



# A BARÁTSÁG A HOSSZÚ ÉLET TITKA?

A családtagjainktól és a barátainktól jövő támogatás felbecsülhetetlen. Míg a szoros kapcsolatok hiánya a dohányzáshoz hasonló egészségügyi kockázattal jár, addig a szoros baráti kapcsolatokkal rendelkezők 22 százalékkal nagyobb valószínűséggel élnek tovább – egy tíz éven át tartó ausztrál tanulmány szerint –, mint azok, akiknek nincsenek ilyen kapcsolataik. A párkapcsolatokról, illetve a szülő–gyerek kapcsolatok fontosságáról sok szót ejtünk, de életkorunk előrehaladtával mintha egyre kevesebb jelentőséget tulajdonítanánk a baráti kapcsolatoknak. Tizen- vagy huszonevesként a barátok még központi szerepet játszanak az életünkben, később azonban az előttünk tornyosuló életfeladatok miatt egyre nehezebb a kapcsolatokat fenntartani.

## ◆ VELÜNK FEJLŐDŐ BARÁTSÁGOK

Természetes folyamat, hogy a barátságaink átalakulnak, változnak, hiszen különböző életszakaszokban eltérő feladatokkal kell megküzdenünk, és ez más típusú kapcsolódásokkal jár együtt. Óvodáskorban a barátságok még nem stabilak, az egymás mellett játszásról szólnak, a közös tevékenység tereli egymáshoz a gyerekeket. Kisiskolás korban az együttműködés készségének fejlődésével a gyerekek gyakran kötődnek egy-egy kisebb csoporthoz, ennek értékei, normái és visszajelzései nagy hatást gyakorolnak a személyiségükre, szociális kompetenciájuk fejlődésére. Ezekben a csoportokban sajátítják el az egyezkedést, a kompromisszumkötést, az önérvényesítést és az alkalmazkodást. Erre a korosztályra már jellemző a mély barátságok kialakítása is.

Goodnow és Burns felmérése szerint a felső tagozat kezdetén a gyerekek a barátság legfontosabb jellemzőinek a gondoskodást, a szeretetet, a védelmezést, az agressziómentes viselkedést, a közelséget, az együttérzést, az élmények megosztását és a közös érdeklődést tartják. Ezek az értékek már átfedést mutatnak a felnőttkori barátságok fontos

jellemzőivel. Kamaszkorban mindezek mellett társas támaszt és pozitív megerősítést jelentenek a barátok, ami segít a serdülőnek a családtól való érzelmi függetlenedésben és identitása kialakításában. Karácsony Sándor szerint az ifjúkor a barátság kora, a gyermekkorból kilépve a legégetőbb szükséglet.

Később az életfeladataink és az értékeink változásával ezek a kapcsolatok változhatnak, teret kaphatnak életünk különböző területein a lazább kapcsolódások is. A nők gyakran kötnek „játsszóteri barátságokat”. Ha ezek a kapcsolatok megmaradnak ezen a szinten, és nincs lehetőség a gyereknevelésen kívüli élmények megosztására, akkor az ismeretségek funkciójuk elvesztését követően hamar véget érnek. A kizárólag ilyen „praktikus” típusú kapcsolódások magukban hordozzák a veszélyt, hogy a következő életciklusba lépve nem kötődnek új kapcsolatok, ami elmagányosodáshoz vezet.

A párkapcsolatban élők számára hasznos a baráti párokkal való kapcsolódás. Geoffrey L. Grief és Kathleen Holtz Deal baráti párok kapcsolatával foglalkozó könyve szerint ezekben a párok pozitív párkapcsolati modellt nyújtanak egymásnak, illetve azzal is erősítik párként



közös identitásukat, hogy a számukra nem szimpatikus dolgokat is megfogalmazhatják: „Pisti és Julcsi milyen csúnyán beszélt ma egymással, milyen jó, hogy mi ennyire tiszteljük egymást.” Ezek a kapcsolatok egyrészt alkalmasak arra, hogy a párok közösen töltsék el az idejüket, másrészt érzelmi támaszt is nyújthatnak egymás számára. Mivel a baráti párok általában ugyanabban az életciklusban vannak, és hasonló problémákkal küzdenek, jól tudják támogatni egymást az összeecsiszolóds, a kisgyermekes lét, a kamasz gyermekek identitáskeresése és függetlenedése, majd pedig az üres fészek időszakában is. Időskorban a barátságok újra intenzívebbé válhatnak, hiszen több a szabadidő, és kevesebb kötöttséghez kell alkalmazkodni.

### **A FELNŐTTBARÁTSÁGOK NYOMÁBAN**

A felnőttbarátságok legfontosabb jellemzői nem sokban különböznek az iskolás gyerekek barátságtól. Argyle kutatásai szerint a barátság kapcsán az emberek általában az önkéntességet, a kölcsönös támaszt, a bizalmat, az együttes tevékenységek örömét, illetve a kötött szerepek és szabályok hiányát emelték ki. A barátságok három legfontosabb tartalmi eleme a beszélgetés, a segítségnyújtás és a közös szabadidő eltöltése.

Mindhárom összetevő időt és energiát igényel, és gyakori tapasztalat, hogy túl elfoglaltak vagyunk a kapcsolatok ápolásához. Az egymás előtt való megnyílás nem megy egyik percről a másikra, az önkifejezéshez és a másik meghallgatásához idő és türelem szükséges. Manapság a beszélgetések gyakran a chatprogramokra korlátozódnak, ahol ez az egymásra hangolódás nehezen jön létre, a kommunikáció sokszor úgy zajlik, hogy a felek meg sem várják a másik mondanivalójának befejezését, mielőtt válaszolnának. A közelség ugyanakkor a virtuális térben is létrejöhet, és ha a rendszeres chatelést olykor személyes találkozás is megerősíti, akkor az internet jó lehetőség a kapcsolatok fenntartására.

### **KAPCSOLATI KÖZELSÉG**

A kapcsolat formálódásakor a közelség a legfontosabb szempont. Amikor a kutatók egy kétszintes házban vizsgálták a barátságok alakulását, azt találták, hogy az emberek hajlamosak a saját emeletükről barátot választani, bár a lépcsőház mellett lakóknak gyakrabban voltak mindkét emeletről barátaik. Kollégiumban a szobatársak kétszer gyakrabban barátok, mint az egy emeleten lakók, akik pedig a kollégium többi lakójához viszonyítva kétszer valószínűbben alakítottak ki baráti

kapcsolatokat. Természetesen nem válik mindenből barát, aki közel van hozzánk, inkább a reakcióinkat erősíti fel a közeli viszony, az ellenszenves emberek még ellenszenvesebbnek, a szimpatikusak még szimpatikusabbnak tűnnek.

A közelség mellett az ismerőség és a hasonlóság dönt arról, hogy a szomszédjaink, az iskolatársaink és a munkatársaink közül kit választunk barátunk. A közös pontok és a hasonló értékrend biztosságot ad, és erősíti az önbizalmunkat. A barátok általában támogatják azt, akik vagyunk, és hasonló keretben értelmezik a világot. Különösen fontos ez kamaszkorban, az identitáskeresés időszakában, amikor a barát önmagunk mélyebb megismerésének segítőtjévé válik. Rendkívül fontos, hogy a baráti beszélgetések során megtaláljuk az arany középutat a véleménynyilvánítás és a feltétel nélküli támogatás között, hiszen az előbbi sérti a barátunk önértetét, és a kapcsolat megszakadásához is vezethet, az utóbbi pedig megakadályozza, hogy segítsük barátunk fejlődését.

---

## A BARÁTOK ÁLTALÁBAN TÁMOGATJÁK AZT, AKIK VAGYUNK, ÉS HASONLÓ KERETBEN ÉRTELMEZIK A VILÁGOT.

---

### MENNYIRE ISMER A BARÁTOD?

Amikor Monsour a kutatásaiban arra kérte a vizsgálati személyeket, hogy írják le, mit jelent az intimitás a barátságban, az alábbi jellemzőket kapta gyakorisági sorrendben: önfeltárás, érzelmek nyílt megjelenítése, feltétel nélküli támogatás, bizalom, közös tevékenységek és fizikai érintkezés.

Az intimitás mélysége mutatja, hogy mennyit engedünk látni magunkból. Ahogy az animációs film hőse, *Shrek* fogalmaz: a hagymához hasonlóan többrétegűek vagyunk. *Altman* és *Taylor* az intimitással kapcsolatos pszichológiai elméletükben szintén úgy gondolják, hogy vélekedéseink, előítéleteink, hiedelmeink és vágyaink a hagymához hasonlóan rétegződnek egymásra, és a személyiség magjának megismerése négy szakaszra bontható. Az első szakasz még a nyilvános, mindenki számára hozzáférhető információk cseréje. Ennek függvényében engedjük

közelebb a másikat a személyiségünk magjához a feltérképező érzelmi csere második és harmadik szakaszában. A teljes nyitottság a negyedik szakaszban valósul meg. Amennyiben a kapcsolat fejlődése nem követi ezt a fokozatosságot, és túl sok vagy túl kevés információt osztunk meg egymással, a barátság elakad, és nem fejlődik tovább. *Beverley Fehr* szerint a személyes információk megosztásában a kölcsönösség és a viszonyosság kulcsfontosságú.

Rendkívül felszabadító, ha van valaki, akivel megoszthatjuk a terheinket. Míg a férfiak gyakrabban beszélgetnek személytelenebb dolgokról, mint például a munka, sport vagy politika, illetve egymás segítése terén is inkább az anyagi természetű vagy kézzelfogható segítségeket helyezik előtérbe, addig a nők számára inkább a társas támogatás érzelmi oldala hangsúlyos. Ugyanakkor *F. Lassú Zsuzsa* a barátságokról szóló tanulmányában kiemeli, hogy a nemi szerepek átalakulásával a két nem egyre inkább hasonló tartalommal ruházta fel a barátságait.

### JOBBA ADNI, MINT KAPNI?

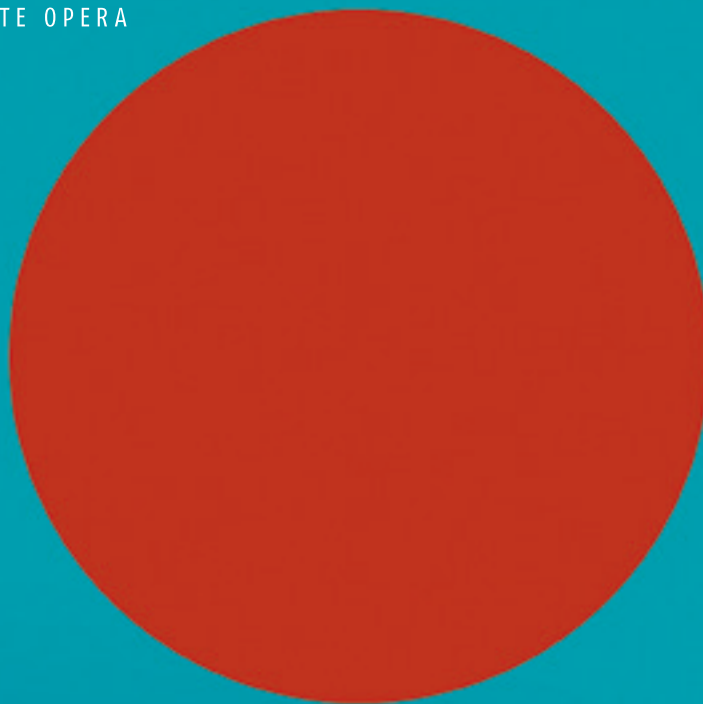
A barátságban adunk és elfogadunk. A *reciprok altruizmus* elve szerint azért gondoskodunk a másiról, mert feltételezzük, hogy hasonló helyzetben ő is ezt tenné, a *mege erősítés és csereelmélet* szerint azokat a kapcsolatokat részesítjük előnyben, amelyek jutalmazóak, például mert megerősítik a nézeteinket, támogatják az önértékelésünket. Természetesen igen gyakori az önzetlen törődés is, hiszen az együtt töltött idő, a közös tevékenységek nyújtotta öröm, a másik boldogsága szintén jutalmazás. *Karácsony Sándor Dávid* és *Jonatán* bibliai hősök példáján keresztül mutatja be, hogy nem azért adunk, hogy a másik is adjon, hanem azért, mert telik, és mert szeretjük a másikat. *Jonatán* és *Dávid* barátságában *Dávid* volt szükségben és *Jonatán* feltétel nélkül adott, mégsem volt benne hiányérzet a barátság egyensúlyát tekintve. A pszichológia *Benjamin Franklin-effektusnak* nevezi azt a jelenséget, hogy a szívességkérés és -adás hatására akár ellenségekből is barátok válhatnak. (*Benjamin Franklin* az ellenségétől kért kölcsön egy ritka könyvet, majd egy hét múlva megköszönte és visszaküldte. Az esetet követően az illetővel jó barátokká váltak.) Úgy tartjuk, hogy az, akinek szívességet teszünk, méltó a segítségünkre és a bizalmunkra.

A barátság titka: önként, szabad akaratomból vagyok melletted, mert értékelem és szeretem azt, aki vagy. ♦

# OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ  
HUNGARIAN STATE OPERA

2018  
19



## BÉRLETMEGÚJÍTÁS

*BÉRLETTEL RENDELKEZŐ NÉZŐINK RÉSZÉRE*

**március 26–29.**

*ERKEL SZÍNHÁZ*

## BÉRLETVÁLTÁS

*ÚJ BÉRLETESEINK RÉSZÉRE*

**április 3. – június 29.**

*OPERA ÉRTÉKESÍTÉSI CENTRUM*

ERKEL  
SZÍNHÁZ  
THEATRE

EIFFEL ART STUDIOS  
EIFFEL  
MŰHELYHÁZ

[www.opera.hu](http://www.opera.hu) | [www.facebook.com/Operahaz](https://www.facebook.com/Operahaz)



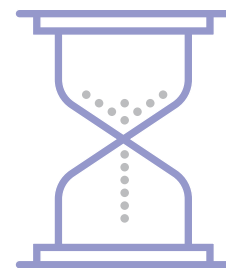
SZÖVEG –  
JOÓS ANDREA

SOROZAT –  
TANÁROK TITKOS ÉLETE



JOÓS ANDREA  
ÚJ  
SOROZATA

# REKLÁMSZÜNET TANÓRÁN



Naplót nem lehet akárhogy odacsapni. A naplósapkodásnak tudománya van. Ha ferdén találkozik az asztallal, nincs hangja, ha túl nagyot lendítek, megsérül a borítás, ha túl korán engedem el, akkor meg kihullanak belőle a mindenféle egyéb papírok. Persze jelen pillanatban nem mintha ez érdekelne... Végtelenül dühös vagyok, és azt akarom, hogy úgy csattanjon a tanári asztalon, hogy a hátsó sorban is megridjanak. Hogy képes harminc diák ekkora zajt csapni?! Mi lett a tanórámmal? És egyáltalán, hogy jutottam el oda, hogy ilyen eszközhöz kell folyamodnom?! Naplósapkodós Joós? Egyáltalán, hol tanultam én ezt?!

◆ A tanítás végén magamba fordulva ülök a tanáriban a harmadik kávémmal, és érzem, ahogy átjár az önsajnálát. Rengeteg tőlem független indokot tudok felsorolni, hogy miért torkollt katasztrófába az utolsó órámm. Csütörtök hetedik órában nem lehet bioszt tartani! Érdektelen kamaszoknak nem lehet biokémiát tanítani! Tavasszal képtelenség órát tartani! Az anyagrészt is unalmas – ez meg a NAT hibája! És tudnám folytatni a végtelenségig, de valami megállít. Tulajdonképpen mi is a céloom? Hogy lenyomjam az anyagot a diákok torkán? Hogy csendben üljenek 45 percig? Életszerű ez? Megiszom a kávé – ez nem mehet így tovább.

Egyértelmű, hogy ez a naplósapkodás-reflex a volt tanáraimtól jön, ugyanonnan, ahonnan a feleltetéssel ijesztgetés és az érdemjeggyel fegyelmezés is. Egyik módszert sem tartom követendőnek, mégis csinálom. Most, hogy rajtakaptam magam, lehetőségem van változtatni rajtuk. A tanárképzés pedagógiai és pszichológiai óráin tanultak falra hányt borsónak bizonyulnak: hiába magoltam be olyan fogalmakat, mint tekintély, keretek tartása, konzekvens szabályok, hitelesség, világos követelmények és a frontális és csoportos módszerek váltakozó használata... Amikor harminc gyerek negyvenfelé figyel, dumál és

fesztiválozik, már hiába próbálom csoportmunkára bírni őket, elkéstem. Stresszhelyzetben a belém ivódott automatizmus jön elő, és nyúlok a naplóért...

De én olyan tanár szeretnék lenni, mint amilyen tanárokat én szerettem volna. Hiszen én sem tudtam csendben maradni az órákon, az osztály legnagyobb dumása voltam. Soha sem azért beszélgettem órán, mert nem tiszteltem a tanárt, hanem mert valami tényleg életbevágóan fontos dolgot kellett megosztanom a padtársammal... Miért is nincs helye a szabad beszélgetésnek egy hagyományos órán? Ha ügyesen rakom össze az óravázlatot, és a páros meg csoportos munka jó ritmusban váltakozik a frontális részekkel, akkor van lehetőségük beszélgetni, kiengedni a gőzt, de egy-egy hosszabb, figyelmet igénylő résznél teljesen kifáradnak. Kellene valami reklámszünet...

Komoly elhatározással és harci stratégiával megyek be a következő órára. „Új szabály! Mostantól bevezetjük a dumaidőt. Amikor kimondom ezt a szót, egy-két percig mindenki azt csinálja, amit akar. Lehet dumálni, felállni, enni, inni, nyújtózni... A dumaidő végét kézfeltartással jelzem, tíztől számolok hangosan visszafelé, és amikor a nullához érek, mindenki csendesedjen el. Próbáljuk ki!” A gyerekek csak bámulnak. „Mondom, dumaidő! Tessék beszélgetni!” Lassan megértik, belejönnek.

Kép: Getty Images Hungary



› Média a Családért  
Alapítvány

# Ön milyen médiát szeretne?

LEGYEN A MÉDIA A CSALÁDÉRT!

A média befolyásolja  
**világunkat,**  
mi befolyásolhatjuk  
**a médiát.**

Kérjük, támogassa adója **1%-ával**  
a család- és gyerekbarát  
közgondolkodást,  
segítse a Média a Családért Alapítvány  
munkáját!

Az alapítvány munkájáról  
a [mediacsaladert.hu](http://mediacsaladert.hu) honlapon  
tájékozódhat.

A kedvezményezett neve:  
Média a Családért Alapítvány  
Besorolás: közhasznú  
Adószám: 18260993-2-41

Adományait  
a 10700347-44872502-51100005  
számlaszámra várjuk.

Egy perc múlva kezeimet a magasban tartva számolok vissza. Néhányan becsatlakoznak. Három! Kettő! Egy! ... Síri csend. Nagyon megdicsérem őket, megígérem, hogy az órán lesz még ilyen, de most csapjunk a lovak közé. Az óra második felében, miután az aminosavak szerkezetét becsülettel lejegyzetelték, dumaidőt hirdetek. Olyan hatással van rájuk, mint amikor kinyitok egy ásványvizes palackot, feltör az addig visszatartott rengeteg mondani- és tennivaló. A visszaszámlálás ugyanúgy beválik, mint az óra elején.

A módszer működik. Bevezetem a többi osztályban is. Mindenhol osztatlan sikere van. Elég gyorsan részévé válik a hétköznapoknak, órákon akár többször is használom, adott esetben a diákok kérésére. Ez az egy-két perc sokat segít, hogy felismerjük és kölcsönösen tiszteltben tartsuk egymás igényeit. ♦

# Holtomiglan?

Zsófi elolvad, amikor a babakocsijukból tündérien nézelődő kisbabákat lát az utcán. Néhány barátnője már várandós, sőt, az egyik unokatesójának megszületett a kislánya. Egyre jobban vágyik saját gyermekre, de a családalapításhoz stabil háttér kell. Zavarja Péter bizonytalankodása. *„Most komolyan ennyire tesze-tosza? Mire vár? Nem akar felvállalni? Tényleg nekem kell megkérnem?!”*



◆ A házasság intézménye a biztonságot, stabilitást, az elköteleződés nyílt felvállalását jelenti. Mára természetessé vált az esküvő előtti együttélés, amely akár éveken keresztül tarthat. Mégis, sok nő érez vágyat a hófehér ruha felöltésére, amint megfogalmazódik benne a gyermekvállalás igénye.

Pétert egyre jobban idegesíti, amikor Zsófi célozgatni kezd. Eleinte nem is érti, aztán bolondos hóbortnak tekinti, majd amikor rádöbben, mit szeretne a párja, pánikba esik. „Mi ütött belé? Végre olyan jól megvagyunk, kevesebbet vitázunk, kényelmesen telnek a napok... Minek ezt felkavarni? Hogy tudja bámolni azokat a visító csecsemőket! Most meg azzal jön, hogy a Lili már várandós! A múltkor megállt egy kirakat előtt habcsókszerű menyasszonyi ruhákat meg időtlen szmokingokat csodálni. Azt hittem, dobok egy hátast! Papírról eddig szó nem volt!”

Ijesztő lehet az elköteleződés házasságkötés formájában. A fiatal érzi, ezzel vége a könnyed életformának: elbúcsúzhat a gyermeki gondtalanságtól, kiszakad a származási család védelmező öleléséből. A pár tagjainak komoly felelősséget kell ezentúl vállalniuk egymásért is, ám nem csupán az anyagi háttér biztosítása rémisztő. Házastársá válni új, ismeretlen, eddig kipróbálatlan készségeket igénylő életfeladat, olyan szerep, amellyel azonosulni komoly változást jelent a személy társas környezetében.

### **MINEK A PAPÍR, HA SZERETJÜK EGYMÁST?**

Az egyik szélsőséges hozzáállás, amikor a pár valamely tagja a közös életet az éppen aktuális érzelmekre szeretné alapozni. Korábbi tapasztalataiból sejtheti, ezek mennyire nem állandóak, mégis az érzésekre hivatkozik, amikor elutasítja a formáságokat. Az érett, nemcsak érzést, hanem akaratot és elhatározást magában foglaló szeretet képes egyben tartani egy kapcsolatot, önmagukban az érzelmek azonban nem. Viszont aki magabiztosan döntött a szeretet mellett, az akár megpecsételheti kapcsolatát a társa óhaját is figyelembe véve. A szeretjük egymást, minek a formáság a felelősségvállalástól megriadt, arra még éretlen ember védekezése.

### **ULTIMÁTUM ÉS HALOGATÁS**

A másik vélet, ha az önmagában és így társában sem bízó személy mindent egy lapra, vagyis a házassági anyakönyvi kivonatra tesz fel. Sürgeti, erőlteti a házasságkötést, amellyel a menekülésig frusztrálja a másikat. Érdemes megjegyezni, hogy bár a forró szenvedély a legszebb időszak minden

párkapcsolatnak, házasságkötésre nem ez a leginkább alkalmas fázis. Döntést hozni az életünkről tiszta fejjel érdemes, amikor már képesek vagyunk mérlegelni, és meghallgatni a józan ész szavát. Ha mindkét fél a másik kezdeményező gesztusára vár, a pár tagjai valószínűleg éppen saját határaik tisztázásával vannak még elfoglalva, és nem jutottak túl ezen a krízisen. Ha ez túl sokáig tart, a közös élet terve könnyen dugába dőlhet.

---

## AZ ÉRETT, NEMCSAK ÉRZÉST, HANEM AKARATOT ÉS ELHATÁROZÁST MAGÁBAN FOGLALÓ SZERETET KÉPES EGYBEN TARTANI EGY KAPCSOLATOT.

---

### **EGYIK CSALÁDBÓL A MÁSIKBA**

A fiatal pár egyik legfontosabb feladata leválni a származási családozokról, és azok mindkettejük számára integrálható nézeteit elfogadva, a többi elutasítva új, saját maguk által megfogalmazott értékbazist teremteni. Amennyiben ez a lépés kimarad, az a későbbiekben súlyos kríziseket idézhet elő. Milyen bölcsen fogalmaz a Szentírás a házasságról: „elhagyja anyját és apját”. Nem a különköltözés ebben a meghatározó pont, hanem a lélekben leválás, majd feleséghez, férjhez csatlakozás. Mennyi vita elkerülhető lenne, ha a fiatal kiállna társa mellett generációk közötti nézeteltérések esetén!

Néha a rosszul működő származási családból a fiatal egyenesen választottja karjaiba menekül. Így talál a részeges vagy bántalmazó szülőtől megszabadulni kívánó személy alkoholistá vagy durva társat, újratermelve az eredeti problémát. A menekülés nem jelent valódi leválást, csupán a nehézségek elodázását.

A házasság segít a szülőkkel való kapcsolat átrendezésében is. Immár két, teljes jogú család áll szemben egymással, és a fiatalok felnőtt-felnőtt pozícióban tárgyalhatnak az előző generációk tagjaival. Kölsönösen támogatják egymást a másik családján belüli új pozíció, illetve szerep megtalálásában és kialakításában is, egyengetve a mennyé, vővé, sógorrá és sógornővé válás folyamatát.

Akkor most már tényleg jöhet a baba? ◆



# ÉRTJÜK A GYEREKEINKET?

„HIÁBA FÜRÖSZTÖD  
ÖNMAGADBAN,  
CSAK MÁSBAN  
MOSHATOD  
MEG ARCODAT.”

(JÓZSEF ATTILA: NEM ÉN KIÁLTOK)



Az utóbbi évtizedben megjelenő vizsgálatokból pontosan tudjuk, hogy a gyerekek egynegyede érintett valamilyen mentális betegségben. Egyre nő az önpusztító magatartású fiatalok száma, elég csak a droghasználatra, az alkoholra, a dohányzásra, az internetfüggőségre, az egyéb kockázatkereső magatartásra gondolni. **Dr. Pászthy Bea** egyetemi tanár, gyermekorvos, gyermekpszichiáter szerint a probléma nagyon sokrétű.

## ♦ – Mi a szerepe a mentális betegségek kialakulásában a családnak, amelyben a személyiség fejlődni kezd?

– A gyermek számára a család a legfontosabb szociális közeg, ami segíti a testi, lelki, szellemi fejlődését, biztonságot ad, támogatja a gyermek szárnypróbálgatásait, és segíti az érett, rugalmas, kreatív személyiség kialakulását. Csakhogy a fogyasztói társadalmak felnőttjei elég komoly krízisben vannak. A család válsága mérhető: minden második házasság válással végződik, a gyerekek több mint egyharmada családon kívül születik, a népesség fogyása miatt évente eltűnik Magyarországról közel negyvenezer ember. Az öregedő társadalom demográfiai krízise elképesztő terhet ró majd a mai gyermekekre, amikor azok felnőttkorba lépnek. A jóléti társadalmak a demográfiai válságon túl azonban morális válsággal is küzdenek. Fogyasztói értékrend, individualizmus, önzőség, énközpontúság, materiális mohóság és a közösségi értékek erodálódása jellemző napjaink jóléti társadalmaira. A kapcsolatok elértektelenednek,

kevésbé bízunk egymásban. Mindez bizony komoly terhet ró a családokra, és végső soron a gyermekekre. Ha meggyengül a család, ha rozoga, ingatag lesz a fészek, hogyan is tudna onnan a gyermek szárnyra kelni, világfelfedezésre indulni? Ha egy gyerek nem kap elég tartást, szellemi muníciót, lelki stabilitást a családjától, könnyen válik ideológiák, addikciók rabjává, naphosszat lóg az interneten, próbál kapcsolódni a világgal, s közben rettenetesen magányos.

A család és a gyermek fogyasztási igényeit a szülők sokszor erőn felül igyekeznek kielégíteni, ezért a sok túlmunka miatt sokszor fizikailag is elérhetetlenek a gyerekek számára. Ilyenkor jön az, hogy a szeretet kifejezése és az elmaradt együttlétek kompenzálása anyagi javakkal történik, a szülők könnyebben nyomnak pénzt a gyerek markába egy újabb márkás cipőre, mintsem beszélgessenek vele a konyhaasztalnál.

A gyermekkori mentális betegségek emelkedő száma összefügg a boldogtalansági rátával, a széteső családokkal, a megtartásra képtelen közösségekkel.



**– Pedig a gyerekek mellett sokszor használjuk a boldog jelzőt. Ezek a jóléti társadalmakban sem feltétlenül összetartozó fogalmak?**

– Egy friss felmérés szerint a gyerekek negyede nem tartja magát boldognak, pedig pont ebben a korban kéne felhőtlenül élvezniük az életet. Egyharmaduk gyakran fáradt, feszült és pszichoszomatikus tünetekről (fejfájás, hasfájás, evészavar) panaszkodik. Az előbb említett vizsgálatból tudjuk, hogy a 16 évesek egynegyede már kipróbált valamilyen kábítószer, minden harmadik rendszeresen dohányzik, emelkedik az alkoholfogyasztás ebben az életkorban. Európai összehasonlításban a magyar középiskolások korán kezdik a szexuális életet, s nagyrészt felelőtlenül, védekezés nélkül, gyakran alkohol hatása alatt. A 15 éves fiatalok nagy része találkozott

már pornográf tartalommal. Ne legyenek illúzióink: keresztény értelmiségi családokban is. Fontos, hogy erről merjünk és tudjunk beszélni a gyerekekkel, hisz ezek a félelmetes, ismeretlen tartalmak szorongást okoznak a gyerekeknek, és szélsőségesen elhangolhatják az egészséges pszichoszexuális fejlődést, megnehezítik a másik nemhez fűződő érzelmi, szerelmi kapcsolat kialakulását.

A gyerekek a neten rátalálnak öngyilkosságra buzdító vagy politikai, faji és etnikai gyűlölködésre sarkalló oldalakra, az anorexiát és a koplalást támogató oldalakra, és a szülőknek fogalmunk sincs minderről. Aggódva kérdezzük még a kamasz gyerekeinktől is, hogy felvette-e a sapkáját, sálját, amikor elmegy otthonról, de arról, hogy mit néz a neten, fogalmunk sincs.

## **– Talán emellett leginkább a drogtól és az erőszaktól féltjük őket. De miért vannak fokozottabb veszélynek kitéve, mint korábban?**

– A világ első „globális” nemzedéke az 1995–2010 között született Z generáció. Ők briliáns módon kezelik a digitális technológiát, és már kialakult a digitális személyiségük is. Teljesen mások online, mint offline üzemmódban. Hozzászoktak ahhoz, hogy állandóan kapcsolatban vannak egymással, és azonnal elérnek mindent a világhálón, kielégítődnek a vágyaik. Egy gombnyomásra az egész osztályt be lehet vonni egy beszélgetésbe, sőt, egy-egy videoblogban több ezer fiatalt meg lehet szólítani. A fiatalok jó része ahelyett, hogy ott maradna sulis után dumálni a többiekkel, rögtön hazamegy, kinyitja a gépét, és chatel. A fizikai találkozás, egy valódi beszélgetés egész más érzés, hisz a szavak mögötti metakommunikáció is sok információt hordoz két ember viszonyáról. A gyerekek védtelenek a kortárs bántalmazással szemben is, az online térben elkövetett „cyberbullying” nem hagy bűnjelet: két foltot, sebeket, zúzott csontokat, viszont egy életre töri össze az áldozat lelkét. 2016-ban 13 gyermek halt meg öngyilkosság következtében, egy részük éppen a szociális médiaoldalakon elszenvedett kortársbántalmazás miatt vetett önkezeléssel véget életének.

Míg a Z generáció a legjobban a hálózaton keresztül tud kommunikálni, az igazi élő kapcsolataiban sete-suta, a valódi térben zárkózott, szorongó. Mivel a társas készségei nem fejlődtek ki, ha buli van, drogot vagy alkoholt kell fogyasztania az ellazuláshoz. Ezért jelennek meg a partidrogok mindenhol: a legjobb iskolák táboraiban vagy osztálybulijaiban is. Ha nincs társas készség, nem lesznek képesek arra sem, hogy életre szóló párkapcsolatot alakítsanak ki. Fiatalok, jóképűek, de nem udvarolnak, nincsenek barátaik, motiválatlanok a társas kapcsolatokban.

Mamahotelben rekedt, fiatal felnőttek lesznek belőlük, akik nem mernek nekilendülni az életnek, nem mernek szárnyra kelni és új utakat felfedezni. Az individualista, önző létezésnek frusztráció, agresszió, depresszió, szociális fóbia, szorongás a következménye.

## **– Mi lehet az oka az erős online jelenlétnek a fiatalok körében?**

– A gyerekek beszélgetni szeretne, visszajelzést vár, szomjazza a pozitív üzeneteket, amit, ha a környezetétől nem kap meg, megszerzi az internet szociális közegében.

Ül egy levegőtlen szobában, maga mögé tesz egy posztert, és készít egy szelfit, hogy vonzóvá tegye magát mások számára. Ma sok gyerek azért megy el valahova, hogy posztolhassa. Ezzel azt akarja megmutatni, mennyire értékes ember, milyen izgalmas környezetben él. Az online személyiségével az online térben villog, valójában pedig magányosan szorong. Descartes még azt mondta: „Gondolkodom, tehát vagyok”, a mai generáció úgy gondolja: „Megosztok, tehát vagyok”. Nem úgy gyűjt önbizalom-erősítő visszacsatolást, hogy szemtől szemben beszélget, nézi a másik arcát, és leszűri, hogy tetszik-e vagy sem – hanem reagálásra kényszerít másokat a posztjaival, fotóival. Így az egész kamaszkor átmeleg lánkvadászatba, ez adja a megerősítést. De ha nem jön a lánkj, a kamasz boldogtalan lesz. Egyre nagyobb ostobaságokat, egyre bizarrabb képeket és gondolatokat oszt meg, hogy elérje mások ingerküszöbét.

A folyamatos külső megerősítésre és állandó visszajelzésre vágyakozás a külsőkontrollos személyiségfejlődés irányába hat, s ez nem jó. Az érett felnőtt személyiség belülről vezérelt, vagyis aktívan képes befolyásolni életét, felelősséget vállal tetteiért, független, kreatív és önszabályozó. Ahogy József Attila fogalmazta: „Az én vezérem bensőmből vezérel”.

A magány oldására legjobb gyógyír az aktív részvétel a közösségekben. Az iskolán túli foglalkozások, a zenekar, az énekkar, a színjátszó és sportközösségek valódi terápiaiként működnek. Itt a gyerekek egymás között lehetnek, ami a személyiségfejlődésük szempontjából kulcsfontosságú, hisz valós személyek jelentik a viszonyítási alapot.

Ezek a közösségi élmények szükségesek az egészséges személyiség kialakulásához, a testi és lelki egészség megőrzéséhez. Csak az tud később egészséges családot alapítani és megtartani, akinek vannak gyermekkori tapasztalatai jól működő családról, közösségről.

A család egy folyamatosan változó, dinamikus egység. Hol jobb, hol rosszabb pillanatokkal. De nem fogyasztási termék. Ha nem működik, nem lehet csak úgy eldobni, mint egy javíthatatlan hűtőgépet. A családban az időnként előforduló válságok a megújulás lehetőségét rejtik magukban. Ha a szülők küzdenek egymásért, a házasságukért, a család egységéért, és nem kilépnek, „off-olnak”, mint amikor a számítógépes játékban valami nem sikerül, az életre szóló példa lehet a gyerekeknek. ♦



SZÖVEG –  
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –  
KÖZVILÁGÍTÁS

## PÉNTEK, 13.



Április 13. Az az április 13. péntek is volt és 13. is. Ez a kettő pedig, tudjuk, a szerencse szempontjából különös konstelláció. Én nyaranta gyakran hallgattam meg ennek a bizonyos április 13-nak a történetét. Nagymamám mesélte, miután megfőzte négy unokájának az egészséges, háromfogásos ebédet, és mielőtt délutáni pihenésére elvonult volna kicsiny szobácskájába. Ilyenkor faggattuk és hallgattuk arról, mi volt, hogy volt. És ő, aki legtöbbször nagy rendet tartott, komoly tekintéllyel bírt, és ritkán fecsegett, velünk, gyerekekkel pláne, ilyenkor ellágyult és mesélt. Odatelepedett közénk a nagybetűs történelem, az élete, oda, a balatoni nyaralóba.

◆ Történetei közül a legkedvesebb számomra az április 13-i volt.

1945-öt írunk. Egy hónap, és vége a világháborúnak. Az „oroszok” már az országban. Még nincs hivatalosan béke, de már nincs háború sem. Tavasz van.

Nagymamám a harmadik gyermekével mindenórás, a kórházban vajúdik, amelynek az ablakai be vannak törve. És április 13-ra megszületik a harmadik kislánya. „Jól emlékszem, hogy szól a rádió a háttérben – mesélte nagymamám mindannyiszor –, hallom a zúgást, ahogyan azt mondják: ...mmmmmm, meghalt Rooseveltt.”

Ennek a sokszor hallott történetnek mindig más és más mozzanata ragadott magával. Először is, nyilván ez az a bizonyos Rooseveltt, aki előző nap halt meg, és akiről csak később tudtam meg, hogy kivételes amerikai elnök volt, kivételesen hosszú elnöki szolgálattal és gyenge egészséggel. Aztán később, ahogy érettebb lettem, az fogott meg a történetben, hogy milyen lehetett egy félig lebombázott kórházban szülni, miközben én attól is félek, ha megcsíp a szúnyog. Aztán az, milyen lehetett várandósan végigcsinálni két nagyobb gyerekkel

a háború utolsó évét. Aztán később, amikor már nekem is született gyermekem, azon merengtem-borzongtam, milyen is lehetett ebből a szülésből, ebből a kórházból hazamenni egy újszülöttemmel, és egy olyan világban boldogulni, amely, mint tudjuk, rövidesen drámai fordulatokat tartogatott – az én polgári, értelmiségi családom számára mindenképpen.

De legegységfőképpen az az újszülött kisbaba kötött le. Aki pénteken, 13-án, egészségesen, egy világháború végén a világra jön, és aztán azzá az asszonnyá változik, akit én ismerek. Az én vagány, tüzes, erős, ragyogó, csodálatos édesanyámmá.

Valamiképpen a történeteinkből vagyunk. Azokból, amelyeket kaptunk, örökölünk, és azokból, amelyeket mi mondunk el. Ezek az elbeszélések adják lelkünk szövetét, ünnepeink selymét, emlékeink simogatását.

Közel az április 13., és én boldogan sietek köszönteni a legdrágább édesanyát – közben pedig mintha hallanám én is a rádiót... és mire megőlelem Mamát, már nagymamám is ott lesz velünk, közöttünk. És a fiam hosszú, már felnőtt karjai körbeérnek mindannyiunkat... ◆



SZÖVEG –  
SZÁM KATI

SOROZAT –  
HÁRMAS KÖTÉS



## EDZÉS AZ ÉLETRE

Gyerekeinket minden szempontból szeretnénk felkészíteni a tartalmas, örömteli életre, ennek jó esetben a rendszeres sportolásra nevelés is része. A kamaszkor azonban ezen a területen is gyakran hoz meglepetéseket a gyerek és a szülő számára is. Mit tehetünk azért, hogy a mozgás ebben az időszakban is hozzátegyen gyermekeink testi és lelki egészségéhez, és semmiképp se elvegyen? **Smohai Máté** sportpszichológust erről kérdeztem.

- ◆ A kamaszoknak nem csupán a fizikai aktivitás miatt fontos a sport, nagy szükségük van az itt megélt kihívásra, elismerésre, a csapatban küzdelemre, a kikapcsolódásra. De mennyi az a mozgás, amire szüksége van egy középiskolásnak? A szakember szerint a válasz attól is függ, hogy mi a cél: testileg-lelkileg egészséges és stabil idegzetű emberré vagy profi sportolóvá válni? „Az előbbi verzió biztosan nem nyomorítja meg a személyiséget, ha pedig mégis profi akar lenni, és megvannak a megfelelő adottságai, még azzá is válhat. A csapattársak és az edzővel való kapcsolat a legtöbb esetben nagyon erős és hatékony megtartó közeget jelent ezekkel a problémákkal szemben. Az egyik kosarast például, akivel foglalkozom, a családi nehézségei már többször is maguk alá gyűrték volna, ha a sport, a csapat és az edző nem lennének jelen az életében.”

A gyerekek sportolása sokszor igényel szülői biztatást, de a kamaszkor kifejezetten kritikus lehet ebből a szempontból is, sok serdülő ekkor hagyja abba a rendszeres mozgást. Tehet-e valamit a szülő, hogy a gyerek tovább sportoljon? „A kisgyerek még szülői, testvéri vagy kortárs hatásra sportol, méghozzá ebben a fontossági sorrendben – magyarázza Smohai Máté. – A kamaszkor, mint tudjuk, a saját identitás kialakulásának az időszaka, ez sok dolog megkérdőjelezésével jár. A szülői hatás lecsúszik a harmadik helyre, a kortársi, baráti kapcsolatok válnak legfontosabbá, amit az edzői hatás követ. Ha gyermekkorban kialakul egy sportolói közösség és egy erős kapcsolat az edzővel, általában serdülőként is folytatódik a sportolás, szülői presszió nélkül is. Ha pusztán külső nyomásra sportol a gyerek, az igen hamar komoly testi-lelki nehézségekhez, kiegészítéshez, betegeskedéshez, sérülésekhez vezethet.

Hogy mit tehet a szülő? Bátran vonuljon háttérbe, miközben jó példát mutat. Emellett segít, ha a kortárs barátságokat támogatja, és az edző munkáját elismeri. Ha az adott közeg nem tűnik alkalmasnak erre, érdemes megfontolni a csapat-, klub- vagy sportágváltást, a család számára rendelkezésre álló lehetőségek szerint. Mindezt persze nagymértékben árnyalja, hogy a gyermek mennyire ügyes, és mennyire érzi magát annak (ez két különböző dolog), milyenek a karrierkilátásai a sportban, tanulásban.”

Olykor a sikertelenség az oka annak, hogy egy fiatal abba akarja hagyni a sportolást. Gyakran épp serdülőkorban derül ki számára, hogy egy-egy sportágban mégsem annyira jó, mint remélte. Mit lehet tenni azokért a kamaszokért, akiknek semmilyen sportban nem volt eddig sikerélményük? A szakértő szerint elsősorban tisztázni kell, mit is tekintünk sikerélménynek, mert siker, sikerélmény, kudarc, kudarcélmény nem objektív fogalmak, értékrendünktől, céljainktól és elvárásainktól függenek. „Ötöst szerezni az iskolában? Igen? Akkor is, ha jó képességűek vagyunk, de hanyagul készültünk fel, és 91 százalékosan teljesítettük a pofonegyszerű dolgot? Kudarc-e, ha hármast hozunk matematikából, ha a tőlünk telhetőleg jobban felkészültünk, és életünkben először nem egyest vagy kettest kaptunk? Kudarc-e elveszíteni egy mérkőzést, ha a jóval erősebb ellenfél ellen derekasan helytálltam? A négy és fél éves kisfiammal legutóbb kimentünk futni, és amikor elkezdett fáradni, lelkes hangon ezt mondta: »Apa! Kezd fáradni a lábam, úgyhogy a következő futáskor majd méggyorsabban tudok futni.« Az elfáradás is sikerélményt jelentett neki. Mi a sikerélmény? A világrekord? Az aranyérem? A győzelem? A mindent beleadás? A fejlődés? Vagy egy éven keresztül minden héten elmenni egy nagyot biciklizni családostul?”

## TANULÁS KONTRA SPORT

Sokan a gimnáziumi évek alatt hagyják abba a sportot, mert sok a tanulnivaló, és számítanak a jegyek a továbbtanuláshoz. Nem könnyű napi 7–8 óra sulis után edzésre menni, majd hazaérkezve nekiülni a háziknak. Ráadásul ilyenkor néha már a szülők és a pedagógusok

A LEGJOBBAN MINDIG A LABDASPORTOK ÉRDEKELTEK, DE ÁLTALÁBAN NEM BIZONYULTAM A LEGÜGYESEBBNEK, SOKSZOR KONFRONTÁLÓDTAM A TÖBBI GYEREKKEL, EZÉRT IS HAGYTAM ABBA. VISZONT A MOSTANI NÉPTÁNCOS KÖZÖSSÉG NAGYON MEGHATÁROZÓ SZÁMOMRA. SOHA NEM AKARTAM ÉLSPORTOLÓ LENNI, MERT TÚL NAGY A NYOMÁS RAJTUK, AMIBE NEM AKARTAM BELEKERÜLNI.

(BENEDEK, 17)

sem támogatják annyira a „tanulás rovására” üzött sportot. „Csak séta közben tudok elmélkedni. Amikor megállok, a gondolkodásom is leáll; az elmém csak a lábaimmal együtt tud működni” – idézi Rousseau-t Smohai Máté, jelezve, hogy a test és a szellem edzése nem független egymástól. De ő is egyetért azzal, hogy sok felnőtt nyolcórás munkaterhelése kényelmesnek mondható ahhoz képest, aminek sok középiskolás ki van téve. „Hét-nyolc-kilencórás iskolai jelenlét után kell haza- vagy különóraakra menni, házit írni, felelésre vagy tézisére készülni. Ebbe hogy fér bele a sport? Ráadásul magas szinten?!? Nehezen. Ehhez adottságok kellene, de ami még ennél is fontosabb, elkötelezettség a sport iránt. Aki viszont tényleg akarja, megtalálja a módját, hogy eljárjon edzésekre, versenyeke, miközben hoz egy jó szintet a tanulmányokban is. Vesz például a fáradságot, hogy maximálisan kihasználja az utazással töltött időt és a tanórát is, vagyis odafigyel. És ha megfelelő szervezéssel és kommunikációval előre világossá válik a szülő, az edző és az illetékes pedagógus számára, hogy az év során mely napok-hetek azok, amikor a sport kiemelt fontosságú a tanulmányokkal szemben (pl. válogatott edzőtábor, országos döntőre készülés), és melyek azok, amikor a tanulás élvezet elsőbbséget (pl. felvételi előtti hónap).”



Hallgassák meg április 7-én 11:30-kor az MRI Kossuth Rádió Keresztes Ilona VÁLASZ-UTAK c. műsorát, amely a Hármaskötés e havi témáját dolgozza fel kamaszokkal.

További információ új sorozatunkról és az ahhoz kapcsolódó előfizetői akcióról a [harmaskotes@kepmas.hu](mailto:harmaskotes@kepmas.hu) címen vagy a [kepmas.hu](https://kepmas.hu) Hármaskötés menüpontjában, ahol az adás is meghallgatható.

AMIKOR KÉZILABDÁZTAM ÉS RÖPLABDÁZTAM, A MOZGÁS MINDIG JÓLESETT, DE NEM VAGYOK ATLETIKUS ALKAT, ÍGY SOKAT PISZKÁLTAK, AMIVEL TELJESEN ELVETTÉK A KEDVEMET AZ EGÉSZTŐL. SAJNÁLOM, HOGY ABBAHAGYTAM A SPORTOLÁST, DE POZITÍV MEGERŐSÍTÉS HIÁNYÁBAN TÖBBET ÁRTOTT, MINT HASZNÁLT.

(CSENGE, 18)

Amikor praktikus tanácsokat is próbálok kiszedni a sportpszichológusból a napi időbeosztásra vonatkozóan, ezt válaszolja: „Ha most felsorolnám a top 5 praktikat, lehet, hogy a kedves olvasót pont megakadályoznám abban, hogy megtalálja és meg hozza a számára legkedvezőbb döntéseket e téren. Aki jó szinten akar sportolni és tanulni is, addig keresi a legoptimálisabb időbeosztást, amíg meg nem találja. Viszont ehhez kitartó próbálkozás, erős elkötelezettség kell. Ha ez hiányzik, akkor teljesen mindegy, hogy ki mikor eszik, pihen vagy tanul, mert nem veszi a fáradságot, hogy ki is használja az épp jobban működő agyát.”

A mindennapi testnevelés iskolai cél is, azonban olykor nemcsak a szükségesnél kevesebb minőségi sportpálya és tornaterem miatt feneklik meg a kezdeményezés, hanem mert sok helyen menő, hogy órán nem tesznek a diákok. Smohai Máté szerint az ehhez hasonló látványos engedetlenség egy lehetőség a társas elismerésre, presztízsszerzésre az osztályközösségen belül. „Az a diák arra vágyik, hogy erősnek és dominánsnak tartsák a társai (ha már ő maga bizonytalan e téren). Ha a tanárokon aratott lelki erőfölényt pozitívan értékeli az osztálytársak, akkor menővé tud válni a nem-teszés is. Ebbe a hajóba akaratlanul maguk a tanárok, sőt, az iskolai vezetőség is beszáll evezni, amikor erősnek és dominánsnak szeretnének látszani. Egy vagány, határfeszegető, világhírű focista önéletrajza jut eszembe. Leírja, hogy azokra az edzőkre tudott felnézni, akik nem ki akarták vívni a tiszteletet, hanem kiérdemelték. Nem a pedagógusainkat akarom minősíteni, hiszen amilyen idegi-érzelmi terhelésben kell helytállniuk, jogosan kapcsolhatnak »túlélő üzemmódba«. Így nehéz a diákok tiszteletét kiérdemelni. Serdülőkkel foglalkozó sportpszichológusként valamivel jobban értem diák sportolói érzéseit, élményeit, és most azokból merítettem példákat.”

## SPORTBÓL IS MEGÁRT A SOK

Végül arra voltam kíváncsi, mikor kell a szülőnek túledzés miatt aggódnia, és a sportpszichológus mikor tanácsolná azt egy kamasznak, hogy hagyja abba a sportot. „A sporttudományi szempontból vett túledzettség az, amikor hiába edz a sportoló, egyre rosszabbul teljesít. Ez olyan idegi-életlani kimerülés, hogy a regenerálódáshoz akár több hónapos teljes pihenés szükséges! Legfőbb jelei a tartós és látványos teljesítményromlás, a tartós testhőmérséklet-emelkedés már ébredéskor is – a lázas állapotban végzett edzőmunka kifejezetten veszélyes –, különösebb fizikai behatás nélkül jelentkező ízületi és szervi fájdalmak, tartós lehangoltság, levertség. Ehhez tartós, extrém fizikai terhelés szükséges, elégtelen pihenéssel és regenerációval. Ha felmerül ennek a gyanúja, érdemes elmenni egy terheléséletlani vizsgálatra például a Sportkórházba, ahol objektív módon mérik a sportoló életlani állapotát. A túlzásba vitt sportolás másik változata a testedzésfüggőség, aminek egy fontos tényezője, hogy a sportolónak súlyos elvonási tünetei jelentkeznek, ha néhány nap kimarad. Mind a túledzettség, mind a testedzésfüggőség szempontjából a testépítés és az állóképességi sportágak a leginkább érintettek, ami természetesen nem jelenti azt, hogy el kell tiltani bárkit is a konditeremtől vagy a futástól.

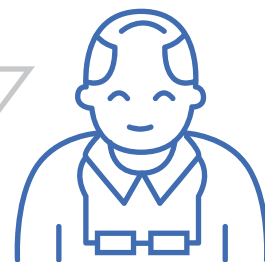
Akkor sem tanácsolok ilyet első körben, ha azon a véleményen vagyok, hogy hagyja abba, mert akkor egy kalapba kerülök a szülővel, akinek sokszor valóban dolga, hogy megmondja, mit csináljon a gyerek, sportpszichológusként viszont más viszonyban vagyok vele. Együtt gondolkodunk, kérdések formájában kölcsönadom neki a bennem fölmerülő nézőpontokat, de a döntés végül az övé. A közös gondolkodás fő csapásirányára padre Amedeo olasz pap barátom figyelmeztetése, miszerint azt kell szem előtt tartani, »milyen emberré válok azáltal, ha most így vagy úgy döntök.« ♦



SZÖVEG –  
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –  
CSALÁDI TÖRTÉNETEK

# EMBEREK ÉS TÁRGYAK



Olykor hiányzik apám. Érthető, hiszen csak pár hónapja halt meg. De nem az utolsó évek apája hiányzik, hanem a régi, a fiatal, a testileg-szellemileg erős. Az viszont már úgyis régen, visszahozhatatlanul, sok-sok évvel ezelőtt elveszett.

◆ Pakolunk a lakásában; fel kell számolni egy élet során keletkezett megannyi tárgyat. Közben leperreg bennem nyolcvanegy évnyi történelem. Amikor született, még királyság volt az államforma, Horthy a kormányzó. Gyerekként végigélte a második világháborút, az ötvenes éveket, egyetemistaként az 56-os forradalmat; megjárta Kádár börtönét, született három gyermeke és nem született meg legalább ugyanennyi... Élete hatvan százalékában volt televíziókészüléke, nagyjából a felében hűtőszekrénye, negyven százalékában vezetékes telefonja, az utolsó tízben mobilja és internetje (bár e kettőt alig használta). Az édesapjának azért kellett nagyon fiatalon meghalnia, mert antibiotikum híján egy gyerekkori fertőző betegségből szervi szív baja alakult ki. Neki már szívkatéter segítségével, számítógépes vezérléssel tisztították az aortáját, végül azért halt meg, mert az ügyeletes orvos apró fertőzésnek minősítette a veseállás miatti rosszulletét, és ahelyett, hogy beutalta volna a legmodernebb eszközökkel felszerelt kórházba, otthoni pihenést javasolt.

Különös türelmetlenséggel pakolom a könyveket. A műveltségnek, a kultúrának egyfajta értékmérőjét látjuk a könyvekhez való viszonyban, és nem dobjuk ki őket. Akár a nélkülözhető ősök örökségeként, akiknek nehézséget okozott jelentős összeget áldozni egy-egy könyvre, akár a polgárosultabb felmenők miatt, akiknek életformájához hozzátartoztak a polcokon sorakozó kiadványok. „Én soha nem dobok ki könyvet!” Hányszor

hallottam ezt a dicsekvő, kulturális fensőbbiséget sugárzó mondatot emberektől, akik aztán százzámra hordták be útban lévő porfogó köteteiket az ezeket utálkozva forgató antikváriusoknak vagy a haszontalan ajándékkönyvekbe belefulladó könyvtáraknak. „Nem veszek könyvet, már rengeteg van otthon!”, érveltek ugyanők, amikor szabadtéri vásárokból dideregve próbáltam rábeszélni reménybeli vásárlókat a legfrissebb kiadványainkra.

Pedig ez múzeum má teszi az irodalmat, megfosztja a friss tudástól és élményektől az embert. Az utóbbi évtizedekben négyszer költöztem, s minden alkalommal legtöbb munkám és cipekedésem a tengernyi könyv bedobozolásához és szállításához kötődött, pedig a négyszer elcsomagolt, majd újra kipakolt kötetek 80%-át senki sem vette kézbe két költözés között. A nagy részét nyugodtan ki lehetett volna dobni.

Tárgyakat őrizgetünk emberekről, holott azoknak nem sok közük van hozzájuk. Arra szolgálhatnak legfeljebb, hogy felidézzenek emlékeket, amelyek segítenek rekonstruálni az elhunyt személyiségét. A fotó is csalóka; az ember ugyanis nem egy arc, hiszen másképpen fest öt-, húsz-, ötven- vagy nyolcvan évesen. A másiktól őrzött képünk valójában az az összbenyomás az illetőről, amitől egyéniséggé válik, s ami megkülönbözteti őt bárki másától. Ezért nincs jelentősége annak, hogy majd ha újra találkozom apámmal, melyik arcát viseli. Biztosan megismerjük egymást – ha lesz ennek akkor még bármi jelentősége. ◆





# Díjazzuk a családbarát médiát!

A Média a Családért-díj évek óta rangos elismerése azoknak az újságíróknak és szerkesztőknek, akik a nyomtatott, az elektronikus vagy online sajtóban következetesen kiállnak a családi élet értékei mellett. A díjat a Képmás szerkesztősége hívta életre 2007-ben, és a Média a Családért Alapítvány osztja ki.

Az évi 12 jelöltet nyolctagú szakmai zsűri választja ki a print és elektronikus médiamegjelenések közül. Az aktuális hónap győztesével interjút olvashatnak lapunkban.

Decemberben választjuk ki a **Média a Családért-díj** 2018 magyarországi és külhoni díjazottjait, akik 500 000 Ft jutalmat kapnak.

Bővebb információ: [www.mediaacsaladert.hu](http://www.mediaacsaladert.hu), [facebook.com/mediaacsaladert](https://facebook.com/mediaacsaladert)



## SEGÍTSEN MEGTALÁLNI A HÓNAP JELÖLTJÉT!

Ajánljon olyan nyomtatott vagy elektronikus sajtóban megjelent, illetve rádióban, televízióban sugárzott anyagot, országos vagy határon túli médiából, amely a családot mint értéket jeleníti meg!

Javaslatát az [info@mediaacsaladert.hu](mailto:info@mediaacsaladert.hu) címre várjuk.

AZOK KÖZÖTT, AKIK A KRITÉRIUMOKNAK MEGFELELŐ JELÖLÉST (ÚJSÁGCIKKET, RÁDIÓ- VAGY TÉVÉMŰSORT, ONLINE TARTALMAT) KÜLDENEK NEKÜNK, HAVONTA KISORSOLUNK EGY AJÁNDÉKOT.





## ÁPRILISI JELÖLT



Greff András

**Greff András** sokáig a *Magyar Narancsnál* dolgozott kulturális szerkesztőként, jelenleg szabadúszó, főleg a *Marie Claire*-be, illetve zenei témákról a *Recorder*-be és a *Revizor*-ba ír. Emellett a HVG és az Animus Kiadó könyvszerkesztőjeként is tevékenykedik.

## APJA FIA

A férfiak nőkhöz való viszonyulásában meghatározó szerepe lehet az apa–fiú kapcsolatnak, ezt kívánta bemutatni **Greff András**, aki a témáról hét ismert férfivel beszélgetett, megszólaltatva azok fiát is. „Apáról fiúra” című cikke, amely a *Marie Claire*-ben jelent meg, a Média a Csaláért-díj áprilisi jelöltje lett.

◆ Tavaly fontos témává vált a metoo-mozgalom, és miután annak magyar vonatkozásai is nagy port kavartak, az emberek rengeteget beszéltek a szexuális zaklatás kérdésköréről. „Ezzel a témával lehet direkt módon is foglalkozni, de érdemes az egyéb vonatkozásait is megnézni. Ennek része az is, hogy a fiúgyerekek milyen családi környezetben nőnek fel, ott hogyan viszonyulnak a nőkhöz, hogyan beszélnek róluk, mit tanítanak a fiúknak akár direkt módon, akár példamutatással. Erről a mostani közbeszédben nagyon kevés szó esik, pedig a téma nagyon fontos” – emeli ki András.

A szerző igyekezett olyan interjúalanyokat keresni, ahol a fiúk különböző korúak, volt köztük óvodás, kamasz és felnőtt is. – „Az gondoltuk, hogy így más és más tapasztalatok jöhetnek elő, hiszen a mai szülők vélhetően másképp viszonyulnak ezekhez a kérdésekhez, mint mondjuk Haumann Péter, akinek már a fia is a negyvenhez közelít. Nagyon jó visszajelzéseket kaptunk, pedig kicsit féltünk, ugyanis a felkért interjúalanyok gyerekeinek többsége még soha nem szerepelt a nyilvánosság előtt, még nem fotózták őket együtt.

*Viszont mindenki úgy érezte, hogy ez a téma fontos, így szívesen beszélt róla”* – mondja András. Hozzáteszi, hogy számára nagyon pozitív meglepetést okozott az, mennyire szoros kapcsolatot érzett az apák és fiúk között. Ilyet inkább az anyák és a gyerekeik között szoktunk látni, pláne az anyák és a fiúgyerekek között. Az apa–fiú kapcsolat általában inkább konfliktusosabb. – *Ehhez elég csak megnéznünk a történelmet vagy a világirodalmat, ahol az egészen éles és durva családi konfliktusok igen gyakran az apák és a fiúk között alakulnak ki. Az anya–fiú viszony sokkal békésebb, harmonikusabb, az jelenti a biztonságot és a meghittséget. Itt viszont az apáknál is ezt láttam. Németh Gábor író és kamasz fia között például irigyelni valóan bensőséges a viszony. Az interjúkból látszik az is, hogy akik most huszonevesek vagy harmincasok, és vannak fiúgyerekeik, már elég jól tisztában vannak azzal, hogy a nőkhöz való viszonyulás témája miért fontos, mik lehetnek a problémák, és hogy mindezzel miért kell foglalkozni. A változások összességében pozitívak, az apák egyre tudatosabban igyekeznek jó irányba terelni a fiaikat.”* ◆



A Családbarát Médiaért-díj határon túli győztes jelöltjei **márciusban** a Magyar Szó **Csincsik Zsolt: Saját házban formálódik az otthon.** Az adai Bogáromi és a moholi Bognár család a Prosperitativ Alapítvány támogatásával vásárolt családi házat.

A Családbarát Médiaért-díj határon túli győztes jelöltjei **áprilisban** a LIGET **Kosztolányi Kata: Tisztán, becsülettel kilencvennégy éven át.**