



GYORS, MINT A NYÚL, SZÍVÓS, MINT A TEKNŐC

Honnan szedtünk volna jeggyűrűt? *Juli* tizenhét volt, én tizenkilenc éves komoly egyetemista, cselgáncsedző, újságíró, súlyos, párezer forintos havi jövedelemmel. Ez a kilencvenes években is viccnek számított. A sublótból senki nem halászta elő könnyes szemmel a régi aranyat, mondván, nektek szántam, kincsem, gondolatok az ősökre, amikor viselitek!

◆ Magad, uram, ha szolgád nincsen! Miki barátom lepszozolt nekem egy nyári melót. Szegedi agráregyetemisták mentek hárman mezőgazdasági munkára Belgiumba, és franciául beszélő társat kerestek. Egy hónap alatt össze-traktorozom a gyűrűre valót, gondoltam.

Megbízta kis menyasszonyomat, nyírja le a hajamat minél rövidebbre, bűn lenne odakinn fodrászra szórni a pénzt. Jobb, ha hozzá szokik az ollócsattogtatáshoz, házasemberként biztos nem látogatok mindenféle Figarókat. Más nő a hajamban ne turkáljon, férfi még úgy se! Vagy bokáig érő metálbéla-sörényem lesz, vagy a kis feleségem csinál nekem frizurát. Nyers ultimátum volt, alighanem az bújt meg mögötte, hogy világeletemben édesanyám vágta a hajamat. Pontosabban a fejemet, ahogy nagyanyám mondogatta: Mosd meg a fejedet... Nyírd le a fejét... Ijesztően hangzott.

Juli nekilátott, és létrehozta élete első hajkölteményét. Anyám, amikor meglátta, elborzadt. Később a belga paraszt kisgyerekei visongva ugráltak körbe: csúúúnya vagy, csúúúnya vagy! Nekem tetszett a sassoon.

Fodrásznál azóta sem jártam, igaz, mindig némi kedveskedéshez kell folyamodnom idehaza, ha elburjánoznak maradék tincseim. Évtizedek óta asszonykám formálja a fejemet.

Egy fiatal pár és egy zömök, szófukar srác útitársa lettem. Bekészültek az útra, hoztak konzervet, tartós kenyeret meg egy tonna szójakockát. Az olcsó belga nutellával együtt ez képezte a kihalás elleni küzdelem alapját. Ebédre lönchús és nutellás kenyér a mezőn, amely munkahelyünk, ebédlőnk, vécénk, no meg anyánk helyett anyánk volt. A lakókocsiban engedelmesen ázott a szójakocka, radírszerű gumókká szívta fel magát. Délután hazaérve a csapat hölgytagja paprikássá szelídítette a téglatesteket. Egy idő után kézbe vettük a helyzetet és a fakanalat, igazi sűrű, férfias pörköltszerűséggé fortyantottuk a már majdnem ízletes tápot. A gasztronómiai élvezet hagyott maga után kívánnivalót, az étel hatása ellenben frenetikusnak bizonyult. Kő hullott az ember gyomrába, mintha Farkas lenne a Piroska-meséből. Ha viszont sétálni vittem a pocaklakót, körülbelül ötven



méter után fordultam vissza, mert a szója észveszejtő sebességgel törtetett a vészkijárat felé. Mire a vizesblokkhoz értem, a többiek már ott toporogtak.

Időnként moziba mentünk a másik szingli fiúval, nem bírtuk volna ki belga filmújdonosságok nélkül. Kaptunk pénzt is a jegyre, mint a kissrácok, ebből sörözgettünk, és nézegettük a kisváros járókelőit. Fejünkben pedig kedélyesen és szerelmesen ringatózott a lakókocsi. Amint úgy éreztük, már eleget moztunk, hazagurultunk.

A mezőn borsót arattunk, nagy élmény volt John Deere-traktorokat vezetni. Ha vontatni kellett, teknőcüzemmódba kapcsolunk, a másik sebesség a nyuszi volt, ilyenkor akár huszonöt kilométerrel is vágathattunk a tájban. A gazdák egyeztettek, a sok kis zsebkendőnyi telken beosztották a borsóvetést, hogy szüretre szép sorban érjen be a termés. Hajnalban megszakértették, hol a legfrissebbek a zöld bogyók, és egy kaszálógép sorokba rendezte a növényzetet. Ekkor jöttünk mi a hátunk mögött vonszolt kombájnnal, amely magába villázta a kupacokat, és egy forgódobbal rögtön

ki is pergette a szemeket a hüvelyből. A borsó tartályba gyűlt, amelynek kémlelőablakán láthattam, hol tartunk. Ha megtelt, kitettem a villogót, mire egy kisteherautó odaparkolt mellém, én meg egy gépkar segítségével fölé irányítottam és belezúdítottam a zöldséget. A borsó azon frissiben ment is a mező szélén parkoló hűtőkamionba. A kombájnnal való manőverezésünkön röhögtek a belga parasztyerekek, de később csak belejöttünk, mint kiskutyá az ugatásba.

A Mitsubishi tulaját Golyónak becéztük, két szemé vadul tiktakolt. Rápörgött a sebességre, nehezen viselte, hogy reggel a társaság lassan kászálódik. Motorversenyzett hajdanában, és amikor autót vezetett, akkor is szinte bedőlt a kanyarokban. Minden áldott reggel háromnegyed nyolckor betelepedett a Mitsuru vezetőülésére, a motort túráztatva. Utána eszelős dühvel szalamoszott a kis pertli-utak beláthatatlan fordulóiban, ahol a helyiek figyelmeztető dudajelzések kíséretében, csigalassan pőfögtek. Minden reggel hálát adhattunk az életünkért. ♦



SZÖVEG –
GERGELY-BAKA ILDIKÓ

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
KETTŐ AZ EGYBEN

NEM KIÁBRÁNDÍTÓ VALÓSÁG

Amikor kamaszkoromban megnéztem a „Rómeó és Júlia” meg a „Rudolf” musicaleket, azon gondolkodtam, vajon a színészek megélik-e a valóságban azt a szerelmet, amelyre vágyat ébresztenek a nézőben. Megkérdeztem *Dolhai Attilát* és feleségét, *Kecskés Viktóriát*, akik 19 éve házasok.

♦ – **Viki, a megismerkedésetek előtt is szeretted a musicaleket?**

Viki: Nem is tudtuk akkor még, hogy létezik ilyen. De a színházat szerettem...

– **Attila, te négy év kihagyás után, amit operetténekléssel és klasszikus hangképzéssel töltöttél, épp most akarsz visszatérni a musicalekhez. Mit szeretsz annyira ebben a műfajban?**

Attila: Az operettet is szeretem. Amikor musicalben játszom, azt érzem, hogy na, most aztán ki tudjuk fordítani a világot a sarkából. Valami nagyon mélyről jövő, ösztönszerű felszabadulást és szabadságot élek meg. A katarzisélmény a musicalben valamilyen tragikus áldozat árán születik, míg az operettben a szerelem beteljesedése hozhatja meg ezt az érzést.

– **Sok évig hősszerelmes szerepeket játszottál. Viki, civilben is jellemzőek rá a nagy vallomások?**

Viki: Nem, ilyen teátrális dolgok nincsenek, vörös rózsát sem szokott hozni hetente, viszont alkalmanként nagyon romantikus helyzetet tud teremteni, például a 40. születésnapomon tele volt a folyosó és a nappali vörös rózsával, azon nagyon meghatódtam.



De egyébként az a látszat, amit az emberek romantikának hisznek, nincs jelen a mindennapjainkban. De nagyon őszintén tud mondani nagyon szép dolgokat a megfelelő pillanatban.

– Egy interjúban azt mondta Attila, hogy gyakorlatilag lemaradt a legnagyobb lányotok első tíz évéről, olyan sokat dolgozott. Nem voltál csalódott emiatt, nem érezted azt, hogy egyedül hagy téged a gyerekeveléssel?

Viki: Nem, számomra ez volt a természetes. Mi gyermekként szerencsések voltunk, a szüleimnek vállalkozása volt, otthon dolgoztak. Nem kellett egyedül lennünk, mindig otthon volt velünk az édesanyám vagy az édesapám. Én ezt akartam továbbvinni, most sem csinálnám másképp – talán csak annyiban, hogy több időt adnék magamnak a feltöltődésre, hogy tudjak miből adni.

– Attila, ha például otthon tanulsz a szerepedet, és látod, hogy kellene még egy óra arra, hogy tökéletesítsd, de tudod, hogy az az idő a családra is kell, akkor mi segít dönteni?

Viki: Általában nem szokott otthon a gyerekektől elvenni időt, de a minap volt egy szituáció: pár napja ünnepeltük a születésnapját, és amikor elmentek a vendégek, ő azonnal elvonult a saját dolgaival foglalkozni. Ez okozott köztünk egy kis feszültséget. Kértem, hogy várjon, őrizzük még egy kicsit ezt az ünnepi hangulatot. De egyébként nem ez a jellemző, ki szokta venni a részét az otthonlétből.

Attila: Legalábbis megpróbálom. Mivel este dolgozom, ezért reggel, ha tudom, én viszem a gyerekeket, mert addig is velük vagyok. Délután is, amikor hazamegyek, igyekszem megvalósítani a szervezésből azt, amit Viki eltervezett. A színművészeti osztályfőnököm, Kerényi Imre mondta, hogy meg kell tanulnunk minden időnk

„FONTOS MEGÉRTENI, HOGY A MÁSIK EMBER
EGY KÜLÖN SZEMÉLYISÉG, KELL NEKI KÜLÖN
IDŐT ADNI ARRÁ, HOGY AZT CSINÁLHASSA,
AMIT SZERET. EZ NEM MINDIG KÖNNYŰ.”

hasznossá tenni, például szöveget tanulni, beénekelni. Ha fáradt vagyok megszólalni, előfordul, hogy a telefonomra felmondott szöveget hallgatom az autóban. Otthon viszont szeretek otthon lenni.

Viki: Fontos megérteni, hogy a másik ember egy külön személyiség, kell neki külön időt adni arra, hogy azt csinálhassa, amit szeret. Ez nem mindig könnyű.

– **Pál Feri atya szokta mondani a pároknak jegyesoktatáson, hogy nem tudja őket mindenre felkészíteni, biztosan lesz olyan a házasságukban, amire nem számítottak. A ti kapcsolatotokban volt ilyen?**

Viki: Olyan nem volt, ami a kapcsolatunk végével fenyegetett volna. Leginkább a bútorgvásárláson szoktunk vitatkozni, de voltak olyan pillanatok is, amikor feszültséget okozott bennem a tudat, hogy majdnem minden az én vállamon van. Amíg lekötöttem magam a feladatokkal, nem volt probléma, és szerencsére időben megéreztem, hogy változásra van szükségem. Világossá vált számomra, hogy nem vagyok egyedül, sokan szeretnek, és bármikor számíthatok a segítségükre.

Attila: Szerintem nálunk két nagy konfliktus van. Az egyik az, amiről Viki is beszél, hogy nagyon szeretem a munkámat és észre sem veszem, hogy mi mindent áldozok fel érte – erre gondoltam, amikor azt mondtam, hogy lemaradtam Luca első tíz évéről. Szinte nem is észleltem, annyira akartam a sikert, az „engem mindenki szeret”-érzést. Még mindig adódik abból probléma, ha túlvállalom magam. A tavaszi bemutató a harmadik premierem lesz ebben az évben. Ez a próbák miatt sok, mert ha végigpróbálok az évet, akkor nem marad időm a családra és arra, amiért ezt az egészet csinálom.

– **Amikor betelik a naptár, Viki számonkéri, hogy „de hát holnap se leszel itthon, meg jövő héten se...”?**

Viki: Igyekszem nem mondani.

Attila: Nem mondja, csak észreveszem, hogy egyre több a csend. Fizikailag otthon vagyok, de máshol járok. Ők meg látják, hogy hiába vagyok ott, nem sok hasznuk van belőlem.

A másik nagy konfliktus pedig a hiteleink miatt volt. Beköltöttünk a házba, Viki épp Annának adott életet, én pedig hazamentem a két nagyobbik lányunkhoz, és a teraszon állva azon gondolkodtam, hogy miből adjuk férjhez a három lányt, ha tele vagyunk adóssággal. Nyomasztottak a hiteleink, amelyek nem rövidtávúak, ezért nagyban befolyásolják a családi életet. Összekovácsolhatja a társakat, de bizony sok konfliktus forrása is lehet. Én például minden kiadás felett basáskodtam, és a gyermekeinket nevelő Viki ki volt szolgáltatva ennek. Ő szeretne volna otthonossá tenni a családi fészket, én pedig mindig befeszültem, ha bármilyen kiadás jött szóba. Ezért néhány tárgy, például egy-két csillár még hiányzott a lakásból, ez őt akkor nagyon zavarta, de most már nem.

Viki: Most már téged zavar...

Attila: Igen, most már nem bánám, ha minden lassan a helyére kerülne.

– **Úgy tudom, hogy a legnagyobb lányotok, a 15 éves Luca operaénekesnek készül. Attila, ez a te hatásod?**

Attila: Legalább annyira Vikié, mint az enyém. Viki sokáig csellózott és énekelt, gyönyörű hangja van, szerintem csak azért nem lett színpadi ember, mert nem akart, valamiért nem lett közönség előtt állni. (Viki a Tanítóképzőben ének szakos volt, majd elvégezte a könyvtár szakot, jelenleg a Zeneakadémia könyvtárában dolgozik – a szerk.)

– **És szoktatok együtt énekelni?**

Attila: Néha. Például ha esküvő van a családban, akkor a templomban énekelünk. Viki mindig mondja, hogy ő nem tud, nem akar, én meg, hogy „gyere már, csináljuk!”

Viki: Luca hasonlít az édesapjára abban, hogy ha szeret valamit, akkor abba beleveti magát. Ő a Bartók Béla Konzervatóriumban tanul, szépen énekel. Emma most középiskola-választás előtt áll, az állatokat szereti, a biológia érdekli, és nagyon ügyesen fest, Anna pedig vidámmá teszi a mindennapjainkat azzal, hogy van. Még csak kilencéves, majd meglátjuk, milyen irányba megy.



– Vallásosan nevelitek őket?

Attila: Hát, próbáljuk. Gyerekként mi sem örültünk, hogy nem tudtuk végignézni a *Tenkes kapitányát*, mert menni kell a nagymisére. Én hitoktató szakon kezdtem a Tanítóképzőt, többek között meg akartam tudni, hogyan motiváljam a gyerekeket arra tanárként vagy szülőként, hogy szeressenek templomba járni. Nehéz ez, mert csak felnőttként jössz rá, hogy milyen jó, hogy van kire rábíznod magad. Viki és én megkaptuk a szüleinktől ezt az útravalót, igyekszünk továbbadni.

Viki: Az Istennel való kapcsolatot nekik kell majd megtapasztalni, mi annyit tehetünk, hogy nyitottá tesszük őket erre a találkozásra. És persze az is lehet, hogy valamelyikük nem ezen az úton fog menni. Bízunk benne, hogy nem így lesz.

– A válási statisztikák szerint nagyon törekenyek a házasságok. Mit gondoltok, a tiétek miért ilyen tartós?

Viki: A kapcsolat elején az érzelmek miatt nem is kérdés, hogy együtt akarjuk leélni az életünket. Aztán ahogy halványulnak az érzelmek, szerintem vissza kell térni az eskühöz, amit kötöttünk az oltár előtt. Hiszen az egymás iránt érzett kölcsönös szeretet és tisztelet, amire fogadalmat tettünk, elengedhetetlen egy harmonikus család életében.

Attila: Én ezt nagyon feketén-fehéren látom. Két lehetőség van, amikor jönnek a nehézségek: vagy megpróbálok megoldani a problémákat, vagy másik utat keresel. Engem az eskü és az a szeretet vagy szerelem, amit egymás iránt érzünk, arra kényszerít, hogy inkább vállaljam a konfliktust, bántsuk meg egymást, de aztán kerekedjünk felül a gondokon, mert nem akarom mással elképzelni az életemet. Azt tanultam otthon, hogy hiába panaszolom el bárkinek, hogy mi a problémám, ha nem az érintett személlyel beszélem meg, nem jutunk előre. Szerintem ez a legnehezebb, hogy merjük elmondani a másiknak a problémánkat akkor is, ha megbántjuk vele. Van, akit a feszültség zárttá tesz, és nem tud, nem is akar megszólalni, más meg mondja, mint a gép. És sok-sok türelem kell hozzá, de Vikinek van, hála Istennek. Vagy van még?

Viki: Van, én türelmes ember vagyok.

Attila: Szerintem minden kapcsolat menthető. Persze én mindenkinél naivabb vagyok. Nem szabad megijedni attól, hogy a másik most nem szól hozzám két-három napig, keresni kell a lehetőséget a közös kommunikációra. Abban hiszek, hogy a beszélgetés, a türelem és a döntés segít, ezért nem keresek más utat, hanem azon megyek, amit együtt kezdtünk el.

Viki: Sokan talán nosztalgiáznak, azt várják, hogy minden olyan legyen, mint régen. De egy kapcsolat fejlődik, nem kell, hogy a régi legyen, lehet jobb is.

– Párterapeuták javasolják, hogy a párok rendszere- sen legyenek kettesben heti egy este, havi egy nap, negyedévente egy hétvégén és évente egy hét erejéig. Megvalósítható ez három gyerek mellett?

Viki: Igen. Bár nem sokszor mentünk el kettesben, de azért volt rá példa. Szerintem az évi egy hétvége megvolt.

Attila: Jó lenne egy hét! Most már megvalósíthatnánk, mert már elég nagyok a gyerekek ahhoz, hogy akár egy hétig ott maradjanak a nagyszülőknél. ♦



SZÖVEG –
BALKUNÉ SZŰCS EMESE tanácsadó pszichológus

SOROZAT –
A CSALÁD MESÉJE

A SZER RENDEZ

Kép: Unsplash / Ian Espinosa

Egy családtag függése szertől (alkohol, drog, gyógyszer), tevékenységtől (evés, szerencsejáték, munka, vásárlás, pornó) vagy akár egy másik személytől (társ), legtöbbször az egész rendszer megbetegedésével jár. A tagok viselkedését magával a szerrel, valamint a függő személlyel kapcsolatos vélekedések kezdik szervezni, ami lehetetlenné teszi a problémamegoldást.

◆ MEGBETEGÍTŐ CSALÁDOK

A túlzottan elárasztó szülői gondoskodás, a gyermek autonómiájának gátlása, az egyik szülő és a gyermek koalíciója a másikkal szemben könnyen vezethet kapcsolati függőséghez, amelytől már csak egy lépés a szerhasználat vagy más kóros viselkedés. Általában a származási családról leválás idején szembesül a fiatal a köldökzsinór eltéphetetlenségével, amire látszatmegoldásként válaszol a szerhasználat: a családtól függőséget egyszerűen leváltja másra, amely kezdetben akár a számítógépes játékok kontrollálatlan használata, illetve az internetes szörfözés is lehet.

Tomí órák óta ül a gép előtt, amikor Zsófi vacsorázni hívja. A fiú válasza sem méltatva anyját, folytatja a játékot. Amikor eljut agyáig a megismételt felszólítás, ráförmed: „Még nincs vége a menetnek, ha kiszállok, büntetést kapok.” Látva Zsófi tehetetlenségét, Péter határozottan felállítja fiát a géptől, aki erre dührohammal válaszol. Apja nyugodt hangon folytatja: „Mostantól új szabályokat vezetünk be a gépezéssel kapcsolatban. Sajnálom, hogy eddig nem vettem észre, de túl sok idődet és energiádat vesztegeted el. Már nem olvasol, nem sportolsz, nincsenek hobbijaid, nem jönnek át a barátok. Remélem, még nem késtünk el a változtatással!”

Később jöhet destruktívabb formája a szerhasználatnak vagy függő viselkedésnek, például a pornó, amelyhez minden eszköz rendelkezésre áll a gép előtt ülve. Vagy épp az alkohol, illetve a drog, amellyel a beteg kategóriába kerülve máris legalizálható a kapcsolati függőség fenntartása a családban. Másik lehetőségképpen a szerből bátorságot merítve próbál a fiatal kortársaihoz közeledni vagy párt keresni. A szülők kiüresedő kapcsolatáról jó figyelemelterelés a szerhasználó gyermek problémája, így mindenki érdekeltté válhat a tünet fenntartásában. A bántalmazó családokból is könnyen kerülnek ki függő gyerekek, akik fájdalmuk enyhítésére alkalmaznak különböző szereket.

SZEREPZAVAROK ÉS CSAPDÁK

A függő családjában, környezetében kényszerítő erővel megjelenő, és önmagukat kiosztó szerepeknek szinte lehetetlen ellenállni. A tagok észre sem veszik, és már a Szer rendezésében játszanak az élet színpadán. A Függetlenséget és a Szer Üldöző személy egyre agresszívabban próbálja gátolni előbbi kettő kapcsolatát, legyen akár elkeseredett feleség/férj/szülő/gyerek, aki kiönti az alkoholt, eldobja a drogot, megvonja a pénzt, veszekszik, korhol. A hatalmi pozícióból induló játszma eleve kudarcra ítélt, mivel a Függetlenséget gyermekszerepben tartja, aki így nem vállalhat felelősséget saját magáért. Helyette dacosan ellenáll. A Megmentő is kárt okoz puszta jóindulatból, amikor kiszolgálja a Függetlenséget, rendelkezésre áll, pénzt ad vagy falaz neki, átvállalja a szerepeit, felelősségét. A Balek mindent eltúr: őt akár meg is lehet verni, kifosztani, tönkretenni következmények nélkül. A Közvetítő pedig egyszerűen megszerzi az anyagot (díler, házi orvos, kocsmáros), munkát, feladatot (főnök, edző), és felkorbácsolja, illetve ébren tartja a sóvárgást (szex- és szerencsejáték-ipar résztvevői, fogyasztást erősítő reklámok).

„MEGMENTELEK, SZERELMEM!”

A függő családból érkező fiatal nemritkán éppen úgy folytatja, ahogy azt származási családjából mintaként magával hozta: szerhasználóvá vagy viselkedéstől függővé válik. Még akkor is fennáll ennek veszélye, ha maga menekült el a romboló rendszerből. Különösen a megmentő, illetve balek szerepet vivő lányok hajlamosak később függő párt találni, akivel újraélhetik a korábban megtapasztalt viselkedésformákat. Sokáig hisznek a szerelem megváltó erejében, amely kényelmes helyzetet teremt a másik fél részére, aki élvezheti kapcsolatfüggő társa gondoskodását.

„NE BÍZZ, NE ÉREZZ, NE SZÓLJ!”

A függők gyermekeinek e mottója túlélésüket szolgálja, miközben rombolja személyiségüket és kapcsolataikat. Sokban hasonlítanak egymásra: alacsony önértékelésük mellé túlzott felelősségérzet párosul, amelynek hátterében a szülő megmentésének készítése áll. Később sem képesek felismerni saját igényeiket, mivel sosem lehettek a figyelem fókuszában egy beteg családban. A mélyen elfojtott haragot gyakran önmaguk ellen fordítják, ami hangulatzavart eredményez, és könnyen vezet a szülőktől látott egyetlen megküzdéshez, vagyis maguk is szerhasználókká válnak. Másik destruktív örökségük a korai felnőtt szerepbe kerülés a saját, tehetetlen, gyermeki pozícióban élő szüleikkel szemben, ami aláássa a tekintély tiszteletét, így képtelenné válnak a segítség elfogadására, lázadókká vagy éppen túlzottan alkalmazkodókká lesznek. A gyógyulás folyamata hosszú, fáradságos munka, sokszor kevés eredménnyel, ezért mindennél fontosabb a megelőzés! ♦

A függő személy terápiájának feltétele saját elhatározása a komoly életformaváltásra. A családtagok segíthetik őt motivációja felkeltésében. A legnehezebb feladat betegségének belátására rábírni. Ha erre képes, akkor megértően, személyét elfogadva tegyük fel neki a kérdést, vajon miben gátolja állapota, hová juthatna, mit érhetne el, ha meg tudna válni a romboló szertől vagy viselkedésformától. Érdemes a jövőbeli pozitív lehetőségekre irányítani figyelmét, hogy ő mondja ki: amit a jelenben tesz, más felé sodorja, mint amit szívesen elképzelne maga és szerettei számára. Ha sikerül rávenni a segítségkérésre, egy jó szakember és önszorgító csoport támogatásával sokat tehet saját gyógyulásáért.

HOL KAPHATUNK SEGÍTSÉGET?

Magyar nyelvű anonim közösségek

AA – Anonim Alkoholisták
Telefon: (+36) 1 / 251-00-51
www.anonimalkoholistak.hu

AL-ANON – Családi Csoport Alkoholbetegek hozzátartozói
Telefon: (+36) 20 / 440-19-32
www.al-anon.hu

ACA – Alkoholisták Felnőtt Gyermekei Alkoholbetegek és rosszul működő családok felnőtt gyermekei
Tel.: (+36) 20 / 555 5869
<http://aca.hu/>

GA – Névtelen Szerencsejátékosok
Tel.: (+36) 20 / 462-83-04
www.gamblersanonymous.hu

NAR-ANON Family Groups – („drogfüggők hozzátartozói”)
www.naranon.org

NA – Névtelen Drogfüggők
Tel.: (+36) 20 / 311-98-76
www.na.info.hu (magyar), www.na.org (angol)

OA – Anonim Túlevők
Gyűlések: Máltai Fogadó, Bp. I. ker. Csap utca 2.
péntek, 20:00-21:00
www.magyaroa.hu
Internetes Levelező Csoport:
overeatershungary@gmail.com

EDA – Anonim Evészavarosok (Eating Disorders Anonymous Hungary)
<http://eveszavar.hu/12-lepes/>

SLAA – Anonim Sex és Szerelmi Függők (Sex and Love Addicts Anonymous)
Telefon: (+36) 30 / 348-94-19
www.slaa.hu

W.A. – Névtelen Munkaholisták
Gyűlés: Budapest, I. ker. Csap u. 2., Máltai Fogadó, szerda 18:30-19:30
Telefon: +36 70 703 8269
Internetes Levelező Csoport:
egyensuly.wa.csoport@gmail.com



ÚJRA NŐ A MINIMÁLBÉR.

A minimálbér 149 ezer forintra, a szakmunkás minimálbér 195 ezer forintra nőtt január 1-jével. Így már több mint kétszer annyi, mint 2010-ben volt.





Díjazzuk a családbarát médiát!

A Média a Csaláért-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 Csaláért 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 Csaláért-díj** 2019 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.



FEBRUÁRI JELÖLT



V. Kulcsár Ildikó



V. Kulcsár Ildikó bölcsész, a Nők Lapja újságírója, több mint tíz könyv és egy színdarab szerzője, párkapcsolati mediátor. „Ne félj, mesélj!” című rovata 1993 óta fut. Különös ismertetőjegye, hogy szerzői estjeivel folyamatosan járja az országot, olvasói pedig meghívták már Erdélybe, Torontóba, Bécsbe és Felvidékre is. Egyik elindítója az Ádám-díjnak, amelyet évente adnak át három olyan férfinak, akik tudatosan segítik, hogy a párjuk a munkájában is sikeres lehessen.

MINDÖRÖKKÉ BARÁTSÁG

Család mellett nehéz ápolni a baráti kapcsolatokat, pedig a barátság ilyenkor is hatalmas kincs. Ezt példázza a Nők Lapja riportja, amely három olyan asszonyt mutat be, akik 60 éve tartanak ki egymás mellett. V. Kulcsár Ildikó „Csodatrió a Forint utcából” című cikke a Média a Csaláért-díj februári jelöltje lett.

◆ Együtt nőttek fel, férjhez mentek, anyukák, majd nagymamák lettek. Egymást viszont nem felejtették el, barátságuk mindvégig megmaradt. Ritka az ilyen, pedig nem lehetetlen. „A történet két szálon indult. Egyrészt nagyon régóta gyűjtögetem a barátságról vagy annak hiányáról szóló olvasói leveleket, másrészt bosszant, amikor a nőket egymást maró, irigy emberek állítják be” – mondja Ildikó. Emiatt is örült annak, hogy olyan levelet kapott, ami alapján bemutathatta: szó sincs arról, hogy barátnők ne kapaszkodhatnak össze egész életre. Újságíróként hisz abban, hogy ezeket a csodákat meg kell mutatni, mert megtörténhetnek bárkivel, csak figyelni kellene. Munkája során Ildikó is gyakran tapasztalja, hogy amikor a fiatal párok életvitele lelassul, amikor jönnek a gyerekek, gyakorlatilag felszámolódnak a baráti kapcsolatok. „Persze éltetni senkit sem szabad, hiszen gyakori, hogy a családok anyagi okokból költöznek kijebb a városból, mert ott nem tudnak olyan otthont venni, amiben már a gyerekek is elférnek. Aztán a kicsik mellől nehezen tudnak visszajárni a barátokhoz, és azok sem tudnak eljutni hozzájuk. A másik ok, hogy a picit mellett már más köti le az anya gondolatait, mint a barátnőket, akik esetleg még párjukat keresik. Pedig az ilyen kapcsolatok akkor is fontosak, ha valakinek három vagy több gyereke van” – mondja.

Ildikó például öt gyereket nevelt föl a férjével, de hatalmas a baráti körük. Egyszerűen összekapcsolták a dolgokat, vigyáztak egymás gyerekeire, cserélgették a kicsik ruháit. A gyerek nem lehet oka a társadalomból való kiszakadásnak. Ennek ellenére a jelenségnek, ami nem csak azokat érinti, akik anyagi okokból költöznek új helyre, már neve is van: „zöld özvegység”. Képviselői azok a fiatal, kisgyermekes anyák, akik családjukkal a városok zöldövezeteiben élnek, férjeik pedig a nap nagy részét távoli munkahelyen töltik. Ildikó hisz abban, hogy a nőknek ilyenkor is keresniük kell társaságot, jó elmenüik klubokba, művelődési házakba. Ismer olyan anyukát, aki ebben a helyzetben kismamaklubot szervezett. Muszáj ezt tudatosan megélni, ellenkező esetben egy fiatal nő teljesen kiszakad a baráti köréből. Ez hosszabb távon nagyon rossz, mert a gyerekek nőnek, és egy idő után már nem foglalják le a nap 24 óráját. Elmennek óvodába, aztán iskolába. Ilyenkor fordulhat elő az, hogy egyszer csak fölnevez valaki, és azt látja: van két nagyobb gyereke, ők már élnek a saját életüket, a férj napestig dolgozik, a barátok pedig eltűntek. Ők ugyanis nem maradnak meg, ha nem foglalkozunk velük. Ahogy Ildikó fogalmaz: a barátság legalább annyira ápolásra szoruló kapcsolat, mint a szerelem. ◆