



# KUCSERA GÁBOR – MINDIG VAN TOVÁBB

**TÓTH ENIKŐ**

*Intézetünk már többször foglalkozott a sport lehetséges prevenciós hatásaival, melyről idén folyóiratunkban több írás is megjelent, valamint esemény keretében Gera Zoltán válogatott magyar futballistával is beszélgettünk arról, hogy neki hogyan volt segítségére a sport élete mélypontján. Ennek a témának viszont van még egy aspektusa: Mi történik, ha az élsport válik a szerfogyasztás okává? Túl magas elvárások, magány, kudarcok.*

**Kucsera Gábor világbajnok kajakozóval, olimpikonnal készítettünk interjút, akinek pályafutása végét jelentette a vizeletében talált kokain. Bár az ezt követő időszakban mélypontot élt át, mégis sikerült újrakezdenie és újra felépítenie az életét. Hogyan alakult az ide vezető hosszú út? Mit jelentett neki a sport? Miből merített erőt, hogy új vizekre evezzen? Erről mesél nekünk.**

## Hogyan indult a sportkarriered? Milyen szerepet töltött be gyerekkorodban a sport?

Elég örökmozgó gyerek voltam és már általános iskolában is sporttagozatra jártam, illetve szerintem 4-5 éves lehettem, amikor a szüleim már levittek úszni a Margitszigetre. Ez ilyen családi, vasárnapi program volt. Így indult a sportolói pályafutás, aztán az iskolában, mivel sport-tagozatos voltam, elég sok sportot ki kellett próbálni, (...) állandóan versenyről versenyre jártunk, úgyhogy már így gyerekként megtapasztaltam milyen versenyezni és ez mindig magával ragadott. Imádtam az ilyen téthelyzeteket, izgulós srác voltam egyébként, de ez a jó izgalom. Tudtam, ha nem izgulok verseny előtt akkor ott baj van, akkor nem fog sikerülni. Úgyhogy így indult. Kosárlabdáztam, vízilabdáztam és kajakoztam, ezt a hármat csináltam egyszerre és akkor az edzőim szóltak, hogy ideje dönteni, hogy mit csinálok, mert ez így nem fog beleférni és a szüleim is így gondolták. A kosárlabdát gyorsan elvettem, mivel gyerekként is azt néztem, hogy mi az a sportág amiben nemzetközi szinten is sikeres tudok lenni, a kosárlabda azért nem ehhez a sportághoz tartozott abban az időben, így maradt a vízilabda meg a kajak, végül a kajak mellett tettem le a voksomat.

*Gyermekkorban kiemelten fontos, hogy a szülők saját életükkel is példát mutassanak a gyerekeknek, hogy a jó szokásaikba bevezessék őket. A sport és a mozgás önmagában is örömforrás, valamint remek megküzdési stratégia lehet válsághelyzetben. Segít a feszültség levezetésében, a rendszeressége megtartó erővel bír a hétköznapi életben, ad egyfajta ritmust az embernek. A csapatsportok során pedig fejlődik az empátia, a gyermek egy csapat tagjaként érzékeli magát, akikkel vállalva egy kitűzött cél felé haladhat. Krízisek esetén - mint például az otthoni, vagy az iskolai nehézségek – támaszt nyújt számukra ez a közeg, valamint segít megtapasztalni, hogy valamiben, mindentől függetlenül, vagy éppen minden ellenére, sikert képes elérni, így növekszik az énhatékonyság érzése. A szülő felelőssége, hogy minél több lehetőséget teremtsen arra, hogy a gyermek megtalálhassa azt az utat (sportágat, vagy akár művészeti tevékenységet), amiben örömet lelheti.*

## **Mikor kezdődött az élsport számodra, hol szerepeltél először nemzetközi versenyen?**

Számomra már ahogy elkezdtem, egyből élsport lett. Ősszel kezdtem a pályafutásomat a Margit-szigeten az építőben kezdtem el kajakozni és következő évben már versenyem volt. Olyan kicsi voltam, hogy nem volt korosztályom ezért az idősebbek között indultam és ott sikerült nyernem. Onnantól kezdve teljesen magába szippantott a kajak, a víz, a természet szeretete és ott eldőlt, hogy én kajakozni fogok.

Az első nemzetközi versenyem serdülő koromban az EU-RV volt Pozsonyba mentünk éppen. Az előző években az idősebbek között is végig nyertem, csak nagyon rosszak voltunk és az edző azt mondta, hogy nem fog kivinni minket, ha így viselkedünk. Aztán amikor kijuthattam volna, nyáron eltörtem a kezemet, úgyhogy azért nem tudtunk menni. Aztán a rá következő évre összejött a lehetőség és akkor ott, serdülő koromban volt ez az első nemzetközi versenyem.

*Serdülőkorban a fiataloknál előtérbe kerülnek a kortárs közösségek, a baráti, társas összejövetelek. Már nem a tekintélyi személyhez tudnak könnyebben kapcsolódni, hanem a saját korosztályokhoz. Emiatt gyakran előfordul, hogy korábbi – egyébként sikeres – tevékenységeik háttérbe szorulnak, vagy azokat teljesen leépítik, hogy ne nyomja a vállukat a felelősség és a kötelesség terhe. Ilyenkor a szülők részéről fontos, hogy biztatással, elismeréssel próbálják tartani a gyermekükben a lelkesedést a korábbi tevékenység iránt és ne hagyják rájuk a dolgot, ne hagyják, hogy a kamasz felhagyjon azzal, amiben igazán jó. Gábor esetében a belső motiváció elmondása szerint nem lankadt, továbbra is szenvedélyesen szerette a sportágat, amit választott.*

## **Mikor érezted, hogy ez nyomást jelent számodra, negatív értelemben?**

A vége felé éreztem azt, hogy már nem találok magam benne, nem az én közegem, kiábrándultam sok mindenből, sok mindenkiből, az egész rendszerből. Akkor éreztem, hogy már teher, sokszor megfordult a fejemben, hogy most miért megyek le, miért csinálom, az már egy szenvedés volt.

Az olimpia volt a vízváltó. Addig imádtam-szerettem, és az olimpia az egy olyan reccs, meg törés volt, hogy onnantól kezdve nem láttam ennek a szépségét és nem

tudtam élvezni. Nem volt az, hogy valaki átsegítsen ezen a ponton. Szerintem jól titkoltam ezt az egész dolgot, de bennem óriási harcok dúltak.

### **Lett volna lehetőséged, hogy segítséget kérj?**

Biztos lett volna, de általában ezen a téren makacs ember voltam, hogy senkitől nem kérek segítséget, majd én magam megoldom, vagy nekem kell ezt megoldani. Gyerekként is vittek sportpszichológushoz, és ott is szembesültem vele, ha én ezt nem oldom meg magam, akkor senki nem fogja megoldani. Lehet, hogy rossz szakemberhez kerültem, de ez az 500 kérdés: igen-nem, megint 500 kérdés: igen-nem, meg az anyacsavart hány százszor tudom fel-letekerni dolog... csak ültem és nem értettem ennek mi a lényege, nem erre számítottam és akkor ott fogalmazódott meg bennem, hogy mindent magamnak kell megoldanom.

### **Mire lett volna szükséged?**

Lehet egy jó beszélgetésre lett volna szükségem, meg egy „seggbe rúgásra”. Talán ott kellett volna kicsit jobban megfogni, vagy nyüstölni, kicsit túlságosan belementem az önsajnálatba és abból kellett volna kirángatni.

*Egy kialakult, bejáratott, teljesítmény elérésére fókuszált rendszer sokszor hajlamos elfelejteni, hogy tagjai hús-vér emberek, akiknek akár a sporttal kapcsolatban, akár a magánéletben számtalan kihívással, nehézséggel kell szembenézniük nap, mint nap. Ez természetesen befolyásolja a teljesítményüket, hangulatukat, hozzáállásukat, hosszú távon pedig kiégéshez és a sportkarrier végéhez vezethet. Amellett, hogy a sportoló megtartása a csapat jól felfogott érdeke, mégis fontos, hogy a versenyző ne kerüljön azonosításra a szerepével. Ez azt jelenti, hogy a fizikai test erősítése és edzése mellett hangsúlyt kapjon a psziché gondozása – nem csak a sport teljesítmény fokozása szempontjából, hiszen ebben a zárt közegben, feszített tempó mellett, sokszor távol a szeretteiktől szükségük van valós, értő figyelmre, őszinte odafordulásra és segítségre.*

## Hogyan jutottál el a szerfogyasztásig? Korábbi vallomásaid alapján, kokaint használtál egy buliban, miért történt mindez?

A sportolói pályafutás nem ment, a magánéletbe gondok voltak, így minden összeadódott. Aztán egy rossz döntés. Emiatt döntés miatt megpecsételődött a sorsom is.

Igazság szerint szabadulni akartam a tehertől. Én elmondtam, nem árulok zsákbamacskát, többször kipróbáltam. Engem úgy tanítottak, hogy vállaljam a felelősséget, ezért is mondtam, hogy igen ezt én csináltam, és nem azt, hogy beleszórták az italomba - mint ahogy mindenki állandóan ezt szokta mondani - meg, hogy nem tudom, hogy került oda. Ez nyilván bullshit, mindenki tudja, hogy került oda, meg a szervezetébe. Szóval én nem akartam belemenni ebbe a történetbe, lehet, hogy ez lett a probléma is, hisz mondhattam volna, hogy valaki belekevert valamit az italomba, de azt nem éreztem volna őszintének, nem éreztem volna fairnek, azt magamban sem tudtam volna lerendezni.

*Nem csak a serdülők esetében, hanem egy felnőtt ember életében is jöhetnek olyan pontok, hogy egy társaság, egy közeg felveti a szerhasználatot, mint gyors menekülési, lazítási alternatívát. Egy barát, ismerős saját szerrel kapcsolatos élményeire alapozva, szinte magától értetődően felajánlhat valamit, ami neki is segített, elfeledtette vele a bajokat. Mivel rövid távon jól hatott a szer, sikerült kikapcsolódnia általa, nem csoda, hogy újra megisméltődött a fogyasztás. A drogfüggőség kialakulásában különféle aspektusok játszanak szerepet, egyrészt a veszélyeztető/hajlamosító rizikófaktorok, másrészt a protektív tényezők. Ez utóbbiak segítenek abban, hogy a szerhasználatba „keveredve” az illető ne váljon függővé, hiába él át krízishelyzeteket. Egy biztonságos családi háttér, egy fontos cél, ami értelmet ad az életnek, szerető közösség, a sport és a vallás mind ezek közé tartoznak.*

*Gábor esetében szintén fontos, hogy kész volt vállalni a felelősséget, szembe mert nézni a lehetséges következményekkel. Ha az ember hasonló helyzetben nem őszinte, vagy hárítja a felelősséget, az elodázhajja a szerfogyasztással kapcsolatos következmények feldolgozását, valamint az amögött megbúvó valódi okokkal való konfrontálódást.*

## Mit adott neked a szer, amikor használtad?

Igazság szerint, amikor használtam le tudtam vetkőzni a gátakat, vagy ami bennem volt probléma, az akkor abban a pillanatban szertefoszlott, nem volt probléma. Viszont másnap, a háromszorosa-négyszerese nyomta a vállamat, szóval ezért csalóka és becsapós, mert a másnapok azok még rosszabbak, vagy a harmadnapok, szóval igen kemény depresszióval küzd meg utána az ember, vagy hát kire hogy hat. Rám így hatott, szóval azok a problémák, amik abban az esetben eltűntek és hú de jól önfeledten éreztem magam, az másnap vagy harmadnap tényleg háromszorosán-négyszeresen visszajöttek.

*Említetted, hogy sokan azt mondják, hogy betették az italukba, meg nem vállalják a felelősséget. Neked azon túl, hogy így neveltek, és egy döntés volt, hogy felvállalod, benne volt esetleg az is, hogy akkor itt vége lesz és ki tudsz ebből szabadulni?*

A pályafutásomnak, hogy vége lesz-e? Nem volt bennem... szóval pont nagyon rosszul jött ki (jó mondjuk mindig nagyon rosszul jön ki ez a történet). Akkor pont versenyt nyertem és kezdtem visszatalálni önmagamhoz. Ha nem nyerek versenyt, akkor az egész dolog nem derül ki, akkor nem tiltanak el. De ha nem nyertem volna versenyt, akkor már rég otthagytam volna az egészet, úgyhogy ez ilyen ördögi kör. Rossz csattanója lett ennek az egésznek. Így is abba hagytam volna, de akkor megint megtaláltam önmagam és elkezdtem megint élvezni meg szeretni a kajakozást, és hát így elég rosszul jött ki ez a lépés.

Szóval pont előtte volt, a verseny előtt történt másfél héttel, és a versenyt meg tudtam nyerni, ami adott egy olyan löketet, hogy vissza tudtam találni önmagamhoz, hogy de jó, akkor csináljuk. Rá pár héttel, pedig jött a hír, hogy mit találtak a vizeletemben. Úgyhogy ez így hirtelen fönt, majd hirtelen lent volt...

## Ez hogy érintett akkor téged?

Nagyon rosszul érintett. Emlékszem, amikor csörgött a telefon és hívtak, mondták, hogy honnan keresnek, akkor pont mentem le a világbajnoki edzőtáborba, a 4-esen, Szolnok felé, és letettem a telefont, aztán így tényleg azon gondolkoztam, hogy jön a híd és jól rárántom a kormányt, aztán megoldódik minden probléma. De hát aztán utána a családdal közölni, na az volt az egyik legnehezebb.

## **Hogy tudtál ebből felállni? Mi az, ami tovább lendített ezen a lelkiállapoton?**

Hát az nekem egy nagyon rossz időszak volt, minden összejött, ami egy embernek összejöhetett utána. Sodródtam az árral, kicsúszott alólam a talaj, az, amit szerettem, vagy csináltam gyerekkorom óta eltűnt, elvették tőlem, az én hibámból, de elvették. Olyan eltiltást kaptam, hogy se vízitelepre nem mehettem, se versenyzővel, se edzővel nem tarthattam semmilyen kapcsolatot. Lemehettem a Duna-partra, a kövekről vízre szállhattam volna, de nem érintkezhettem senkivel sem. Egy 4 éves eltiltást kaptam, amit általában a visszaesők kapnak, vagy akiknek már több doppingvétsége volt. Ugye hát nekem ez volt az első, úgyhogy egy fellebbezés miatt ezt kettőre módosították, de tökmindegy, hogy 4 vagy 2 év volt, egy ilyen eltiltásban nem tudsz edzeni, nem mehetsz az egyesületbe. Eléggé meglepett ez az erős szankció, ez az erős eltiltás. Úgyhogy nagyon rosszul éltem meg, ugye a rendszer eltűnt az életemből és én állítom, hogy egy sportolónak a rendszer az, ami korlátokat szab, illetve az, hogy rendszerben élünk (az edzőtáborban megszabott, hogy mikor kelsz, edzel, reggelized, tartasz pihenőt és edzel megint, aztán délután program, alvás), ez totálisan felborult és így abszolút nem találtam a helyem.

Az utóbbi 2-3 évben kezdődött el bennem egy ilyen tök jó folyamat, hogy azokat az embereket ki tudtam zárni és le tudtam morzsolni, akikkel kapcsolatban úgy éreztem, hogy nem tesznek hozzá az életemhez. Szóval ez egy elég hosszú folyamat volt, de megbirkóztam vele.

## **Szerinted az, hogy akkor ehhez a megoldáshoz nyúltál, összefüggésben van azzal, hogy az életednek egy célja volt, és az a sport volt?**

Nem, abszolút nem. Teher nem volt a sport miatt soha. Én az a típus voltam, aki imádta, és a mai napig imádom a terheket. Néha saját magamnak bonyolítom meg az életem, szeretem a kihívásokat. Bennem sose volt ez teher, hogy egy lapra raktam fel az életem, sosem gondolkodtam így. Szerintem nem is szabad ezt így nézni, hogy most egy lapra raktad fel az életed, és akkor ezen kell remegni. Mindig azt mondom, hogy saját magadra ne rakj több terhet (mondom én, aki pakolja magára a sok szart). De én ilyen típus vagyok, szeretem a kihívásokat, szeretek új dolgokat kipróbálni, új dolgokba belevágni és kipróbálni önmagam, hogy hogy tudok ott helytállni.

## **Összeraktad magad és most van két nagyon erős projekted a magánéletedben. Mesélnél erről, hogy ezek, hogy jöttek, hogy jöttél rá, hogy érdekel?**

Ezek így egy szinten vannak a dobogó felső fokán, de kezdem az asztalossággal. Gyerekként imádtam nézni, hogy emberek, hogy értenek a szakmához, vagy hogy mit tudnak a fából kihozni és gondolom innen jött a természet meg a fa szeretete. Gondolom ez a sportból jött, ezt a kajakozás nagyon megadta nekem. A Margitszigeten kezdtem, gyönyörű környezetben, a mai napig imádom kimenni a Duna-partra, csak kiülni oda és nézni, hallgatni a víz sodrását. Jött a pandémia és mindenből mást hozott ki. És akkor volt az, hogy tönkrementek a kerti bútorok, hogy akkor vegyünk újat, mondtam, hogy én nem fogok vásárolni, majd én megcsinálom, és akkor onnan jött. Ezek tök ilyen sorsszerű, véletlenek voltak, hogy pont az egyik haverom (aki most már az üzlettársam), kiderült, hogy van egy asztalos cége, és nekünk csinált bútorokat. Vele beszélgettem, hogy ez tök jó szakma, szereti, és mondtam, hogy engem is érdekelne. Közben egy másik barátomnak meg elmondtam ugyanezt, kiderült, hogy van egy műhelye és szeretné eladni. Úgyhogy így jött teljesen véletlenszerűen ez az egész. Aztán egy éve augusztusban pontot tettünk ennek a projektnek a végére, megvásároltam a gépeket, átvettem Dunakeszin a műhelyt, amit Marika nénitől bérek.

Így indult és eszméletlenül szeretem, élvezem, azt érzem, hogy megtaláltam azt, ami tényleg megint olyan számomra, mint a kajak volt, hobbi, sport és szerelem. Nem mondom, hogy egyszerű, hogy nem voltak nehéz pillanatok az elején, amikor ezt el kellett indítani, de a sport múltamnak köszönhetően, tényleg kitartó vagyok, szeretek küzdeni és nem szeretem feladni a dolgokat, illetve az álmaimat. És akkor egy év alatt elkezdtem tanulgatni, megtanulni, úgy voltam vele, hogyha ezt csinálom, akkor ehhez jó lenne valami papír is. Elindult most szeptemberben egy esti felnőttképzés, szóval most asztalosnak tanulok.

*Az új célok kitűzése, az apró lépések megtétele és egyes feladatok elvégzése folyamatosan motiváltan tartja az embert. Ennek biológiai oka, hogy mindezek serkentik az agy dopamin ellátását, ami a jutalmazás érzéséért felelős. Kokainfogyasztás esetén szintén nagy szerepet játszik az agyban felszabaduló, túlaradó „dopamin-fröccs”. Ettől érzi magát a fogyasztó mindenre képesnek, fókuszálnak és „legyőzhetetlennek”.*

*Viszont míg a kokainfogyasztás önmagában nem kapcsolódik az élet teljességéhez szükséges célok teljesítéséhez, a feladatteljesítés és célkitűzés valós, másnap és hosszú távon is látható eredményeket hoz magával. Mint ahogy Gábor szavaiból is egyértelműen kiolvasható egy igazi „szerelem-projekt” került megvalósítására, amelynek keretében új emberek kerültek az életébe, régi barátságok mélyültek el, illetve folyamatos szellemi és lelki fejlődést él meg.*

### **Akkor ez is keretet ad az életednek!**

Az biztos! Az esti iskola kicsinál, ezért így elgondolkoztam előző héten, hogy miért kellett ez, de ez is kihívás meg ez is kell, úgy vagyok vele, hogyha ezt szeretném csinálni, akkor csak úgy tudok hiteles lenni, hogy ezt megtanulom.

Aztán a következő nagy szerelem az a táboroztatás, illetve a gyerekekkel való foglalkozás, nagyon szeretem a gyerekeket. Valahogy olyan kisugárzásom van, hogy vonzom a gyerekeket, mindig körül ugrálnak. Egy tévéműsor és a gyerekkorom indította el azt bennem, hogy kéne csinálni egy tábort, milyen jópofa és mennyire jól éreztem én is a műsorban magam, és lehet, hogy ez tetszene a gyerekeknek is. Az ember mindig gondolkozik olyan dolgokon, hogy mit tudna csinálni, általában az emberek nagyban gondolkoznak, miközben tényleg az ilyen kézenfekvő dolgok ott vannak előtted. Én is vártam egy nagy dolgot, amibe bele tudok vágni, aztán 40 év után én is megtaláltam, hogy itt feküdt előttem. Aztán tavaly csináltam egy próba tábort, ami tényleg nagyon jó sikerült, (...) nagyon jó visszajelzéseket kaptam. Ezt egy hiánycikknek éreztem... Az a gyerekkor, ami nekünk volt, az nincs meg a mai gyerekeknek, és én ezt akartam visszaadni nekik. Élményeket, emlékeket, barátokat szerettem volna nekik adni, pont azért, hogy ezekhez a dolgokhoz vissza tudjanak nyúlni, ha rossz napjuk van, vagy valami kudarc éri őket, hogy ezekből az emlékekből, élményekből tudjanak táplálkozni. Illetve egy olyan közösséget akartam kialakítani, hogy nyugodtan hívhatnak, írhatnak, ha bármi van, akkor én ott vagyok és segítek nekik, ez lényegében egy ilyen mentor szerep. Mindig szerettem volna gyerekekkel foglalkozni, és akkor el is fogadtam, hogy a kajak nem az én utam, edző nem akartam lenni, ebben pedig tökre megtaláltam magam.

## Mit csináltak a táborban?

A tábor 6 nap 5 éjszakából áll, ottalvós, 8 éves kortól 15 éves korig lehet jelentkezni. Nagyon fontos, hogy kütyümentes, a telefont elveszem a gyerekektől, este kapják csak vissza egy fél órára, akkor lehet a szülőkkel beszélni. Két-három nap után vannak olyanok, akik már nem is kérik el a telefont, hanem szerencsére és csak játszanak egymással. A vidéki életet, a tanyasi világot próbálom nekik megmutatni, illetve azt, hogy régen nem úgy volt, hogy bementél a boltba és megvetted a kenyeret, a tejet, a túrót, hanem ezeket saját magadnak kellett megcsinálni. És akkor ezekbe a folyamatokba tekintenek be. A tábor vasárnap kezdődik, aznap mindig egy kis ismerkedés van. Hétfőn sajtókészítés van a gyerekeknek, megtanulják hogyan kell elkészíteni a sajtot. Minden délelőtt vezetett program van, (...) mint például a szénabálázás, az a legnehezebb, de azt élvezik a legjobban. Szerdán a gyerekek kipróbálhatják a lovaskocsizást. Csütörtökön Balatonozunk, pénteken pedig már jönnek a szülők. Ebből áll a tábor, nagyon szeretik. Jövőre új projekt indul, szerintem megcsinálom a felnőtt tábor is, mert sok visszajelzés van, hogy felnőttek is szeretnének jönni. Azt gondolom, hogy hiányzik ez a felnőtteknek is, hogy kiszakadjanak és kicsit a telefont letegyék.

Az első tavalyi tábornál azért én is meglepődtem, megijedtem, hogy Úristen hogy fogjuk ezt a tábor végigvinni. Nagyon ijesztő volt, nagyon meglepő volt látni, hogy 14 gyerek egy tanyán 14 különböző helyen ül, egyik sem a másik mellett, vagy ha beszélgetnek, akkor is abban a pózban ülnek, mintha a telefont nyomkodnák. Akkor láttam, hogy nagyon kell ez a tábor, mert ez nincs a gyerekek életében, és akkor honnan fogják tudni, hogy hogyan kell örömet szerezni, vagy élményt. Tök jó, hogy a mai napig barátságok alakultak ki, tartják a kapcsolatot egymással a táborozóim. Télen is szoktam kis összeröffenést tartani a gyerekeknek, összehozni őket újból.

*Gábor táboros programja kigondolásakor nagyszerűen rátapintott arra, hogy a mai gyerekeknek mire van igazán szükség. A kütyümentesség önmagában is nagyon fontos tapasztalat számukra, hiszen a mai világban rendkívül korán kialakul náluk a telefon/közösségi média/játékfüggőség. A táborban alternatívát kapnak arra, hogy hogyan lehet élményt szerezni mindezek nélkül. Ehhez később bármikor visszanyúlhatnak. A másik kiemelt tényező a közösségépítés, hogy a gyerekek segítséget kapnak a valós, személyes kapcsolatok kialakítására. A programok pedig*

*megtapasztaltatják velük a valódi énhatékonyságot, azt hogy képesek alakítani és formálni a körülöttük lévő világot. A természet közelsége, a fárasztó „munka” pedig bizonyítottan jó hatással van az idegrendszerükre.*

### **Mennyire veszel részt a tábor lebonyolításában?**

Abszolút 100%-ig benne vagyok! Mindig mondják, hogy biztos csak a nevemet adom hozzá, de nem, én tényleg mindig ott vagyok. Most három hetet voltunk lent, én is ott alszom, csak úgymond kivonom magam kicsit a táborból, szóval nem én vagyok a központ. Oké, hogy Kucsera Gábor tábora, de ez nem rólam szól. Lépek egyet hátra, a táborvezetőim tökéletesen fel vannak készítve, és nagyon jó szakemberek, úgyhogy ők foglalkoznak a gyerekekkel. Én beállok a gyerekekkel játszani, én is visszamegyek gyerekbe, ott vagyok velük. Ha a tábor kicsit kezd elszabadulni, akkor szoktam fellépni és beszélgetni a gyerekekkel egyet.

Most csináltam egy apa-fia tábort is, szerencsére oda is sok jelentkező jön, az is ilyen nagy szerelemprojekt. Mindig kicsit magamból indulok ki, amiket én tapasztaltam az életem során. Nekem az apukámmal a kommunikáció az nehezen ment. Pont ezért jöttem rá, hogy az apa-fia kapcsolat vékony jégen táncol, általában a fiúk anyásak, az apák pedig sokszor, amit nem tudtak elérni az életükben, azt a fiúkba akarják erőltetni. Szerencsére nálam ez nem így történt, szerintem ezért is tudtam kimagasló eredményeket elérni a sportágban. Innen jött ez az ötlet, hogy egy apa-fia tábor jó lehetőség, hogy a szülő kicsit több időt töltsön a gyerekekkel.

*A hétköznapi életben sokszor leredukálódik a szülő-gyermek kapcsolat a gyerek gondozására, számonkérésére. A rohanó világban a rengeteg munka után a szülők sokszor kimerültek, fáradtak, így nem is csoda, hogy nem tud fókusz kerülni az együtt töltött minőségi időre. Egy ilyen tábor kiváló lehetőség arra, hogy a hétköznapi körforgásából kikerülve egy nagy közös élményben lehessen része a felnőtteknek és gyerekeknek egyaránt.*

*Nagyon köszönjük Kucsera Gábornak az értékes interjút és további sok sikert kívánunk!*