



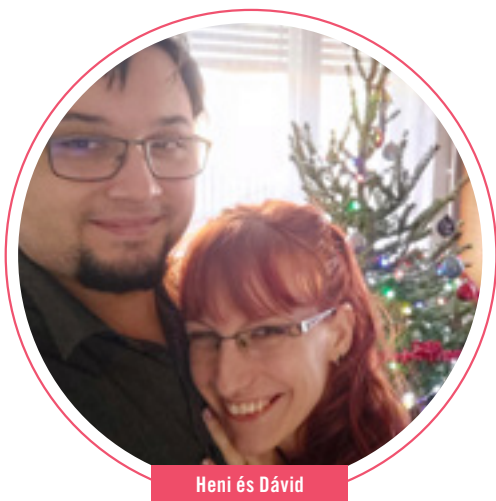
SZERELMESEK KARANTÉNBAN

A cikk írásakor tombol a koronavírus, a világ számos pontján, így Magyarországon is kijárási korlátozást vezettek be. A járvány nemcsak az egészségre és a gazdaságra van hatással, de a párkapcsolatokra is, ám nem feltétlenül rossz értelemben.

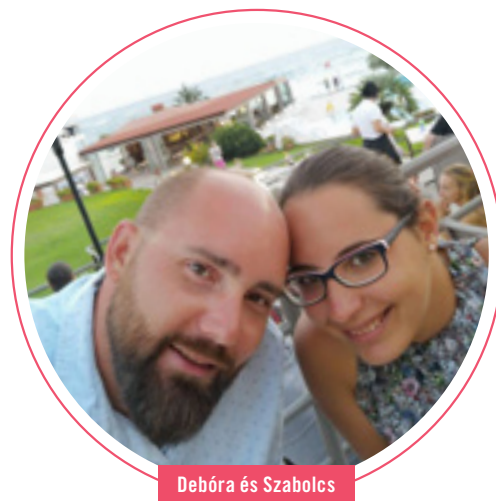
◆ ESKÜVŐRE ÉS BABÁRA VÁRVA

Pároknek létrehozott internetes csoportokban érdeklődtem, kinek hogyan befolyásolta a magánéletét a járvány. A koronavírus több okból is nagy próbatétel elé állította a jegyespárokat. Heni és vőlegénye, Dávid még külön élnek, a lány Monoron, a fiú pedig a fővárosban, emiatt most egyáltalán nem tudnak találkozni és telefonon tartják egymásban a lelket. „Naponta többször beszélünk, de nagyon hiányzunk egymásnak” – meséli a menyasszony. Dr. Mihalec Gábor pár- és családterapeuta úgy véli, mindez egy teszt lehet a pároknak, ami megmutatja, milyen erős a köztük lévő kötelék. „Az érzelmi fellángolás és a valódi, mély szerelem különbségeit vizsgáló kutatások szerint a távolság az előbbit meggyengíti, az utóbbit viszont felerősíti” – mondja a szakértő. Ez az időszak arra is lehetőséget ad, hogy az elszakított szerelmesek fejlesszék kommunikációs és szociális készségeiket, amik nagyon jól fognak jönni a későbbiekben: beszéljenek az interneten és telefonon keresztül, tervezgessenek, gyártsanak forgatókönyveket a jövőre nézve.

A bizonytalan helyzet miatt rengeteg jegyes, így Heni és Dávid is kénytelenek voltak idén nyárra kitűzött esküvőjüket későbbi időpontra szervezni. Az Egyesült Királyságban élő Andi és párja sem tudnak a kitűzött napon oltár elé állni, ami azért is érinti őket rosszul, mert emiatt utaztak volna Magyarországra. „Elfog a sírás, ha arra gondolok, két hónap múlva jöhettünk volna haza, de nem tehetjük: 3400 km-re vagyunk a szeretteinktől és nagyon hiányoznak” – osztotta meg bánatát a menyasszony. Az ősszel esküdő Jolánék számára viszont felértékelődött a várakozás: a körülmények miatt lejjebb adtak igényeikből, és csak arra vágyanak, hogy Isten színe előtt végre örök hűséget fogadhassanak egymásnak. Olyanok is



Hení és Dávid



Debóra és Szabolcs

vannak, akik két tanú kíséretében kimondják az igent, a szakértő szerint azonban az esküvő ezzel sokat veszít lényegéből: fogadalmunknak nagyobb lesz a súlya, ha az összegyűlt vendégek előtt mondjuk ki. Emiatt azt tanácsolja, a szűk körű polgári szertartás után az egyházi esküvőt tartsák meg inkább később, amikor már együtt tud ünnepelni az egész család.

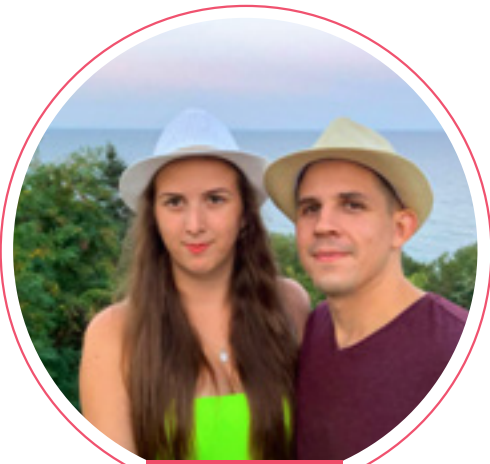
A koronavírus azokat is hasonló helyzet elé állította, akiknél kisbaba érkezik a családba. Az első gyermekével várandós Ilona párja a mentőszolgálatnál dolgozik, ezért ügyelnek rá, hogy minél kevesebbet érintkezzenek: egy hónapja külön szobában alszanak, és még egy puzsi, egy ölelés sem fér bele. A hazai óvintézkedések szerint a kismamák nem fogadhatnak látogatókat, az ultrahang-vizsgálatra, terhesgondozásra pedig nem jöhet velük kísérő. Mihalec Gábor azzal bátorítja őket, hogy csak rövid időt kell a kórházban tölteniük az újszülöttnel, és ez alatt digitálisan is kommunikálhatnak az apával, utána viszont bőven lesz rá módjuk, hogy bepótolják az első napokat.

ELVÁLASZT VAGY ÖSSZEHOZ?

Míg a járvány sok jegyes közé távolságot ékelt, a home office-ban dolgozó házaspárok most minden percüket együtt tölthetik. „A párom kamionos, így nem sokat tudtunk találkozni a vírus miatt, most viszont mindketten otthon vagyunk. Lehet, hogy még az esküvő előtt elváltak” – viccelődik egy menyaszszony, Debóra, aki valójában örül, hogy most gyakrabban látja vőlegényét. Hazai statisztikák ugyan még nem

születtek a témában, Kínában viszont a járvány enyhülésével megemelkedett a válások száma. Mihalec Gábor szerint ennek több oka is lehet: egyrészt az emberek feszültebbek, mivel aggódnak családjuk, idős hozzátartozók egészsége és saját megélhetésük miatt, ezért még arra is ingerültebben reagálnak, amin korábban csak nevettek. Ráadásul a bezártság miatt felszínre kerülnek az eddig elfojtott sérelmek, amiket már nem lehet a szőnyeg alá söpörni. Harmadrészt, azok az erőforrások, amik az otthon kívül feltöltötték őket, most nem elérhetőek számukra: a kulturális intézmények, konditermek bezártak, és a barátaikkal is legfeljebb online tudnak „találkozni”.

A vitákat elkerülendő, Mihalec Gábor azt tanácsolja a házaspároknak, legyenek tudatosabbak, gondolják át, amit haragból mondanának, és inkább harapjanak a nyelvükre, mint hogy fájdalmat okozzanak társuknak. Az otthonlét idejére állítsanak fel szigorú napirendet, amiben megvan a helye a munkának, az énidőnek és az együtt töltött perceknek is. Ezt vegyék komolyan és ne engedjenek a kísértésnek, hogy délig aludjanak vagy hogy egész nap sorozatokat nézzenek. Minőségi közös programokra persze nem könnyű sort keríteni, különösen gyerekek mellett: vannak, akik egymás mellett ülve is a telefonjukba mélyedve lazítanak, míg más arról számolt be, azáltal, hogy nem járnak el sehová, nincs mit megosztaniuk a másikkal. A szakértő szerint ha a karanténban töltött időt a fejlődésre fordítják, mindkettőjüket érik majd olyan impulzusok, amiket behozhatnak a kapcsolatba.



Evelin és Barnabás



Andrea és Csaba

„Legyen ez a tanulás ideje. Olvassák el azokat a párkapcsolati könyveket, amikre korábban nem volt alkalmuk, horrorfilmek vagy vígjátékok helyett nézzenek olyan alkotásokat, amik mélyebb üzenetet közvetítenek” – javasolja Mihalec Gábor, aki például az egészségügyi vészhelyzet idején minden este élő bejelentkezést tart Facebook-oldalán – a Párpercek sorozat nézőinek többek között párkapcsolati tanácsokat ad videóiban. A felek megjelenésükre is fordítanak figyelmet, és ne csak a munka, a bevásárlás, hanem a partnerük kedvéért is öltözzenek ki csinosan. „Ha hetekig csak kócosan, otthonkában vagy borostásan látjuk a másikat, igencsak elmegy a kedvünk a párunktól” – teszi hozzá a párterapeuta.

Akik a jelenlegi fenyegető helyzet alatt is tudatoságra törekszenek, és igyekeznek a legjobbat kihozni belőle, azok megerősödve jöhetnek ki a krízisből. Meglepetésemre a megkérdezettek között ezek a párok voltak többségben, a hűsz választadó fele kifejezetten pozitív változásokról számolt be. Ők ajándékként fogják fel, hogy több időt lehetnek együtt társukkal, és úgy érzik, a nehézségek csak szilárdabbá tették kapcsolatukat. Evelin és véglegénye figyelmesebbek lettek a másikkal: neki ugyan továbbra is be kell járnia munkahelyére, de hazaérve szerelme vacsorával várja. Amióta otthonról dolgozik, Anita férje is háziasabb. Gabriella és párja sokkal többet beszélgetnek éjszakába nyúlóan, mint a járvány előtt. „Mintha újra az első randijainkat élnénk” – meséli. Gyöngyvérék élete a karanténban 180 fokos fordulatot vett. Régen nem is volt idejük reggelizni, most reggel,

délben, este együtt eszik az egész család. Ebédet követően lehetőségük van mélyebb, meghittebb beszélgetésekre is, máskor pedig a feleség és a férj közösen főznek, bográcsolnak a kertben, az udvart szépítik vagy összebújva megnéznék egy filmet. „Nemcsak a fáradt, néha türelmetlen párunkat kapjuk meg este pár órára, hanem az energikusait, a jókedvűt” – összegzi tapasztalataikat az asszony, akinek a család korábbi, egyiptomi útja során megismert beduinok jutnak eszébe: az afrikai törzs tagjainak nincs semmijük, ám mindenük megvan, semmivel se kapkodnak, mégis mindenre jut idejük. „Mi mikor tölthetünk annyi időt Istennel és a családukkal, mint ők? Csak ha kiharcoljuk magunknak” – véli, és abban bízik, a mostani kiegyensúlyozott életmódjukat örökre megőrzik.

Közvéleménykutatásom során mindössze egy olyan esetről hallottam, amikor a járvány a kapcsolat végét okozta. Klaudia és a volt párja már a vírus előtt elhidegültek egymástól, ezért a kijárási korlátozás bejelentésekor, a hónapokig tartó összearzátságot megelőzve, a fiatal nő inkább gyorsan elköltözött párjától. Mi a helyzet azokkal, akik már válófélben vannak, de a járvány miatt egy házban „ragadtak”? Mihalec Gábor nekik azt javasolja, tekintsenek egymásra kollégákként, és legyen a céljuk a jó munkatársi viszony megteremtése, a közös projektjük pedig a gyerekek jóléte, akik miatt ezentúl is együtt kell működniük. Ez az időszak megtanítja nekik, hogyan kommunikáljanak egymással a válás idején, és ha ebben sikeresek, még az is lehet, hogy ismét megpróbálják házasként. ♦

A MÉDIA A CSALÁDÉRT-DÍJ MÁJUSI JELÖLTJEI



CSERI PÉTER

„Ha maguk vakok, nem kutyát kéne inkább nevelniük gyerek helyett?”

24.hu

A Média a Csaláért-díj fő támogatója:



PÉTER BEÁTA

Otthonoktatás kreatívan – segíteni egymáson és segítséget kérni

liget.ro

A Külhoni Média a Csaláért-díj fő támogatója:



A jelöltekről szóló ismertetőt és a jelölt munkákat megismerheti a mediaacsaladert.hu-n, ahol az Ön jelölését is várjuk.



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

EGÉSZSÉGES KILÁTÁS

A ruha az emberi bőr kiterjesztése, a könyv az emberi szemé, és az elektromos áramkör a központi idegrendszeré – ezt mondta a neves médiatudós *Marshall McLuhan*, fél évszázada, a médiumok kultúraformáló erejéről.

Az utóbbi két évtizedben a technológiai progresszió hívei azt sugallták, hogy az ember a probléma, a hibák forrása, a technológia pedig a megoldás.

◆ Mennyi vitát folytatunk iskolában, a nevelés során arról, minek van több értelme: elolvasni egy regényt vagy megnézni filmet! Akik az előbbi mellett kardoskodnak, az önálló képzelőerő fejlődését hangsúlyozzák, az utóbbi álláspontot képviselők viszont az élmény intenzitását és hatékonyságát. De a fenti logikával végül is mindegyik a szemünket tágtítja, a belsőt és külsőt egyaránt. A rádió, a podcast a fület terjeszti ki, a hallást irányítja, köti le és helyettesíti. Az internet pedig a központi idegrendszert. A web hálózatai éppen olyan szövevényesek, hálózatosak, mint az idegrendszer, csak nagyobbak az emberi agynál, mérhetetlenül és kiszámíthatatlanul nagyobbak.

Közel három hónapja immár a médiumok kiterjesztésében élünk. Telefonon és internetes platformokon „találkozunk”, tanulunk, beszélgetünk, keresünk, találunk. Élünk. Sötét kis kamera-lukakba beszélünk és képernyő-nagyságban nézzük egymást. A szemünk jár, a kezünk gondolkodik. Ott vagyunk, megtestesülve minden kattintásban, a nyomógombok végtelen kombinációiban, a felhasználónevekben és jelszavakban, a pittyenésekben, minden félrecsúszott emojiiban és elvettét gépelésben...

Aki mindebből a világból eddig is, most is kimarad, arról egyre kevesebbet tudunk. Közben önmagunk kiterjesztett valóságai lettünk. Hatalmasak: idegrendszerünk behálózta a világot, fülünk mindent meghall és szemünk mindenhová ellát. De, különös, közben mégis-mégis egyre kicsinyebbnek érezzük magunkat.

Mert a járványhelyzet eloszlatja a technológia és új média mítoszát is. Igen, sok mindent megoldanak, de még több mindent nem lehet velük csinálni. Megölelni a távolabbi rokonokat, ismerősöket is. Egy szobában lenni kollégákkal, és szépen felöltözve, kényelmetlen széken álmodozni a tárgyalás végéről. Látni és hallani beszélgetés közben a pupilla változásait, a test titokzatos mozgásait, érezni a másik ember hőjét. Kezet fogni találkozáskor, pusztítani, búcsúztatni. A technológia most megtapasztalt, nagy kapacitása (ami persze nem végtelen, csak azt ígéri) a fizikai megélés nélkülözhetetlenségére figyelmeztet. Az érzékszervek becsaphatatlanosságára. Hisz bármilyen élethű, még sincs ott, amit-akit látunk! Sőt, mi sem vagyunk sehol. A szimuláció a maga testetlenségével a hús-vér valóság, az egészség, az egység hiányérzetét is nyújtja. És, egyben a vágyat, hogy ne csak átéljük, hanem megéljük a pillanatot. Hogy ne csak legyen, hanem történjen meg velünk, amiben részünk van.

Az utóbbi két évtizedben a technológiai progresszió hívei – Douglas Rushkoff szerint is – azt sugallták, hogy az ember a probléma, a hibák forrása, a technológia pedig a megoldás. Hálásak lehetünk a felismerésért, hogy ez mennyire nincs így. Ebből pedig az is következik, hogy a technológiát kell optimalizálni az emberi jövőre, nem az embert a technológiai jövőre.

Az emberi jövő pedig mindig, most is, rajtunk múlik. Ennél egészségesebb kilátásunk nem is lehetne. ◆



**Sümegeen a nyár minden nap
újabb élménnyel Vár!**



Hotel Kapitány * superior Wellness**

8330 Sümeg, Tóth Tivadar u. 19. • Tel./Fax: +36 87 550 166 • +36 87 550 167

E-mail: sales@hotelkapitany.hu • foglalas@hotelkapitany.hu • www.hotelkapitany.hu



SZÖVEG –
STREIT NÓRA

SOROZAT –
KETTŐ AZ EGYBEN

»MINDEN ÉVBEN ÚJRA MEGESKÜSZÜNK»

Heti kétszer „kis esti páros összehangolóra” hív a karantén idején **Győry-Zelencsuk Tímea** zene- és táncművész-pedagógus, párkapcsolat-gazdagító szakember és közgazdász férje, **Győry Attila**. Az otthonukból bejelentkezve egyszerű, játékos gyakorlatokkal, nagyon intim közeget teremtve biztatják az összezártságban élő párokat kapcsolatuk elmélyítésére, magára a kapcsolódásra. Házasságuk, családjuk a közös táncon kívül még számtalan rituáléra épül, azt vallják, az új helyzet újfajta közlésmódok, szokások kialakításának lehetőségét is magában rejti.

♦ – **Tímea, úgy tudom, nem sokkal a megismerkedésetek után már tangózni hívtad Attilát, hogy jobban megismerd. Mi volt ennek az előzménye, hogyan talákoztatok?**

Tímea: Egy társkereső oldalon talákoztatunk, így az első benyomásainkat nem személyesen szereztük a másiktól. Később azért hívtam el Attilát tangózni, mert azt gondoltam, hogy így sokkal többet megtudok róla: a mozdulataiból és a kettőnk kémiaiából kapok egy olyan képet, amit sok-sok óra beszélgetés után sem látnék ilyen pontosan.

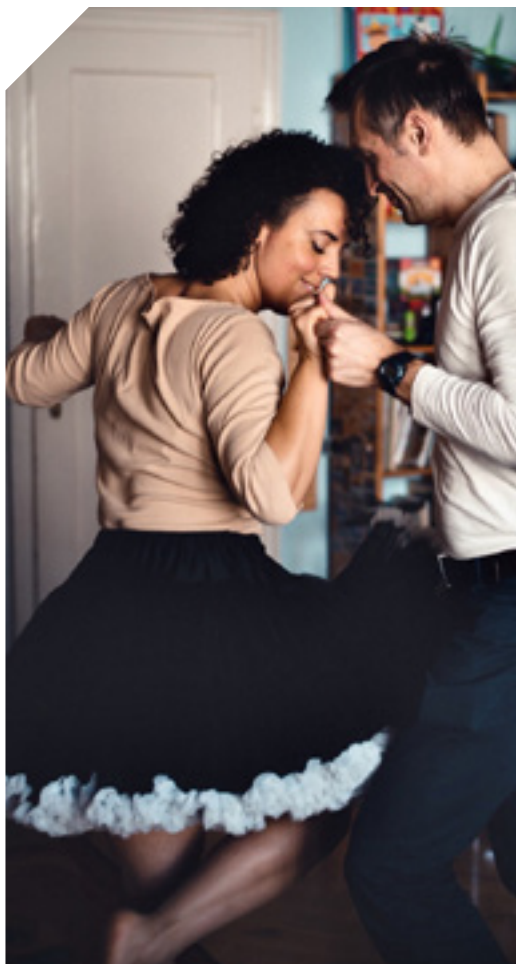
Attila: Több mint három hónapig tartott a kezdeti ismerkedés, nagyon nehezen sikerült megszerezni Timi számát.

Tímea: Mikor ez végül mégis megtörtént, Attila még abban a percben felhívott, és személyes találkozót kért. Gyorsan átlapoztam a naptáramat, 3 hét múlva találtam egy olyan időpontot ebéddidőben, ami szabad volt. De Attila nagyon kitartóan ezt is kívárta. Ráadásul onnantól minden este felhívott.

– **Mennyi idő után vált világossá, hogy megtaláltátok a párotokat?**

Attila: Októberben talákoztatunk először személyesen, decemberben már megtörtént a lánykérés is.

Tímea: Éppen a konyhában voltunk, Attila elmosogatott, majd odafordult hozzám, hogy lenne-e kedvem együtt kiválasztani a karácsonyi ajándékom. Meglepődtem, de elmentem vele. Az út során is erről beszéltünk, de eleinte fogalmam sem volt, valójában miért indultunk. Végül annyira jelentőségteljesen nézett, hogy a tekintetéből, szavak nélkül értettem meg, mit szeretne. Most is könnybe lábad a szeme.



A tánc egyébként is az életünk fontos része és töltődési forrása, így nem volt kérdés, ez lesz számunkra az az eszköz, amellyel nemcsak túléljük, hanem meg is éljük az összezártságot.



Attila: Úgy gondolom, két ember között vagy van egy fonal, vagy nincs. Amikor erre ráéreztem, tudtam, hogy ő az, akivel az életem kapcsolódik, akihez tartozom, és aki hozzám tartozik. Ez egy nagyon sokrétű kapcsolódás, van ennek egy olyan része is, ami megmagyarázhatatlan. Ez a titok. Nem lehet kikövetelni, nem lehet megfejtetni, ez az, ami van.

- Tímeának ekkor már volt egy kisfia.

Tímea: Attilának is volt már ekkor két nagyfia, mindketten gyerekekkel jöttünk a kapcsolatunkba. Már akkor is mozaiksaládként kezdtünk el működni, amikor még nem is volt közös gyermekünk. Kislányunk ma már 4 és fél éves. A fiam még pici volt az Attilával való megismerkedésünk idejében, és hála Istennek nyitottsággal fordult felé, felnézett rá, itta a szavait. Minden időt, amit Attila vele töltött, nagyon meghálált, legyen az közös játék,



meseolvasás vagy imádkozás. Ugyanakkor természetesen az összecsiszolódás egy hosszú folyamat. Időközben kiskamasz lett a fiam, és most is vannak közös tevékenységeik. Együtt indulnak munkába-iskolába, előtte pedig együtt edzenek. Megvannak azok a rituálék, amelyek összekötik őket, amelyek megsegítik az ő családdá válásukat.

– Nektek milyen rituáléitok vannak házaspárként, mi az, amiből nem engedtek?

Attila: A minimum napi fél óra beszélgetés magunkról, az érzéseinkről nagyon fontos. Heti egy este, havi egy nap, negyedévente egy hétvége és évente egy hét kettesben, amit tartunk. Persze jelen helyzetben ebből nem fog minden összejönni.

Tímea: A normál kerékvágásban heti két „randiebédünk” is van, hiszen abban a szerencsés helyzetben vagyunk, hogy a munkahelyeink közel vannak egymáshoz. Ilyenkor Attila értem jön autóval, kinyitja előttem az ajtót,

lesegíti rólam a kabátot. Csak egy óránk van ilyenkor, de azt kihasználjuk. Emellett „Októberfestet” is szoktunk tartani, hiszen sok közös ünnepünk van ekkor, az első találkozásunk, a házasságkötésünk is ebben a hónapban történt. Egész októberben ünnepelhetnénk, ha akarnánk, így hát akarjuk is. A házassági évfordulónk napján minden évben elmegyünk abba a templomba, ahol az esküvőnk volt, akkor, amikor nincs ott más. Végigsétálunk a padsorok között, ahogy akkor tettük, a zene a szívünkben szól, visszük magunkkal a szöveget, felolvassuk egymásnak, és megesküszünk újra.

Attila: Fontos, hogy visszanyúljunk a forráshoz, ahonnan indultunk.

Tímea: Így van. Ugyanoda térdelünk le, ugyanazt az oltárképet látjuk, ugyanazt a nagyon szépséges, barátságos, emberi Krisztus-alakot, és a szemébe nézve tudjuk kimondani, hogy újra esküszünk. Rengeteget jelent ez nekünk. Ezt, ha tehetjük, kettesben éljük meg, de tavalay nem tudtuk megoldani, hogy a gyerekek mással legyenek,

jöttek ők is velünk. Olyasmi kerekedett ki ebből, amit nem is reméltünk. A kislányunk teljes áhítattal figyelte a „bevonulásunkat”, és a fiunk kezébe adtuk a szöveget, ő volt a lelkes. A szemünkbe nézve ő tette fel a kérdést. Mélységesen mélyre hatolt benne ez az élmény, neki is könnyes lett a szeme, hiszen egészen közletről látta, mi zajlik kettőnk között.

– Most pedig más párokat engedtek be kettőtök intim terébe, hogy a tánc, az érintés által az ő kapcsolatuk is gazdagodhasson.

Tímea: Mivel a tánc egyébként is az életünk fontos része és töltődési forrása, így nem volt kérdés, ez lesz számunkra az az eszköz, amellyel nemcsak túléljük, hanem meg is éljük az összecsátást. Hiszen ennek rengeteg előnye is van. Egészen új folyamatok indulhatnak el most, hogy a normálisnak mondott életünkhöz képest olyan nyira máshogyan élünk.

Attila: Amikor Tímea nem magánórát tart egy párnak, hanem például egy házasságápoló hétvégén tanít egyszerre több párt is, én is segítek neki, és látom, ahogy férj és feleség egymásra talál a táncon keresztül. Persze itt olyan párokról van szó, akik szeretnének tenni a házasságukért, szeretnének közelebb kerülni egymáshoz. A tánc egyébként lényegében mindenki életében jelen van – elég csak a szalagavatóra gondolni –, aztán sajnos elfelejtődik. Most csak le kell porolni azt az eszközt, ami által a kapcsolat új utakra léphet.

Tímea: Hihetetlen boldogság áraszt el a visszajelzéseket olvasva, hogy tényleg hatásos, amit csinálunk, még úgy is, hogy fizikailag nem vagyunk a párokkal egy térben. Új közlések indulnak el a férj és a feleség között pusztán a tekintet és az érintés révén. Egy fiatal házaspár például többszörösen nehezített helyzetben van: két kisgyermekükkel építkeznek, éppen költöztek volna, amikor jött a járvány. Mindez megtépázta a szerelmüket, és eléggé elkeseredtek. „Képzeld, a férjem eleinte egyáltalán nem akarta – írta nekem a feleség –, úgy viselkedett, mint egy kamasz fiú, irult-pirult, alig mert rám nézni, de megcsináltuk a gyakorlatokat másnap és harmadnap is, és egyre közelebb kerültünk egymáshoz.” Csodálatos megélni, hogy Attilával kapunk valamit fentről, én hozzáteszem a szakmai tudásom, és könnyedén, napi 10 perc ráfordítással elvégezhető, igazi segítséget tudunk adni.

– A ti házasságotokban, táncotokban hogyan élitek meg a férfi-női szerepeket?

Tímea: A táncban alapvetően a férfié a határozott, lépő, döntő, vezető szerep, a nőé pedig az elfogadó, követő, együttműködő. De ez akkor működik jól, ha a férfi folyamatosan figyeli a társát, hogy mi az, ami neki jólesik neki, melyik az a lépés, irány, ami felé őt könnyen lehet mozdítani, ami felé együtt tudnak mozdulni.

Attila: A kulcsszó a bizalom. A nő ráhagyatkozik a férfitra, a férfinak pedig fel kell vállalnia, hogy igen, vezetek, és ebben benne van a hibázásnak a lehetősége. Mégis jobb, ha megteszem, amit jónak érzek, különben nem fog megszületni a tánc. A férfinél a bátorság, ő megy előre nemcsak a karjával, hanem a testével is, a nő pedig átveszi, követi ezt a mozgást. Néha szabadjára engedem Timit, hogy egyedül is kibontakozhasson, közben persze követem a szememmel, hogy mit csinál, úgymint vissza fog jönni, és újra kapcsolódik. Ez egy játék.

Tímea: Igen, és neki is kell, hogy bizalma legyen bennem, hogy tudom, úgy fog lépni, ahogyan az nekem jó. Nem fog például a lábamra lépni. Nagyon sok férfit egyébként ez a félelem tart távol a tánctól, a következő lépéstől. Pedig ezt pár klassz, fókuszált gyakorlattal szépen át lehet hidalni. Ehhez bátorság kell, de bizalom is a nő felé, hogy arra fog menni, amerre a férfi vezet.

– Miből érzitek – a bezártság idején is –, hogy a másik szeret titeket?

Attila: Amikor elmegyek bevásárolni, megken egy kis olajjal, mert az „biztos meg fog védeni”. Vagy amikor kérdezi, hogy bevettem-e már a C-vitaminomat. Érzem a gondoskodását, figyel arra, hogy nekem jó legyen.

Tímea: Sokat jelentenek Attila gesztusai napközben. Például a konyha változhatna csatatérre is, kis helyen teszünk-veszünk, egy pillanat alatt kirobbanhatna a feszültség, mégis ő, ha közel jön, inkább megsimogat, megpuszil. Ugyanannyi energiabefektetés kell mind a kettőhöz. Lehet ezt jól csinálni, csak szokás kérdése. Most sem késő új szokásokat kialakítani.

Attila: Igen, a rituálék, amiket megteremtünk, visszahatnak ránk. Ilyen nálunk például az esti közös hálaadás, aminek következtében napközben is a pozitív dolgokra irányítjuk a figyelmünket. Szerintem a házasság olyan, mint a kert. Ha szeretnénk, hogy gyümölcsöt teremjen, akkor senki sem gondolja, hogy ez magától fog működni. A szőlőt meg kell metszeni, permetezni, öntözni kell, a gazokat ki kell húzkodni. Én szeretek kertészkedni, és élvezetet találok benne, mert szeretek a kertet. Szeretem az időt, az energiát beletenni, és szeretek a végén szüretelni is. Jó fa jó gyümölcsöt terem, én ebben hiszek. ♦



SZÖVEG –
FEKETE FANNI

A TARTÓS PÁRKAPCSOLAT ŐSI TÚLÉLÉSI KÓD

Dr. Sue Johnson, az Érzelem Fókuszú Terápia (EFT) megalkotója, az *Ölelj át! – 7 lépés az életre szóló szerelemért* című könyv szerzője az elmúlt évtizedekben számos párnak segített megerősíteni kapcsolatát. A szakember, aki májusban magyarországi követőinek tart online előadást, arra hívja fel a figyelmet, hogy kapcsolataink minősége egész immunrendszerünkre hatással van. Épp ezért a most dúló világvárvány azokra a legveszélyesebb, akik mellett nem áll támogató társ vagy család.

◆ – **A modern társadalomnak egy olyan krízissel kell most szembenéznie, amivel korábban nem találkozott. Hogyan hat a koronavírus az életünkre?**

– Az emberek váratlanul kerültek ebbe a veszélyes helyzetbe, amiről az orvosok nem tudják, meddig tart és hogy hogyan kezeljék, így nagy a félelem és a reménytelenség. Az egyetlen megoldás ebben a bizonytalanságban a társadalmi összetartás és egy biztonságot adó párkapcsolat, illetve ha a szeretteinkkel vesszük körül magunkat. Az egyik vizsgálatunknak (*Soothing the Threatened Brain: Leveraging Contact Comfort with Emotionally Focused Therapy* – a szerk.), amit Jim Coan neurológussal végeztünk, egy terápiánkra járó házaspár volt az alanya. A feleség úgy érezte, már senkiben sem tud megbízni. Az első beszélgetés előtt koponyavizsgálatnak vetette alá magát. Amikor befeküdt az MR-berendezésbe, egy X jel háromszor figyelmeztette, hogy a gép egy kicsit meg fogja rázni a bokáját. Az első jelzésnél egyedül volt, aztán egy idegen, majd a párja fogta a kezét. Mindháromszor, amikor jött a jelzés, az agya vészreakcióval válaszolt, és a nő fájdalomról számolt be. A kísérletet megismételték egy húszalkalmas érzellem fókuszú terápia után is, amelynek hatására

sokkal erősebb lett a köztük lévő kapcsolat. A gépben fekvő nő agyában, az idegen kezét fogva csökkent a stressz, amikor pedig a párja állt mellette, teljesen megnyugodott és fájdalom helyett csak egy kis kellemetlenséget érzelt. Ez a kutatás bizonyítja: ha tudjuk, hogy támaszkodhatunk valakire, sokkal erősebbnek érezzük magunkat, jobban kezeljük a bizonytalanságot vagy a betegségeket, az idegrendszerünk pedig nyugodtabb. Az érzelmi egyensúlyra nemcsak azért van szükség, hogy meg tudjunk birkózni a nehézségekkel: a párkapcsolatunk minősége a mentális és fizikai egészségünket is befolyásolja.

A járványhelyzettel kapcsolatban jó hír, hogy a *social distancing* nem feltétlenül jelent érzelmi távolságot: ahogyan egy videóban láttam, az olaszok operát énekeltek egymásnak az erkélyről, Iránban pedig védőruhájukban táncoltak és daloltak az egészségügyi dolgozók a kórház folyosóján. Az emberek megtalálják a kreatív módját, hogy kapcsolatban maradjanak egymással. A kutatások azt mutatják, azok a legsérülékenyebbek, akik nemcsak fizikailag, de érzelmileg is izolálva érzik magukat, mert egyedül laknak és nem számíthatnak a szűkebb családjukra vagy a társadalomra, depresszióval küzdenek vagy



Nagyon fel tud bosszantani, amikor a talkshow-k vezetőitől azt hallom, aki hosszú távon akar elköteleződni, annak unalmas lesz a szex. Ez nem igaz!

egy problémás párkapcsolatban élnek. Az emberek idegesebbek, és ez a párkapcsolatok töréséhez vezethet: Kínában a vírus megjelenése óta megnövekedett a válási kérelmek száma, a nyugati sajtó pedig az otthoni erőszak gyakoriságának növekedéséről számolt be.

– Hogyan kerülhetik el a párok a köztük lévő konfliktusokat?

– Minden pár más és más, különböző táncot járnak. A valódi probléma pedig nem velük van, hanem azzal, ahogyan táncolnak. Például az egyik fél mindig arra hivatkozik, hogy elfoglalt, emiatt a másik egyedül érzi magát és a partnerére támad, hogy miért nincs ott mellette, a partnere viszont a vita elől inkább elmenekül. Az *Ölelj át!* könyvem segít tudatosítani, milyen mintákat követnek, és amikor később azon kapják magukat, hogy ismét ugyanazt a táncot járják, ahelyett, hogy folytatnák a harcot, egymásra nézhetnek és azt mondhatják: „Már megint ezt csináljuk! Ez ijesztő, nem?” A módszerünk azért

is hatékony, mert külső szemmel figyelhetik meg magukat, ezáltal kívülről, és nem a másiktól érzékelik a felismerés, hogy mit rontanak el. Az *Ölelj át!* program során megmutatjuk nekik, hogyan tudják átformálni a negatív mintákat pozitívvá. A párok feltárják egymás előtt érzéseiket és vágyaikat: aki például azt gondolja, partnere nem akar vele lenni, vádaskodás helyett megkéri, hogy biztosítsa ennek ellenkezőjéről. A másik fél ilyenkor meglepődik, mert nem is gondolta, hogy ennyire hiányzik a társának. A veszekedéseknek van egy pozitív üzenete is, hiszen a páruk azért morog velünk, mert szüksége van ránk.

– Hogyan lehet hosszú távon megőrizni egy párkapcsolatban az intimitást, különösen kisgyerekek mellett?

– Dolgoztam olyan párokkal, akik kijelentették, nincs idejük közös programokra. Nos, stresszelni egy párkapcsolatban sokkal több időt és energiát felemészt. A feleket fel kell ismerniük, hogy fontos nekik a kapcsolat.

Ha mindig a lista aljára sorolják, és nem foglalkoznak a házastársuk érzéseivel, nem fog hosszú távon működni, ez tény. Egy terápia alkalmával egy nő azt mesélte, megváltozott a kapcsolata. Kiderült, a férfi most újra azt teszi, amit egymásra találásuk idején: ágyba hozza neki a reggelit, csókot ad a homlokára. Az egész nem több egy másodpercnél, de a nő ezalatt azt érzi, hogy a párja különlegesnek látja őt. Nem kerül sokba kimutatni a másíknak, hogy gondolkunk rá, megkérdezni, hogy hogy van, a becenevén szólítani. Amikor az emberek azt mondják, nincs idejük egymásra, valójában azt gondolják, „Nem tudom, hogyan csináljam.”

– Mi a helyzet azokkal, akiknek egyedül kell megküzdenniük a válsággal?

– Az emberek biológiaiilag úgy vannak kódolva, hogy ha magukra maradnak egy veszélyes helyzetben, az elméjük előhívja azoknak a képét, akik fontosak az életükben. Sok évvel ezelőtt pénz nélkül szálltam hajóra, hogy Észak-Amerikába utazzak, ahol senkit sem ismertem, az agyam pedig azt súgta, nagy bajban vagyok. Aztán meghallottam az apám hangját, aki megnyugtatót, hogy erős vagyok és bármi történik, hazamehetek hozzá. Ez az idegrendszerünkől érkező inger képes minket megnyugtani és biztosságérzetet adni számunkra. Amikor egy páciensem ideges, arra kérem, emlékezzen arra a személyre, aki közel állt hozzá gyerekkorában, például a nagymamájára, és képzelje el, mit tanácsolna neki most. Bizonyára azt mondaná, amit akkor is, hogy milyen különleges, és hogy mindig gondol rá. Ellentétben más módszerekkel, mint a mindfulness, ez egy természetes módja önmagunk megnyugtatósának, mert ösztönből tesszük. Ezenkívül a szorongás csökkentésére elolvashatjuk a kedvenc könyvünket, meghallgathatunk valamit a neten. De mi magunk is tudunk segíteni krízisben lévő ismerősünknek, főleg a szomszédok tehetnek sokat értük. Az utcánkban van egy hölgy, aki egyedül él, egy idős férfi pedig a feleségét gondolja. Mindkettőjüknek kérdéseket ragasztottunk az ajtajára: megkérdeztük, hogy jól vannak-e, szükségük van-e segítségre vagy hogy van-e kedvük kijönni a kertbe kicsit beszélgetni.

– Mit tanácsol azoknak, akik még csak keresik az igazit?

– A lányom és a környezetem példájából látom, hogy ma különösen nehéz dolga van az egyedülálló fiataloknak, mert nagyon sok a bizonytalanság arról, milyennek kell lennie egy romantikus párkapcsolatnak, hogyan választunk, mit keressünk a másikban vagy hogy lehetséges-e

a szexuális szabadság tartós partner mellett. A középiskolában tanítani kellene, hogy milyen egy jó kapcsolat és hogy miről szól a szerelem. Ez egy ősi, túlélési kód, ami melletted tartja azokat, akikre számíthatsz. Sokan mondják, hogy a fiatalok párt találhatnak az interneten, de ott nem mindenki árulja el magáról az igazat, és sokan elutasítva érzik magukat, amiért nem őket választják a társkereső oldalakon. A fiataloknak azt tanácsolom, ne figyeljenek a média és a sztárok szavára, akik valós tények helyett azt hirdetik, amivel szenzációt kelthetnek, hanem hallgassanak arra, amit a tudomány mond! A zöldségest sem keresik fel fogfájással. Nagyon fel tud bosszantani, amikor a talkshow-k vezetőitől azt hallom, aki hosszú távon akar elköteleződni, annak unalmas lesz a szex. Ez nem igaz! Egyetlen kutatás sem bizonyította ezt, viszont épp ennek ellenkezőjét tárta fel a Chichagói Egyetem vizsgálata, amiről Edward Laumann ír az *A szex Amerikában* című könyvében (Sex in America: A Definitive Survey – magyarul nem jelent meg – a szerk.). Eszerint azoknak van a legjobb szexuális élete és azok élvezik a legjobban, akik tartós, romantikus kapcsolatban élnek.

– AZ EFT-nek elkészült a keresztény változata is.

Ez miben más, mint az eredeti változat?

– A nyugati országokban a legtöbb szervezet, intézmény, amely párkapcsolati oktatást végez, az a keresztény egyház, és nem az állam vagy mondjuk egészségügyi szervezetek alá tartozik. Egy kollégám keresett meg azzal, hogy nagy segítség lenne az egyháznak, ha keresztény nyelvre fordítanánk a kötődések tudományát. Mivel katolikus nevelést kaptam, nem volt nehéz átültetni, a keresztény hagyomány összhangban van a kötődés tudományával. Jézus egy csodálatos összekötő erő, akin keresztül láthatjuk, milyen egy jó anya-gyermek kapcsolat vagy egy jó barátság. Krisztus mindig nyitott, megértő és elkötelezett az emberek iránt, akiknek azt üzeni, hogy ott van nekik. A keresztény változatban erről beszélünk a hívőknek, bibliai történeteket használunk és speciális feladatokat adunk ezeknek a pároknak. A kereszténység legjobb részének tartom, hogy arra tanít, a kapcsolat egy titok és hogy szükségünk van egymásra. Minél több emberhez kapcsolódnak a hívők, annál inkább azt érezhetik, nemcsak más emberhez, hanem az egész világhoz és Istenhez tartoznak. Egyébként úgy vélem, a módszer adaptálható más vallásokhoz is. Mind a nagy vallások, mind a kötődés tudománya tükör számunkra, amely megmutatja, kik vagyunk és hogy milyen nagy szükségünk van egymásra. ♦

LOTTÓZNI OTTHON IS LEHET

Nyerni mindenhol jó

Játsz
velünk!



SMS-ben



interneten



Okoslottóval

#lottózzotthon

További részletekért látogass el honlapunkra: www.szerencsejatek.hu,
vagy keresd Ügyfélszolgálatunkat a 06-1/201-0580 telefonszámon.

18 #maradnjójáték



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

MIT GONDOLUNK A KÖRNYEZETVÉDELEMRŐL?

Mennyire vagyunk tájékozottak a környezetünket fenyegető problémákkal kapcsolatban? Indokoltnak érezzük-e a klímavészhelyzetet, és mi az, amit hajlandók vagyunk megtenni a jövőért? Erre kereste a választ a Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) legújabb reprezentatív felmérése. A kutatás eredményeit a Föld Napja alkalmából hozták nyilvánosságra.

◆ A CSALÁDOK KÖRNYEZETTUDATOSAN NEVELIK GYERMEKEIKET

A nagy többség szerint a Földet érintő környezetvédelmi problémákat komolyan kell venni (89,5%), a válaszadók 60,4 százaléka szerint pedig nagyon súlyos problémával állunk szemben. A nők 62,8 százaléka, míg a férfiak 52,5 százaléka elkötelezett a környezet védelme iránt.

A kutatás során három markáns csoport képe rajzolódott ki: a környezetvédelem iránt elkötelezettek (57,9%), az érdeklődők (28,6%) és az érdektelenek (13,5%) csoportja. A gyermekes családok 65,1 százaléka aktívan elkötelezett a környezetvédelem iránt, míg a gyermektelen felnőttek esetében ez mindössze 41,6 százalék. A magyar családok ismerik a környezetünket fenyegető problémákat és gyermekeik jövője érdekében hajlandók is tenni a környezetvédelemért. 94 százaléuk környezettudatosan neveli gyermekét, közülük is leginkább a nagycsaládokra jellemző ez a hozzáállás.

A LEGSÜRGETŐBB KÉRDÉSEK

Az emberek csaknem 40 százalékát leginkább a hulladék növekvő mennyisége és annak nem megfelelő kezelése zavarja, ezt követi a levegőszennyezés (18,6%) és az éghajlat megváltozása (15%). Legégetőbb megoldandó problémának a nagy mennyiségű egyszer használatos műanyagok feldolgozását és a vállalatok károsanyag-kibocsátását tartják. A válaszadók kevesebb, mint 30 százaléka tartja problémának az 'élelmiszer-túlfogyasztást',

a 'nem megújuló energiaforrásokat', a 'vízhasználat mértékét' és a 'húsfogyasztást'. A lakóhelyen történő szemetelés és illegális szemetlerakás leginkább a gyermekeket zavarja, 31,5 százalékuk ezt tartja a legsúlyosabb problémának.

MENNYI EBBŐL AZ ÉN FELELŐSSÉGEM?

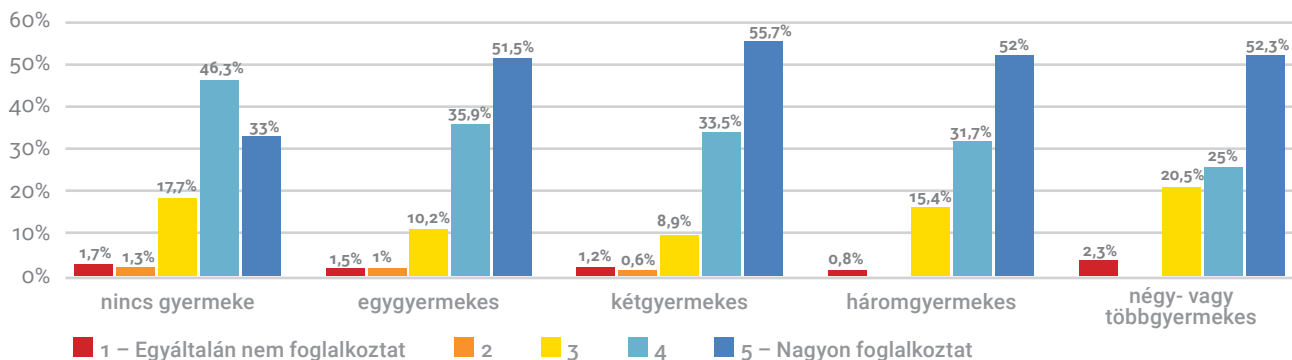
A válaszadók több mint fele (58,3%) érez személyes felelősséget a környezet romlása miatt, de leginkább a gyárakat,üzemeket (61,7%), a közlekedést (51,1%), valamint a multinacionális cégeket (50,3%) teszik felelőssé.

A felmérésből az is látható, hogy a legtöbben sokkal inkább érzik indokoltnak a klímavészhelyzetet országos szinten és világviszonylatban, mint a saját lakóhelyükön. A helyi szintű esetleges klímavészhelyzet kihirdetését inkább a megyeszékhelyen (35,9%) és a fővárosban élők (33,7%) gondolják indokoltnak, a kisebb városokban és a falvakban élők kevésbé.

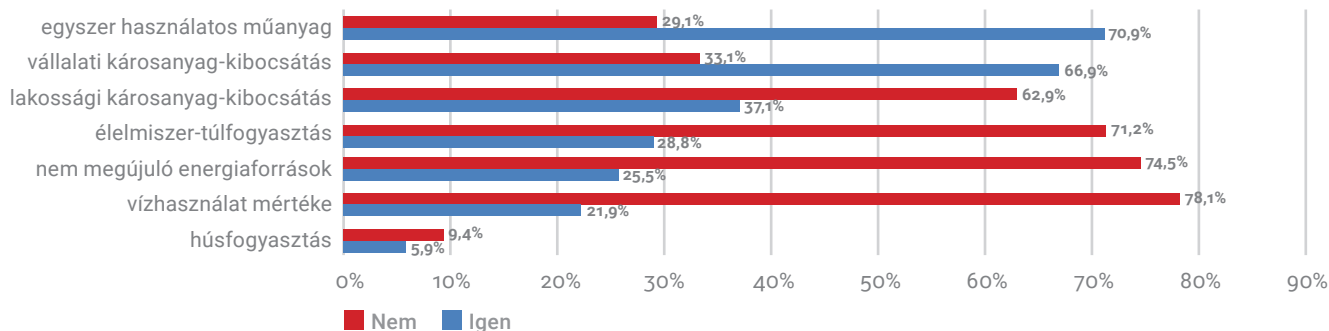
KÖRNYEZETTUDATOSSÁG

A válaszadók több mint kétharmada „inkább környezet-tudatosnak” tartja magát más emberekhez képest, s közel egyharmaduk gondolja úgy, hogy kifejezetten „környezettudatos”. A többség úgy nyilatkozott, hogy igyekszik csökkenteni az eldobható dolgok használatát, spórol a vízzel, mindig lekapcsolja maga után a villanyt és próbálja a szemetet csökkenteni és szelektíven gyűjteni.

ÖNT MENNYIRE FOGLALKOZTATJA A KÖRNYEZETVÉDELME? – GYERMEKSZÁM SZERINTI BONTÁSBAN (N=998 FŐ)



ÖN SZERINT MIK A LEGÉGETŐBB PROBLÉMÁK MA A KÖRNYEZETSZENNYEZÉS TERÜLETÉN?



A válaszadók 90,5 százaléka részben már szelektíven gyűjti otthonában a hulladékokat. Azoknak, akik környezettudatosan nevelik a gyermeküket, több mint fele már legalább 5 éve szelektíven gyűjti a szemetet.

A többség rendelkezik valamilyen energiatakarékos háztartási eszközzel, pl. mosógép, hűtőgép vagy televízió. A megkérdezettek nagyobb részének viszont nincsenek kifejezetten környezetvédelmi szempontból kifejlesztett eszközeik, például vízújrhasználósító berendezés, nap-elem vagy napkollektor, illetve elektromos vagy hibrid autó. Viszont mindegyik esetében 10 százalék körül az azon válaszadók aránya, akik az elkövetkező 5 évben szeretnék majd ilyen eszközökhöz hozzájutni. Legnagyobb arányban a napelemlnél és a napkollektornál láthatjuk ezt az igényt.

Egy átlagos napon a megkérdezettek 45,1 százaléka gyalog, 43,3 százaléka pedig autóval szokott közlekedni. Ezek mellett gyakoriak még a tömegközlekedési eszközök (32%) és a kerékpár (31%) is. Pozitív, hogy az első helyen nem az autós közlekedés áll, nagyon sokan

gyalog járnak, illetve magas arányú a tömegközlekedés és a kerékpár használata is.

TÖBBSÉG BEN AZ OPTIMISTÁK

A megkérdezettek 80 százaléka teljes mértékben egyetért azzal, hogy a klímaváltozás gyermekeink jövőjét fenyegeti, de emiatt nem keseregni kell, hanem tenni ellene. Csaknem ugyanennyien egyetértenek azzal, hogy már néhány fa elültetésével is segítünk a Földünkön. Ez az állítás egybecseng a Klímavédelmi Akcióterv egyik intézkedésével, miszerint minden újszülött után 10 fát ültetnek Magyarországon. Azzal az állítással viszont, hogy nem érdemes erre a világra gyermeket szülni a közelgő klímakatasztrófa miatt, a megkérdezettek mindössze 9 százaléka tud azonosulni. A gyermekes válaszadók csaknem fele véli úgy, hogy nem szabad a klímaváltozás miatt riogatni a fiatalokat. Összességében a magyar családok érzékenyek a környezetvédelem ügye iránt és az is elmondható róluk, hogy jobban szívükön viselik környezetük állapotát. ♦



SZÖVEG –
DR. SZÁSZ ADRIÁN

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

TALÁLKOZÁS A RITMUSBAN

Ütős hobbi és terápia kivételes gyerekeknek

A pszichológusok az ökölvívást mint mozgásformát is ajánlják feszültségvezetésre, de a bennünk dúló indulatok, energiák dobfelszereléshez ülve is épp oly hatékonyan „kiüthetők”. Ezt ismerte fel **Gál Dániel** dobtanár, amikor figyelemzavaros, hiperaktív, autista, Asperger-szindrómás gyerekeket kezdett terápiás jelleggel dobolni tanítani. Mára a félszáz diákjának mintegy fele speciális nevelési igényű, Dániel zenepedagógusként ettől (is) különleges. Egy olyan csoportnak segít, akik elfogadás helyett gyakran kiközösítést élnek meg, dobolás közben azonban önfeledten lehetnek önmaguk.

♦ – Emlékszik még, milyen volt kisgyermeknek?

– Eleven, tán figyelemzavaros is, de ezt nem mondták ki rólam. A saját utam jártam, nem szerettem, amit más taposott ki. Már 5-6 évesen figyeltem a dobosokat, ha a szüleim a színpad közelébe vittek, mindig a dobos mögé akartam bemászni, az ő kezével együtt mozgott az enyém is. Általában úgy kellett leszedni a színpadról. Végül beíratk zeneiskolába ütős szakra, hogy ne legyenek olyan izgága.

– És milyen tervekkel kezdett zenélni?

– Azzal, hogy világsztár leszek, aki olyat alkot, amilyen még nem volt. Később ez az álmom átváltott abba a szándékba, hogy értéket, tudást adjak át. Már 18 évesen vállaltam órákat, de csak 25 évesen kezdtem tudatosan keresni az utam a tanítás művészetén belül. Fokozatosan lettem tanár. Szanyi János mentoromtól nemzetközi szintű módszertanokat sajátítottam el, ő segített a tanítványaimhoz való hozzáállásban is. Mert a tanítás is egyfajta tanulás, én is tanulok az emberektől, akiket oktatok.

– Miként kerültek képbe a sajátos nevelési igényű gyermekek?

– Először egy pszichológus keresett meg, hogy tanítsam őt dobolni, mert figyelemzavaros, hiperaktív pácienseket szeretne a dob mögé ültetve vizsgálni, kezelni. Ő maga is figyelemzavaros volt. Később jöttek más hasonló tanítványok, és mindegyiküktől azt a visszajelzést kaptam, hogy a dobolás az élet más területein is segíti őket a koncentrációban. Könnyebb például elolvasniuk egy könyvet, ha felváltva dobolnak és olvasnak.



Gál Dániel és tanítványa, Pásztai Zalán

A szülők között szájhagyomány útján terjedt a nevem, Facebook-csoportokban osztották meg a tapasztalataikat. Több mint öt éve él ez a vonal, már intézményi együttműködés is van: egy alapítványi általános iskolába járok SNI-s gyerekeknek órát adni. Azt mondják, a tanárokról és a szülőkről is nagy terhet vesz le, hogy nálam „kitombolják” magukat.

– Hogyan köti le őket hatvan percen át?

– Mivel egy órán át csak az bír zenélni, aki zenész, változatossá teszem nekik. Egy bokszmeccsen is csak három perc egy menet, és a rádióbarát zeneszámok is ilyen hosszúak, ennyi időn át lehet igazán fókuszálni. Bár a dobolás e téren is fejleszti a kitartást. Elsőre fura a kicsiknek a kotta, ezért színes hangjegyeket rajzolok fel. Bemelegítés után két dob közül az egyiket ők, a másikon én játszom, amíg nem önállósodnak. Imádják, amikor zenei alapokra dobolunk: kíséretet játszunk dob nélküli zenére, ők lesznek „a” dobosok. Tartaniuk kell a tempót, átélik kicsiben, ami egy koncerten is történe. Három

perc dobolás után beszélgetünk, majd kéz- és lábfejlesztő, koordinációs gyakorlatokat végzünk a végtagok összehangolására, és olyan is van, hogy saját maguk által kitárlt dolgokat üthetnek, ami jön belőlük, az sem baj, ha nem ritmusra. A lényeg, hogy jóleszen.

– Mi az, ami valamennyi kis diákjára jellemző, és mi az, amiben egyéneként különböznek?

– Amiben mind egyformák, az a kíváncsiságuk. A letisztult, nyitott hozzáállásuk. Amikor először megütik a dobot, szinte euforikus állapotba kerülnek a hangjától. Attól, milyen hangos, amennyire hosszan cseng le. Az erősebb természetű elkezd bátran püfölni, a féltékenyebbnek hozzá kell szoknia. Egy-két gyermeknél van kézmozgási zavar, például nehezebben markol rá a dobverőre, de idővel ez finomodik. Amiben még különböznek: az akaratereő, illetve, hogy mennyire érznek rá ösztönösen a zenélésre. Ehhez igazodva tűzünk ki velük együtt egy célt, hogy ne csak a „levegőbe doboljunk”.



**– Gondolom, van, akinél ez a cél végig a feszültség leve-
zetése marad, míg mással akár komoly szakmai tervek
is szőhetők...**

– Ez viszonylag hamar kiderül. Van, aki önmagát gátolja, mert olyan programot futtat belül, hogy „én ezt nem tudom megcsinálni, nem vagyok rá képes, bezzeg más igen”. De olyan nyolcéves Asperger-szindrómás tanítványom is van, aki két éve jár hozzám, és túlhallásos, a város lármája sokkal inkább zavarja, mint a dobolásé. Pszichológusok a frekvenciával magyarázzák, hogy valaki fülét a pergődob hangja – amiben bőven van decibel – nem sérti, ám az utcára csak hangtompító fülesrel tud kilépní, mert az autók zaja kikészíti. Ennek a fiúnak elkezdtem zongorázni, tetszett neki, hetekkel később maga ült oda a zongorához. Elkezdett játszani ugyanabban a hangnemben, mint én. Megmutattam neki a billentyűket, és bármit lefogtam, ő felismerte, így derült ki, hogy abszolút hallása van. Azóta zongorázik is. Egy ilyen tehetségből akár többhangszeres művész is válhat, ahogy az ismert zenészek között is vannak autisták, aspergeresek, csak ez a nézőnek nem jön le a színpadról. Szerintem ötven tanítványomból öt néhány éven belül simán bekerülhet zenekarba, és akkor nekik is irány a színpad!

– Az az ön sikere is lesz. Tanárként nehezebb ezeknek a fiataloknak a bizalmába férközni?

– Annyiból mindenképp, hogy nagyon dacosak tudnak lenni, markánsan dacból csinálnak – vagy nem

csinálnak – dolgokat. Csak azért sem. A saját útjukat járnak. Láttam a YouTube-on, hogy a dobos így vagy úgy játszott, neki az tetszik, én hiába tanítanék más kéztartást, azzal elvágom magam nála, nem szól hozzám többet. Itt jön a türelem része: az én feladatomban az ilyen helyzeteket is kezelni. Ám általuk én is egyre türelmesebbé válok, azaz ők is alakítanak rajtam. Ez valahol nekem is terápia.

– Hogyan működik velük jelen helyzetben az online oktatás?

– Az, hogy monitor van köztünk, legalább „kétméternyit” hozzátesz a megszokott közelséghez. Mégsem vagyok ott fizikailag, nem érzik a dobom illatát. Az információátadás működik, de nehezebb fegyelmet tartani, megszabni a korlátokat, hogy három percen át akkor is azt üsse, amit én kérek, ha nem állok mellette. Viszont látom, hogy igyekeznek alkalmazkodni, és a szülők is próbálnak otthonra beszerezni hangszert. Tudom, ez áldozat, gyerekként én is évekig rácsos széken, konyhai eszközökön – meg a 120-as Skodánk műszerfalán – doboltam, amíg nem tudtunk dobot venni. A színpadról a dobos bácsitól kapott dobverőmet persze akkor is mindenhová magammal vittem!

– Vajon a gyerekek is magukkal viszik – hosszú távon is – azt a változást, amit öntől kapnak?

– A szüleik visszajelzéseiből ítélve igen. Úgy fest, a terápiai dobolásnak köszönhetően hosszú távon is javul a kicsik tanulmányi átlaga és magaviselete. Van, aki



négy-öt éve hetente jár hozzám, és egyre jobban megérti az olvasott szövegeket. Én pedig képzem magam, amúgy is mindig érdekelt a pszichológia. Beszélgetek pszichológusokkal, olvasok külföldi kutatásokat – például az autizmus és a ritmus összefüggéseiről –, mert bár nem vagyok gyógyító, fontos megismernem azokat, akikkel dolgozom. És már az is nagy dolog, ha adhatok nekik egy hobbit, amit szeretnek csinálni.

– Mi történik, ha mégis kudarcélménnyel szembesülnek?

– Ilyen akkor fordul elő, ha túl gyorsan akarnak haladni, idő előtt várják el maguktól, hogy képesek legyenek valamire. Ez őket zavarja a legjobban, engem kevésbé, mert tudom, hogy meg fogják tanulni, csak idő kérdése. Ők viszont talán nincsenek hozzászokva, hogy türelemmel várjanak az eredményre. Ebben az a hozzáállás is sokat számít, amit otthonról hoznak, de én is próbálok segíteni. Sokszor elég néhány percre kirángatni őket a beragadt helyzetből, és utána frissen újra nekiindulni.

– Mi jelenti a legnagyobb sikert nekik – illetve önnek velük?

– Nekik nyilván az, ha hibátlanul ledobolnak egy számot, amit előtte meghallgattunk az eredeti dobossal, és nekik ugyanúgy sikerült. Nekem pedig az, ha a szülők a gyermekük életében beállt pozitív változást a dobolásnak tudják be. Mert én is emlékszem, milyen állapottal kerestek meg, és az hogyan változott utána. De már maga az is



sikerélmény, hogy megtanulnak zenélni. A szülő meg mondja, hogy még soha, semmilyen tevékenység közben nem látta a gyermekét így mosolyogni... ♦

NINCS (KOR)HATÁR

„A legfiatalabb tanulóm négyéves volt, neki már nem tudtam lejjebb tekerni az ötéveseknek beállított dobszékot” – meséli Dániel. „De érdemes minél kisebb korban kezdeni, mert annál gyorsabban, mélyebben ivódnak be a hatások. Persze sosem késő: a másik végtelből is vannak – 50-60 éves – tanítványaim. Sőt, valakik ketten jönnek, gyakori, hogy apa és fia, sőt anya és fia vagy lánya keresnek meg. És remekül működik nekik a dobolás mint közös program!”

EGYMÁST INSPIRÁLJÁK

Dániel a dzsesszt és a technikás rockot szereti, a zenében is a határok feszegetése, az újítás vonzza. Tanítványain is hasonlótt figyelt meg: „Az egzotikus, underground hangulatokat kedvelik. A rádióban alig hallható dalokat, a fura hangokat, amelyekre rácsodálkoznak: »Ezt egyáltalán ember csinálja?«. Az ilyen úgy leköti őket, hogy szinte áhítatba esnek. Amikor órán a kedvenc zenéikre játszhatnak, az engem is inspirál, mert zeneileg sokszor nagyobb kihívás, mint a sima pop-rock.”



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA KEZDŐDIK!

APA A MENNYEKBEN

„Bizony mondom nektek, ha nem változtok meg, s nem lesztek olyanok, mint a gyermekek, nem mentek be a mennyek országába” (Mt 18,3). De hogyan legyünk olyanok? Én némi előnyt élvezek: van egy két hónapos fiam, akit büntetlenül utánozhatok. Egy ilyen picinek amúgy sem nagyon tudok tanítani semmit, a gyerekek eléggé öntörvényűek ebben az időszakban. Adhatsz neki bármilyen utasítást, nem akarja, nem érti, nem csinálja. Viszont lehet tanulni tőle. Egy szó, mint száz: elhatároztam, hogy egy napig mindenben utánozni fogom a kicsit.

◆ Az ágyában fekszik, és a térdét emelgeti. Mindig csak a balt, ritmusosan. Ennek meg mi értelme? Teljesen felesleges, de azért utánacsinálok. Tíz percig megállás nélkül, egy ritmusra emelgetjük a bal térdünket. Elég unalmas tevékenység, de kitartó vagyok. Aztán megszomjazunk. A fiam sírni kezd. Ettől én is elbőgöm magam. A feleségem szoptatni kezdi a kicsit. A másik melle foglalt, az a mellszívóé, úgyhogy nem marad más, mint kibontani egy sört. Ez jólesik, sport után mindig jó lazítani egy kicsit. Utána alszunk másfél órát, ez is nagyon jó. Aztán megint sírás és szoptatás.

Ha minden szoptatásnál innék egy sört, akkor a kísérlet elég gyorsan véget érne, úgyhogy más módszerhez kell folyamodnom. Felteszem magamnak a kérdést: ki az, aki nagyobb nálam, szeret és táplál? Elhatározom, hogy míg a kicsi eszik, én imádkozni fogok. Nem könnyű, néha belealszom, de a fiam is, úgyhogy nincs ebben semmi szégyellnivaló.

Aztán melléfekszem az ágyra. Nézi a plafont, és néha elmosolyodik. Én is nézem a plafont, de nem látok ott semmi mosolyogtatót. Mit láthat ott? Angyalkákat? A dédszülei szellemét? Én semmit, de jó tanulóként bárgyún elmosolyodom. Ő most mire gondolhat? Az a legvalószínűbb, hogy semmire. Egy darabig én sem gondolok semmire. Ez nagyon jó.

Fekszünk, láthatatlan dolgokra mosolygunk, néha gügyögünk egy kicsit. Kapálózunk a kezeinkkel. Mindent ok nélkül teszünk, csak úgy, a cselekvés örömeért. Ha valami rossz, elsírjuk magunkat. Ilyenkor magához vesz és megnyugtat az, aki nagyobb nálunk, és feltétel nélkül szeret. Valami ilyesmi lehet a mennyek országa is?

A kísérletet fél nap után abba kellett hagynom, mert láttam, hogy a feleségem agyára megyek. Érthető, azért mindennek van határa. Még a mennyországna is. ◆



OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérí



Ajándékba
is vásárolható



Kiadványát
több eszközön
is elérheti



Pár kattintással
azonnal olvasható,
előfizethető

WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS



► Média a Családért
Alapítvány

Legyen a média a családért!



13 éve díjazzuk
a családbarát újságírást.



Havonta kb. 200 megjelenést
nézünk, hallgatunk meg,
olvasunk el.



Az alapítvány megalakulása óta
109 újságírónak adtunk
elismerést és ezzel biztatást.



Idén készülünk
a 100. Képmás-estünkre.

Támogassa munkánkat adója **1%-val!**

Adószám: **18260993-1-43**



www.mediaacsaladert.hu



SZÖVEG –
BALCZÓNÉ SZŰCS EMESE tanácsadó szakpszichológus



ENGEDD EL!

A minap tizenöt éves fiam remek ebédet dobott össze a családnak. Ilyen figyelmességgel akár egy fiatal lányra is jó benyomást tehet – gondolom büszkén a hamburgerhús ízlelgetése közben. Máskor elbizonytalanodom, vajon elengedhetem-e egy házibuliba reggelig? Mennyire hagyhatjuk szabadon a kamaszokat, és miként segíthetjük őket életrevaló, felelősségteljes felnőtté válni?

◆ KRÍZIS VAGY KÜLDETÉS?

„Kisgyerek, kis gond, nagy gyerek, nagy gond” – szeretjük egymást a serdülőkor rémségeivel ijesztgetni. Bevallom, számomra az egyik legélvezetesebb időtöltés kamaszokkal beszélgetni, bár nem egyszerű feladat szót érteni velük. Ám ha bizalmukba fogadnak, vadregényes világba csöppenhetünk. Hol sziklákat mászva, meredélyeken leereszkedve vezet utunk, hol csörgedező források mentén érkezünk meg a gyógyvizekhez. Amennyiben viszont a kamaszkort problémának látjuk, úgy kilátástalan utazásba kezdünk ismeretlen vidéken.

Tekintsük izgalmas kihívásnak a beszélgetést, így csodás kalandokban lehet részünk!

LELJÜNK RÁ AZ OPTIMÁLIS TÁVOLSÁGRA!

Serdülőkkkel élve tapasztalhatjuk lassú, de biztos, vagy éppen tragikus hirtelenséggel bekövetkező érzelmi és fizikai eltávolodásukat. Előbbi könnyebben elviselhető, így érdemes erre gyúrunk már jóval korábban. Ha kisgyermekünk számára életkorának megfelelő önállóságot biztosítunk, azzal hozzásegítjük magunkat a majdani leválás elviseléséhez.

Kép: Tatiana Gonzales / Unsplash

Másrészt a túlságosan közeli kapcsolatoknak csak durva szakítással vehet véget a fiatal. Erre leginkább akkor kerül sor, amikor a szülő saját szükségleteinek kielégítésére használja gyermekét, aki kénytelen radikális módszereket alkalmazva kilépni a számára szorongató viszonyból. Rosszabb esetben nem tud leválni a szülő-ről, függő helyzetben marad, és elakadva ebben a fejlődési fázisban, nem képes megvalósítani életfeladatait.

Hagyjuk a saját útját járni!

TEKINTÉLVÁLSÁGBAN

A szülők számára nehézséget okozhat, amikor a kamasz gondolkodási folyamatainak érésével megkérdőjelezi a felnőttek korábban szentírásnak tekintett véleményét, szabályait, utasításait. Az egykor olajozottan működő mindennapokat állandó kötozködések akasztják meg, és ha nem szeretnénk végeláthatatlan veszekedésekbe bonyolódni, meggyőző magyarázatokkal kell előrukkolnunk. A szülői tekintély szertefoszlik, helyette beköszönt az alkudozások kora. A szabályok átgondolása, és közös újraalkotása nem várthat magára, döntéseinket az új, partneri viszony jegyében hozhatjuk meg. A merevség, gőg és hajthatatlanság rossz tanácsadók.

Az új szabályok legyenek betarthatóak, rugalmasak, és álljunk készen gyakori módosító indítványok fogadására!

VITÁZZUNK BÁTRAN!

Komoly küzdelmet jelenthet számunkra, amikor tulajdon vérünk tagadja meg az általunk képviselt elveket. A világ működéséről, az emberi kapcsolatokról alkotott hiedelmeink kétségbe vonását támadásnak, akár árulásnak is megélhetjük. Pedig a serdülő egyik életfeladata lebontani, majd elemeiből újjáépíteni saját magát. Ezzel alapozza meg önálló, felnőtt énjét, aki képes döntéseket hozni, és felelősséget vállalni tetteiért. Tartsunk ki józanul saját értékrendünk mellett, de engedjük meg a kérdéseket, bírálatot és kritikát! Akár érvelési technikánk csiszolására is felhasználhatjuk ezeket az alkalmakat.

Roppant szórakoztató, és egyben tanulságos serdülőkkel vitatkozni, ne hagyjuk ki!

MÉRLEGELJÜNK!

Kamaszokkal egyezkedve hasznos módszernek bizonyul a jogok, illetve felelősségek párhuzamos felvázolása. Legtöbbször kétkarú mérleghez hasonlítjuk a felnőtt életet, amelynek egyik serpenyőjébe kerülnek az elvárható jogkörök, míg a másikba a kötelességek. Így, ha valaki elég felnőtt ahhoz, hogy az idejét maga szervezze, akkor ennek következményeit is vállalnia kell. Vagyis az éjszakai kimaradás joga nem ment fel a másnapi házimunka vagy tanulás alól.

A felelősségteljes élethez fontos egyensúlyban maradni, vagyis a lehetőségek növekedésével az elvégzendő feladatok is megszorodnak.

ÖNÁLLÓSÁG ONLINE ÉS I.R.L.

Jó esetben kamaszkorra gyermekünk önálló saját maga ellátásában, tevékenysége szervezésében, és önértékelése kellően erős a nemet mondáshoz. Ha idáig eljutottunk, akkor a keretek lazítása, illetve folyamatos ellenőrzése mellett kezébe adhatjuk az irányítást saját élete felett mind a virtuális, mind a való világban. Ehhez azonban lényeges kezdettől jelen lennünk internetes kóborlásai során, ahogy első lépései megtételénél. Ahogy személyesen találkozunk barátaival, fontos megismernünk netes kapcsolatait is. Elkísérjük a boltba cipőt venni? Akkor ugyanígy figyeljünk rá, mit üzletel a világhálón! Utánajárunk, milyen filmre ülnek be a haverokkal? Ellenőrizzük azt is, otthon mit néz a YouTube-on! Ha időre kell hazajönnie a randevúról, akkor ne cseteljen hajnalig utána!

Biztosítsuk a megfelelően rugalmas kereteket on- és offline, amelyekhez igazodhat, így egyszerre biztonságban, mégis szabadnak érezheti magát!

Engedd önállóvá válni!

Légy együttérző!

Engedd felelősséget vállalni!

Ne kritizáld!

Gondoljátok át közösen a szabályokat!

Engedd vitázni!

Dönthessen a saját hatókörében!

Élhesse melletted az életét!

Segítsd felnőni! ♦