



HUMORGYÓGYÁSZATI SZAKRENDELÉS

◆ Megvolt mindenünk, az omladozó falú lakás, amelynek vécécsészéjében télen finoman befagyott a víz, ahol esős időben a csengő magától is megszólalt, ahol a bojler minden vízmelegítéskor kékes vulkáni lángnyelvek nyaldosták, ahol a falak diszkréten süllyedtek, a konyha kövezete megrogyott, remekül gurult rajta az üveggolyó. Tiszta romantika... Az otthoneremtést támogatták: lomtalanított bútoraink, földre tett matracunk, bordóra festetett, kinyúlt függönyeink és a fillérékért vett, koporsóforma, idomtalan barokk tálaló!

Nem voltunk nagyon eleresztve, míg Simon fiunk kisbaba volt, mi, egyetemista szülők, csak neki vettünk egy-egy csirkemellet, hogy jusson neki hús, és a lehámozott csontból levest főztünk diadallal. Más nem nagyon kerülhetett bele, mint a pusztadiadal, de hát lazacból, gorgonzolából, argentin bélszínből, kaviárból finomat főzni nem kunszt! Juli ellenben zseniális kőlevéseket és kőfőzelékeket alkotott.

Legfőbb kedvencemnek a hordószámra előállított köménymagos leves bizonyult. Minthogy heti két cselgáncsedzést tartottam, még kettőre jártam, továbbá mindennap futottam, erősítettem, állandóan rettentő éhes voltam. Így aztán merőkanállal jártam rá a fagyos köménylevesre, nem bírtam megállni. Egyik barátunk borzadva kérdezte Julitól: én ennyire szeretem a köménymagos levest? Juli bölcsen legyintett: jaj, ne is mondja, ez már függőség.

A menü változatos volt, egyszer sült krumpli tökfőzelékkal, másnap tökfőzelék sült krumplival. Ugye, attól függ, honnan nézzük. És mi mindig máshonnan néztük. Vagy vettünk a hentesnél egy kiló csalamádét, és hozzá friss, házi kenyeret. Aki azt mondta volna, szegények vagyunk, dühömben biztos megkergetem a háztömb körül.

Egyik este egyetlen fej vöröshagyma volt odahaza, mire Juli közölte, ő inkább nem éhes, lefekszik aludni. Mondtam, én meg éhes vagyok, bevacsorázok, ha a fene fenét eszik is. Ugye, milyen romantikusan hangzik a népdalban: „Van vöröshagyma a tarisznyában, keserű magában”? Nos, megtapasztaltam, hogy nem keserű, hanem durva. Egész éjszaka facsarta gyomromat, valósággal fetrengtem kínomban.



Ünnep volt, amikor szégyentelenül leárazott almára bukkantunk a zöldségesnél, vettünk is egy targoncányit. Hámozáskor derült ki, hogy a héja hibátlan, ám a belseje megfagyott, tiszta barna. Rettentően kétségbeestünk, és megpróbáltuk minimumra szorítani a veszteséget. A Simon ételének turmixolására szolgáló, ajándékba kapott kisgépen ledaráltuk lének az egészzet. Hú, de finom volt, beittunk rendesen a bánatra, majd megindultak végtelenített ingajárataink a konyha és a vécé között. A tatár talán nem hajt, de a fagyott alma leve igen. Még misére is úgy mentem el, hogy nejlonzacskóval rögzítettem magamon Simon egyik pelenkabetétjét. Az óvatossági betét minden lépésre diszkréten zizegett.

Humorgyógyászati karrierem kezdete is erre az időszakra tehető. A kicsi Simon lázas beteg volt, harminckilenc fok.

Rettenetes, tehetetlen érzés egy ilyen vékonyka, törékeny, fehér kis testet egészen erőtlennek látni, lázrózsákkal arcán. Nem segít sem ész, sem erő, sem akarat; ápolgattuk és vártunk. Valakit közben fel kellett hívnom, közeli barát volt az illető, így megengedtem magamnak az ökörséget, és köszönés gyanánt belenyerítettem a fekete bakelitkészülékbe: HIJÓÓÓÓREGGELT, VIETNÁÁÁÁM!

A poén közel sem hatalmas, ám a telefoncsevej közben arra lettem figyelmes, hogy Simon, aki imént még moccanni se tudott, most lelkesen fel és alá rohangászik a lakásban, azt rikoltozva: JÓÓJEGGELT, NYEVITNYÁM! Megmértük a lázát, teljesen lement. Így lesz a közepesen gyenge humorból és az agyonverhetetlen jó kedélyből éltető energia. Én pedig utóbb jövedelmező üzletágot építettem akkor felfedezett képességemre. ♦



SZÖVEG –
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –
APASZEMMEL

GÖG

A gög abból a magabiztosságból fakad, hogy adott helyzetben elképzelhetetlennek tartjuk a pofára esést. Ha ez mégis bekövetkezik, az olyan kijózanítóan hat, hogy egyhamar nem feledjük el. Ez kétségtelenül fejleszti a személyiséget.

◆ A rendszerváltás környékén mesélte valaki a rádióban korábban megesett történetét egy nyugati társas turistaútról. Akkoriban mindenki sejtette, hogy a kapitalisták földjére kiruccanó magyar állampolgárokról, ottani viselkedésükről, megjegyzéseikről, vásárlásaikról beépített emberek értesítik a honi hatóságokat. Emberünk a buszos utazás idején végig azt figyelte, vajon a csoportból ki lehet az ügynök, aki a végén jelenteni fog. Hazaértek, s egyszer csak hívatják a személyzeti osztályról. „Nos, X elvtárs, meséljen nekünk, ki mit csinált az út során!”, ő volt tehát a besúgó.

Évekkel ezelőtt a plébániánkon bekerültem a 12 jelölt közé, akiknek a lábát nagycsütröttökön megmosta az atya. Míg az oltár elé kitett székeken kucorogtunk, s vetettük le a cipőt, zoknit, magamban azzal játszottam, vajon melyikünk Júdás. Miközben a szertartás zajlott, egyszer csak észrevettem, hogy míg mindenki más a jobb lábát nyújtotta, én a balt mosattam meg...

A legkisebb fiam katolikus általános iskolába jár, ahol apák napi misét szoktak tartani, ilyenkor – bár általában máshová járunk – természetesen mi is oda megyünk misére. A katolikus egyháznak megvan az a nagyszerű egyetemlegessége, hogy bárhol vagyunk, nagyjából ugyanaz történik, tehát azzal a bennfentességgel vettem részt a szertartáson, amivel huszonöt éve minden vasárnap és kötelező ünnepen.

Mellettem egy olyan férfi ült, akin látszott, hogy talán még soha nem volt misén. Nem tudta a válaszokat, az énekeket, a mozdulatokat.

A beavatottak gögjével – egy kis lesajnálással, egy kis büszkeséggel – figyeltem őt. Láttam, hogy a kislánya szerepel a műsorban, valószínűleg ő csábította el a nem hívő apukáját (lám, misszióknak sem utolsó az ilyesfajta kezdeményezés).

Én, aki mindig tudom, mi fog következni, és hogyan kell reagálni, az „Uram, irgalmazz” kezdetére leültem. Valamennyi templomban, ahová járni szoktunk, ezt és az utána következő könyörgést ülve hallgatják a hívek. A férfi is leült mellettem. De senki más a templomban. Gyorsan felpattantam, miként ő is; rém kellemetlen, de ebben a templomban a gyülekezet éppen úgy állva marad, mint a ministránsok.

Így lettem egy pillanat alatt a gögös bennfentesből neveltséges kívülálló. Mindig akkor kapjuk a legnagyobb pofont, amikor a legmagabiztosabbak vagyunk. ◆

Halld ezer szavát,
téged hív, hogy
láss csodát!

VISEGRÁD



MAGYARORSZÁG
A CSODÁK FORRÁSA



SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
KETTŐ AZ EGYBEN

MEGSZŐNI A KÖZÖS ÉRTÉKEKET

Dr. Császár-Nagy Noémi pszichológus, szakképesítéseinek és tudományos fokozatainak felsorolása több sort venne igénybe. Ma már azt is sokan tudják róla, hogy prof. dr. Bagdy Emőke lánya – bár még az egyetemen sem volt ez nyilvános, ahova annak idején egyidőben is jártak. Ugyanis a Császár családban hagyomány az élethosszig tanulás. Emellett Noémi öt gyerek édesanyja is. Vajon milyen férj állhat egy ilyen aktív nő mellett? Nem véletlen, hogy Noémi férje, **Nagy Péter** Ádám-díjat is kapott.

♦ – **Az Ádám-díj, amelyre Pétert te jelölted, olyan férfiak díja, akik segítik feleségüket a női szerep, az anyaság és a szakmai élet kiteljesedésében. Egy ilyen díj létezése azt sugallja, hogy ez a férjszerep Magyarországon nem általános.**

Noémi: Magyarország a kutatások szerint a hagyományos családmódelben gondolkodik, ami azt jelenti, hogy a nőknek jóval nehezebb elhelyezkedniük egy magasabb szakmai pozícióban, nagyjából docensi szintnél megállnak, mert a hétvégi szakmai feladatok, pl. cikkírások, konferenciák idején már nem nagyon számíthatnak a hasonló pozícióban levő férjük támogatására. Azokon a területeken, ahol a tudományos előmenetel nem olyan fontos, elsősorban az a kérdés, hogy a feleség számíthat-e mindennapi szinten a házimunkában és a gyereknevelésben a férjére. A férfiak számára is nagy átok az az attitűdmódel, hogy ő csak akkor számít, ha van karrierje. Ez – prof. dr. Kopp Máriát idézve – életveszélyeztető faktor, hiszen onnantól kezdve, hogy egy férfi mondjuk egy évre elveszíti a munkáját, már nem érzi magát értékesnek. Nem mondhatja, hogy akkor én maradok a gyerekekkel, és majd családapaként teljesedek ki, egy olyan szerepben, amelyben a babagondozás vagy a szülői értekezletre járás is érték. Ezen a téren Péter különleges.

Nálunk mindig az volt a szempont, kinek van inkább szüksége a karrierépítésre, addig ugyanis a másik volt otthon a gyerekekkel.



– Péter, te mivel foglalkozol?

Péter: Építőmérnök vagyok, de az építészet csak hobbim immár. Van egy közös informatikai cégünk, ahol adatközpontok építésével foglalkozunk.

Noémi: Vezérigazgató vagy.

– Hát, igen, hogy is mondta Bagdy Emőke? A királylány nem párja a mosogatófiúnak?

Noémi: Nálunk nagyon fontos kapocs, hogy tiszteljük egymás diszciplináját. Érdekes, hogy ahol nem ilyen szabad világ van, mint nálunk, és nem szerelmi, hanem értékalapon házasodnak, tartósabbak a párkapcsolatok, mert nem csak addig tartanak, amíg a lángoló szerelem. Nálunk a családi közegünk értékei nagyon különbözőek voltak, ezért meg kellett szőnünk a közös értékeket. Én egy pesti lány vagyok, polgári családból, az ablakaink a Szent István körútra néztek, csak akkor láttam fát, ha kimentünk a Margit-szigetre. Még virágot sem lehetett kirakni a gangra, mert a viceházmester nem értékelte. Péter egy nyíregyházi értelmiségi családból származik, háztájival, borospincével, mindennel, ami a vidéki élethez hozzátartozik. Ebben nagy kulturális különbség volt köztünk.

Péter ma is nagyon szeretne egy családi házat, kilenc éve építkezünk, talán most, hogy kirepülnek a gyerekeink... négyen már el is költöztek, még egyet kistafirozunk, és talán végre a házat is befejezhetjük. Bár én nem tudom elképzelni, miért jó, ha van az embernek egy saját kertje, de ez nálunk az egymáshoz alkalmazkodás körébe tartozik. Péternek például nagyon fontos a konyha, ezért – bár én nem így nőttem föl – ebben nagyon igyekszem.

Péter: Fantasztikusan főz. Noémi számára meg a dolgozószobája lesz a szentély, a sok könyvvel.

Noémi: Persze most még a konyhaasztalon dolgozom, de a házunkban majd lesz.

Az értékközösség a hosszú házasság alapja, amelyet az ember kialakít, és ezen folyamatosan dolgozni is kell. Ami nem fejlődik, az csak romlik.

Péter: Locsolni kell, mint a kertet.

– **Nem tartottál attól, hogy elvedd egy neves pszichológus lányát, aki maga is pszichológus? Sok férfi nem szereti, ha analizálják, pláne családon belül.**

Péter: Mély beszélgetéseink vannak, napi egy óra biztosan, de Noémi mindig nőként, anyaként, feleségként beszélget velem. Persze, néha lelki szemetes is vagyok...

Noémi: Nem teszem le a hivatásomat, mint egy köpenyt, hiszen már magzatként is édesanyám hasában, majd gyermekként a Lipóton nőttünk föl az ikertestvéremmel; aztán pszichológusként megszoktam, hogy nem én vagyok az első, a zsigereimben van a segítségnyújtás. Persze, hogy a beszélgetéseinkben szempont a pszichológia is. Egyébként is van egy transzparencia köztünk, általában látjuk a telefonon is, hol a másik, ám ez nem azt jelenti, hogy nyitva van az a bizonyos „hetedik ajtó”. Hiszen mindenkinek lehetnek titkai, például Péter sosem látja, ahogy sminkelek, vagy hogy mi lesz a születési ajándéka. De a családi életet érintő dolgok nyitottak.

– **Mikor van különösen szükségetek a házastársatok véleményére, támogatására?**

Noémi: Nálunk a családi minta az volt, hogy mindenki állandóan tanul, és ennek sosincs vége. Soha nem elsárgult papírokból tartunk előadást, hanem mindig próbálunk valami újat adni. Ilyenkor azért mindig izgulok, sokszor kérem Pétert, hogy hallgassa meg, mondja el a véleményét. De sokat segít a férfiás stratégiák kidolgozásában, a tárgyalástechnikában is, meg abban, hogy bizonyos helyzetekben visszavonuljak-e vagy bevállaljak-e egy konfliktust. Jó vezető és döntéshozó, nagyon szeretik a munkatársai, és messze elismertebb is a szakmájában, mint én az enyémben.

Péter: Na, ez enyhe túlzás. A cégünkben Noémié a HR-dívízió, az emberek kiválasztása az ő lelkiismeretességétől és profizmusától függ. Évente 300 interjú, és ebből két embert tudunk fölvenni, mert a szűrőjén megakad a 99 százalék! Erkölc, tehetség és felelősségvállalás – ezek az elsődleges szempontok, és ha ezek megvannak, akkor a jó szakembert inkább kiképezzük. A személyiség sokkal fontosabb.

– **A profizmus és a szakma irányába tartunk, pedig egy párkapcsolatról beszélünk...**

Péter: Nagyon feszes az életünk, tele vannak a naptárak, öt gyerek és a cégek – kevés helye van a váratlanságnak.

– **Pihenés, lehetőség a lazulásra?**

Noémi: Én ki tudok kapcsolódni egy sétával, az alkotással, a hivatalos munkán felüli írással. Például nyuszt varrtam húsvétra. Péter is így van ezzel, örül, ha rajzolgathatja és

tervezgetheti a házunkat. Nem azok a típusok vagyunk, akik jobbra-balra gördülnek a heverőn.

– **A gyerekek sosem lógtak ki ebből a fegyelmezett rendből?**

Péter: Viharos serdülőkor után nyugodt ifjúkor. Értelmesek, okosak, átvették az értékeinket, amelyeket 14–18 éves korukban még totál megtagadtak.

– **Milyen viharok dúltak?**

Noémi: „Minek tanulni”, „nem megyek egyetemre”...

– **És ilyenkor mi volt a stratégia?**

Noémi: Beszélgettünk. Egy-két nyelvvizsga kell. Egyetemre menni kell. Fontos az edzés, az önismertet. A gyerekek is járnak terapeutához, mert van, amit az ember nem haza visz, és az ugyanúgy szakemberre tartozik – mint ahogy teniszezni is edzőhöz járunk, hogy ne rosszul fogjuk a teniszütőt, mert akkor megfájdul a könyökünk.

A mentális hamutartó tisztán tartása ugyanolyan fontos, mint a fogmosás.

A gyerekek párijai is megtanulták, hogy a lelkünk tisztán tartása és izmosítása is napi feladat. Akkor nem az elemi indulat kerül haza, amivel megsebzem a kapcsolatot, hanem az, ami tényleg a másikra tartozik.

– **És akkor indulatok nincsenek is otthon?**

Noémi: Előfordul, hogy úgy érezzük, megremeg a bizalmunk, mert a másik elkésik vagy elfelejt valamit, de ha erős a szövetség, akkor abból vissza lehet építeni. Sosem hoznék olyan döntést, amivel Péter mélyen nem ért egyet.

Péter: Noémi persze nagyon ügyes a konfliktusok előhúzásában, olyankor van veszekedés, vitatkozás, eszmeccsere...

Noémi: Olyankor addig ülünk az asztalnál, amíg ez nincs kibeszélve, és én csak kérdezek, kérdezek... Péter nagyon konfliktuskerülő, de én előbb-utóbb kihozom belőle, mert akkor legalább nem kap infarktust.

– **Neked ez könnyű, hiszen szakember vagy, de egy ilyen szempontból laikus párkapcsolatban elég ehhez a szeretet és a tisztelet?**

Noémi: Szerintem egy nagy kötényes, egyszerű, vidéki asszony is tudja, hogy az urának lehetősége kell a feszültsége kiadására, és jó, ha ez nem a kocsmá. Számít a szakma, de az is nagyon fontos, hogy a másiknak legyen erre befogadókészsége. Minden kapcsolatban van törésvonal, de fontos, hogy abba nem verünk ékeket.



Én hűség- és becsületpárti vagyok, mert azt szeretném, hogy velem is így bánjanak. Ezt Péter tudja és tiszteletben tartja. Ő pedig nagyon szereti, ha vele vagyok, ha egy légtérben tartózkodunk, most is egy irodaházban vagyunk, öt percre egymástól. És a gyerekek is nagyon közel vannak hozzánk.

Péter: Valahogy „véletlenül” mindenki olyan munkahelyet választott, hogy közel legyen.

– Van arra mód a hétköznapiakban is, hogy kifejezzétek a tiszteletet, a másik fontosságát, a megbecsülést?

Péter: Szerelmes üzenetek...

Noémi: Naponta többször szívecske, szeretlek, dicséret... De mi az egész családban gyakran dicsérjük egymást, a családi üzenetszoportban egész nap megy az üzenet, hogy valaki hozott egy jó jegyet, süttött egy sütit. Közös családi társasozás, tévézés, nyaralás, sielés. Közös étkezések. A nagyon hozzák a feleségüket, jegyesüket is. Ezekbe sok energiát teszünk. Voltak nehéz szakaszok, a szakvizsgák, a doktorim írása, Péter nehéz döntései vagy amikor a gyerekek vagy a párjaik betegek lettek. Ilyenkor kell az összekapaszkodás.

Mintha belefújnának egy sípba, mindenki azonnal ott van, hogy segítsen.

A gyerekek között is kialakult egy nagyon erős szövetség, egymáshoz járnak játszani, főzni. Ehhez mi már nem kellünk. Ők jobb családdá váltak.

Péter: De azért most is azt kérik karácsonyi ajándékba, hogy együtt menjünk nyaralni.

Noémi: Tizenketten vagyunk, már vannak házastársak, párok, és gyakran anyukámat is visszük, megyünk konvojban.

– Nem fájdalmas, amikor egy ilyen összetartó családból kirepülnek a gyerekek?

Noémi: Ha valaki föladja a személyes vágyait, akkor nagyon nehéz az üresfészek-szindróma, de nekünk sok félretett tervünk van, nem gondolom, hogy ez fenyegetne. Szeretnénk nevelőszülők is lenni, elvégeztem egy nevelőszülői tanfolyamot, átmentünk az alkalmasságin. Ha kész a ház, jöhetnek, de megbeszéltük, hogy egyszerre csak egy újabb gyermeket vállalunk. ♦



SZÖVEG –
BALKUNÉ SZÜCS EMESE tanácsadó szakpszichológus

SOROZAT –
A CSALÁD MESÉJE

KIMEGYÜNK A DIVATBÓL?

Manapság nem menő sem idősnek lenni, sem annak látszani. Míg az ókorban egy tisztességes tanácsos csak élemedett korú férfi lehetett, ezzel bizonyította élettapasztalatát és bölcsességét, addig a 21. században a fiatalság frissessége és lendülete mindent visz.

◆ ÉRTÉKVÁLSÁG VAGY FEJLŐDÉS?

Az időskor a szaporodó veszteségélmények megtapasztalásán keresztül tanít bennünket alázatra. Testünk és elménk hanyatlása rámutat kicsinységünkre. De vajon mi az érett felnőtttség, ha nem véges lehetőségeink belátása? Amikor azonban egy korszakban a bölcsesség helyett a haladás válik kulcsfogalommal, akkor szinte lehetetlen észrevenni az állandóságot, a megszerzett tudást vagy a csendes nyugalom értékét; törtetés, könyöklés, erőfitogtatás zajlik, ami nem a korosodó ember sajátossága.

A MUNKAERŐPIACTÓL ELKÖSZÖNVE

Sok idősödő ember várja a munkás hétköznapi életét. Ám gyakran néhány hét elteltével tétlenné, haszontalannak érzi magát, hiszen a nyugdíjba vonulással egyik legfontosabb szerepétől válik meg az egyén. Krízist okozhat a mindennapi rutin megváltozása, a megszokott személyek hiánya, a társadalmi fontosság tudatának elvesztése, a produktivitás csökkenése, az anyagi és érzelmi kiszolgáltatottság.

Az életerő, lendület megfoghatkozása esetlegesen a családi szerepváltással együtt – vagyis a gyerekek elköltözésével – akár válságossá is teheti a helyzetet. Az idős ember rugalmatlanabb alkalmazkodó készségét könnyen igénybe veheti ennyi változás.

KÜZDELEM A TESTI-SZELLEMI HANYATLÁSSAL

Amennyiben a munkaerőpiacról kikerülés passzivitással, semmittevéssel, visszahúzóódással és izolálódással jár, a nyugdíjas hamar megöregedhet, belesüppedve a monotónia, tétlenség, haszontalanság állapotába. Az egyre gyakoribbá váló fizikai fájdalmak ellenére is fontos a mozgékony élet fenntartása megfelelő gyakorlatok végzésével, tornázással, sétálással, úszással. A szellemi frissesség megőrzéséért folyamatosan



használunk kell az elménket. Az ingerszegény környezet nem segít a demetálódással szemben, amelynek jelei könnyen megmutatkozhatnak a feledékenységben, az észlelés és koncentráció képesség romlásában, a gondolkodási képesség lelassulásában. A problémamegoldás, a szellemi kihívások megfelelően karbantarthatják az idősödő személy elméműködését, akár az unoka matekpéldáinak megoldásával, akár az internetes keresés praktikáinak fejlesztésével, akár valamilyen új tevékenység elsajátításával.

KETTEN KÖNNYEBB

Péter néhány hónapja boldog nyugdíjas. Reggelente sietség nélkül kelhet, kényelmesen megtervezheti a napját, komótosan nekilát-hat feladatainak. De mindenek fölött végre a maga ura! Az elmúlt időszakban többet tett-vett a ház körül, mint korábban évek alatt. Elégedettséggel tölti el a rendezett kert, a felújított műhely és a készülő tároló látványát. Mégis, ébresztő nélkül is kipattan a szeme a megszokott időben. Némi álmatlan forgolódás után felkel, reggelit készít Zsófi-nak, akit nagyon húz az ágy. Hiába, ő még eljár dolgozni, indulnia kell. Férje olykor mosogatóban, takarításon kapja magát, hiszen belefér az idejébe az is. Az asszony hálása a segítségért; lám, megfordult a világ.

Az idősödő, sok éve összecsiszolózott pár érzelmileg és lelkileg egyaránt támogathatja egymást. A férfi bevonása a hagyományos női feladatokba olyan esetben is segítheti a nyugdíjas fél hasznosság érzését, amikor nincs kiskert vagy családi ház a munkálkodáshoz. A közös tervezés és megvalósítás, legyen az egy lakásfelújítás, egy régen vágyott utazás vagy korábban meghíúsult ötletek

kipróbálása, aktívan tarthatja a feleket, és biztosíthatja számukra az idő strukturálását, a konstruktív tevékenység örömeit, és az értékesség érzésének fenntartását. A pár egymásnak adott pozitív visszajelzései komoly lélekvédő faktornak bizonyulhatnak a motiváció elvesztésével vagy a depresszióval szemben.

A társ megbecsülése kompenzálhatja a munkatársak, illetve a társadalom részéről megfogytató elismerést, és megvéd az elmagányosodástól is.

NAGYSZÜLŐK MÁSODVIRÁGZÁSA

Az aktív, esetleg nélkülözhetetlennek megélt nagyszülő-szerep segítségével az idősödő egyén családi pozíciója stabilizálódhat. A gyermekek kirepülésével magára maradt szülőpár jelentős támogatást nyújthat a gyermek-vállalás életciklusába lépő fiatalok számára. Amennyiben sikerül kreatívan megoldani az anyós–meny, illetve após–vej csatározásokat, a nagyszülői generáció pótolhatatlan segítséggel járulhat hozzá mind a kibontakozó család, mind saját lelki egészségének megőrzéséhez. Az unoka–nagyszülő kapcsolat máshoz nem hasonlítható természete következtében a kisgyermek számára óriási erőforrást nyújthat az öt feltétel nélkül szerető, önmagáért csodáló, érte mindent megtevéő nagyszülő, aki az irgalmas szeretet mintáját adhatja. ♦



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

Miért SÍR?!

Nemrégiben óvodapedagógusoknak tartottam tréninget, kisfilmeket néztünk hisztiző, síró, nyafogó és kesergő gyerekekről, majd próbáltuk megfejteni a háttében meghúzódó érzelmeket. Számptalan szempont merült fel, és minden gyerek esetében másfajta sírásról beszéltünk. A gyerekek sírtak, mert hiányzott nekik az anyukájuk, mert fáradtak voltak, mert nem akarták, hogy az óvó néni vizet öntsön a poharukba, mert nem tudták feldolgozni a sokféle ingert, mert elutasították őket, mert féltek, mert dühösek voltak. Különféle sírások, amiknek nem mindig látjuk pontosan az okát és történetét, mégis valamiért azt várjuk, hogy megtalálhatjuk az egyetlen és tökéletes csodamódszert a kezelésükre. Reménykedünk, de sejtjük, hogy nincs egyetlen eszköz, mert valójában egyén-, helyzet- és életkorfüggő, hogy mivel érdemes próbálkozni. Íme, néhány ötlet, amik segíthetnek a megoldások megtalálásában. Varázslatok, tippek, amelyeket a klienseimtől, családtagjaimtól, barátaimtól és könyvekből lestem el.



1. SZABAD SÍRNI!

Sírást hallani nem túl kellemes élmény, a gyereksírásra fájdalmasabban reagál a szervezetünk, mint a tűzoltószírenára, ezért általában szeretnénk minél hamarabb megoldást találni rá, gátat szabni neki. Lawrence

J. Cohen játékos nevelésről írt könyvéből tanultam meg, hogy nem feltétlenül a sírás gyors lecsillapítása, hanem a felhalmózott érzelmek felszínre kerülésének segítése a cél. Ha nem szánunk időt az érzésekre, és nem teremtjük meg az érzelmileg biztonságos feltételeit annak, hogy a gyerekek szabadon kiadassák magukból azokat, akkor a későbbiekben sok gondot okozhat, hogy más úton (pszichoszomatikus tünetek, dührohamok, agresszív viselkedés), esetleg robbanásszerűen, törnek felszínre. Néha csupán arra van szükség, hogy ott legyünk a síró gyerek mellett, ne hagyjuk magára a bánatával, és a válunkon kisírják magukból mindazt a feszültséget, fájdalmat és nehéz érzést, ami felgyülemlett bennük.



2. TERELJÜK EL A GYERMEK FIGYELMÉT!

Kavics Berci kalandjai: A mesélés technikáját Berg Judittól tanultam. *Hisztimesék* c. könyvében az első történet egy felnőtt-mese, amely egy nagyon hisztis pici lányról szól, akinek a szülei már mindent megpró-

báltak, a kislány mégis rengeteget hisztizett. Egyszer, amikor a kislány kétségbeesetten sírt, az anyukának eszébe jutott egy egyszerű történet, amit a kislány ámulva hallgatott, annyira, hogy közben elfelejtett hisztizni. Attól a pillanattól kezdve az anyukája csak mesélt, mesélt, a kislány pedig csöndben figyelt, hallgatott, nevetett. Amikor kétségbeesésemben alkalmaztam ezt a módszert, magam sem hittem, hogy működni fog. A postára tartottunk, egy fontos ügyet kellett elintéznünk. Néhány hetes lányomat a babakocsiban toltam, a kétévesem pedig mellettem kismotorozott volna, de a bömbölésből és toporzékolásból világosan kiderült, hogy sem ehhez, sem a sétához nem fült a foga.



Fél kézzel toltam a babakocsit, fél kézzel fogtam a két-évesem kezét, a nem létező fél kezemmel pedig cibáltam volna a kismotort, amikor eszembe jutott a módszer. Éppen egy kavicsokkal teleszórt terület mellett sétáltunk el, így a mesénk Kavics Berciről és családjáról szólt. Ekkor csoda történt. A kislányom abbahagyta a hisztit, és ámulva hallgatta a történetet.

Onnantól kezdve Kavics Berci és családja az életünk állandó szereplőjévé vált.

Egy idő után, ha hisztizni támadt kedve, már a lányom kérte: „Anyá, meséld Kavics Berci újabb kalandjairól!” Azóta évek teltek el, de ha a kavicsos terület mellett elsétálunk, mindig megkérdezi: „Anyá, emlékszel, amikor Kavics Berci segítette a hisztit elkergetni?”



3. PRÓBÁLJUK MEGSZÜNTETNI A DISTRESSZ OKÁT!

Nem vagy te szomjas?

Óvodapszichológusként sokféle hisztinek és sírásnak voltam már tanúja, amelyek egy részénél világosan lehetett tudni, mi a probléma, máskor szinte lehetetlenség volt rájönni a konkrét okra, és maga a gyermek sem tudta megfogalmazni, hogy mi a baja. Egy alkalommal egy beszoktatós kisgyerek sírt csillapíthatatlanul. Az óvó néni már mindent bevetett, hogy valamiképp lecsendesítse az érzelmi vihart, de sikertelenül. Egyszer csak megkérdezte: „Nem vagy te szomjas?” A választ meg sem várva adott egy pohár vizet a gyermeknek. A kislány megitta, és onnantól kezdve mintha elvágták volna a sírást.



4. FOGADJUK EL A NEHÉZ ÉRZÉSEKET IS!

„Megértem, hogy most nehéz neked, tudom, hogy szeretnél volna még a többiekkel játszani. Most haza kell mennünk, de jövő héten újra találkozunk velük” – mondta a barátnőm a kislányának, akin látszott, hogy a hazamenetel gondolatára mindjárt kitör belőle a sírás. Nem állítom, hogy minden gyerek az ismerősöm kislányához hasonlóan reagált volna, de ő visszanyelte a kitörni készülő könnyeit és elkezdett öltözni. Valószínűleg nem csupán a mondat bírt varázserővel, hanem a mögötte lévő üzenet is: az anya hangot adott annak, hogy megérti a gyerek érzéseit, empátiát tanúsított, és mutatott egy

megoldást is anélkül, hogy közben engedékennyé vált volna. Ez a hozzáállás hosszú távon segít abban, hogy a gyerek megtanulja kezelni ezeket a helyzeteket, illetve hiszti helyett képes legyen kimondani, hogy éppen dühös, csalódott vagy szomorú.



5. HASZNÁLJUK A FANTÁZIÁNKAT!

Ebédszünetet a kőműveseknek! Karácsony Sándor írásaiból tanultam meg, hogy ha csatlakozunk a gyerekek játékához és fantáziavilágához, sok frusztrációt, sírást és hisztit megelőzhetünk, és könnyebben célt érünk, mintha erővel vagy racionális magyarázatokkal szeretnénk érvényesíteni akaratainkat. Egyik kedvenc történetem tőle: „Egy ízben egy egész gyerekcsapatot mentettem meg a csoportos megveréstől (...). Ebédelni kellett volna jönniük szegényeknek, de hiába kérlelték és fenyegették őket, mert sürgős dolguk volt játék közben: házat építettek. Megfordítottam a tányéromat, kezembe vettem a villámot dobverőnek, úgy hirdetem ki, mintha kisbíró lennék: Községi bíró úr hirdeti: »Amék pallér mától kezdve nem ad a kőműveseknek ebédszünetet, szigorúan büntetessék.« Másfél percen belül asztal mellett ült a banda, és jó étvágygal kanalazta a levest. Értsük meg jól őket. Nem ebédelték a mi rendszerünkben, hanem ebédszünetet tartottak a saját maguk rendszere szerint, a játék keretében.”

A csatlakozás a gyermeki fantáziához sok sírást segíthet megelőzni: vannak gyerekek, akiknek segít elaludni, ha álomport fújunk rájuk (az álompor persze csak a képzeletünkben létezik), másoknak pedig a zsebükbe rejtett pici kavics ad bátorságot, hogy az utcán hangosan köszönjenek a szomszéd néninek.



6. ADJUNK ALTERNATÍVÁT! LEGYÜNK RUGALMASAK!

Választhatsz! Egyszer egy szülő azzal a nehézséggel keresett meg, hogy reggelente nem tud zöldágra vergődni az öt éves

lányával, aki folyton másik ruhát szeretne felvenni, mint amit ő jónak gondol. A konzultáció során megbeszéltük, hogy rugalmasan szabja meg a választási lehetőségeket: felkínál két-három alternatívát. A legközelebbi alkalommal elmesélte, hogy kicsit átalakították a módszert: egyik nap az anya választott, másik nap pedig a kislány a szezonálisan átrendezett szekényből (csak az időjárásnak megfelelő ruhák voltak elérhetőek). A reggelek gördülékenyebbé váltak, és ha az időjárás vagy egy fényképezés közben szólt, a kislány sokkal könnyebben adta vissza az irányítást a szüleinek, hiszen nekik is számított az ő véleménye is.



7. ÉPÍTSÜK A GYERMEKKEL A KAPCSOLATUNKAT!

Játsszunk babát! Minden embert két cél mozgat: hogy fontosnak érezze magát, és hogy tartozzék valahová. A kistestvér születése körüli időszakban pont ezek az alapvető igények kérdőjeleződnek meg a nagyobb testvérben.

Lelkileg nagyon megviselheti a gyermeket az osztozás a tulajdonain és a szülői figyelmen, különösen, ha a korkülönbség kevesebb, mint három év.

Előfordulhat, hogy a gyermek szeretne úgy tenni, mintha újra baba lenne, hogy elnyerje a babának járó különleges figyelmet. Ha ez az időszak egybeesik a dackorszakkal, a hisztik erőteljesebben jelenhetnek meg. Charles E. Schaeffer játékkerapeuta ennek megelőzésére ajánlja a „Játsszunk babát!” nevű technikát, amely már több kliensemnek segített úgy túljutni ezen az időszakon, hogy megerősödött a kapcsolata a nagyobb gyermekkel is. A módszer lényege, hogy nem szállunk szembe a gyermek igényével, hanem inkább bátorítjuk, de egyben bizonyos időre és helyre korlátozzuk a kifejezését. Az anya kijelöl 15–30 percet, amikor úgy játszik a gyermekkel, mintha ő is baba lenne. Elővehetik a régi képeket, játékokat, mesekönyveket, átnézhetik, beszélgethetnek róla, játszhatnak együtt babás játékokat (pl. kukucskálás, ciróka-maróka), végül pedig megdajkálja, ringatja, ölegeti, puszilgatja, gőgicsélhet neki, miközben elmondja a gyermeknek, hogy amikor te baba voltál, így játszottam

veled, így tartottalak stb. Ezt a fajta játékot addig érdemes játszani, amíg a gyermek közönyössé nem válik iránta. Fontos, hogy a játékon kívüli időszakban figyelmen kívül hagyjuk a babás viselkedést, és a gyermek korának megfelelő érettséget várjunk el. A hétköznapiakban akár humorral vagy játékosan is bátoríthatjuk, hogy ő már nagy és ügyes. A lányomnak például az segített, amikor egy hirtelen ötlettől vezérelve a falon, ahol a gyerekek magasságát jelöljük, mutattam neki egy nála alacsonyabban lévő vonalat, amit „hisztivonalnak” neveztem el. Megmértük, és kiderült, hogy ő már túlnőtt azon a bizonyos hisztivonalon, így a hisztikorszakon is.



8. HÍVJUK ÖSSZE A CSALÁDI KUPAKTANÁCSOT!

Jane Nelsen zseniális módszere a családi gyűlés, ami már négyéves kortól kiválóan alkalmazható. A módszer lényege, hogy a család tagjai összeülnek, és együtt határozzák meg azokat a szabályokat, amelyek mindenkinek hasznára válnak. Ha netán gondjaik adódnának, együtt döntenek azokról a megoldásokról is, amelyek minden érintett fél számára megoldást jelentenek. A szülők ilyenkor azt is megbeszélik a gyerekekkel, hogy ha kénytelenek nélkülük dönteni valamiről, határozottan, ugyanakkor emberségesen, méltósággal és tisztelettel fognak eljárni. A családi gyűlés lehetőséget ad arra, hogy egyrészt épüljenek a családtagok között a kapcsolatok, másrészt együtt keressék a megoldást, hogy mit tehetnek közösen azért, hogy ne legyen hiszti a reggeli öltözködés vagy az esti fektetés körül. (A családi gyűlés menete részletesen a „Pozitív fegyelmelés” c. könyvben található)



9. NYOMÁS FUTNI!

Ha nem járnék el futni, már rég megőrültem volna! – sóhajtott fel barátom, két kisgyermek édesanyja, egy közös futásunk alkalmával. Az első lépés, hogy segítsünk a gyermekünknek a nehéz érzések kezelésben, ha megtaláljuk annak a módját, hogy mi magunk levezessük a saját feszültségünket. Nem minden helyzetben futhatunk el, de találhatunk olyan módszert, ami segít abban, hogy lélekben egy kicsit elvonuljunk. Ezzel mintát adunk a gyerekeknek is, hogy miként lehet az érzelmi viharokat higgadtan kezelni. Fontos, hogy az elvonulás a gyermek esetében se büntetésre szolgáljon, hanem arra, hogy levezesse a feszültséget és feltöltődjön. ♦



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 szerkesztősege 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** 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.



JÚNIUSI JELÖLT



Vass Virág



Vass Virág a Nők Lapja munkatársa, korábban az Elle főszerkesztője volt. Pályáját a Nők Lapjánál kezdte, ahol nagyon fiatalon főszerkesztő-helyettesként is dolgozott. Íróként is tevékenykedik, az elmúlt tíz évben több könyve megjelent.

RÁÉRÜNK ARRA MÉG?

Miért nem házasodnak a férfiak? – teszi fel a kérdést már cikke címében Vass Virág, aki a témát sokadszor járta körül. Nem véletlenül, hiszen az okok sokrétűek, a témával pedig nem lehet eleget foglalkozni. A szerző Nők Lapjában megjelent írása a Családbarát Médiaért-díj júniusi jelöltje lett.

◆ Virágnál az erősebbik nem késői megállapodása visszatérő téma, az elköteleződni nem akaró férfiakra korábban már regényt is írt. Amikor Sohaférfi című könyve megjelent, többen is megkeresték a problémával, és annak másik oldalával is: fiús anyukáktól és fiatal férfiaktól az is elhangzott, hogy a mai nőkkel sem egyszerű. „Emiatt született meg a *Sohanő* című válaszkönyv, amelyben a nők elköteleződési nehézségeit jártam körül. Nagy irodalma van a témának, sokat segített *Tari Annamária* pszichológus, vagy éppen *Bedő Imre*, a *Férfiak Klubja* alapítója is” – meséli a szerző. Hozzáteszi: azt mindannyian érezzük és látjuk, hogy a mai világban nagyon nehezen élünk párban. Ennek egyik oka az, hogy korunk nagyon individualista, az „együtt” élménye helyett az „én”-re fókuszál. Mindenhonnan azt halljuk, hogy a jó dolgokat megérdemljük és nem kiérdemljük. Részben ez áll annak hátterében, hogy lassan egy egész nemzedék nő fel úgy, hogy azt érzi: még ráér. Ez sajnos önámítás, gyakran visszaüt, hiszen ahogy egy szakmai karrier, úgy egy család sem egyik pillanatról a másikra születik. Ráadásul biológiai órájuk nem csak a nőknek van, az ketyeg a férfiaknál is, az egészségügyi kockázatok náluk is növekednek. Csak ma ezzel kevésbé foglalkozunk.

„Persze nem gondolom azt, hogy régebben az emberek feltétlenül nemesebbek és bölcsebbek lettek volna, de a korszellem mindenképpen más volt. Olyan korban éltek, amikor a közösségekben élést, az »együtt« szellemiségét erősítették, emiatt az emberek jobban fel voltak vértézve az ehhez szükséges készségekkel. Mindenképpen jobban, mint ma, amikor az egyéni célok kerültek előtérbe, mindenki ezekre fókuszál, és észre sem veszi, hogy közben mennyit veszít” – mondja Virág. Kiemeli azt is, hogy miközben a nők rendszerint a férfiakat okolják az elköteleződés hiánya miatt, addig a pszichológusok azt hangoztatják: a nőkben lényegesen erősebb a megfelelési vágy. Emiatt fordulhat elő az, hogy többet tesznek azért, hogy lehetőség szerint párban éljenek. Vagy sarkosan fogalmazva: beállíthatassák a közösségi oldalakon azt, hogy kapcsolatban vannak. Viszont ez nem feltétlenül jelenti azt, hogy könnyebben élnek kapcsolatban, mint a férfiak. A kérdés tehát mindenkit érint, vagy azért, mert párban él, vagy azért, mert keresi a párját, de nem találja. Ahogy Virág fogalmaz: nem véletlen, hogy a hazai és külföldi blogokon is egyre többen boncolgatják ezt a témát, és az sem, hogy a problémakörrel már nagyon sok könyv és tanulmány született, komoly irodalma van. ◆



KÜLHONI
MÉDIA A
CSALÁDÉRT-DÍJ

A külhoni Média a Családeért-díj júniusi győztes jelöltje **Szász Cs. Emese** a liget.ro oldalon megjelent írása: **Baba kémcsőből, és ami előtte vagy utána van.**

NEMZETSTRATÉGIAI
KUTATÓINTÉZET