



PARADICSOMLÉ CUKORRAL

◆ Harmadik gyermekünket várva sikerült az összeomló-félben lévő családi ingatlanból saját lakásba költöznünk. A negyvenezer forintra rúgó törlesztőrészlettel nem volt semmi baj, csak éppen ennyit kerestem akkoriban egy hónap alatt. Honnan kapok elő még egyszer ugyanennyit? Imában a Felsőbb Vezetésre bíztuk a dolgot, de a vonat nem vár, és a törlesztőrészlet sem.

Ekkor hívtam irodájába beszélgetni a Nagy Drámaíró, aki akkor a Magyar PEN Club írószervezetének elnöke volt, és megkért, hogy nem segítenék-e titkári minőségben az intézményben. Az impozáns Károlyi-palotában ültünk, a plafonon ülő legyek minket láthattak légyméretűnek. Maga a Nagy Drámaíró is arisztokrata vérből származott, a szervezet meg elnökének tudhatta egykoron Kosztolányi Dezsőt. Valószínűtlen ez az egész. Hogy kerülök a képbe huszonöt évesen? Izegtem-mozogtam az irodalmi életben, írtam kritikákat, fordítottam verset-prózárt mázsaszámra, vezettem esteket, rádióztam, interjúztam, látható voltam abban a szerény mértékben, ahogy az akkori, neteninni világ lehetővé tette.

Nagy megtiszteltetésemben azt találtam mondani, családos ember vagyok, úgyhogy havi negyvenezer forintért vállalom az állást. A Nagy Drámaíró elmerengett: tán fáj a csillagoknak a magány, a térbe szétszórt milliom árvaság? Ezt Tóth Árpádtól kölcsönözte, aztán rábólintott a havi illetményemre. Jessz, megvan a kölcsön! És állásom is lett már. Mint új seprű, jól akartam seperni.

Lelkiismeretességéből bementem kilenc órára, de akkor még nem volt ott senki, csak a bejárónő, aki takarított, mosogatott. Tíz óra körül a Nagy Drámaíró megérkezett, és átkopogott. Fontos Kosztolányi-idézeteket hozott, megmutatta gépiratait, elszavalt egy jelenetet a drámájából, felidézte úti emlékeit, a nagy embereket, akikkel kezet szorított. Elmondta véleményét a Jelentős Költőnőről, aki a szomszéd irodában ült elnökhelyettesi pozícióban, ha éppen nem egy kolumbiai, malajziai vagy tajpeji költőfesztiválon olvasott fel írásaiból. Nézeteik nem egyeztek, és mindketten nehezményezték a másik kibírhatatlan természetét. Miközben elismerték egymás nagyságát. Én mindkettejüknek helyeseltam, mert ez volt a feladatam, meg mert tényleg mindketten nehéz természetűek voltak, és ugyanakkor szerethetőek. Élő irodalomtörténetként és utazási kézikönyvként zúdították rám a világot. Na de hol itt a munka?

Kellett esteket szervezni, amelyeken hagyományosan ugyanaz a tizenkét hiperművelt ember ült, alig várva, hogy a színpadon beszélgetők elhallgassanak, és végre ők következenek. A közönség negyedórás kérdéseket tett fel, bemutatva átfogó műveltségét. Gyakran szóba jött, hol vannak azok a nyavalyás fiatalok. Megörültem a feladatnak, felkerestem jó pár belvárosi gimnázium magyartanárait, belekésítettem őket, az elkövetkező pár alkalom zúfolásig volt vigyori tizenévesekkel. Hátradőltem a karszékemben. Így szervez egy



titkár, nem? Az öregurak feszélyezettek voltak, a Nagy Drámaíró meg felelősségre vont: kik voltak ezek a rakoncátlan senkiháziak? És hol maradt a Bölcs Írófejedelem meg a Szórakoztató Irodalmi Herceg? Elvégre ez egy elit íróklub, ugye értem? Értettem. Összehoztunk még jó pár teltházas estet Bölcs Írófejedelmekkel és Legendás költőkkel, műfordítás-konferenciát is szerveztünk nemzetközi részvétellel, impozáns kiadvánnyal.

Aztán megint komolyan vettem valamit a sóhajtozásokból. Hej, régen milyen jó kis műfordító-programja volt a PEN Clubnak, csak úgy röppentek ide a magyar irodalom hívei, és tolmácsolták minden nyelven a jobbnál jobb műveket! Sajnos az egész anyag ott van a pincében ömlesztve, kész aranybánya, haj, nincs mit tenni! Erre ittunk még egy kis facsart narancslét vagy kávét a szomszédos Mozartban, vagy ettünk egy jót a Kárpátia étteremben. Szívesen potyáztam magasróptú társalgás közben, de az idővesztéség türelmetlenné tett. Bevettem magam a pincébe, polcokat hoztam kölcsönkocsival az IKEAból, lefestettem őket, a pókhálós dossziékat rendszereztem. Ha egyszer aranybánya, nosza, termeljük ki! A Nagy Drámaíró idegesen és orrát fintorítva talált rám e koszos munka közben. Szeretett volna Füst Milán esztétikájáról eszmét cserélni. Dohogva elvonult ebédelni.

Aztán felmondott a bejárónő, és nem jött új helyette. A Nagy Drámaíró viszont nem függesztette fel azt a szokását, hogy napi többször megiszik egy pohár paradicsomlét,

amihez négy kanál szőlőcukrot kever. A vékony falú poharak pedig csak gyülekeztek a tálcán, a ragacsos piros massa rájuk kövült a napok során. A Nagy Drámaíró nem kérdezte, ki hoz paradicsomlét és szőlőcukrot a boltból, ki mossa el a poharat. A lényeg az volt, hogy minden ott legyen a keze ügyében. Rávetődtem hát a koszos edényekre, ezen ne múljék. A Nagy Drámaíró irodája felé ballagott, amikor meglátta hátamat, amint a mosogatónál tevékenykedem. Rosszallóan szemlélt, majd kicsit undorodva odaszólt, hogy ha EZZEL végeztem, keressem fel, szeretne Rilkéről beszélgetni.

A PEN Club Illyés Gyula-díját a francia irodalom legjobb fordítóinak ítelték oda évről évre. A Nagy Drámaíró örömmel újságolta, hogy a Kuratóriummal egyetértésben nekem ítelték ezt az elismerést. Jó sok mindent fordítottam már akkorra, de mindenképp megindító volt, no meg minden pénz igen jól fogott. Utólag megtudtam, hogy még aznap beállított elnökünkhöz egy nyolcvan feletti bácsi, aki egyetlen drámát fordított egész életében, és kérte, hadd kapja meg a díjat még halála előtt. A Drámaíró sajnálattal közölte, hogy a döntés már megszületett.

A lakásunk melletti játszótéren egyszer összejöttünk az öregúrral. Épp jöttünk el a gyerekekkel, ő meg unokáit kísérgette. Zavartan ráköszöntem, és visszatekintve láttam, hogy ott áll a játszótéren, mint akit áramütés ért, és halálos tekintettel bámul utánam, a tolvaj után. ♦



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

„SZERETNÉM, HA A MÓNÁÉKNÁL – NÁLUNK LENNE”

Először az általános iskolai olvasókönyvemben olvastam svéd gyermekverseket. Emlékszem, mennyire megfogott a világ, amiről meséltek, ahol a gyermeknek is joga van ahhoz, hogy kifejezze a véleményét, a felnőttek pedig figyelembe is veszik azt. Talán ekkor, tízéves koromban kezdődött a pszichológusi pályafutásom.



FEGYELMEZÉS, DE HOGYAN?

A gyerek véleményének, gondolatainak és jogainak tiszteletben tartása nem jelenti azt, hogy ő lesz a kiskirály a családban, aki bábként rángathatja a szüleit. A gyerekeknek nagy szükségük van a szeretetteljes és következetes határokra, hogy ezeken belül szabadon és biztonságban felfedezhessék a világot.

**Mónaéknál
úgy beszélnek a gyerekkel,
mintha nagy volna.
„Mit gondolsz?” kérdik
– Móna papája meg a mamája -
„Mit gondolsz?
Szerinted hogy lenne jobb?
Szerinted hogy kéne csinálni?”**

Aztán:

„Értem.

Azt mondd?

Lássuk csak.

Tényleg, tökéletesen igazad van!”

Vagy:

„Nem, azt hiszem,

ebben tévedsz . . .”

**Szeretném, ha a Mónaéknál -
nálunk lenne.**

(Siv Widerberg: Mónaéknál)

A megfigyelések szerint a gyerekek különbözőképpen játszanak a bekerített és a bekerítetlen játszótereken.

Ahol van kerítés, ott szabadon kihasználják az egész teret, míg ahol nincs, a gyerekek bizalmatlanok lesznek, és személyiségüktől függően óvatossá válnak, ezért csak a középső játéktérületet használják, vagy nem törődnek azzal, hogy mi a jó nekik, és túlságosan vakmerőek lesznek.

A másik véglet, amikor nagy igyekezetünkben a kerítést túl szűkre szabjuk, ami miatt a gyerekek vagy passzív vá válnak, vagy elkezdnek lázadni a felnőttek által felállított korlátokkal szemben. Szülőként talán az egyik legnagyobb kihívás, hogy olyan határokat szabjunk, amelyek között a gyerekek érzik a szeretetünket, törődésünket, segítenek nekik, hogy biztonságban érezzék magukat, és emellett fejlesztik a felelősségtudatukat, a problémamegoldó, illetve az együttműködési készségeiket is. Ráadásul a kutatások szerint az sem mindegy, hogy ezeket a határokat miként jelöljük ki, és mennyire vonjuk be a gyermeket ezek megbeszélésébe.



FEGYELMEZÉSI MÓDSZEREK

A szociális fegyelmezési séma szerint szabályszegés esetén négy különböző módon reagálhatunk, attól függően, hogy milyen magas a kontroll (határok, fegyelmezés, ellenőrzés), illetve a támogatás (gondoskodás, biztatás) szintje.

A szülők többsége a két véglet (túlzott kontroll, túlzott engedékenység) között kapkod, mivel egyikben sem érzi igazán jól magát, de nem tudja, hogy mi mást tehetne.

1. Büntető szemlélet – ELLENE

Amikor az ellenőrzés magas, a támogatás pedig alacsony, büntetésről beszélünk. Ilyenkor a gyerekeket nem vonjuk be a döntésbe, csak ismertetjük velük a szabályokat, illetve a be nem tartásuk esetén bekövetkező büntetéseket. Jane Nelsen, a pozitív fegyelmezés szakértője szerint, bár a büntetés rövid távon hatásosnak bizonyulhat, hosszú távon hatalmas károkat okoz. Amikor hibázunk, az esetek többségében tisztában vagyunk azzal, hogy

nem cselekedtünk helyesen. A kirekesztés, megaláztatás vagy megbélyegzés hatására szégyellni kezdjük magunkat, de ez a fajta szégyen nem segít hozzá a pozitív változáshoz és a jóvátételhez. Nathanson szerint négyféle kimenetel lehetséges: elkerülés, mások megtámadása, visszavonulás vagy az én megtámadása. Bár a folyamat rendszerint nem tudatos, a büntetés hatására a gyerekekben megszületik egy döntés vagy egy vélemény (pl. „Rossz gyerek vagyok.”, „Tökéletesen kell viselkednem, hogy kiérdemeljem a szeretetet.”), ami meghatározza a jövőbeli viselkedést. Vannak gyerekek, akik **elkezdenek neheztelni** arra, aki a büntetést kiszabta, és úgy döntenek, hogy a felnőttekben nem lehet megbízni. Mások **dühösek lesznek, és megpróbálnak bosszút állni** az elszenvedett büntetésért, **vagy úgy döntenek, hogy az ellenkezőjét fogják tenni annak, amit elvárnak tőlük**, hogy megmutassák, nem kell az elvárások szerint élniük. Megint mások úgy döntenek, hogy **megpróbálják elrejtetni a szabályszegést** a felnőttek elől, hogy ne kapják őket rajta. Sajnos vannak olyan gyerekek is, akik elkezdik rossznak látni magukat, **csökken az önértékelésük**, és teljesen elvesztik a hitüket, hogy képesek jól viselkedni.

2. Megengedő szemlélet – ÉRTE

A büntetés másikkal véglete a túlzott engedékenységgel, ami a szociális fegyvelmezés sémadimenziói szerint alacsony ellenőrzést és magas támogatást jelent. A túlzott engedékenységgel szabadságot jelent rend és szabályok nélkül, aminek számos kockázata van, hiszen alkalmazói elhanyagolják a gyerekek valódi szükségleteit, és hátráltatják, hogy a gyermek az életkorában megfelelő fejlődési feladatot végezze. Egy kutatópáros, Bredford és Clarke olyan felnőtt válaszadókat kérdezett meg a tapasztalatairól, akiket gyerekként túlzott engedékenységgel neveltek. A kutatásban részt vevő személyek arról számoltak be, hogy számos kulcsfontosságú területen hátrányt szenvedtek. Elmondták, hogy **gyakran hoznak rossz döntéseket**, mert úgy érzik, kiváltságokkal bírnak, és nem kell felelősséget vállalniuk a tetteikért, vagy éppen ellenkezőleg, azt hiszik, hogy mindenért ők a felelősök. Néhány válaszadó arról számolt be, hogy **alapvető ismereteik hiányoznak**, mivel a szüleik nem várták el tőlük ezek elsajátítását. Ezek lehetnek gyakorlati ismeretek (pl. telefonálás), de vannak, akik nem tanulták meg, hogy miként kell a céljaikért küzdeni, mert a szüleik folyton megoldottak helyettük mindent, vagy a túl sok különfoglalkozás mellett nem volt lehetőségük elsajátítani a kapcsolatok ápolásának művészetét. A felmérésben a résztvevők 71%-a jelezte, hogy **nem tudja mi az elég, vagy mi a normális** („Nem vagyok elég.” „Mikor elég az embernek a pénze?”). További **nehézséget jelent számukra a határok felismerése és tiszteletben tartása/tartatása**, mivel gyerekkorukban nem szereztek tapasztalatot erről. A válaszokból az is kiderült, hogy a túlzottan engedékenyen nevelő szülők gyakran kommunikálnak úgy, hogy az üzenet bizonyos részei ellentmondanak egymásnak, ami **összezavarja a gyermeket és dühöt vált ki belőle** (pl. „Mindent megadtam neked. Miért nem boldogsz egyedül is?” „Az elégnél többet is adtam neked.

Hogy lehet, hogy nem tudod, hogy mennyi az elég?). A vizsgálat résztvevői szerint az egyik legnehezebb dolog, hogy a környezet általában értetlenül áll a problémájuk előtt, és nehezen érti meg, hogy nemcsak a bántalmazás vagy az elhanyagolás, hanem a **túlzott engedékenységgel következményei is szenvedést okoznak**. Mivel az emberek többsége inkább irigy rájuk, így elkezdik nevetségesen érezni a problémájukat, nem beszélnek róla, hanem eltemetik magukban az ehhez fűződő fájdalmat.

3. Elhanyagoló szemlélet – NINCS FEGYVELMEZÉS

Amikor egyaránt hiányzik a korlátozás és a támogatás is, akkor elhanyagolásra van szó. Az elhanyagolt gyerekek gyakran gondolják úgy, hogy nem méltóak a szeretetre, ezért mások elismerését úgy próbálják megszerezni, hogy folyton a kedvükben járnak, a figyelmet magukra irányítják, gyakran bohóckodnak. Nagyon bizonytalanok a kapcsolatokban, nehezen ismerik fel mások érzéseit és a saját érzéseikkel sincsenek tisztában.

4. Helyreállító szemlélet – VELE (resztoratív)

A helyreállító szemlélet alkalmazása során a rossz cselekedetek korlátozása és a magas támogatás egyidőben van jelen. A szemlélet az új-zélandi maorik és a navajo indiánok hagyományaiból ered, akik konfliktus esetén nem rekesztették ki az elkövetőt, hanem a közösség teljes jogú tagjaként a megbocsátáson és a jóvátételen keresztül helyreállították a kapcsolatban keletkezett sérülést. A békés konfliktusrendezés során a felnőttek nem tesznek semmit a gyermek helyett vagy ellen, hanem hisznek abban, hogy ha vele együtt cselekszenek, akkor képes lesz pozitív irányba változtatni a viselkedésén. Amikor szabályszegés történik, nem döntenek a gyermek feje fölött arról, hogy milyen büntetést érdemel, nem zárják ki a problémamegoldási folyamatból, hanem az összes érintett részvételével közösen dolgozzák fel a sérelmet.

hirdetés



MAGYAR KATOLIKUS RÁDIÓ
katolikusradio.hu

ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!

FIATALOKNAK
IDŐSEKNEK
CSALÁDOSOKNAK
EGYEDÜLÁLLÓKNAK

A büntető és resztoratív szemlélet közötti különbség a kérdés technikájában is megjelenik. A módszer alkalmazói konfliktus esetén nem arra kérdezik rá, hogy ki tette, miért tette és mit érdemel, hanem a konfliktus nyomán keletkező érzelmi szükségletek feltárása van fókuszban. A kérdések különbözhetnek a szerint is, hogy az elkövetőtől vagy a sértett féltől kérdezzük. (1. Mi történt? Milyen sérelem történt? 2. Mi volt benne a Te részed? Szerinted kit érintett mindez? Miként hat rád, a többi gyerekre/felnőtre? Mi volt ebben számodra a legnehezebb? 3. Mit gondolsz, mit kellene tenned, hogy a dolgok rendbe jöjjenek? Mit tudnál tenni, hogy mindezt jóvátedd? Mire lenne szükséged, hogy mindezt le tudj zárni magadban? Minek kellene történnie, hogy a dolgok rendbe jöjjenek?) A folyamat során a kárt okozó gyerek szembesül a tette következményével, illetve a másokra gyakorolt hatásával, ami arra indítja, hogy felelősséget vállaljon a cselekedetért és megpróbálja jóvátenni. Ezáltal meggyógyulnak az érzelmi sérülések, és átalakulnak, helyreállnak a kapcsolatok. Mivel mindez nem a büntetés, hanem a bizalom és a segítőkészség légkörében zajlik, ritkán fordul elő, hogy a gyerekek ne vállalnának felelősséget a tetteikért. A módszer segít abban, hogy a családban felbukkanó konfliktusokat is úgy kezeljük, hogy mindenki megnyugodjon, és ne fokozódjon tovább a konfliktus.



TESTVÉRITÁK

Tipikusan ilyen eset a testvérek közötti veszekedés. Amikor a „ki kezdte, miért csinálta és a mit érdemel” játszma elindul, a gyerekeknek gyakran az a céljuk, hogy a saját oldalukra állítsák a szülőt, a másik lurkó pedig kapjon büntetést. Ha ilyenkor az egyik ellenében a másik oldalára állunk, a vesztes úgy fogja érezni, hogy ő húzta a rövidebbet és az első adandó alkalommal bosszantani kezdi a testvérét, hogy megtorolja a történetet. A helyreállító konfliktuskezelés módszerével viszont a „Ki jön ki győztesként ebből a konfliktusból?” kérdés elveszti a jelentőségét, a gyerekek azonos oldalra kerülnek, a kapcsolat pedig gyakran egy magasabb szinten áll helyre. Bizonyos idő után a gyerekek képesek lesznek arra, hogy konfliktusok esetén maguk oldják meg a problémáikat. Különösen igaz ez azokban a családokban, ahol alkalmazzák a családi kör/gyűlés nevű technikát, ami lehetőséget ad a kapcsolatok ápolására, az érzelmi kommunikáció erősítésére, a pozitív közösségi élmények átélésére és a közös felelősség vállalására.



CSALÁDI GYŰLÉS

A családi gyűlésen a család tagjai megbeszélhetik a felmerülő problémák lehetséges megoldásait, és ezáltal a gyerekek folyamatosan fejleszthetik a problémamegoldó készségüket. Ez a fórum nem a prédikálás, a lelkifröccs, vagy a gyerekek álcázott formában való túlkontrollálásának a helyszíne, a döntéseket a családtagok közmegegyezéssel hozzák meg (egy „beszélő” tárgy körbeadásával mindenki elmondja a véleményét, javaslatát). A családi gyűlést nemcsak a problémák megoldására, hanem megelőzésre is használhatjuk. Közös program előtt például átbeszélhetjük, hogy miként kell viselkedni: Hogy viselkedünk? Mi kell (mire van szükséged) ahhoz, hogy ez jól menjen? Milyen aggályok vannak? Mit kell elkerülnünk, és hogyan? Ki fog jelezni, kinek? Utólag megbeszélhetjük azt is, hogy kinek mi volt a szerepe abban, hogy jól sikerült az adott dolog. A módszer ahhoz is hozzájárul, hogy a gyerekek érezzék, hogy tartoznak valahová, fontos személyek. Ennek érdekében a családi gyűlésen megbeszélhetjük azt is, hogy ki mit tud a családban a jó hangulatért vagy az együttműködésért tenni, vagy miért jó ehhez a családhoz tartozni. A családi gyűléseket kezdhethetjük azzal is, hogy mindenki gratulál minden családtagnak, vagy megosztjuk egymással, hogy miért vagyunk hálásak. ♦

**Daniel,
aki az osztályunkba jár
a vacsorát Söderpartinak hívja.
„Sódert esztek vacsorára?”
kérdeztem egyszer
(mert szerintem ez a
Söderparti
olyan lükén hangzik).
„Frászt” mondta Daniel,
„húst eszünk,
és mindenki nyomhatja a sódert,
és senki se mondja,
hogy fogd be a szád,
és mindig kipakolhatod,
ami a szívedet nyomja”
mondta Daniel, és nevetett.
Mégiscsak lükén hangzik, hogy Söderparti.
De Ami a Szívedet Nyomja, az már igen!
Nálunk csak olyan közönséges Vacsora van.**
(Siv Widerberg: Söderparti | Tótfalusi István fordítása)



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

MOST?

Önök szerint most nehezebb gyermeket nevelni vagy 100 éve? Ezt a kérdést több előadásomon feltettem az utóbbi időben. A hallgatóság reakciója minden esetben viszonylag egyöntetű volt. És azt hiszem, talán nem is állt annyira távol attól, amit Önök mondanának, kedves Olvasóim.

◆ Most. Azt mondták, minden alkalommal, hogy most, a mai világban nehezebb gyermeket nevelni. Hogy miért? Mert az élet bonyolult, a kapcsolataink szakadozottabb az utánunk következőkkel, mert a mai gyerekekre nem lehet hatni, mert már nem figyelnek, mert... Ilyesmiket hallottam.

Amikor visszakérdeztem, hogy ezt komolyan mondják-e, nem inogtak meg a válaszbán. Ma nehezebb gyermeket nevelni, mint 100 éve. Ezt a „laikus kutatást” megerősítette a Barna Group kutatóközpont felmérése az Egyesült Államokban 2017-ben. Az ő válaszadóik is azt nyilatkozták, hogy ma sokkal nehezebb gyermeket nevelni, mint akár a saját gyermekkorukban volt. Ennek három oka szerintük: a digitális technológia (közösségi média), az, hogy a világ nagyon veszélyes hely lett, illetve, a közös erkölcsi rend hiánya. A legnagyobb nevelési kihívásként pedig a tiszteletet és felelősséget, az időkezelést, a gyerekek közösségimédia-használatának ellenőrzését és az erkölcsi tartás kialakítását jelölték meg. De fő nehézségként említették a médiaeszközök és platformok okos használatára nevelést.

Milyen különös, a világot ma tényleg zord helynek látjuk! Amióta szinte mindent láthatunk belőle, azóta sokkal jobban tartunk tőle.

A jelen reputációja igencsak rossz. Ahogy Hans Rosling 2018-as „Factfulness” (Tények) című könyvében

hangsúlyozta, a tényeket nem ismerjük, a valóságot pedig sötétre torzítjuk. Mit gondol, a világon az egy éven aluli gyermekek hány százaléka oltott? 20? 50? 80? Ha utána néz, meglepődik, mennyire lebecsülte a valóságot.

Nehezebb volna ma gyermeket nevelni, mint 100 éve?! Amikor nem volt oltás, automata mosógép, hűtő vagy hajszárító, amikor nagy háborúban vesztek el kis emberek, amikor nem volt egész évben eper a boltokban, sőt százaz zsebkendő sem, és ez még csak a lista legeleje... Persze nem illik kétségbe vonni a közhangulatot, de mégiscsak meg kellene élnünk végre a jót. Nem, az élet biztosan nem olyan könnyű, sokak számára nehezebb, mint másoknak. De mégiscsak jólétben, jövőképpen élünk. Biztonságban, gazdag információs környezetben, tervek lehetőségével.

Lehet, hogy valójában nem a gyereknevelés lett nehezebb, hanem mi tartunk egyre jobban a nagy életfeladatoktól.

Mert jobb volna, ha nem is lehetne idő, nemhogy mód a fájdalomra, aggodalomra. Mert lassan már a boldogság mindent átmozgató, változtató élménye is kényelmetlenné, vagy inkább „egészségtelenné”, esetleg veszélyessé válik. És egyébként is, az „énidő” korában a „miidő” afféle áldozatnak tűnhet.

A nyár forró perceiben – amikor azt hisszük, ilyen pokoli hőség még sohasem volt – érdemes néha ébresztő lelki (hideg)zuhanyt is vennünk. ◆



MINDEN KÖRÜLTÖTTED FOROG



**NEKED NYARALÁS ITTHON.
NEKI UTAZÁS BOBÓORSZÁGBA.**

kolping.hotel.hu



SZÖVEG –
SÁRDI ENIKŐ

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

NEM TITOK ÉS NEM SÉRTÉS, HOGY CIGÁNY

„A gyámhivatalban ki kellett töltenünk egy papírt arról, hogy milyen korú és egészségi állapotú gyereket fogadnánk el. A faji hovatartozást hivatalosan nem lehet megjelölni, de mindenki tudja, ha valaki azt írja be, hogy szőke, kék szemű gyereket szeretne, az azt jelenti, hogy nem cigányt. Mi csak annyit adtunk meg, hogy fiú, háromévesig. Innen már szinte biztosan tudtuk, hogy hároméves cigányfiút kapunk.” Így érkezett Zsolt egy háromgyerekes családba negyedikként, örökbefogadó szüleihez, Simon Jánoshoz és S. Németh Boglárkához, két és fél évvel azután, hogy vérszerinti édesanyja elhagyta.

◆ **Boglárka:** Zsófi hároméves lehetett, Kara hat, Dani kilenc, amikor felmerült, hogy jó lenne egy negyedik gyerek. Egy újabb babavárás azonban nagy terhet jelentett volna. Vele született betegségem miatt eleve nem volt biztos, hogy szülhetek, így már a házasságunk elején tisztáztuk, ha úgy alakul, örökbe fogadunk. Három gyerek után úgy éreztük, elbírnunk még egyet.

János: Egy évig tartott, amíg beszereztük a hivatalos papírokat. A felkészítő tanfolyamot az Ágacska Alapítványnál végeztük el. A képzésen az örökbefogadásnak olyan aspektusai kerültek elő, amikre korábban nem is gondoltunk volna. Az ember hajlamos legyinteni: örökbe fogadjuk és kész, mi olyan bonyolult ebben? A rózsaszín szemüveget azonban levették rólunk, és ez nagyon hasznos volt.

– **Mire gondolsz?**

János: Sokat beszéltek a motivációról. Ha például valaki helyett akarunk örökbe fogadni egy gyereket és nem csak simán valakit, az már veszélyes. Ahogy az is, ha csak karitatív célból gondoljuk így, ha nem érezzük zsigerből a vágyat, nem szabad igent mondani.



Olyan gyerekeknek keresnek családot, akik nemkívánt terhességből születtek, ezért még az újszülöttek is sérülnek, a nagyobbak meg pláne. Ám az örökbefogadás örökre szól, benne van a nevében. Itt nincs olyan, hogy ha nem jövünk ki jól, visszaküldöm és kérem a következőt, hátha az jobb lesz.

Boglárka: Aki eleve kizárja a cigány származású gyereket, annak el kéne gondolkodnia azon, hogy tényleg kész-e az örökbefogadásra. Mert ha csak faji hovatartozás alapján kizár valakit, akkor nem lesz képes arra sem, hogy elfogadja a gyerek kevésbé tetszetős személyiségjegyeit. A kötődési képességről is sokat hallottunk, ami nagyon fontos ahhoz, hogy sérülés nélkül be tudjon illeszkedni a családjukba. Az a gyerek például, aki első látásra odaszalad hozzád, átkarolja a lábadat, és könnyörög, hogy „Vigyél haza!”, valószínűleg nem tud kötődni. Megvan annak a veszélye, hogy abban a pillanatban, amikor konfliktus jön, a következő emberrel elmegy, illetve felnőttként képtelen lesz tartós párkapcsolatra.

– **A folyamat tehát elindult. Mi jött azután?**

Boglárka: 2015 októberében megkaptuk az összes papírt. November legvégén jött a telefon, hogy van egy kisfiú az ország másik felében. Először egy előnytelen fényképet meg egy félreértett anamnézist láttunk, erre kellett igent vagy nemet mondanunk. A kórképet tisztáztuk, és azt gondoltuk, hogy egy fotó alapján nem lehet ítéletet mondani. Jeleztük, hogy szeretnénk vele találkozni.

János: Zsoltot otthagya a szülőanyja a kórházban, onnan előbb egy nevelőszülőhöz, majd öt hónaposan egy másikhoz került. Az örökbefogadás az ő esetében titkos, vagyis nem ismerhetjük a biológiai szülőket, de azért valamilyenre sikerült összerakni, mi történt korábban. Az biztos, hogy nagy törés volt Zsoltnak, amikor alig félévesen átkerült az egyik nevelőszülőtől a másikhoz. Azt is tudjuk, hogy akiktől átvették, nagyon szerették és úgy nevelték, mintha a sajátjuk lett volna, de mivel az örökbefogadás után nem jár anyagi támogatás, csak a nevelőszülői státuszért, önként lemondtak róla.



Boglárka: December legelején találkoztunk velük egy vidéki gyámhivatalban. Ekkor esett le nekik, hogy Zsoltot elviszik tőlük. Akkor meg már mindent elkövettek, hogy ez ne történjen meg. A belépőjük rögtön ez volt: „Ugye látják rajta, hogy cigány?” Egyébként ők maguk is azok voltak. Ez nem rettentett el minket, mert biztosak voltunk benne, hogy az lesz. Utána volt még egy kis huzavona, de mivel Zsoltot mindenképpen elvették volna tőlük, nem akartunk visszalépni. Az első alkalommal összesen félórára találkoztunk. Tudtuk, hogy nem erőltethetjük a játékot vagy a közeledést, hanem el kell fogadnunk, hogy a gyerekek idegenek vagyunk.

János: Ez hosszú távon jó, hisz azt mutatja, hogy képes a kötődésre. Zsolt nem volt bújós, nem menekült a nevelőszülők ölébe, hanem autót tologatott a szőnyegen. Később nálunk is megvolt még egy ideig az a szokása, hogy ha baja volt, állt egyhelyben, nem szaladt hozzánk. Figyeltük az első benyomásainkat, azt, hogy zsisgerileg el tudjuk-e fogadni őt vagy sem. Jól tudtuk a tanfolyam óta, ha csak az egyikünk is úgy érzi, hogy nem, akkor az nem jelent. De ez nálunk szerencsére nem így alakult. Zsolt egy kifejezetten mosolygós, vidám kisgyerek volt, és

sokkal helyesebb, mint a fotókon. A szemeivel azonnal levett minket a lábunkról. Nem volt kérdés tehát, hogy újból szeretnénk látni, de másnap telefonon is vissza kellett szólnunk, hogy lássák, nem csak pillanatnyi felindulásunkban gondoljuk így.

– A gyerekeitek tudtak már róla?

János: Amikor először említettük nekik, már intéztük a papírokat, és meg kell mondanom, nem örültek. Az első reakciójuk azt volt, hogy elegen vagyunk, de ha lesz még egy, akkor legalább ne örökbefogadott legyen. A legnagyobb állt ellen a leginkább, akkor kezdett kamaszodni, és foglalkoztatta, vajon mit szólnak hozzá mások, ráadásul – az ő fogalmazásában – már „végigszenvedett” két kistesót. A tanfolyamon azt is hangsúlyozták, hogy az örökbefogadás sikeressége azon múlik, a szülők mennyire képesek ezt elfogadni, és hogyan kommunikálják a külvilág felé. Az édestestvér érkezésénél is így van: nem a testvérek kompetenciája, hogy legyen-e még egy gyerek, hanem a szülőké. Elhívtuk őket, hogy jöjjenek megnézni Zsoltot, ha bármi gondjuk van, megbeszéljük, de tudatosítottuk bennük, hogy

ebben nem ők döntenek. Addig tartott csak a negatív hozzáállás, amíg nem találkozta Zsolttal. Abban a pillanatban leomlott a fal.

Boglárka: Decemberben egyre sűrűbben és egyre hosszabb időre mentünk látogatni, hiába a 200 km-es távolság. Eleinte a nevelőszülők csak a másik szobába mentek át, aztán kimentek az épületből, végül már mi vittük el Zsoltot egy kis időre. Addigra megértette, hogy valami történik, tehát egyre többet sírt. Azt viselte nehezen, hogy nem tudta, kihez tartozik pontosan. Aztán eljött annak is az ideje, hogy három napra hazahozhattuk, már a két ünnep között. Miután visszavittük, újra jeleztük, hogy biztosan szeretnénk örökbe fogadni, és mivel sokat sírt, jeleztük azt is, hogy mielőbb magunkhoz szeretnénk venni. Január 14-én végleg elhoztuk.

– **Hogy ment az összekötődés folyamata?**

János: A gyerekeink rögtön megbarátkoztak velem. Akkoriban a hűtőnk ajtaján mágnesekből készült betűk voltak, amiből a nagyk már korábban kirakták hármójuk nevét. Egyszer Dani odahívott, hogy nézzem meg: nem volt elég betű, de kitalálta, hogyan tegye ki kereszt-rejtvény formájában mind a négyükét. Akkor éreztem, hogy Dani elfogadta az öccsét. Zsoltnak hosszabb időre volt szüksége a kötődéshez. Az a tapasztalat, hogy ez akkor alakul ki mélyen, amikor már legalább annyi időt töltött a családdal, mint máshol. Ez nagyjából igaz is volt. Amikor elkezdte az óvodát, még szólnunk kellett az óvónőknek, hogy figyeljenek rá, mert ha nyitva van az ajtó, vagy ha valaki kedvesen rámosolyog, fennáll a veszélye, hogy elmege vele.

– **Nem lehetett könnyű rögtön egy hullámhosszra kerülni úgy, hogy semmit sem tudatok Zsoltról.**

János: Egyik rokonunk azt mondta, olyan ez, mint amikor az ember elkezd nézni egy sorozatot, de csak a második évad közepén. Az előzmények jó részét csak kikövetkeztetni lehet.

Boglárka: Az első időkben utálta a vizet, valószínűleg egy korábbi traumatikus élmény miatt, tehát az esti fürdetés kínszenvedés volt, hónapokig. Az evéssel is akadtak problémák. Amikor megérkezett hozzánk, cumisüvegből fogyasztott kakaóon élt. Szilárd ételt szinte nem is tudott nyelni. A tiltakozás egyik formája az volt, hogy szó nélkül visszaöklendezte az ételt. Elég volt, jóllakott, de ezt addig nem mondta ki. Végül megtanítottuk, hogy inkább beszéljen, és mondja el, mi a baj, ahelyett, hogy visszahányá az enniavólót.

János: Ráadásul rögtön az elején belebotlottunk egy nagy feladatba: mivel a nevelőszülők nem mondták el neki, hogy ők nem a szülei, ránk hárult a feladat. Elmondtuk, milyen hányattatáson ment keresztül, és azt is, hogy most már örökre nálunk lesz, ő a mi fiunk, és innen soha többé nem megy el. Addig kifejezetten sírós volt, de ezzel a beszélgetéssel ezt mintha elvágtuk volna. Meglepődtünk, hogy egy két és fél éves gyerek ezt megértette.

– **Érezte-e valamiből, hogy nem kívánt terhességből született?**

János: Igen. Az elején ő láthatatlan-hallhatatlan volt a házban. Ösztönösen megbújt, mert így nem zavart senkit. Hónapokig nem lehetett tudni, hol van, mert nem volt hangja. Akkor láttuk, hogy kezdi jól érezni magát, amikor belépve a házba lehetett hallani, hol van.

– **A környezet felé mennyire volt könnyű a cigányságát vállalnotok?**

Boglárka: Emlékszem, amikor kiderült a származása, a családban volt olyan, aki próbált figyelmeztetni, sok bajunk lesz vele. Mondtuk, hogy ez a mi problémánk, vállaljuk. Zsolt viszont azóta annak a családtagnak a kedvence. Ha mi kitartunk amellest, hogy ez nem gond, akkor ezt a környezet is átveszi. Szerencsére az óvoda és az iskola, ahova a nagyk járnak, befogadó. Tudjuk, hogy Dani is felvállalja, mert amikor egyszer régebben az egyik osztálytársa elkezdett egy cigányviccet, ő odaszólt neki: „Ugye tudod, hogy az öcsém cigány? Na, most mondd tovább!” Nem titok, hogy cigány, és nem is sértés. Azt kellett magunkban tisztába tenni, hogy mi az előítélet és mi a valóság. Hajlamosak vagyunk-e egy-egy észlelés mögé látni valamit, ami esetleg nincs is, és képesek vagyunk-e disztingválni? Volt, hogy Zsoltot füllentésen kaptuk, és erre azonnal felkaptuk a fejünket, mert ott volt bennünk is az előítélet. Át kellett gondolnunk, nem reagáljuk-e túl, attól félve, hogy azért csinálja, mert cigány. Zsolt ingerszegény környezetből jött, ilyen körülmények között két és fél év nagy idő. Amikor megkaptuk, nem figyelt a beszédre, a mese nem érdekelte, nem tudott másokkal játszani, a környezetével nem foglalkozott. Most már kétségbeesik, ha elmarad az esti mese. Feltűnően jó a memóriája, talán jobb is, mint a többieké. Más területeken rohamléptekben hozza be a lemaradásait, és közben sok öröm ér bennünket. Sokan vonakodnak idősebb vagy nem fehér gyereket örökbe fogadni. Nem kell ettől annyira félni, a nehézségek nem ebből fakadnak. ♦



SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
KETTŐ AZ EGYBEN

236 HÓNAPJA TÁNCOLUNK

Ha azt hallom, családi vendéglátós vállalkozás, felémlik valamelyik romantikus film, amelynek *happy endje* nemcsak egy szerelem beteljesülését, hanem a közösen felfuttatott panzió vagy étterem rózsaszín jövőjét is felvillantja. De hogy fest két ambiciózus, külföldi karriert kezdő fiatal közgazdász szerelme, majd házassága négy gyerekkel és egy második generációs nagy, családi vállalkozással, amely ma már egy határon is túlnyúló étteremet, kávézót, hotelt magába foglaló lánc? **Zsidai Lídiát** és **Zsidai Royt**, a Zsidai Csoport tulajdonos-ügyvezetőjét kérdeztük a Pierrot-ban, ahol '82-ben a családi vállalkozás elindult. Lídiának eszébe is jut, hogy Roy szüleiéről épp a Pierrot előtt készült akkoriban egy közös kép.

◆ – **Két közgazdász... egyetemi szerelem?**

Roy: Igen, látásból már évek óta ismertük egymást. Viccesen azt szoktam mondani, hogy ő az egyetlen csaj, akit egy buliban szedtem föl. Nekem az volt az utolsó évem, neki az utolsó előtti. Amikor belépett a Közgáz évnyitó bulijára, azonnal észrevettem, felkértem táncolni, és azóta táncolunk...

Lídia: Ennek szeptember 16-án lesz 20 éve. Azóta minden hónapban kapok tőle egy szál vörös rózsát ezen a napon. Ma is 16-dika van, pár napja épp kiszámoltuk, hogy ez a 236. hófordulónk.

– **Mikor éreztétek biztosan, hogy ez a kapcsolat hosszú távra szól?**

Roy: Egyhetesek voltunk, itt a Várban, a Halászbástyán sétáltunk, és szóba jött a gyerekkérdés. Kiderült, hogy mindketten négy gyereket szeretnénk...

Lídia: Ez volt az első közös nevező.

– **Ti is nagycsaládban nőttetek föl?**

Roy: Nem. Lídiának van testvére, de én egyke vagyok, és nagyon sokat is voltam egyedül, mert a szüleim üzletemberek; valójában felnőttek között szocializálódtam. Mindig hiányzott a gyerektársaság, ezt a gyerekeknek meg akartam adni.



Lídia: De azért még sok minden történt az esküvőig...

Roy: ...mert én az utolsó szemesztert Kölnben végeztem el. Aztán egy startup indításába fogtunk Deutsche Bank háttérrel, az első feladat az volt, hogy egy bécsi céget kellett felépíteni, úgyhogy 2000-ben Bécsbe költöztem.

Lídia: Én akkor írtam a diplomamunkámat, nemzetközi kapcsolatok szakon tanultam, az ENSZ volt a témám, ennek a központja Bécsben volt, ezért két hónapra kiköltöztem. Az esküvő előtti időszakban összesen ebben a két hónapban éltünk együtt, aztán hazajöttem vizsgázni.

Roy: Utána Lídia Luxemburgban és Brüsszelben dolgozott auditorként, én meg akkoriban állandóan ide-oda utaztam. 23 évesen ismerkedtünk meg életünk szerelmével, de voltak még karriercéljaink, és azt gondoltuk, ha ez a szerelem elég erős, kibírja, hogy egy ideig mindketten külön, külföldön élünk.

Lídia: Úgy éreztük, hogy ha eljöttek a lehetőségek, élni kell velük.

Roy: Szerencsére mindketten olyan cégnél dolgoztunk, hogy megengedhettük magunknak a heti-kétheti találkozást valamelyik európai városban.

Lídia: Nagyon szép időszak volt.

– Mikor határoztátok el, hogy végleg elköteleződtek a másik mellett?

Roy: Hat év után elértünk a következő szintre. Végül is elköteleződünk, csak nem éltünk egy lakásban.

Lídia: Minden jóból megárt a sok! Kulcsfontosságú volt a sok utazás, kipróbáltuk magunkat a világ különböző pontjain, majd szépen lassan megértünk az együtt-élésre. Miközben persze azóta is folyamatosan megújulunk egymás mellett.

Roy: Az embernek kellenek olyan horgonyok az életben, amelyekkel kapcsolatban nincs kérdés. Ilyen a család. Mindketten határozott személyiségek vagyunk, de megvan az a szeretet, amelynek a segítségével mindig meg lehet oldani a problémákat.

Lídia: Van köztünk egy alkotmány: nagyon őszinték vagyunk egymáshoz, és azonnal megbeszélünk mindent, nem tartogatunk, őrizgetünk olyan gondolatokat, amelyek elmérgesednek, aztán váratlanul kifakadnak.

Roy: Ha valami nem tetszik, azonnal, de kulturáltan szóvá tesszük. És ami még nagyon fontos: mindig feltételezzük a másiktól, hogy jót akar. Ez triviálisnak hangzik, de a hétköznapiakban egyáltalán nem olyan egyszerű.

Lídia: És a napi kommunikáció is fontos, reggel, délben, este. Akkor is így volt ez, amikor más-más országban éltünk. Mert akkor még inkább megvolt a veszélye, hogy más irányba fejlődünk, hisz teljesen más hatások értek minket.

Roy: Szerintem gyakran nem működik jól az a hagyományos családmódel, amikor az egyik fél otthon van a gyerekek mellett, nincs munkája, nincsenek barátai, a másik meg éli a karrierjét, a társasági életét, mindenféle színes impulzusok érik. Ebbe előbb-utóbb mindenki belehal, a házasság is.

Lídia: Vannak külön programjaink és kis külön világunk is: az én lánybarátaim és Roy fiútársasága. És persze vannak párbarátok és családos események, amikor a gyerekek is velünk vannak.



– Lídia, te is dolgozol. Nem féltél beleszökkenni a családi vállalkozásba, amelynek nemcsak a férjed a vezetője, de az anyósodnak is döntő szerepe volt a létrehozásában, és ma is fontos a véleménye?

Lídia: Sokáig állt a megállapodásunk, hogy nem folyok bele a családi vállalkozásba, de a gyerekek növekvő száma mellett leszűkültek a választási lehetőségeim. Olyan munkát kerestem, hogy a család mellett is lehessen rugalmas munkavégzéssel, legyen külön kompetenciám, és hasznosnak érezzem a tevékenységem.

Roy: Tudtam, hogy Lídiának muszáj dolgozni, de azt is, hogy négygyerekes anyukákat nem szívesen foglalkoztatnak a vendéglátásban. Nem akartam a napi főnöke sem lenni, mert a családi meg a szakmai szerepet nem jó összekeverni. A Kempinskiben elvégzett egy egyéves menedzsergyakornok-programot, és ott megismerkedett a revenue managementtel, amely pont passzol az ő Excel- és analitikaalapú gondolkodásához.

Lídia: Utólag mindez egyértelmű választásnak tűnik, de mi is megküzdöttünk a bizonytalanságokkal. Amikor anyaként felocsúdtam, nem volt egyértelmű, mihez kezdjek szakmailag, ugyanakkor nagyon erős vágyat éreztem, hogy fejlesszem magam. Négygyerekes anyukaként mentem a jegyzetfüzettel a szállodai menedzserek után, és folyton jegyzeteltem, miközben otthon még csak egyéves volt a legkisebb. Éjjel, az alvás rovására dolgoztam otthon, de rengeteget töltöttem is eközben. A revenue management fogalmával a gyakornokság alatt találkoztam először. Említettem Roynak, hogy szakmai képzést ezen a területen a Cornell Egyetem tudna adni online oktatás keretében, mire ő megkérdezte, mennyire komoly ez a részemről. Mondtam, hogy „szívem, én életem végéig ezzel szeretnék foglalkozni”. Erre ő azt mondta, „hát akkor végezd el”! Vannak az életben pillanatok, amikor különösen fontos odafigyelni a másakra, és nem mindegy az sem, mit válaszolunk.

– Lídia mesélte, hogy az utazás vagy amikor beültök valahova, valójában vendéglátóhely-mustra. Így nem

egyszerű elválasztani a magánéletet a munkától. Hogy marad meg a családi asztal intimitása?

Roy: Az intimitás fogalma minden családban kicsit más, mi ebbe álltunk bele, ez vált természetessé.

Lídia: Három izgalmas életünk van: az egyik a család, a másik a szakmánk, a harmadik az, amikor megfogjuk egymás kezét és elutazunk, vagy este elmegyünk sétálni, miután lefektettük a gyerekeket. Ilyenkor tudunk egymás világában igazán mélyre menni.

Roy: A családi utazások, az étterembe járás, egy vasárnapi ebéd a családi asztalnál vagy a kertben – ünnepek. Ez ad az ember életének kereteket. Ma nagyon sokan megkérdőjelezik ezeket a tradicionális értékeket. Ha minden ilyet ledobunk, mondván, hogy ez csak sallang, akkor minden nap ugyanolyan lesz.

Lídia: A gyerekek is pontosan tudják ezt, az ehhez tartozó külsőségekkel együtt, például hogy a Pierrot-ba ingben, szoknyában és szép cipőben megyünk, a Pest Budába, ahol fára lehet mászni, oda farmerban. A hétvége és a hétköznap is más.

– Van olyasmi, amit ti is a szüleitektől láttatok, és ugyanúgy szeretnétek csinálni, sőt, a gyerekeiteknek is átadni?

Lídia: Sajnos ma már akkor is különlegesek vagyunk, ha nem válunk el. Mi olyan családban nőttünk fel, ahol nem volt opció a válás.

Roy: Engem is bevontak a családi cégek döntéseibe a koromnak megfelelően, én is ezt szeretném. Nem szaladunk el a kihívásoktól és a feladatoktól, hanem megoldjuk azokat. Döntéseket kell hozni, azt komoly elemzésnek kell megelőznie. Lehet rossz döntést is hozni, akkor vállalni kell a következményeket és ki kell javítani a hibát, amit elkövettünk. Ezt tanultam a szüleimtől. Karl Lagerfeld egyszer azt mondta arra a kérdésre, hogy mit üzen a fiataloknak: semmit, mindenki oldja meg a saját korában azokat a helyzeteket, amelyekbe kerül. Nem szeretnénk, ha ugyanazt csinálnák, mint mi. Értékrendet és értékeket, gondolkodási algoritmusokat adunk át a gyermekeinknek. ♦



SZÖVEG –
BALKUNÉ SZÜCS EMESE tanácsadó szakpszichológus

SOROZAT –
A CSALÁD MESÉJE

Együtt, BETEGSÉGBEN IS

A macskák sajátos ösztöne sérülés, betegség esetén, hogy elbújnak vagy elrejtik a sebesülésüket a külvilág szeme elől. Ha nem vagy ép, veszélyben vagy! Ezt ugyan nem gondolják át, de ösztönösen ennek a mottónak megfelelően cselekednek. A civilizált embernek azonban gyógyítók segíthetnek, így nyugodtan felvállalhatja problémáikat. Vagy mégsem?

◆ A BETEGSÉG SZÉGYENE

Valójában betegnek lenni mindig gyengeséget jelentett. A sérült egyén bajjal jár, terhére van a többieknek, nem képes teljesíteni feladatait, és mások támogatására szorul.

A betegség beálltával a személy értéke a társadalomban radikálisan lecsökken.

Éppen ezért többnyire nem dicsekszünk krónikus betegségeinkkel vagy életveszéllyel fenyegető diagnózisainkkal. Napjainkban különösen stigmatizálók a rosszindulatú daganatos, a test látható torzulásával, valamint az elme zavaraival járó megbetegedések. A bajba jutott komoly szégyent élhet meg, önértékelése összeomolhat, elveszítheti az élet értelmébe vetett hitét.

A BETEGELLÁTÓ RENDSZER NEM SOKAT SEGÍT

Az államilag finanszírozott egészségügyi szolgáltatások az orvosok és az ápolószemélyzet tiszteletre méltó és emberfeletti küzdelme mellett sem segítik a beteg méltóságának megőrzését. A lepusztult kórházak, a nem

megfelelő mennyiségű és minőségű gyógyászati eszközök, valamint az egyre fogyatkozó számú gyógyító gyászos helyzete láttán, aki csak bírja, menekülőre fogja, és a magánpraxisok világa felé veszi az irányt. A TB által támogatott intézményekben az agyonhajszolt személyzetnek legtöbb esetben sem ideje, sem energiája nincs a beteg lelki gondozására, vagy legalább alapvető emberi szükségleteinek – a biztonság, a jó szó, a szerető gondoskodás – biztosítására.

MIVEL KELL SZEMBENÉZNI A BETEGNEK?

Zsófi jó ideje gyomorpanaszokkal küzdött. Egyre kevesebb fajta ételt fogyasztott jóízűen, az emésztésével is gondoljai voltak. Eleinte vírusos megbetegedésnek, majd az elhúzódó stressz következményének vélte tüneteit. Lassan azonban beköltözött szívébe az aggodalom, és a rossz gondolatok nem hagyták nyugodni. Péter is észrevette a változást felesége hangulatában és viselkedésében. Amikor Zsófi végül bevallotta a hónapok óta változatlan és nyomasztó tüneteit, Péter határozottan a sarkára állt, időpontot kért a szakorvostól, és maga vitte az asszonyt a rendelőbe.

Már a diagnózis kézhez kapását megelőzően fellép a bizonytalanság miatti aggodalom. Ha krónikus

Kép: Unsplash / Aaron Andrew Ang

betegség, netalán életveszélyes állapot igazolódik, a személy jövőképe kérdőjeleződik meg. Amikor az orvos informálja a beteget, az nem ritkán annyira megijed, hogy nem jut el a tudatáig minden fontos momentum. Amennyiben a kezelő nem elég empátikus, sok kérdés benne szorulhat a kliensben. A fokozatosan, együttérzéssel tált és teljes körű információátadás nagyban előmozdíthatja az együttműködést a gyógykezelés során.

Az egyik legmegrázóbb élmény egy súlyos betegség igazolódásakor a test sértetlenségébe vetett hit elvesztése.

Szembe kell nézni az ezzel együtt járó kiszolgáltatottság érzésével is. A veszteség ilyenkor a saját testbe vetett bizalom, valamint az egészséges élet lehetőségének megrendülése. Mindezzel párhuzamosan, kényszerűen vállalni kell a betegszerepet, amely megbélyegez és leértékel.

A küzdelem fázisában a beteg alkalmazkodik helyzetéhez, elfogadja a lehetséges gyógymódokat és aláveti magát az orvos által javasolt terápiának. Amennyiben a kapacitását meghaladó időn belül nem áll be javulás, erőfeszítése lanyhulni kezd, lassan belenyugszik a megváltoztathatatlanba. Ilyenkor a depresszió lélekvédő mechanizmus, amely megóvjá a beteget az egészségesek világának szépségével, izgalmaival, küzdelmeivel való szembesüléstől.

A SÚLYOS BETEGSÉG A CSALÁD KRÍZISE

A kezdeti ijedelmet követő fokozott figyelembe és segítségnyújtásba hamar belefáradnak a családtagok. Életük félretolható területei előbb vagy utóbb követelni kezdik a maguk jussát, tartalék erőforrásaik kimerülnek. A beteg magába fordulása, a harag, amely könnyen irányulhat az egészségesekekre, majd a harc feladása, az étellel való számvetés és a végső stádium apátiája érthetetlen a nyüzsgő-rohanó világba ragadt embernek. Vajon létezik mégis a beteg méltóságát támogató ápoló attitűd?

A súlyos betegség különböző stádiumaiban nyújthatunk vigaszt, mivel a lelki segítségre való fogékonyság nagy. Lényeges a megfelelő betegszerep megtalálása, az alkalmazkodás segítése, valamint a betegségen túlmutató pszichés konfliktusok feldolgozása.

A sajnálkozás csak gyengíti az önértékelésében egyébként is megtépzott beteget.

A kezdeti időszakban az információgyűjtés, a küzdelem fázisában a támogatás, erősítés, biztatás a hatékony stratégia. A számvetés idején a meghallgatás, a beteg jövőre vonatkozó igényeinek figyelembevétele, végül a csendes jelenlét nyújthat némi vigaszt a szenvedőnek. Bármilyen megalázó helyzetbe kerüljön is, az ember méltósága változatlan, élete értelemmel bíró érték, amelynek tisztelete mindannyiunk feladata a haldokló kísérése során. ♦



Fő támogató



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.

Támogatók



JÚLIUSI JELÖLT



Doffek Gábor



Doffek Gábor a WMN szerzője. Saját blogját hét évvel ezelőtt indította. Eleinte csak baráti körének írt, de posztjait egyre többen kezdték olvasni. Idővel a WMN megkereste, és írásai azóta az ő felületükön jelennek meg.

ELKÉPZELNI LEHETETLEN

Kevés nehezebb szituáció van annál, mint amikor egy szülő elmondja gyerekének: holnaptól nem otthon lakik, elköltözik. Válása előtt ezen ment keresztül Doffek Gábor, aki csak évek után volt képes arra, hogy papírra vesse ezzel kapcsolatos érzéseit. Írása, amely a wmn.hu felületén jelent meg, a Média a Csaláért-díj júliusi jelöltje lett.

◆ Két évig halogatta a beszélgetést az akkor hétéves lányával, rettegett és reménykedett, kerülgette a témát. Megkísérelte elképzelni a szituációt, amit megtervezni valójában lehetetlen. Mindez hét éve történt, akkor mondta el kislányának: anyjával elválnak útjaik, napokon belül el fog költözni. Lánya hosszasan könyörgött, hogy maradjon, sok időbe telt, mire megértette: nem veszíti el apját, továbbra is vele lesz, gyakran látják majd egymást. – *Az erről szóló írás azért született évekkal később, mert mostanra telt el annyi idő, hogy a kérdésről tudjak kritikusan, önkritikusan gondolkodni. Másrészt a lányom is mostanra lett akkora, hogy a témáról őszintén tudjunk beszélni* – mondja Gábor.

Bár a válás és a különköltözés tényét a gyerekekkel nehéz megosztani, fontos, hogy a szülők ezt megtegyék. Kicsiknél persze finomítva, könnyítve, úgymond „felvizezve” kell ezt kivitelezni, de nem szabad elmulasztani. Még akkor sem, ha a feladat nehéz. – *Nekem szerencsére mindig jó kapcsolatom volt a lányommal, nagyon őszinték voltunk egymáshoz. Az egyenes beszédnek megvan az az előnye, hogy a gyerek kérdezni is mer, mert tudja, kap választ arra, amit nem tud* – emeli ki a szerző. Úgy gondolja, a beszélgetéseket mindig a gyerek egyéni érettségi szintjéhez kell igazítani, és még ha más szavakkal is, de az életkorhoz igazítva

minden témát elő lehet hozni. Ily módon a válás tényét még egy hároméves kicsivel is meg lehet osztani, elkerülve ezzel azt, hogy a gyerek butaságokat gondoljon, félni kezdjen.

– *En a kommunikációban hiszek, semmilyen hasznát nem látom annak, ha elhallgatunk, elhazudunk dolgokat. A helyzetet a gyerek mindenképpen észleli, látja öt évesen is, ha az apja egyszer csak nem jár haza. Viszont, ha erről nem beszélnek neki, azt fogja érezni: lekezelik őt. Engem egyébként pont a lányom tanított meg arra, hogy mindent el kell mondani. Mert ha ezt nem tesszük, ő akkor is kitalálja, az úgy nyert kép viszont sokkal rosszabb lesz, mint a valóság* – magyarázza Gábor. Véleménye szerint az ilyen jellegű problémák társadalmi szinten is jelen vannak, rengetegen küzdenek hasonló gondokkal. Pedig a gyerek szempontjait mindenképp előtérbe kell helyezni, még olyan helyzetekben is, amikor az apa és az anya kapcsolata nem jó, útjaik nem a legszebben váltak el. A feleknek ilyenkor is meg kell érteniük: kettejük meccsébe a kicsiket nem szabad bevonni, nem szabad, hogy egy válás rajtuk csattanjon. Ehhez viszont az elvált embereknek sokkal többet kellene beszélgetniük, le kéne tenniük büszkeségüket, az esetleges bosszú helyett pedig a továbbléésre és a gyerekekre kellene fókuszálniuk. ◆


KÜLHONI
MÉDIA A
CSALÁDÉRT-DÍJ

A külhoni Média a Csaláért-díj júliusi győztes jelöltje **Biró Tímea**.
A **Hét Nap** oldalán megjelent riportjának címe: **Naplementéig a szabadban**.

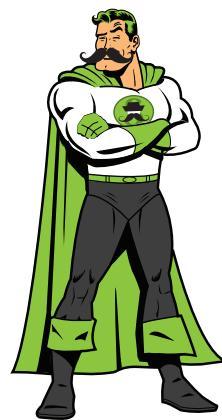

NEMZETSTRATÉGIAI
KUTATÓINTÉZET



SZÖVEG –
JEAN ORSOLYA

KALANDRA FEL!

Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy kalandokat, felfedezést és kirándulást kedvelő kis család. Régi álmuk volt, hogy megalkossanak egy olyan kalandparkot, ahol madárcsicsergés, jó levegő és rengeteg élmény várja a családokat. Egyszer, gombászás közben egy napsütötte völgybe tévedtek, amelynek a szépsége megbabonázta őket, és elhatározták, hogy ott valósítják meg álmukat. Így kezdődött a **Sobri Jóska Kalandpark** története, és mindez lehetne akár mese is, de nem az, hiszen a fantasztikus kaland- és élménypark valóban létezik, már tíz éve.



◆ 100% KALAND, 120% IZGALOM

A családommal – két tizenegy évessel és négy felnőttel – pünkösdi hétvégéjén látogatunk el a kalandparkba, és még a 70. születésnapját ünneplő édesanyám is eljött velünk. Saját tapasztalatainkból kiindulva csak ajánlani tudom, hogy senkit se hagyjunk otthon.

Mi az ügyességi, erőnléti játékokkal indítottunk: meglovagoltuk a kalandpark bikáját, felkapaszkodtunk a mászófalra, gokartoztunk, pörögtünk és szó szerint a fejünk tetejére álltunk a 3D karikával, amely eredetileg egy úrhajósok kiképzésénél használt eszköz. A lézerharcot csak azért hagytuk ki, mert a gyerekek észrevették a drótkötélpályát.

Aki szeretné erőnlétét, ügyességét próbára tenni, annak kiváló választás a különböző nehézségi szinteken teljesíthető akadálypálya és drótkötélrendszer. Miközben rengeteget nevtünk, voltak izzasztó pillanatok, amikor a cél előtt pár méterrel megálltunk a magasban, a kötélen himbálózva, mert az indulási ponton nem vettünk kellő lendületet. A pályák egyenlőtlen

domborzati viszonyai miatt sokszor úgy tűnt, mintha több tíz méter magasságban kellene végrehajtani a feladatokat a fák lombkoronái közt.

Nagy kedvencünk volt a bobbálya, hiszen dupla dugóhúzóval felturbózott pálya nem sok akad hazánkban. Az első menetet követően a kezdeti, ismeretlentől való félelmet felváltotta az eufória, és kényszeríteni kellett magunkat, hogy továbbálljunk, hiszen még annyi mindent ki akartunk próbálni.

A nautic jet elnevezésű attrakciót először tisztes távoból figyeltük, mert igen bizarrnak tűnt a tíz méter magasból a vízben landoló repülő csónak. Persze a gyerekek ezt is kipróbálták – engem nem tudtak rávenni, végül a felnőttek türelmetlensége miatt kellett továbbállni.

EASY RIDER VÍZI RÁJDER

A látogatásunkat stratégiaileg úgy építettük fel, hogy a száraz játékokat vettük előre, és a végére hagytuk a „vizezősöket”. A kalandpark közepét elfoglaló kéthektáros tó strandként is üzemel és kiváló a vízminősége,



a tóban egy ügyességi pálya, vízigömb, vízibicikli és egy igen vicces szerkezet, a vízi rájder – egy alul vízibicikli, felül mountainbike hibrid – gondoskodik a mókáról.

Akinek pedig mindez nem lenne elég, mindenképpen üljön fel a hófánkra! Ennek létezik vizes és száraz változata is, és míg az előbbinél garantáltan ziverek leszünk – mivel a tóban landolunk –, addig az utóbbi pályája a szárazföldön indul és ott is ér véget.

A sok kalandot követően persze nagyon megéhezünk, ezért átkeltünk a tó közepén lévő szigetre tutajjal – kényelmesebbek fahídon is átsétálhatnak –, hogy megtaláljuk a csodálatos pizza- és palacsintaillat forrását.

Nagy bánatunkra, az egyik legjobban várt attrakcióra, a megazipline pályára már nem maradt időnk, de idén nyáron mi biztosan visszatérünk. S hogy mi a megazipline? Egy játék igazi szuperhősöknek, akik nem félnek az észveszejtő magasságtól, az örületes tempótól és a repüléstől. Akik egy hárban hason fekve végig mernek csúszni a hegyről a park közepéig, fejfelé előre, egy kilométeren át, akár 80 km/h-s sebességgel, fák fölött, hol ijesztően magasán, hol pedig egészen közel a földhöz.

KAPNI JÓ, ADNI MÉG JOBB!

Szeptember 1-jén immár harmadszor lesz Nagy Kaland Napja a Sobri Jóska Kaland- és Élményparkban, idén a Nickelodeon tévésatornával karöltve. Mottója: „Kapni jó, adni még jobb!” A program célja, hogy kalandokhoz, élményekhez juttassanak olyan nagycsaládokat, amelyeknek erre nincs anyagi lehetősége. Ezen a napon számos más kulturális, szórakoztató és interaktív program is lesz, amelyeket a Kalandpark minden vendége díjmentesen élvezhet. A rendezvényt szeretnék felhívni a figyelmet a természetben eltöltött idő örömeire, környezetünk szépségének megóvására, a közös játék összetartó erejére és a mozgás egészségmegőrző szerepére is. ♦ (X)

SZERETNÉL TE IS SZUPERHŐS LENNI?

AKKOR GYERE EL HOZZÁNK, A MAGYAR SZUPERHŐSKÉPZŐBE

Sobri Jóska
ÉLMÉNYPARK

KALANDOK FÖLDJÉN,
VÍZEN, LEVEGŐBEN
AZ EGÉSZ CSALÁDNAK

KISLÖD



+36/20 397 1093

INFO@BAKONYIKALANDPARK.HU

WWW.FACEBOOK.COM/
SOBRI.KALANDPARK

WWW.BAKONYIKALANDPARK.HU

MEGAZIPLINE, DRÓTKÖTÉLPÁLYA, EJTŐGÉP, BOBPÁLYA, VÍZI ÉLMÉNYPARK, HÓFÁNKPÁLYA, HÁMORI VÁR- TÍZPRÓBA, ELEKTROMOS GYERMEKAUTÓK, GOKART PÁLYA, LEZERHARC, VÍZI DOOZSEM, VÍZI GÖMB, 3D KARIKA, UGRÁLÓ ASZTALOK, BUNGY TRAMBULIN, MÁSZÓFAL, KISVASÚT, NAUTIC JET (HAJÓ CSÚSZDA), ROTUNDO (KÖRHINTA), LÉGNÁR, VÍZIRÁJDER, VÍZIBICIKLI, JÁTSZÓTÉR, VÍZI AKADÁLYPÁLYÁK, TUTAJOK, SPORTPÁLYÁK (FOCI- ÉS RÖPLABDA PÁLYA), ERDEI PHENŐHELYEK, ÁLLATSMOGATÓ, TŰZRÁKÓ HELYEK, HÁMORI STRAND