



AZ ÁRAMKÖRFORRASZTÓ ÉS AZ Ő TÜKRE

Mihalec Gábor és Mihalec Dóra

”EGY SZÍV
FÉL SZÁRNY.
MOST MÁR
REPÜLHETSZ.”

Úgy készültünk, hogy kint fotózzuk őket a kertben, ugyanis a péceli Adventista Teológiai Főiskola rektori szobája, amelyet a beszélgetéshez kölcsönkaptunk, nem tűnt magazinos enteriőrnek. De ahogy Dórral és Gáborral beszélgettem, és Tamás folyton a fülem mellett kattogtatta a gépét, már tudtam, nem lesz külön fotózás. Igazság szerint én is rajtuk felejtettem a szemem, ahogy az interjú alatt egymásra néztek.

◆ **Dóri:** Nagyon fiatalok voltunk, amikor összeházasodtunk, Gábor alig több mint húszéves. Tudtuk, hogy együtt szeretnénk leélni az életünket.

Gábor: Az értékrendünk megegyezett, akkor már három éve voltunk egy csapat, és nagyon hasonlóan gondolkodtunk hitről, gyerekekről, pénzről – de részletes jövőképünk nem volt. Én egy órásüzletben dolgoztam, bár akkor már jártam teológiai főiskolára, de nem gondoltam, hogy ezzel szeretnék foglalkozni; Dóri pedig akkor végzett a tanítóképzőn.

– **Mik voltak a házasságotok első mérföldkövei?**

Gábor: Viszonylag gyorsan egyházi szolgálatba hívtak minket. Egy bibliai levelező tanfolyamot végeztünk az adventista gyülekezetben, és amikor esténként már 1500 megválaszolandó levél várt minket, vagyis túlnőtt a misszió azon, hogy otthonról válasszoljunk, megkértek minket, hogy csináljuk főállásban, ezért Szegedről Budapestre költöztünk. A másik pedig az, hogy Dóri akkoriban kezdte pedzegetni, hogy de jó lenne hármásban lenni... Erre akkor, 22 és fél évesen azzal reagáltam, hogy vettem neki a születésnapjára egy sziámi cicát.

– **Ma, párterapeutaként hogyan értékeled ezt a gesztust?**

Gábor: Azt mondanám, hogy inkább beszélgetni kellett volna róla, nem pedig ezzel elsunnyogni. Nem éreztem magam késznek, de nem akartam konfrontálódni sem. Aztán az élet hamarosan másképp hozta, szülők lettünk, és egy pillanat alatt



„TUDOM, HOGY KIKKEL VOLTÁL, NEM TUDOM, MIT CSINÁLTATOK, DE HA EZ ILYEN HATÁSSAL VOLT RÁD, AKKOR TEDD MÁSKOR IS.”

átértékelődött az életem, megváltozott a dolgok fontossági sorrendje. A fiunk másfél éves volt, amikor elköltöztünk Németországba, mert a mesterképzésemhez kaptam egy ösztöndíjat. Ott érintett meg a segítő hozzáállás, egész világok nyíltak meg előttem, és elkezdtek érdekelni a pszicho-előtagú tudományok. Emlékszem, esténként lelkendezve meséltem Dórinak, hogy „képzeld, a pszichológusok nemcsak a hasukra ütnek, amikor véleményt mondanak, hogy valakinek mi a baja, hanem azt számokban is mérni lehet, sőt, diagrammokban meg lehet rajzolni!”

– Dóri, te is ilyen lelkes voltál?

Dóri: Én kísérővízummal voltam ott, Viktor még kicsi volt, vele töltöttem az időm nagy részét, de igyekeztem Gábornak támogatni.

– Nem hiányzott Németországban a család, a közösség?

Dóri: Úgy kell elképzelni, hogy az erdő közepén van egy kicsi zsáktelepülés, amelyben minden az egyetem köré szerveződött, és van játszótér is. Nagyon sok fiatal család élt velünk együtt, csaknem 30 országból. Ott tényleg kinyílt a világ, sokat változtatott a szemléletünkön, és sok mindent hazahoztunk onnan.

Gábor: Amikor Németországba mentünk, egy lelkesítő életet képzeltem el a jövőben, és Dóri is beletörődött a lelkesítő felelőségek cirkuszi vándoréletébe. De ott megértettem, hogy a segítő foglalkozás mennyire izgalmas: beleszólhatok az életembe, irányíthatom a sorsom. Amikor visszajöttünk Budapestre, már tudtam, hogy

Szegedre akarok költözni, hogy közel lehessenek azokhoz, akikre kisgyerekes családként majd számíthatunk.

Dóri: Akkor ugyanis már vártam a lányunkat, aki aztán itthon született meg.

Gábor: Kemény döntéseket hoztunk: kimondtam, hogy nekem a család az első, és ha kell, ezért a szakmai tempóból is visszaveszek; nem akarom, hogy ide-oda helyezgessenek minket. Attól kezdve csodálatos módon alakult az életünk, például hihetetlen olcsón tudtunk teltet venni, pont ott, ahol szerettünk volna. Tudtam, hogy elsősorban nem beteg emberekkel szeretnék foglalkozni, hanem a kapcsolatokkal. Jött a családterapeuta-képzés és a doktori, párterápiás súlyponttal. Mellette pedig maradt a lelkesítő szál is.

– Amikor elkezdted komolyan foglalkozni a kapcsolatokkal, érezted, hogy a te kapcsolataidra is hat mindez? Miközben tudományként foglalkoztál vele, maradt erőd a saját életed megváltoztatására?

Gábor: Igen, de ez nem mindig pozitív élmény, hiszen felismered a mintázatokat, amelyek évtizedek vagy évszázadok óta működnek a származási családotban. Ez inkább szembenállást eredményez, és kicsit kívülről kezdtem érezni magam a saját családomban.

Dóri: Én elég érzékenyen reagáltam, ha úgy éreztem, hogy valamit kipróbál rajtam...

Gábor: Mindig azt mondta ilyenkor: „Ne terápiázz!” Viszont, ha később előre elmondtam egy-egy ötletet,

mindig partner volt. Fiatalon még nem volt meg bennem ez a finomság, és mindig lebuktam.

- Mindig együtt hoztátok meg a fontos döntéseket?

Dóri: Kompromisszumkészek vagyunk, bár nem vagyunk egyformák.

Gábor: A házasság kétszavazatos rendszer, csak a két igen jelent igent.

- De azért mindenkinek van kompetenciaterülete?

Gábor: Bizonyos döntések – a speciális hozzáértésből fakadóan – az egyik félre delegálódnak, például klímát én választok, de Dóri dönt, melyik szobába, melyik falra szereljük be.

- Ha mégis vita alakul ki, mennyi az ideális idő, hogy lezárjátok, és ne alakuljon állóharccá?

Gábor: Vannak hosszan elhúzódó kérdések, most például 15 év után felújítjuk az otthonunk egy részét, és ülőgarnitúrát keresünk...

Dóri: De már régóta! Viszont fontosnak tartjuk a másikat annyira, hogy addig keressük, amíg mindkettőnknek megfelelőt találunk. Hiszen a lakás az ő otthona is, fontos, hogy jól érezze magát benne.

- Ha nem értetek egyet, fontos, hogy megértsétek a másik motivációit?

Gábor: Nem, ez nem segít, mert akkor nagyon közel kerülök ahhoz, hogy bíráljam a másik személyiségét. Ő egy másik személy más tulajdonságokkal, el kell fogadnom, hogy lehet más a véleménye, bármi is ennek az oka.

- Azért kérdezem, mert Pál Feri például mindig az okokat, a mélyebb összefüggéseket és motivációkat keresi. Azt mondja, ha ezt megértjük, meg tudjuk szeretni a másik döntését is.

Gábor: Lehet, hogy én ezt eltúlzom, de én a párterápiában is azt lesem, hogy hol nyílik meg egy kis rés a békülés felé valamelyik félnél, hogy oda betehessem a lábam, és még többet csikarjak ki. Nagy dolgokban valóban fontos a motiváció megértése, de például ennél a kanapé-kérdésnél, amikor háromszor mentünk vissza ugyanabba a boltba, nem túl célszerű. A kisebb dolgokat el kell tudni engedni, de ha a másik nagyon makacsul harcol valamiért, valóban tudnom kell, miért. Mindkettőnknek vannak olyan racionálisan megmagyarázhatatlan dolgai, amelyeket a másik nem tud megérteni, de elfogadja. Én például sosem fogom megérteni, miért kell minden alkalommal



VAN KÖZÜNK AHHOZ,
HOGY A MÁSIKNAK
CSILLOG-E A SZEME.

elmenünk az üzletbe, amikor új színes papírok érkeznek, hiszen tele van velük a szekrény. De nekem Dóri fontos, ezért, ha nem is férnek el a dolgaim a szekrényben a papíroktól, megyünk papírt venni. Aztán nekem is van egy bogaram: nem tudom mekkora az a karóramennyiség, amire azt mondanám, hogy na, elég. Az órásboltban töltött három év alatt megfertőződtem. Megmondom a karórája alapján, ki kicsoda, ha meglátok egy szép darabot, azonnal tudom, melyik öltönyömhöz menne. Dóri is elfogadja ezt. Az is fontos, hogy kiálljunk a számunkra fontos dolgokért, és ezt meg is fogalmazzuk. Ha nekem fontos, hogy a barátaimmal elutazzak pár napra, akkor ezt a páromnak el kell fogadnia.

- Ez talán keményebb dió, mint az óramánia...

Dóri: Épp az előbb, az autóban utazva hallottuk a rádióban, hogy 5 mexikói férfi elhatározta, hogy buszt bérelnek és együtt elutazna az oroszországi foci vérére, de az egyiküket nem engedte el a barátnője. Ezt nem tudom megérteni. Hiszen az a barátnő elvesz valami fontosat a párjától. Ha így le van korlátozva egyik vagy másik fél, ott nem jó a kapcsolat. Bízom Gáborban, tudom, hogy hú marad.

Gábor: Bennem nagyon sokáig volt egy gátlás, hogy Dóri nélkül elmenjek valahova. Aztán úgy alakult, hogy két barátommal együtt vettünk részt egy képzésen három napon át. Amikor hazajöttem, Dóri azt mondta: „Tudom, hogy kikkel voltál, nem tudom, mit csináltatok, de ha ez ilyen hatással volt rád, akkor tedd máskor is.” Nekem az utazás gyerekkori álmom, mindig arról ábrándoztam, hogy új kontinenseket és állatfajokat fedezek fel. Ekkor jöttem rá, hogy ha én megélem a vágyaimat, akkor a kapcsolatunkhoz is hozzáteszek ezzel. Dóri is szeret Európán belül utazni, sokszor megyünk együtt is, de ő ilyenkor mérlegeli, hogy mennyi ideig tart az út, hányszor kell átszállni, majd gyakran azt mondja, „akkor inkább menj egyedül”.

Dóri: De azért az a körülmény fontos, hogy a mi gyerekeink már nagyok, majdnem 16 és majdnem 21 évesek. Egy kisgyerekes anyukát otthagyni, akinek esélye sincs elmenni, nem ugyanaz.

Gábor: Amíg a gyerekek kicsik voltak, addig mindig együtt is mentünk. Az is nagyon fontos, hogy én mindig elszámoltathatóvá teszem magam: Dóri tudja, kikkel vagyok, ismeri őket, a felelőségeiket is. És tudja, hogy olyan helyekre megyünk, amely a kapcsolatunk számára nem jelent veszélyt.

– És mi Dóri álma?

Dóri: Hű... az én álmom?

Gábor: Te régész akartál lenni, gyűjtöd a régi tárgyakat, történelmi könyveket olvasol...

Dóri: Igen.

– Dóri, neked milyen érzés Gábort reflektorfényben látni, és kicsit az árnyékában is élni?

Dóri: Tudok neki segíteni a népszerűség kezelésében. Néha kicsit visszahúzó a gyeplőt, ha kell.

– Úgy tűnik, a szereplés nem teher a számára...

Gábor: Tény, hogy mindig volt bennem extrovertáltság, de nagyon megdolgoztam azért, hogy meg is merjem mutatni. Vajdasági szülők magyar gyermekeként Németországban felnőni nem volt egyszerű. Kilencévesen az osztálytársaim egy papírt nyomtak a kezembe a német egyházi iskolában, amelyre kézzel írt volt írva a Miatyánk. Azt mondták: „Olvasgasd, rendezd a kapcsolatod az Úrral, mert tanítás után minden idegent kivégzünk.” Amikor a Vajdaságba költöztünk, német voltam, amikor Magyarországra jöttünk, megtudtam, hogy szerb vagyok. Németországban egy kurzuson – szociális

kompetenciatréning címén – egy egész csapat dolgozott rajtam, kielemezték, darabokra cincáltak, újra és újra szembesítettek önmagammal. Sikerült háttérbe tennem minden negatívumot, hogy ha kiállok, ne kelljen félnem attól, amit a másik gondol. Amikor a stressz miatt két hét hasmenéssel mentem a doktori szigorlatra, Dóri megfogta a kezem: „Jobban ismered ezt a témát, mint bárki, aki ott ül, ez a te »gyereked«. Miért aggódsz?”

Dóri: Visszatérve a kérdésre, nem könnyű az árnyékában lenni, sokszor azt a szakmai sikert is neki könyvelik el, amit én érek el, ráadásul a beszéd nem is az erős oldalam. Ő viszont mindig azonnal kiáll értem ilyenkor. Nagyon figyel arra, hogy én is megkapjam az elismerést.

Gábor: Dóri nagyon szerény, de épp most adják ki Amerikában az Adventista Egyház gyerekújságját, a Mosolyt, amit ő szerkeszt. Az egyháznál a gyerekosztályt vezeti, táborot szervez, nagyon ért a gyerekekhez. Én is elmegyek neki segíteni, de én szívesebben beszélgetek 500 felnőttel, mint három gyerekkel, mert ők kíméletlenül megmondják a véleményüket.

Dóri: De azért nagyon jól bánik velük. Legutóbb nem mindennapi dicséretet is kapott: „Gábor bácsi, ha meghalsz, én 100 virágot viszek a sírodra.”

– Gábor, nemrég azt mondtad egy videóban, hogy akkor kezdél igazán érdeklődni a párkapcsolati témák iránt, amikor észrevetted, hogy Dóri szeme már nem csillog úgy, mint régen.

Gábor: Ez akkoriban volt, amikor még a házasságunk elején Budapestre költöztünk. Volt bennem egy hamis elképzelés, hogy ha Isten szolgálatában dolgozom, minden menni fog magától, nem változik semmi, még ha apa lettem is. De amikor láttam, hogy Dóri tekintete megfakult egy ideje, rájöttem, nincs jogom ahhoz, hogy elhanyagoljam a családomat. Van közünk ahhoz, hogy a másinak csillog-e a szeme. A párterápiás munkámnak is ez a fókusza: van hatalmam a másik boldoggá tételére. Én sem tudom, milyen forgatókönyv szerint élném az életem nélküle, mert a hivatásválasztásomat, a gondolkodásomat is neki köszönhetem. Az ő tükrében ismertem meg magam, és az ő hatására jöttem rá, hogyan tudom a környezetemet jobbá tenni. Amikor megismertem, egy elektrotechnikai iskolát végeztem, és az volt a tervem, hogy egész életemben nyomtatott áramköröket forrasztok össze.

– Végül is nem is áll ettől olyan távol egy párterapeuta munkája. ♦



SZÖVEG –
BALKUNÉ SZÜCS EMESE tanácsadó pszichológus

SOROZAT –
A CSALÁD MESÉJE

CSALÁDI TÚLÉLŐSHOW

Mostanában sokan meglegednek egyetlen gyermek vállalásával, vagy hamar megelégedik a szülőség fárasztó szerepét. Léteznek azonban jól működő nagycsaládok, ahol a gyerekek számára kiváló terepgyakorlat az életrevaló felnőtté váláshoz az, hogy több testvér között nőnek fel. Milyen előnyökkel és hátrányokkal járhat több gyermek vállalása? Megéri a vesződséget?

Kép: Profimedia – Red Dot

- ◆ A testvérünk a legközelebbi vérrokonunk, aki optimális esetben egy életen keresztül követheti sorsunkat, és akit mi is végigkísérünk az úton. Kezdetről fogva meghatározó kortárs: bajtárs és vetélytárs, vetítívászón és tükör. A vele való viszonyunk alapvetően befolyásolja későbbi, családon kívüli kapcsolatainkat, az óvodától-iskolától akár a munkahelyi pozícióig.

JÁTSZÓTÁRS ÉS RIVÁLIS

Zsófi és Péter elsőszülöttje, Tomika két éves. Szülei szeretnének második babát vállalni, de nem tudják, mi lenne az ideális életszakasz erre. Zsófi még várna egy keveset, szeretne kicsit szusszanni. Péternek viszont van egy két évvel idősebb bátyja, akivel máig szoros kapcsolatot ápol. Szerinte éppen ennyi az ideális korkülönbség a testvérek között, míg Zsófi, elsőszülöttként aggódik Tomika miatt: vajon, nem sérül lelkileg, ha túl hamar érkezik a kistestvér?

A testvérek akkor válnak igazán játszótársakká egymás számára, ha nem túl nagy korkülönbséggel születnek. 6–7 év már elég nagy távolság az időben, ilyenkor az idősebb inkább gondolja és mentorálja a kisebbet, mintsem egyenrangú félként kezeli. Egy-két évnyi eltérés esetén a tesók hamar összecsiszolódnak, azonban a közöttük kialakuló rivalizálás is erőteljes lehet, különösen akkor, ha azonos neműek. Létezik ideális korkülönbség testvérek között?

A szülők egy része hamar, két éven belül vállal második gyereket, mert egy lendülettel túl szeretnének lenni a csecsemős-kisgyermekes időszak nehézségein. Szerintük a nagyobbik gyerek fel sem fogja az új jövevény érkezését. Valójában az idősebb testvér nagyon is érzékeli trónfosztását, csak nem képes kifejezésre juttatni csalódását vagy haragját. Ha kevés ideig élvezheti csak kiváltságos helyzetét, az nem akadályozza meg a testvérféltékenységet, ráadásul a túlterhelt anyuka egyik apróságra sem tud elég időt fordítani. A két-hároméves már erőteljesen kimutatja nemtetszését a trónkövetelővel szemben, ami egyben segíti is a negatív érzelmek levezetését. Érdemes az elsőszülött pozícióvesztését kompenzálni a jó testvérkapcsolat érdekében! Használjuk ki a kicsi alvásidejét, teremtsünk saját rituálékat az idősebb gyerekekkel! Hangsúlyozzuk neki, mennyire örülünk annak, hogy ügyes, önálló! Érzékeltessük a különbséget a kisebbel szemben: hadd tapasztalja meg, mennyi mindent tehetünk együtt, amire a kicsi még nem képes, és ezért kimarad a mókából.

A TESTVÉRÜNK A KEZDETEKTŐL MEGHATÁROZÓ KORTÁRS: BAJTÁRS ÉS VETÉLYTÁRS, VETÍTÍVÁSZÓN ÉS TÜKÖR.

SZÁMÍT A TESTVÉRSORREND?

A testvérek közötti születési sorrend bizonyos mértékig hatással van a gyermek személyiségfejlődésére, de nem jobban, mint veleszületett temperamentuma, neme vagy valamilyen genetikailag erősen meghatározott sajátossága. Mégis gyakori mintázat a családokban, hogy az elsőszülött határozott, irányító, teljesítményorientált, konzervatív, ugyanakkor érzékenyebb a kisebbhez képest, aki viszont rugalmas, kreatív, szociálisan alkalmazkodó, de független, öntörvényű is lehet. Sokat számít a szülői viszonyulás és elvárás a gyerekekkel szemben, illetve a szülők származási családjukban betöltött pozíciója. Nem mindegy, összesen hány és milyen nemű testvér van a családban, mekkora közöttük a korkülönbség, és a rendszer mennyire erősíti az elsőszülött, középső, szendvicsgyerekek, illetve legkisebb szerepeket. A szülők sokat tehetnek annak érdekében, hogy a rangorból adódó kedvező tulajdonságokat felerősítsék, a kedvezőtleneket viszont visszaszorítsák.

Milyen megküzdési stratégiákat vetnek be a testvérek a figyelem megszerzésére? Az elsőszülött többnyire a legintelligensebb, aki értelmével és teljesítményével nyeri el a szülői elismerést. A középsőkre irányuló kontroll mértéke csökken, így függetlenné és rugalmassá válhatnak, viszont többet kell dolgozniuk a figyelem kivívásáért, amihez egyedi ötleteket dolgoznak ki. Gyakran kortársaik felé fordulnak, így barátságosak és empátikusak lesznek. A legkisebb erénye a cukiság, amely akár meghatározó tulajdonságává válhat: a későbbiekben is elbűvölő személyiségével, humorával, előadói képességével fegyverezheti le környezetét.

Az egyike a tipikus elsőszülöttre hasonlít, viszont nem él meg pozícióvesztést, így lelkileg kiegyensúlyozottabb. Ugyanakkor súlyos teherként nehezednek vállára szülei rátestált álmai. A testvérek között megoszlik ez a felelősség. Másrészt folyamatosan fejlődésre, változásra, alkalmazkodásra készítetik egymást, így ki-ki kénytelen kihozni magából, amire leginkább rátermett. Komoly edzőpartnerei lehetnek a másíknak a türelem és együttműködés elsajátításában. A testvérharcokban egy életre bajtársakká nemesedhetnek. ◆



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, 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 címre várjuk.

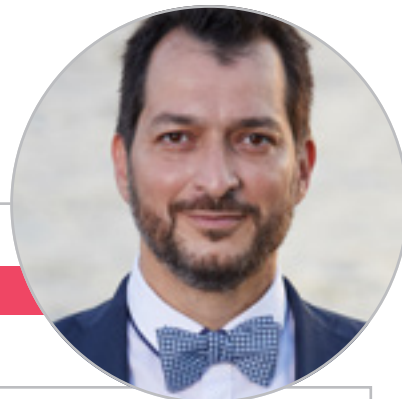
AZOK KÖZÖTT, AKIK A KRITÉRIUMOKNAK MEGFELELŐ JELÖLÉST (ÚJSÁGCIKKET, RÁDIÓ- VAGY TÉVÉMŰSORT, ONLINE TARTALMAT) KÜLDENEK NEKÜNK, HAVONTA KISORSOLUNK EGY AJÁNDÉKOT.



AUGUSZTUSI JELÖLT



Street Gábor Huba



Street Gábor Huba trubadúr, ceremóniamester, műsorvezető, házigazda, zenés-mesés játékmester. Blogbejegyzését egy korábbi kórústársa vette észre, aki az Éva magazinnál szerkesztő, megjelentetéséhez pedig Huba is hozzájárult. Így került az írás a lap online felületére.

NYAKI REDŐ

Megtartja? – így hangzik a kérdés, amely a terhesség első trimeszterében hangozhat el szűrővizsgálaton, és amelyet könnyen megkaphat bárki, akinél gyanús jelet látnak az ultrahangon. Élményéről **Street Gábor Huba** írt blogbejegyzést, majd azt vette át az *Éva magazin* online felülete. Az anyag lett a Média a Csaláért-díj augusztusi jelöltje.

◆ A harmadik gyereket várva, a tizenkettedik héten kísérte el feleségét szűrővizsgálatra Huba, akit a kellő empátia nélkül fölített kérdés ledermesztett. Mint írja, kalapácsütésként érte őket a hideg és tárgyilagos kérdés, a nyaki redő méretéből levont következtetés tálalása, majd az, ahogy az orvos szándékukat tudakolta. „A helyzet nagyon megviselt, hazajöttünk, majd a másnapot végigzokogtam. Én magam nem szólnék bele mások életébe, nem mondanám meg azt, ki mit tegyen. Ugyanakkor már láttam két ugyanilyen csöppseget, két kis magzatkezdeményt, akik a következő 6–8 évben bebizonyították a csodát, hogy két apró sejtből mi fejlődhet ki. Hogy ez az egész milyen bonyolult, milyen izgalmas! Emiatt is érintett nagyon mélyen ez az élmény” – emeli ki Huba. Az orvos tapintatlansága azért is viselte meg, mert szemmel láthatóan egymást szerető, támogató párként vettek részt a vizsgálaton, így nyilvánvalónak kellett lennie, hogy egy ilyen közlés,

illetve kérdésfeltevés megviseli őket, még akkor is, ha az kellő empátiával történik.

„Magam is emberekkel foglalkozom, tudom, mennyire fontos, hogy jól bánjunk mindenkivel. Emiatt sem hiszem, hogy egy vizsgálatnál ilyen kérdéssel kell nyitni, és úgy általában: így kell ilyesmit közölni. Bízom abban is, hogy a többség nem így jár el, jobban figyelembe veszi az adott helyzeteket, és tisztában van azzal, hogy ahol biztosan akarták a babát, ott nem szabad ily módon eljárni. Sőt, ez még akkor is tapintatlanság, ha sejthető, hogy a pár tájékozatlan vagy felelőtlen, és dilemma lehet a magzat sorsa.” Huba hozzáteszi, hogy a segítség mindig fontos, függetlenül attól, hogy az abortuszról szóló döntés meghozatala betegség vagy élethelyzet miatt történik-e. Magyarán – fogalmaz a szerző – a témát inkább tapogatózó kérdésekkel, finoman kellene közelíteni, nem pedig hentesbárddal, mint ahogyan esetükben történt. ◆



A Családbarát Médiaért-díj határon túli győztes jelöltje augusztusban a **Hét Nap** című vajdasági portál újságírója, **Fehér Márta**. Írásának címe: **Föliában a remény**.



SZÖVEG –
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –
CSALÁDI TÖRTÉNETEK

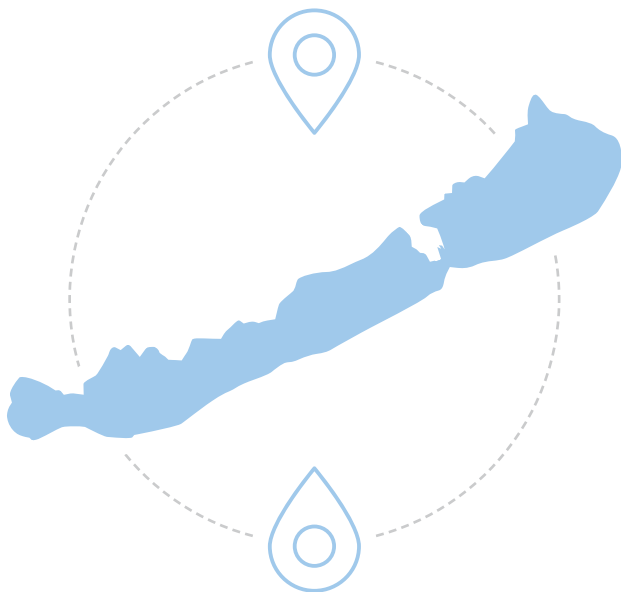
BONUCCI KÖRÖSHEGYEN

Amióta az eszemet tudom, a július–augusztust igyekszem a Balatonnál tölteni. A nyaralás fogalmát sokan egyfajta intellektuális kalandként értelmezik: múzeumokat, templomokat és az útikönyvek megannyi sokcsillagos látnivalóját keresik fel, és szendvicseket fogyasztva, autópályák dugóiban araszolva gyűjtik magukba az élményeket. Én azonban a szabadságom idején nem szívesen kelek korán azért, hogy időpontra odaérjek az interneten foglalt belépő átvételére, nem szeretek kapkodva olcsó ételeket enni, amikor odahaza kényelmesen helyet foglalhatunk valamennyien a terített asztal mellett.

◆ Persze okoz némi lelki-furdalást ez a lustaságnak is nevezhető állapot, ennek kompenzálására néha mi is teszünk kulturális jellegű kirándulásokat városok és műemlékek megtekintésére, amit egyébként a gyerekeim meglepően jól bírnak.

Az egzotikum azonban a Balatonnál is megtalálható, láttunk már elefántfürdetést Lellén, a földvári cirkuszsátornál pedig az ott legelészgető zebra megrúgta az egyik fiamat, amivel sokáig hengegett, elvégre ez kevesek kiváltsága. Engem negyvenöt éve még a tehén lökött fel a Vas megyei rokonoknál – ennyit változott a világ. A kalandok közé tartozik a házaspáros biatlon nevű sportág meghonosításának kísérlete is, ami azt jelenti, hogy én futok, míg a feleségem biciklin követ.

A gyerekek szeretik ezeket a nyári hétköznapiakat, az iskolára nem kell gondolniuk, legfeljebb az anyjuk tart nekik olasz nyelvórákat a teraszon. A heti ritmust ezúttal is a vasárnapi misék biztosítják, amelybe az csempész legfeljebb némi izgalmat, hogy mit vegyünk fel. A polgári öltözet otthon maradt, strandpapucsban mégis illetlenség az Úr elé járulni, ezért kétségbeesetten keresgéltek a hosszúnadrágok között. Amit találók, az leesik rólam. (Részben a biatlon, részben az életidegen szabásuk miatt.) Mondom, hogy majd zsebre dugott kézzel megyek, s úgy tartom magamon a farmert, de ezt leszavazzák. Felvetem, hogy egy madzaggal megkötöm a derekát, és ráhúzom a pólót, senki sem fogja látni, de ebből már olyan lázadás kerekedik, hogy a legnagyobb fiam („Nem ülök olyan apuka mellé, akinek madzag tartja a gatyáját!” felkiáltással) kölcsönadja a derékszíját.



A legkisebbre vár még egy feladat: alá kell írnia az iskolai misenaplóját a pappal. Ez többnyire úgy zajlik, hogy a szertartás végeztével, amikor az asszisztencia már kivonult, Zsombi is elindul a sekrestye felé. A kőröshegyi templom szentélye csaknem olyan hosszú, mint maga a templomhajó, és a legvégében van balra a sekrestye. Így aztán aprócska szöszi fiam a még éneklő hívek érdeklődő pillantásától kísérve nekivág a tizen-négy méteres útnak. Kimért, lassú, tiszteletteljes léptekkel. Az oltár elé érve szabályosan térdet hajt. A lélekmelengető élményen némiképp talán ront, hogy nálunk a fiúk előszeretettel viselik különböző focicsapatok mezeit, így a turistacsalogató, gótikus Isten házába véletlenül betérő idegen nem érti, miért sétál végig a szentélyen egy anyagszerű kisgyerek az olasz válogatott azúrkék mezében, hátán a 19-es számmal és Bonucci felirattal. És erre a legjobb útikönyvben sem talál választ. ♦

A nagymenők **műtárgyi** alapokban is tartják a pénzüket.



Hogyan lesz egy **olajfestmény** generációkon átívelő befektetés?

GYŰJTŐ 

Hasznos tippek minden szerdán
a Trend FM-en 15.30-tól

> **Hallgassa további
érdekességeikért**
a kultúra és befektetés világából

TREND  **FM** ^{94.2}
Gazdaság és Kultúra

www.trendfm.hu



A gyógyító szöttes

Szép, színes könyv. Van, akinek csak néhány kedves mese, másnak viszont komoly kapaszkodó. A test bajai mellett tapaszt a lélek sebeire. Sűrű szöttes, ami felfogja a rázuhanót. A Bethesda Gyermekkórház *Egészségyszötvők* címmel saját terápiás mesekönyvet adott ki, amit az ápolójától kap ajándékba minden bent fekvő gyermek. A könyvet a kórház szakemberei állították össze azzal a céllal, hogy a kis betegek magukénak érezhessék azt a környezetet, amibe csöppentek, hiszen így a gyógyulás is sokkal könnyebb. Ez a mesegyűjtemény olyan, mint egy varázspálca. Csodálatos kiadvány egy emberközpontú kórházból.

♦ „A könyvben egymásra vetülő világokat hoztunk össze: a gyerekek képzeletét és az itt megélt, sokszor nehéz és fájdalmas valóságot – mondja **dr. Velkey György** kórházigazgató a könyv bemutatóján. – Mindezt olyan verseken és meséken keresztül, amik szimbólumaik segítségével kapaszkodót nyújtanak a nehéz időszakban. Sok családot látunk krízishelyzetben, és tapasztalatból tudjuk, nemcsak a beteg test, hanem az elbizonytalanodott lélek ápolására is figyelmet kell fordítanunk. Sok eszköz áll rendelkezésünkre ehhez, köztük például az a gyakorlat, hogy aneszteziológus kollégáink énekelnek vagy mesét mondanak altatás közben. Mi ebben a szellemben gyógyítunk, és ehhez lesz segítségünkre ez a kiadvány is, hiszen ezt nemcsak a szülő használhatja, hanem a nővér, az orvos és bárki, aki a beteg gyermek környezetében van.”

FECNIKBŐL KÖNYV

„Csak olyan verseket és meséket válogattunk össze, amiket ha egy szülő felolvas, az már önmagában hatékony, de terapeutáink mindenkinek személyre szabott útmutatást adnak, állapot és élethelyzet szerint – mondja **Tamásné Bese Nóra**, a könyv szerkesztője. – Találunk olvasnivalót például a kitarítás, a bátorság vagy a biztonságérzet erősítésére, altatókat és ébresztőket a műtétek esetére. Bevált írásokat – népmeséket, verseket és saját meséket – gyűjtöttünk össze, amelyeket korábban lefénymásoztunk, úgy osztogattuk. Fecnik helyett most végre könyv formájában adhatjuk a gyerekek és szülei kezébe, amit haza is vihetnek magukkal. Sajnos egyre gyakrabban látjuk, hogy a szülők nem mesélnek a gyerekeknek, inkább odaadják neki a tabletet, hiszen az egyszerűbb. Egy hosszas bent fekvésnél ez ma már elkerülhetetlen, de a képernyő nem adja meg azt a biztonságérzetet, amit az összebújós olvasás. Ezért is fontos az Egészségyszötvők.”



TÚZOLTÓ, KATONA...

A gyerekek számára a fantáziálás, a szerepjáték, az éneklés csecsemőkoruk óta megszokott, mindennapos tevékenység.

„Mi ezt az ismerős helyzetet hozzuk vissza a mesékkel, amibe bele is tudnak merülni. A mese transz állapotába szeretnénk repíteni a kis betegeinket, hogy érezzék: ott vagyok, megtehetem, mert én vagyok a királyfi – magyarázza **Korzenszky Klára** klinikai szakpszichológus, a könyv ötletgazdája. – A mesehőssel való azonosulás énerősítő, bátorító funkcióval bír, ami a gyerekek szorongását nagymértékben tudja csökkenteni, ráadásul a könyvben saját munkatársainkat is bemutatjuk a Varázsfa-képmellékletekben, hogy a személyes találkozások ne legyen annyira ijesztő.”

Természetes, ha egy ijedt szülő beszűkült tudatállapotban van, és nem tud még azzal is foglalkozni, hogy kiválogassa a könyvből, mit olvasson a gyermekének.

„Klárival járjuk az osztályokat, odaállunk az ágyhoz, és megmutatjuk, mit, hogyan és miért meséljen a szülő a gyerekeknek – ezt már **Sorompó Anett** szociális munkás, a könyv grafikus és egyik szerkesztője mondja. – A mesét gondozni, a mese útját irányítani kell. Van gyerek, akinél engedhetjük

a szabad mesét, és van, akinél segíteni kell a meseválasztásban, hogy pontosan oda hasson, ahova legjobban kell.”

LÁTHATATLAN SZÁLAK

„A könyvben mi magunk is benne vagyunk. Nagyon fontos a szülő és a gyerek között húzódó kötélek, amihez még mi is hozzáadunk néhány szálat. Mondhatjuk azt is, hogy egészségsvörök vagyunk, mert a mi dolgunk, hogy a kötéleket folytassuk. Ahova a szülő már nem mehet be, mi bemehetünk – mondja Anett. – Sokszor előfordul, hogy amíg én kint beszélek a szülővel, addig Klári bent van a gyerekekkel az intenzív osztályon. Összekötjük a két szálat, tulajdonképpen üzenetünk. Sokszor láttuk már a csodát: amikor végre a szülőt meg tudom etetni kint, Klári bemegy a gyerekekhez, beszél vele, és lám, eszik ő is! Ebbe a kötélekbe, ebbe az erős szöttesbe mi is beledhatunk egy-két szálat. A szülőknek is segítenünk kell. A kórházban tartunk speciális családterápiát, ami kifejezetten a krízis okozta határok, keretek és rendszerek feloldódását teszi rendbe. A szülő a kulcs, a főszereplő, ő tud segíteni a gyerekén, mi másodlagosak vagyunk ebben. Olyanok vagyunk, mint a kellemes napfény, amely melegíti az ember hátát, de aztán el kell tűnnünk, amikor már nincs ránk szükség. Ez a könyv egy újabb kiváló eszköz a kezünkben.” ♦



SZÖVEG –
ANTAL-FERENCZ ILDIKÓ

ÖSZTÖNÖK ÉS TANÁCSADÓK

Az anyatejes táplálásért

*Sződy Judit*ot kezdetben az állatok viselkedése és az evolúciós pszichológia érdekelte, végül a pszichológia felé fordult. Amikor megszületett az első gyereke, feltűnt neki, hogy nálunk sem a szülés, sem a szoptatás nem működik olyan természetes folyamatként, mint az állatoknál, és szeretne volna kideríteni, miért. Ma már hivatalosan is szoptatási szaktanácsadóként dolgozik, amiért nemrég nyerte el a Három Királyfi Három Királynő Mozgalom Kopp–Skrabski egyéni közönségdíját.

♦ – Mi volt a saját tapasztalata ezen a téren?

– Nagyon sok tejem volt és állandóan fejtem – akkoriban ezt javasolta a védőnő, és rendszeresen szólt, hogy a fölös tejet elvinné másoknak, akiknek nincs tejük. Érdekel, vajon másoknak miért nincs. Általános előírás volt, hogy háromóránként kell szoptatni, éjszaka lehetőleg nem, a kórházakban pedig szülés után nem adták oda a babát az anyáknak. Azt is megtapasztaltam, hogy az első gyermeknél kapott védőnői, gyermekorvosi tanácsok nem szolgálják sem a baba, sem az anya érdekét. A külföldi szakirodalom és a magyar gyakorlat összevetéséből ráébredtem, hogy ezeken a területeken itthon alapvető problémák vannak. Az egyetemen dr. Varga Katalin szervezett egy szüléssel kapcsolatos speciális kollégiumot, azon részt vettem, a szakdolgozatomat is ebből írtam. Ez megerősített abban, hogy kevésbé számít az anya alkata, inkább a megfelelő szoptatási gyakorlat, a szoptatáshoz kapott segítség és lelki támasz segíti, hogy a szoptatás addig tartson, amíg az anyának és a babának jó. Akkoriban kezdtek megjelenni olyan szervezetek, akik másképp gondolkodtak a szoptatásról, így felvettem velük a kapcsolatot. Gyes mellett újságíróként dolgoztam, állandó témám volt a várandósság és a szülés utáni első évek kérdéseinek földolgozása. Később megszereztem az IBCLC (International Board Certified Lactation Consultant) címet, így azóta hivatalosan is szoptatási szaktanácsadó vagyok.

– Az anyatejes táplálás szempontjából döntő fontosságú a szoptatási tanácsadó kórházi jelenléte. Hány magyar kórházban van ma szoptatási tanácsadó, és ez min múlik?

– Ma az lehet szoptatási tanácsadó, aki letette a nemzetközi IBCLC vizsgát, ebben segít a Semmelweis Egyetemen indított másfél éves képzés. De nemcsak ilyen magas szinten képzett szakembereket lehetne alkalmazni, hiszen az ápoló, a védőnő is tud segíteni, tehát őket ki kellene képezni az alapvető szoptatástámogatásból. Sajnos a mai egészségügyi képzés tankönyvében elavult gyakorlat szerepel. A kórház vezetőjének szemléletén

Kép: Kocsis Zoltán



múlik, hol alkalmaznak szoptatási tanácsadót, az ő munkájának sikere pedig a többi kórházi alkalmazottal való együttműködéstől függ. Míg Budapesten viszonylag sok, vidéken lényegesebb kevesebb a szoptatási tanácsadó.

– Ha egy érdeklődő anya önszorgalommal fel tud készülni, akkor egy egészségügyi szakember miért nem?

– Ez egy bonyolult kérdés. Az ápolók és védőnők feladata sokrétű, egyéni döntés kérdése, hogy azon belül mit tartanak fontosnak, milyen területen képzik tovább magukat. Sok a kiegészítő, és sokan meg vannak győződve arról, hogy amit tanultak, vagy amit maguk is csináltak, az jó. Nincs tehát belső igényük a továbbképzésre, annak ellenére, hogy már vannak mindenki által elérhető, nagyon jó szoptatásról szóló tanfolyamok, könyvek, honlapok,

videók, amelyeket a gyerekükért információt kereső „anyatigrisek” megtalálnak, a túlterhelt egészségügyi szakemberek viszont nem mindig. Ami biztató: egyre több fiatal orvos, védőnő, szülésznő és ápoló éli meg a saját anyaságában a válaszkész gondoskodást: hordoz, igény szerint szoptat. Ők biztosan hitelesen fogják átadni tudásukat az anyáknak. Az egészségüggyel kapcsolatban meg kell említeni még egy fontos tényezőt: a tápszerlobbi nagy erővel dolgozik, és rengeteg pénzzel rendelkezik. A szoptatás támogatásában nincs ekkora pénz. Így számunkra marad a sok munka és a bizalom, de nem tudjuk felvenni a versenyt. Szerencsére Magyarországon az anyák túlnyomó többsége szeretne szoptatni, tehát az ehhez szükséges akarat megvan, de a nem megfelelő információ és támogatás hiánya miatt sokszor elakadnak. Az első pár hét egyébként is nehéz, hiszen ez már nem egy teljesen ösztönös, hanem főleg tanult folyamat

– A szoptatás ne lenne ösztönös?

– A főemlősöknél megfigyelhető, hogy az elkülönítetten nevelt nőstények egyszerűen nem tudnak mit kezdeni a kölykeikkel. Az emberek mindig támogató csoportokban éltek; a kislányok úgy nőttek fel, hogy a környezetükben sok kisbaba volt, látták, mit és hogyan csinált az anyjuk, nagyanyáik, nővéreik, korán rájuk bízta a babákat. A női közösségek nagyon erősek voltak ebből a szempontból szinte minden kultúrában, és a kislányok szinte észrevétlenül megtanulták ezeket a dolgokat. Ma viszont a legtöbben fordítva állnak ezekhez a kérdésekhez: „jaj, csak el ne rontsam”. Sokan úgy jönnek szülni, hogy tele van a fejük elméleti, technikai tudással, de a sok információ nem engedi felszínre törni a saját megérzéseiket. A tudás önmagában nem gond, sőt, jó, ha egy anya tájékozott, de ha görcsösen próbálja követni, amit tud, akkor nem képes kinyitni a szívét arra, hogy megérezze, hogyan kell rábízni magát a kisbabájára. Vannak mélypontok, ahonnan nagyon jól tovább lehet lendülni, ha van gyorsan és könnyen elérhető segítség, fizikai vagy lelki támogatás. Nagyon fontos megerősíteni a tanácstalan vagy bizonytalan anyát, tudást, hitet és magabiztosságot adni neki, hiszen az anyatejes táplálás fontossága tudományos tény. ♦

Az interjú folytatását elolvashatják a kepmas.hu Társalgó-rovatában.