



# „Mintha lebontanád az eddigi életed, és egy teljesen újat kezdenél”

**Nina Kov** koreográfus és **Deák Kristóf** rendező (aki pár éve Oscar-díjjal örvendeztetett meg bennünket), az elmúlt 14 évben a fél világot bejárta, és a szerelem mellett a közös munka is erősítette összetartozásukat. Azt gondolják, hogy a magánéletet és a munkát akkor lehet jól összeegyeztetni, ha az ember tudatosan szoktatja magát a kihívásokhoz. Nemrég született meg kislányuk, *Liza*, ősszel pedig elkezdődik Kristóf első nagyjátékfilmjének forgatása *Az unoka* munkacímmel.

## ◆ – Hét éve vagytok házasok. Hogyan ismerkedtetek meg?

**Kristóf:** 2006-ban Budapesten találkoztunk. Nina Párizsban született és Cannesban nőtt fel (édesapja orosz, édesanyja magyar – a szerk.) – ha nem költözik Budapestre pár évvel korábban, lehet, hogy sosem ismerjük meg egymást. A találkozásunk sorsszerű volt.

Először Berlinbe költöztünk 2008-ban, majd egy évvel később Londonba, ugyanis felvettek az angliai Westminster Egyetem filmrendező mesterszakára, Ninát pedig koreográfus mesterszakára a Labanba (Trinity Laban Conservatoire of Music and Dance – a szerk.). Aztán éltünk többek között Svájcban is, 2017 óta pedig megint tartósan Budapesten.



**- A filmezés, illetve a tánc és a koreografálás gyerekkori álmok voltak?**

**Nina:** Én hétévesen lettem figyelmes egy tánc témájú plakátra, ami olyan nagy hatással volt rám, hogy attól kezdve tudatosan készültem a táncos pályára, tizennégy éves koromban pedig azt is eltökéltem, hogy egyszer koreográfus leszek. Időközben tettem egy kis kitérőt: két évig levelezőn jártam a Sorbonne modern irodalom szakára, de végül visszahúzott a szívem a tánchoz.

**Kristóf:** Nekem nem volt ennyire kristálytiszt a jövőképem. Nem mondhatom, hogy gyerekkorom óta rendező akartam lenni, de sokat köszönhetek a Brassó Utcai Általános Iskolában tanító rajztanáromnak, és

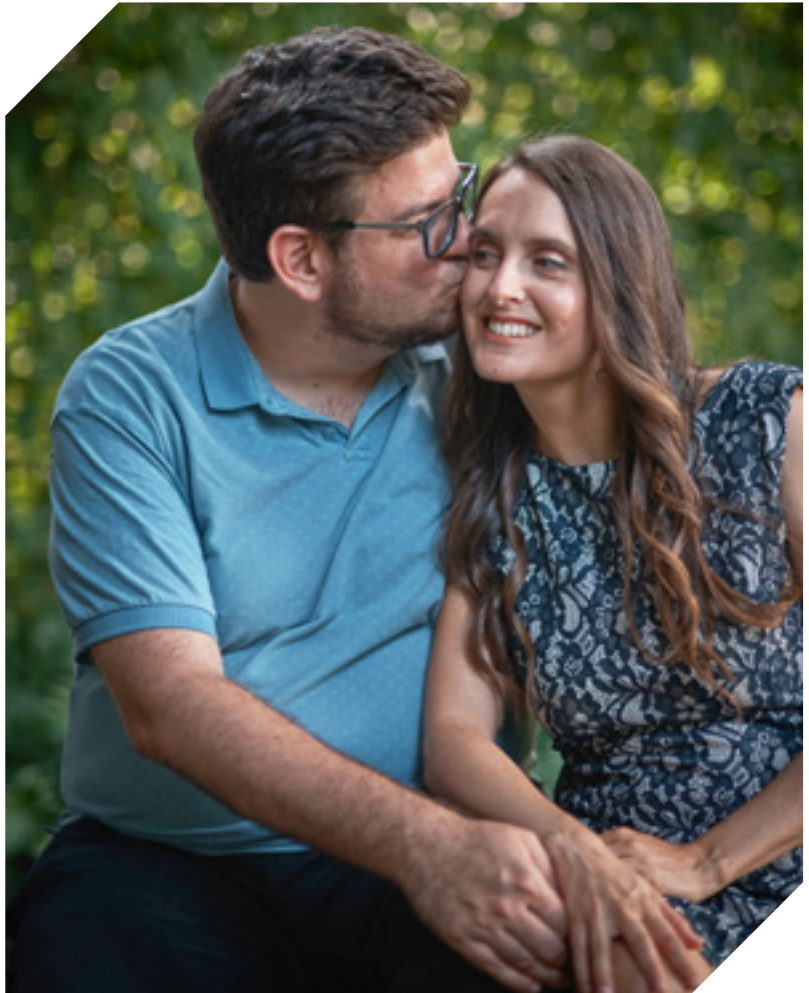
az általa szervezett videós szakkörnek. Ötödikesként ott fogtam először VHS kamerát a kezembe. Olyan nagy és súlyos volt, hogy alig bírtam el, de azért én lelkesen szaladgáltam vele nagyszünetben, és készítettem az iskolatelevízió műsorait az osztálytársaimmal. Ez mély nyomokat hagyott bennem, de akkoriban még a zene érdekelt jobban. Gimiben zenekarokban játszottam, érdekelt a hangmérnöki és a zenei produceri munka, de azért a film is hívogatott: pontosan emlékszem, milyen izgalmas volt Sydney Lumet *Hogyan készül a film?* című könyvét olvasni. Aztán érettségi után mégis a Műszaki Egyetemre jelentkeztem villamosmérnöknek.

---

## *„It takes a village”*

– tartja az angol mondás, vagyis egy egész falunyi segítség is jól jön, ha az embernek gyereke születik.

---



Csak három évvel később, 2003-ban felvételiztem a Színház- és Filmművészeti Egyetem gyártásszervező szakára, ahol aztán az évfolyamtársaim hatására vágni is elkezdtem. Akkor már biztos voltam benne, hogy filmrendező szeretnék lenni, csak hát tudtam, hogy ehhez még sokat kell tanulnom.

**– 2017 mérföldkő volt az életedben. Ekkor nyerted el az Oscar-díjat a Mindenki című filmmel a legjobb élőszereplős rövidfilm kategóriában. Ezt követően sok megkeresést kaptál?**

**Kristóf:** Az Oscar-díj után számomra nagyon kinyílt a világ. Hollywoodban százhoz közelített azoknak a producereknek és stúdiófőnököknek a száma, akikkel találkoztam, és szerencsére köztük volt pár olyan, akivel megtaláltam a közös hangot, és bele is kezdtünk abba, hogy tető alá hozzunk egy projektet. Az elmúlt években szakmailag inkább Amerikára fókuszáltam, de a magyar munkát sem hanyagoltam: elkészítettem *A legjobb játék* című húszperces sci-fit Ninával, valamint a *Foglyok* című kisjátékfilmet, amely egy ideje a Netflixen is nézhető.

– **Ősszel kezdődik Kristóf első nagyjátékfilmjének, Az unokának a forgatása, amelyben ismét alkotótársak vagytok, de ugye ott van nektek most a tizenöt hónapos Liza is. Szüleitek, barátaitok segítségére mennyire számíthatok majd?**

**Nina:** A család rengeteget segít nekünk, amiért végtelemül hálásak vagyunk. „It takes a village” – tartja az angol mondás, vagyis egy egész falunyi segítség is jól jön, ha az embernek gyereke születik. Egy baba születése olyan, mintha lebontanád az addigi életed, és egy teljesen újat kezdenél. Sokszor emberpróbáló, ugyanakkor felemelő dolog szülőnek lenni. Időnként van bennünk bizonytalanság, néha vannak logisztikai és anyagi nehézségeink, de nem ijedünk meg a problémáktól, mert a sok utazás, a szabadúzás megedzett bennünket. Emiatt talán az átlagnál rugalmasabbak vagyunk.

**Kristóf:** A munkát és a magánéletet is csak úgy lehet csinálni, ha az ember tudatosan szoktatja magát a kihívásokhoz. Hogy Liza baba úton van, azt a Foglyok forgatásának befejezése után pár nappal tudtam meg Ninától. Tavaly májusban született, és egy csoda! A születése óta csak kisebb filmeket forgattam, most ősszel lesz először, hogy tizennégy órát távol leszek a családomtól. Nem könnyű feladat, hogy megtaláljuk az egyensúlyt privát és szakmai élet között.

– **Mi árulható el a készülő filmről?**

**Kristóf:** A tapasztalatot és tudást, amit Ninával együtt és külön-külön magunkba szívtunk, most ebbe a filmbe dolgozzuk bele. A producer Zákonyi S. Tamás, a dramaturg Nina, aki már az elejétől kezdve együtt dolgozott velem a forgatókönyvön, és sok ötlettel járult hozzá. A film egy személyes történeten alapul, és napjainkban játszódik, arról szól, hogy egy átlagos, szelíd ember hogyan veszi fel a harcot az igazságtalansággal, hogyan próbálja a kezébe venni az irányítást. Nem könnyű vállalkozás egy nagyjátékfilm elkészítése, annál is inkább, mert most a műfajokat is keverjük, és nagyon sok szereplőt mozgatunk. Számomra ez egyfajta tűzkeresztség lesz. Ha minden jól megy, akkor jövő ősszel kerül sor a premierre.

**Nina:** Azért is nagy kihívás ez a film, mert egy Kristófék családjában megtörtént eset inspirálta. Nem könnyű távolságot tartani olyasmivel, ami ennyire közletről érint egy alkotót, ugyanakkor nagy feladat úgy megcsinálni, hogy univerzális mondanivalója legyen, és mindenkit megérintsen.

– **A legjobb játék a mesterséges intelligencia hatalmáról, térnyeréséről szól. Nina, te Dancing with Drones (Tánc drónokkal) címmel is készítettél már performanszt. Szerinted indokolt lehet mostanában újra feltenni a kérdést: mi a tánc? Van a technológiai változásnak hatása a formai és a strukturális aspektusokra, esetleg a narratívára?**

**Nina:** Változik a forma, a technikai lehetőség, de a történetek, amiket ősidők óta mesél az emberiség, és a bennük szereplő archetípusok nem változnak.

Koreográfusként úgy gondolom, hogy a gépek mozgólatai, mozgásai is ugyanolyan fontos szereplői lehetnek egy előadásnak, mint az emberi táncosok vagy a zene – ezáltal tanulhatunk valamit arról, hogy mit jelent embernek lenni. Nekünk, művészeknek az a feladatunk, hogy a világban zajló eseményekről – így a technológiai változásokról is – beszéljünk, és egy élményen keresztül gondolkodásra készítsük az embereket. Mindig hangsúlyozom, hogy nincs olyan, hogy jó és rossz technológia, az ember teszi jóvá vagy rosszá. A saját féltreinket és reményeinket vetítjük rá, emiatt már-már isteni tulajdonságokkal ruházzuk fel. Az embereket két ellentétes táborra lehet osztani: akik imádják, és akik félnek tőle. Ezen felül kell kerekedni, és egyszerűen csak használni. Ehhez mindenki számára elérhetővé, tanulhatóvá és használhatóvá kell tenni, különben kisajátítja egy szűk, hatalommal bíró réteg.

– **Mi az, amit nagyon szerettek egymásban szakmailag és emberileg?**

**Nina:** Kristófban többek között az a csodálatos, hogy nagyon ért az emberekhez. Könnyen kommunikál, szinte mindenkivel képes megtalálni a közös hangot, rendkívül empátikus, ami a filmjeiben szerintem tükröződik is, és nem utolsósorban mindenkiben meglátja a jót.

**Kristóf:** Én Nina ösztönösségét és kreativitását irigylem. Mindig mondom is, hogy a családban ő az igazi művész, én inkább vagyok egy mérnök és egy művész keveréke.

**Nina:** Kettőnk közül Kristóf a racionálisabb, én az ösztönösebb, de remekül kiegészítjük egymást, számos közös vonásunk van, például mindketten kíváncsi természetűek vagyunk, már-már extrém mértékben. Ezt egyáltalán nem szégyellem, sőt, abban hiszek, hogy aki kíváncsi, sokáig él, és sok mindent megtanul. Ezt fogom mondogatni majd a kislányunknak, Lizának is. ♦



SZÖVEG –  
SZÁM KATI

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –  
KETTŐ AZ EGYBEN

# ” Helló, Jézus, ITT VANNAK A MOLNÁRÉK! ”

Amikor megkérdem, „Kinek az ötlete volt, hogy nekivágyatok?“, egymásra néznek és elmosolyodnak – mindketten úgy emlékeznek, hogy a sajátjuk. Ugyanezt a két cinkos, egymásba kapaszkodó tekintetet láttuk – a nehéz hátzsidók, a kánikula és a dagadó boka dacára –, amikor Aszaló falu aszfaltútján megleptük őket útközben, egy baráti ölelésre. **Molnár Gábor** és **Molnár-Bánffy Kata** alig egy hónapja érkeztek vissza házasságuk nagy kalandjáról. Öt héten át gyalogoltak Budapestről Csíksomlyóra a Mária Úton, összesen 815 kilométert.

- ◆ **Kata:** A karantén alatt sokat sétáltunk esténként Leányváron. Általában a határban álló kereszt felé vettük az utunkat, tudatosítottuk, hogy milyen jólesnek ezek a gyaloglások mindkettőnknek. De leginkább az motivált, hogy tavaly egy érdemi párkapcsolati krízisen mentünk át. Jártunk párterápiára, segített is, de vágytunk arra, hogy ne a terápia legyen a mi házasságunk nagy közös kalandja, szerettük volna ezt egy erős élménnyel felülírni.

– **Úgy érzed, azért előkészítésnek jól jött a párterápia?**

**Kata:** Egy akut válságban lévő kapcsolatban valószínűleg nem jó ötlet a közös zárandoklat, mert a kritikus dolgok még inkább elmélyülhetnek szélsőséges körülmények mellett. Olvastam egy zárandokpárról, akik végigveszekedtek az utat.

– **Mit volt könnyű itthon hagyni, és mit volt nehéz?**

**Gábor:** Nekem, azt hiszem könnyebb volt, mert nem gondoltam bele a jelentőségébe. Az volt a taktikám, ha megvan az elhatározás, akkor azt is eldöntjük ezzel, hogy megoldjuk a részleteket, a munkát, a gyerekeket, a háztartást, a kertet. Apukám kilencvenen túl van, lebénult pár éve, kerekesszékekben él, de nem lehet felhívni, mert már nagyon rosszul hall. Ezért vittünk magunkkal bélyegeket, és rendszeresen küldtünk neki képeslapokat.





#### – Mindenki támogatta a terveteket?

**Kata:** A gyerekeinktől engedélyt kértünk, hogy nyáron, amikor egy rendes szülő nyaralni viszi a gyerekeit, mi elmehessünk ketten 5 hétre. A nagyfiaink és a 11 éves lányunk azzal a feltétellel engedtek el, hogy ne tartozzanak nagyszülői hatáskör alá, hanem önállóan lehessenek. Ügyesek voltak, büszkék vagyunk rájuk, a 18 éves nagyfiunk még a testvérei érzelmi szükségleteire is odafigyelt. De nem lelkesedett mindenki, nekem kicsit rosszul is esett, hogy a családos közösségünkben többen szkeptikusak voltak, az akadályokat kezdték sorolni, ahelyett, hogy biztattak volna. De addigra mi már eldöntöttük, hogy megyünk.

#### – Gábor mindig nagy túrázó volt, Kata kevésbé lelkes a sátrazós programokért. Ez azt is jelenti, hogy Gábor volt végig a vezető és biztató?

**Kata:** Igen, kicsit helyreállt köztünk a klasszikus férfi-nő dinamika... Ő tervezte és követte az útvonalat, mindig rábízhattam magam. És volt, hogy vitte az én – az övénel amúgy is jóval könnyebb – hátizsákomat is.

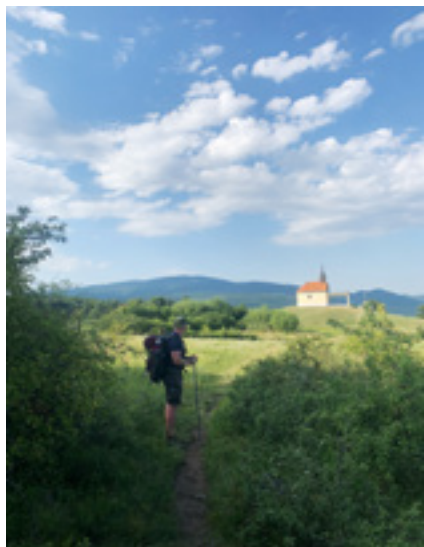
**Gábor:** A siker kritériuma az volt, hogy semmiben ne neheztsem, hanem segítsem őt. Az első két hétben volt egy kis mozgásterünk az út tervezésével, de az erdélyi szakaszon szigorúbban kellett tartani a menetrendet.

Tervezést igényelt az étkezés is. Volt, hogy mondták, hogy a kultúrházban jól felszerelt konyha van, és tényleg az volt: 100 tányérral, 100 villával – csak épp főzőedény nem volt, úgyhogy a betervezett lecsót a gázsütő tepsijében sütöttük. De annyira finom lett, hogy elhatároztuk, hogy ezután mindig így készítjük.

**Kata:** Készültünk olyan helyzetekre, hogy ha esetleg nem találunk szállást, akkor egy üres nyaraló teraszán vagy egy buszmegállóban alszunk, de aztán erre nem volt szükség. Viszont voltak félelmetes részek, a Székelyföldön figyelni kell a medvékre, de ami még reálisabb veszély, az a nagy, vad pásztorkutyák által védett területeken való átjutás. Ilyenkor tényleg Gábor volt a klasszikus, erős védelmező férfi.

#### – Ilyenkor az erős férfi nem fél?

**Gábor:** Azt nem mondom, de megpróbál a helyzetekhez dinamikusabban alkalmazkodni. Például pont a pásztorkutyák kapcsán teljesen ellentmondásos üzenetek vannak a köztudatban. A cél röviden annyi volt, hogy anélkül, hogy megharapnának, továbbmenjünk arra, amerre szeretnénk. Ez végül mindig sikerült... A gyengeséget nem engedtem meg magamnak, úgy gondoltam, hogy Katának most az én gondoskodásomra van szüksége, hogy ezt végig tudja csinálni.



A Mária Úton mindig toronyiránt kell menni (Sár-hegy, Anna-kápolna)



A Jézus szíve-kilátónál, Székelyföldön (Gordon-tető, 958 m)



Egy Bánffy Bánffyutanya határában

**– A ráhagyatkozás a zarándok alapélménye, nemcsak a társadra, az időjárásra, a helyi emberekre is nyitottnak kell lenni. Idegenként érkeztek, és sokszor barátként mentetek el.**

**Kata:** Ezekre a barátságokra nem is számítottunk. A Mária Úton sok lelkes önkéntes dolgozik, különösen az erdélyi szakaszon. Kézről kézre adtak minket, napok múlva is érkeztek az SMS-ek pap bácsitól, lelkésznetől, hogy hol járunk, megérkeztünk-e, jól vagyunk-e.

**– Kata, a családod mindkét ágon Erdélyből ered, ma is élő szálakkal kapcsolódtok oda. Fontos volt számodra, hogy ezt a földet gyalog is meghódítsd magadnak? Ez egy múltbeli kirándulás is volt?**

**Kata:** Nem, ez nagyon is a jelenben történt velünk. Amikor az ember gyalogol át a tájon, faluról falura, dombról völgybe, amikor ott élő emberekkel találkozik, kifejezetten intim viszonyba kerül a vidékkel, az országgal, a földdel. Ha ezt az érzelmi energiát beledhatom a saját hazámba és megkaphatom tőle viszont, akkor miért keresném ugyan ezt egy idegen tájban? Ezért örülünk, hogy nem a Camino mellett döntöttünk. Hiába tanultad meg a földrajzot, azt, hogy a nagy magyar Alföld átlóg a mai Romániába, vagy hogy a nyírségi homok valóban húzza a talpadat és menyire más, mint az agyagos talaj, ilyenkor éled át. Vagy ha négy napig tűző napon mész, csak egy-egy fát látsz, mert ez a Mezőség és nem az erdőség...

**– Sok anekdota van a természetben élő ember szükségességéről. Ti mennyit beszélgettetek?**

**Kata:** Gábor arra számított, hogy majd többet beszélgetünk, én pedig rettenetesen hálás voltam neki, hogy sokszor csöndben mehetünk. Eleinte azért, mert sokat küzdöttem a fájdalommal a lábamban, és a csalódottsággal, hogy nehezen bírom. Emellett nem volt energiám sokat beszélgetni. Később meg azokra az intenzív folyamatokra figyeltem, amelyeket ezek a küzdelmek indukáltak bennem. Gábor pedig hagyta. Itthon mondta csak, hogy neki beszélgetésemelmaradása van, azóta igyekszünk pótolni.

**– Kevésszer adatik az meg, hogy egy pár együtt éljen meg spirituális élményt. Nektek sikerült?**

**Kata:** Azt tudtam, hogy a zarándoklatnak lesz egy jó kirándulásélménye, azt is reméltem, hogy nagyon jól fog tenni a házasságunknak, de hogy eljussak egy valódi, mély, spirituális kalandig, valójában magamnak sem merem célul kitűzni. Nehezen mondok ki ilyeneket, félek a csalódástól. Gábor már Rákosszentmihályon azt mondta, ha kérdezték, hogy Csíksomlyóra megyünk, én ezt jellemzően csak a Székelyföldön merem már kimondani. Működött bennem a kudarckerülő attitűd, hogy eljutunk-e az igazi spirituális élményig. De azért ezzel kezdeni kellett valamit, mert az nyilvánvaló volt, hogy ez nem egy kalandtúra, hanem egy zarándoklat. A zarándokcsoportok minden keresztnél, templomnál imádkoznak, énekelnek. Amikor Budapestről kifelé gyalogolva megláttuk az első templomot, kicsit zavarba jöttünk, hogy mit is csináljunk...

**Gábor:** Olvastam egy afrikai srácról, aki egy keresztény misszióban nevelkedett, és amikor kórházba került,



Haverolás a pásztorokkal Kolozs megyében



Ha felnéz a zarándok, mindig lásson maga előtt jelet – ezt vallják a Maros megyei önkéntesek



A zarándokkereszt felirata a Hargitán: Én vagyok az út, az igazság és az élet!

kérdezték tőle, miért van ilyen jó kedve. Erre ő azt felelte, hogy eddig, ha elment egy templom előtt, benézett, és azt mondta: „Helló, Jézus, itt van Joe!”, most pedig minden délben azt hallja, hogy „Hello Joe, itt van Jézus”. Ennek parafrázisaként, az első naptól az utolsóig, ahányszor megláttunk egy keresztet vagy templomot, azt mondtuk, „Helló, Jézus, itt vannak a Molnárék.”

**Kata:** Ez vicc volt, egy távolságtartó attitűddel induló gesztus, de a Szentlélek ott fúj, ahol akar, ez a személyes megszólítás beszivárgott az életünkbe és valósággá vált. Párbeszédet indukált bennünk az emberi alakban megjelenő Istennel. Akinek azt lehet mondani, hogy „helló, na itt vagyunk”, annak azt is el lehet mondani, hogy „dühít, hogy ennyire fáj a lábam, nem erről volt szó, nekem ezt jobban kéne bírni”, meg azt is, hogy „milyen csodás ez a dombgerinc, köszönjük...”

**Gábor:** Az ima összekapcsolódott az úttal, a mise a megérkezés élményével.

**Kata:** Az is a spiritualitás egy különleges fajtája, amikor a szabadságnak arra a fokára jutsz, hogy minden problémád megoldható egy kis vízzel, sebtapasszal, szendviccsel, fűjdogáló szellővel vagy árnyékos padal. Tartósan a Maslow-piramis alján mozogni valójában nagyon felszabadító élmény. Sokat imádkoztunk az úton másokért is – még idehaza elhatároztuk, hogy minden napnak lesz egy ima-tematikája, és a barátaink is küldtek szándékokat Messengeren, SMS-ben... Például két kisbaba is született az öt hét alatt, akinek a szülei figyelmeztettek minket, amikor be kellett indítani az imakommandót...

### – Talán szükségetek is volt erre, hogy ne éreztétek csak a magatok luxusának ezt a zarándoklatot?

**Kata:** Megküzdöttem a kísértéssel, hogy ez luxus, hogy nem mindenki engedheti meg magának, hogy öt hétre elmenjen, maga mögött hagyjon mindent. De ha az embernek emiatt lelkiismeret-furdalása van, akkor az ezzel kapcsolatos szorongás határozza meg az utat, nehéz úgy az egyébként záporozó kegyelmeket befogadni.

**Gábor:** ...és persze, vannak másfajta szorongások is, például, hogy sikerül-e, fel kell-e adni. Aztán amikor elkezdünk minden napnak, minden megtett kilométernek örülni, az átlendít ezeken.

**Kata:** Nincs olyan, hogy érvénytelen zarándoklat, az egy napos is, a kéthetes is, „érvényes”. Meg a kerülőút is. És a kihagyott öt kilométer Miskolc belvárosában, az is... Jelen akartunk lenni, örömmel akartunk jelen lenni, hogy újra és újra megszülethessen az elhatározás, hogy tovább akarunk menni. Soha egy percig sem gondoltam azt, hogy hagyjuk abba. Jól imádkoztunk, hogy „ne vígy minket a kísértésbe.”

### – Könnyű volt a hazaérkezés?

**Kata:** Nagyon jó volt a gyerekeinket látni végre. Ezzel együtt a zarándoklat utolsó napjaiban elindult bennünk egy gyászfolyamat is. Azóta alig telt el pár hét, már előjött belőlünk a sóvárgás az út után. Jó lenne, ha valahogy beépíthetnénk az életmódunkba, a gyerekek, a munka, a közösség, a fűnyírás, a veteményezés mellé. Már tervezzük is egy rövidebb, pár napos őszi utat, már pedzegetjük a gyerekeinknek... ♦





SZÖVEG –  
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

# Bízol BENNEM?

” *Mert végül is mi a szeretet?  
Az, hogy a másik ember jó érzése,  
öröme fontosabb nekem, mint a sajátom.  
Vagyis az ő öröme nekem is öröm.*

*(Popper Péter)*

A bizalom elengedhetetlen a kapcsolatokban, mégis ködös fogalomnak tűnik: érzelemről, személyiségvonásról, viselkedésről vagy egy folyamatról van szó? Miért van az, hogy annyira hosszú idő felépíteni, elveszíteni viszont csak egy pillanatig tart? Hogyan teremthetjük meg a bizalommal teli kapcsolat alapjait, és miként válhatunk megbízható társakká?

Kép: Gettyimages Hungary

## ◆ A BIZALOM MATEMATIKÁJA

John Gottman párterapeuta, a Washingtoni Egyetem pszichológusprofesszora szerint a bizalom nem is annyira megfoghatatlan, sőt, olyannyira objektív fogalom, hogy akár még mérni is lehet. Szerelemlaborjában több száz pár bevonásával végzett kutatásokat, ami alapján nemcsak azt tudja 91 százalékos biztonsággal előre jelezni, hogy melyik pár fog elválni és melyik marad együtt, hanem az így szerzett tudás segítségével olyan programokat tervez, amik jobba teszik a házasságokat. Meggyőződése, hogy a párok egymás iránti lojalitása nem csupán egy tényező a sok közül, hanem a boldog párkapcsolat alappillére, ami fejleszthető. Gottman a párkapcsolati történések és döntések leírására játékelméleti fogalmakat használt. Megfigyelése alapján a boldog házasságban élők abban különböznek a boldogtalan pároktól, hogy nem a saját nyereségüket akarják a másik kárára maximalizálni. Éppen ellenkezőleg: tisztában vannak azzal, hogy a boldogságuk kölcsönösen összefügg, ezért mindketten hajlandóak a másik igényeit és szükségleteit is figyelembe venni és nemcsak a saját maguk, hanem a másik nyereségének a növelésére is törekszenek. Ezáltal létrejön a John Forbes Nash (matematikus, róla szól az Egy csodálatos elme című film) által leírt együttműködő egyensúly, amikor egyik félnek sem éri meg egyoldalúan változtatni a stratégiáján, mert nem járna jobban. Gottman szerint „A bizalom az a jól körülírható, konkrét állapot, amelyben mindketten készek vagytok megváltoztatni a saját viselkedésedeteket a partneretek érdekében. Minél nagyobb a bizalom, annál jobban odafigyeltek egymásra. Te is élvezed a párod támogatását, és ő is számíthat a te törődésedre. Egy bizalmi kapcsolatban jó érzéssel tölt el, ha a párod sikerrel jár, és zavar, ha bosszús. Egyszerűen nem tudsz örülni a saját nyereségednek, ha azzal ártasz a másiknak.”

Ez elvontnak tűnhet, de a valóságban a bizalom nagyon is apró gesztusokból épül fel. Hétköznapi példánál maradva a boldog házasságban élők nem várják el a másiktól, hogy egyedül kitakarítson, hanem összedolgoznak, mert mindketten figyelembe veszik, hogy a másiknak mi a jó. Nem az egyéni jóllét, hanem a kapcsolat minősége az elsődleges, vagyis a közös érdek felülírja az egyéni érdeket. Az ilyen kapcsolatban élők hajlandóak várakozni, késleltetni vagy lemondani a vágyaikról a másik kedvéért. Mivel ezt a párjuk is hajlandó megtenni értük, a bizalom egyre erősödik, az elégedettség szint pedig növekszik.





## SEBEZHETŐNEK LENNI

Ahhoz, hogy ez a bizalomteli együttműködés létrejöheszen, elengedhetetlen, hogy a pár tagjai képesek legyenek kifejezni a figyelem és szeretet iránti igényüket, és megengedjék, hogy a másik meglássa a valódi arcukat. Mindez együtt jár a tökéletesség mítoszának elengedésével, és azzal, hogy érzelmileg sebezhetővé válnak. A sebezhetőség felvállalása nehéz lépés, csak az tudja megtenni, aki bízik önmagában és hisz abban, hogy érdemes a szeretetre. Brene Brown szerint a saját magunk felé érzett empátia és a belülről jövő önértékelés adja meg a bátorságot a tökéletlenség beismeréséhez, a kontrollról, illetve az irányításról való lemondáshoz, valamint a bizalomhoz, annak ellenére, hogy tisztában vagyunk azzal, hogy a kapcsolatokra nincs garancia. Ehhez a folyamathoz idő kell, illetve a saját és a másik határainak a tiszteltetésben tartása. Nagyon fontos, hogy olyan embernek szavazzunk bizalmat, aki valóban megbízható. Gottman szerint öt fontos tulajdonságról érdemes megbizonyosodni, mielőtt megnyílunk a másiknak.

1. Becsületesség: Ne bízz benne, ha hazudik neked!
2. Átláthatóság: Ne bízz benne, ha titkolja előtted az életének bizonyos részeit!
3. Elszámoltathatóság: Ne bízz benne, ha titkos ügyletei vannak, és ha rákérdezel, csak annyit mond: „Bízz bennem!”
4. Tisztesség: Ne bízz benne, ha nem viselkedik etikusán és tisztességesen!
5. Önzetlenség: Ne bízz benne, ha csak önös érdekek vezérlik, ha nem áll melletted és nem támogat!

Ugyanakkor érdemes szem előtt tartani, hogy olykor mindenki hibázhat, elfelejtetheti, amit megígért, csúszhat a határidőkkel. Ha a másik sebezhetővé teszi magát előttünk és felelősséget vállal a hibáiért, érdemes fokozottan figyelni arra, hogy tisztelettel bánjunk vele, mert az irónia és a szarkazmus ilyenkor még fájdalmasabb nyomot hagy a lélekben. A bizalmat építjük azzal is, ha képesek vagyunk ítélkezés, védekezés, vádaskodás vagy tanácsotgatás nélkül meghallgatni a párunkat.

## A BIZALOM GYÖKERE

Vannak, akik könnyen elhiszik, hogy érdemesek a szeretetre, képesek őszintén megnyílni és felvállalni magukat, mások viszont annyira rettegnek az elutasítástól, hogy inkább bezárkóznak. A párkapcsolatban való viselkedésünkre a temperamentumunk és az aktuális kapcsolatunk mellett a gyermekkorban megalapozott kötődési mintánk is hatással van. Erikson szerint a születéstől 18 hónapos korig tartó időszak a legfontosabb a bizalom kialakulása szempontjából. Ha az anya (vagy a gondozó) adekvát válaszokat ad a csecsemő jelzéseire, kielégíti a szükségleteit, és megfelelően gondoskodik róla, akkor kialakul az anyai szeretetből áradó biztonságérzet, az ősbizalom. Természetesen nemcsak az anya-gyerek kapcsolat meghatározó, hanem a család érzelmi klímája is. Azok, akik olyan családban nőnek fel, ahol elismerik és elfogadják az érzéseiket, könnyebben nyitnak mások felé. Sue Johnson párkapcsolati terapeuta szerint nemcsak a gyerekeknek fontos az érzelmileg elérhető, elfogadó és válaszkész személlyel való kapcsolat és szoros közelség, hanem felnőtteknek is az mozgat bennünket, hogy a másik mellettünk áll-e, fontosak vagyunk-e neki, megbecsül, valamint elfogad-e bennünket. Ha kisgyermekként kialakult az ősbizalom érzése, akkor a későbbi életünk során nyitottabbak leszünk a szociális helyzetekben és jobban meg tudunk bízni a társainkban.

## EMPÁTIA ÉS HITELESSÉG

A bizalom apró gesztusokból épül fel, az empátia és a hitelesség pedig a kötőanyag, amittől szilárd lesz az építményünk. A bizalmat nem lehet betanult frázisok segítségével elérni, mert ennél sokkal fontosabb, hogy milyen indulattal cselekszünk. Fontos, hogy valóban megpróbáljuk megérteni és elfogadni a másik embert, de mindeközben önmagunkról se feledkezzünk meg, hanem legyünk tisztában a saját érzéseinkkel, illetve azzal, hogy mit szeretnénk, és képesek legyünk őszintén, nyíltan és hitelesen kommunikálni ezekről. Amikor sérül a bizalom, kulcsfontosságú, hogy a megbántott fél



(vádaskodás nélkül) kifejezhesse a fájdalját, a társa pedig valóban átérezze, hogy mekkora kárt okozott, és ne csak bocsánatot kérjen, hanem elismerje az érzések jogosságát. A bizalom ugyanis csak akkor kezdhet újraépülni, ha a sértett fél látja, hogy valóban megértették és átérezték az érzéseit. Egy párterápia során például akkor értünk el áttörést, amikor a pár tagjai helyet cserélnek egymással, egy időre a másik szerepébe helyezkedtek, és ezáltal jobban megértették, amit a társuk átélt. Egyes kutatók szerint nemcsak a másik perspektívája, hanem egy harmadik, objektív nézőpont is hasznos lehet. Finkel és munkatársai szerint, ha a házaspárok egy harmadik fél szögéből leírják a konfliktusukat, elégedettebbek lesznek a házasságukkal.

### HETI ÖT ÓRA A BIZALOMTELI KAPCSOLATÉRT

A különböző párkapcsolati technikák és receptek segíthetnek a bizalom építésében, de önmagukban nem jelentenek megoldást. Ugyanakkor a rohanó hétköznapokban nem árt egy kis sorvezető, ami emlékeztet bennünket arra, hogy időt szánjunk a fontos dolgokra. Gottman kutatásai szerint azok a párok, akiknek az évek alatt egyre jobb lesz a házassága, heti öt extra órát fektetnek a kapcsolatukba.

- **Búcsúzás:** Reggelente megbeszélik, hogy mivel fog telni a napjuk (2 perc × 5 nap=10 perc)
- **Egymásra találás:** A munkanap végén egy nyugodt beszélgetésben egymásra találnak (20 perc × 5 nap= 1 óra 40 perc)
- **Gyengédség:** Ölelkeznek, egymáshoz bújnak, megcsókolják egymást (5 perc × 7 nap= 35 perc)
- **Randevú:** Időt töltenek kettesben (2 óra)
- **Csodálat és megbecsülés:** Naponta egyszer kifejezik a másik iránti őszinte megbecsülésüket (5 perc × 7 nap= 35 perc) ♦

#### Források:

John Gottman, Nan Silver: Mitől lesz tartós a szerelem? – Hogyan bízzunk egymásban és maradjunk hűségesek?, Jaffa Kiadó, 2019.  
Martin E. P. Seligman: Autentikus életöröm – A teljes élet titka, Laurus Kiadó, 2008.

# KÉPMÁS családi naptár



## AZ ÖSSZES CSALÁDTAG PROGRAMJA EGY HELYEN!

VIDÁM GRAFIKÁKKAL

RENDELJE MEG DECEMBER 10-IG  
KÖZVETLENÜL A KIADÓTÓL

### 20% KEDVEZMÉNNYEL

1700 Ft helyett 1360 Ft-ért\*

[kepmas.hu/naptar](http://kepmas.hu/naptar)

\*Postai küldésnél csomagolási és postaköltséget számolunk fel.



The image shows a collage of three family calendar pages from the 'KÉPMÁS' series. The top page is for May (Május) with a green header and a family illustration. The middle page is for July (Július) with a red header and a family illustration. The bottom page is for September (Szeptember) with a blue header and a family illustration. A red box in the bottom right corner contains the text '2021 Családi naptár' with a small flower icon.





SZÖVEG –  
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –  
APASZEMMEL

# IRIGYSÉGRE ÉPÍTETT VILÁGUNK

– Mátyás már megint Bécsből posztolt. A Stephansdomban imádkozott, aztán konflisra pattant a feleségével, és körbekocsikázták a belvárost. Mi sose jutunk el Bécsbe!

– Igen, láttam az Instagramon, Beatrix föltette a hétfogásos ebéd képeit. Volt fűrj, kappan, mindenféle vadak, egzotikus gyümölcsök... Aranyvillával ettek hatvanszemélyes mahagóniasztalnál. Én eddig azt se tudtam, mi az a villa. Nekünk mikor lesz olyan?

– Te követed Beatrixot?

– Naná. Meg Izabella királynőt, Clarice Orsinit és Leonardo da Vincit. Hogy az milyen szépen tud festeni! Te miért nem tudsz lerajzolni legalább egy lovat, ha a gyerek megkér rá?

◆ Ha az embereknek az elmúlt századokban lett volna módjuk nyomon követni a többiek életét, bizonyára akkor is az érdekes, gazdag, ismert alakok lettek volna ennek a célcsoportjai. És valószínűleg irigységet, bosszúságot szült volna, ha a sikert, pompát, boldogságot látják. Mert mindenki azt osztja meg a többiekkel, amire büszke, ami jól sült el, a kudarokat pedig eltitkolja. A fiatal Mátyás kitétte volna a Facebookra a fater nándorfehérvári győzelmét, de a balkézről való fiáról, Corvin Jánosról csak akkor jelentek volna meg az első képek, amikor törvényes utód híján már őt kellett felépíteni mint trónörököszt.

Ha régen is lettek volna közösségi oldalak, akkor azon bosszankodnánk odahaza a kókadgt gyertyák fényénél: „Esterháznak mekkora könyvtára van, Festetics eltéved a szobákban, én meg ebben a döngölt padlójú viskóban bóklászok, és beverem a fejem a szemöldökhéjába. Sissi milyen csinos, szép a haja, utazgat, bezzeg te a szomszéd falu búcsújába nem bírtál elvinni.” Napóleont követnék a Twitteren, nem a szomszéd himlőhelyes, alkoholista nyomorultat, akinek öt kisgyereke halt meg, az utolsó születésénél a felesége is, végül leégett a háza. A másik elesett a csatában, elverte a jég a búzáját, lovát elvitte a végrehajtó, még a kedvesét is elszertették tőle. Amannak a szerelme meg elesett a lóval, kitérte a kezét, nincs mivel ölelje, így most elmarad az esküvő. Az egyszerű jobbágy is kiírja büszkén, hányat ellett

a disznó, de azért csak azon pörög az asszony agya, hogy mit főztek Wesselényiék, milyen bált ad Eleonóra lánya tiszteletére Pálffy nádor vagy milyen lószerszámot vettek a sárvári vásárban Nádasdyék.

Én nem vagyok fent semmilyen közösségi oldalon, mégsem tudok kimaradni belőle, hiszen a rokonoktól, ismerősöktől azért hallom a híreket: ki hol nyaralt, milyen klassz párkapcsolatban él, bosszantva ezzel mindazokat, akik erre kíváncsiak. Másoktól hallom az összes lényeges történet. Mindent tudunk mindenkiről, és fölfelé irigykedünk. Mivel a világ összeszűkül, látjuk Amerikától Ausztráliáig és Budapesttől Brassóig, ki mit csinál, mit ért el. Ritkán gondolunk arra, hogy az etióp orvos a fizetéséből nem jut hozzá egészséges ivóvízhez, rántott sertéskarajhoz pláne (főleg, ha mohamedán), nincs csempézett fürdőszobája. Bezzeg a müncheni doki a Kanári-szigeteken nyaral, fizeti a gyerek tandíját a legpuccosabb egyetemen, pöffeszkedik a BMW-jében. (Próbáltam nagyon vad dolgokat írni, de igazság szerint ezek már magyar mércével sem elérhetetlen álmok.)

Már majdnem lezártam a cikket, hogy tőlem távol állnak az efféle extrovertált kivagyiságok, amikor járjottem, hogy én viszont megírom a dolgaimat. Inkább vagyok verbális, mint vizuális alkat. Ha mégis egy jellemző képet kellene mutatnom magamról, akkor azt tenném fel, amikor alszom. Jó sokat. Nekem ez a szuperképességem. ◆



# A MOSOLY ÉVADA

## 20/21

ABIGÉL • AMERIKAI KOMÉDIA • **A MOSOLY ORSZÁGA**

ANNE FRANK NAPLÓJA/A KÉPFARAGÓ • A PENDRAGON-LEGENDA • A RÉGI NYÁR

A SZÉPSÉG ÉS A SZÖRNYETEG • CSÁRDÁSKIRÁLYNŐ • DINNER SHOW • DIÓTÖRŐ

DORIAN GRAY • ELFÚJTA A SZÉL • ISTVÁN, A KIRÁLY • JÁNOS VITÉZ

JÖVŐRE, VELED, ITT! • **LA MANCHA LOVAGJA** • LILI BÁRÓNŐ • **MARICA GRÓFNŐ**

**MATA HARI** • MÁGNÁS MISKA • MENYASSZONYTÁNC • **NINE**

OSZI BOSZI, A REPÜLŐ NAGYANYÓ • REBECCA • SZEGÉNY DZSONI ÉS ÁRNIKA

TAJTÉKOS DALOK • VIKTÓRIA • VIRÁGOT ALGERNONNAK



SZÖVEG –  
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –  
KÖZVILÁGÍTÁS

# GUMINÓ

A tudományos életben fél éve nincsenek igazi konferenciák. Valamennyi online lett, és valószínűleg idén már az is marad, már, ha a szervezők nem akarnak maguknak nagyobb bonyodalmat.

◆ Amikor több ilyen, idén őszre kitűzött rendezvény szervezőbizottságában a digitalizálás esélyeit és módjait latolgattuk tekintélyes akadémiai szereplőkkel, nemegyszer elhangzott, hogy az online tudományos seregszemléknek nincs olyan hangulatuk, hozadékuk, és egyébként is, elcsigázóan unalmasak. E meglátások kísérőjeként hangzott el nemegyszer – értelemszerűen férfiak szájából – a hasonlat: „Hiszen az online konferencia olyan, mint a guminó”. Mindig decens nevetés kísérte a megjegyzést. Nem csoda, hisz a rejtett jelentések tárházát nyújtja... Lássuk csak, mi minden van egyetlen stílusesszékben:

1. Az illető ismeri a valódi és a guminó közti különbséget – tehát vannak a tárgyban tapasztalatai.
2. Az illető az élöre szavaz, tehát a tapasztalatai rosszak voltak a gumiváltozattal.
3. Az illető a tudományos konferenciákat egyfajta örömszerzésnek éli meg, ahol az esemény/eszmecsere nőnemű, a résztvevők pedig férfiak.
4. Az illető a jelenléti konferenciát nagyobb élvezetnek tekinti előbbi összetevők interakcióját tekintve. És ez a kiszólás csak egy futó „poén” volt, nem elmélyült önfeltárás...

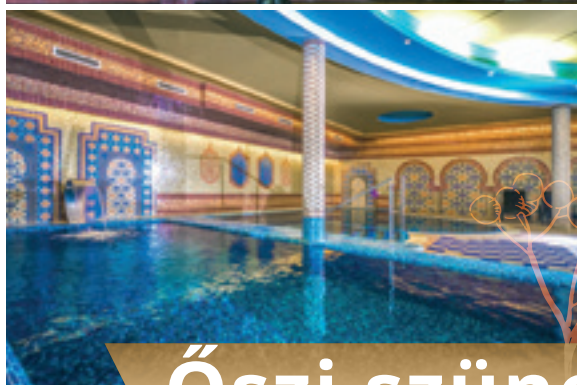
Különös, de így van: minden párhuzam, minden hasonlítás, minden metafora – sokszor csupán a szóhasználat is – világokat rejt. Sőt, sugall. Hiszen megismerési keretként működik. Amikor kutatók ugyanazt a balesetről szóló videót nézték meg kísérleti alanyaikkal, majd arra kérték

őket, hogy töltsék ki, milyen sebességgel hajtott az egymásba futó két kocsi, akkor a sebességtípek attól függtek, milyen szóval kérdezték rá a kutatók. Több km/h különbség volt a válaszok között aszerint, hogy a „találkoztak” vagy az „egymásba rohantak” kifejezés szerepelt a kérdésben. Tudományág, sőt, közvetve, gazdasági Nobel-díj született ennek felismeréséből.

A metaforák, ezek a megismerést kínáló szóképek pedig egész világhatalmat adnak nekünk, anélkül, hogy beléjük gondolnánk. Próbáljuk ki: ha azt mondom, a férjem egy oroszlán, akkor ő milyen lehet? Bizonyára bátornak, erősnek, tiszteletet parancsolóknak képzelik. És nem arra gondolnak, hogy szőrös, kétes illatú és sokat kiabál. Az őzikeszem szelídséget ígér, pedig az őz nagyon is harapós tud lenni. A keret, amely a már ismertet hozza akcióba és amely segít, hogy a megismerésre váró közelebb kerüljön, egyszerre korlátoz is – nemcsak ad, hanem el is vesz, el is takar. Tudja ezt a tudomány, tudja ezt a politika, a vállalati világ.

De vajon mi is tudjuk eléggé? Figyelünk eléggé arra, hogy a családjaink, történelmi eseményeink fontos rítusait, ünnepeit, életét jó szoköntösbe öltöztessük? Készen állunk-e arra, hogy a beszélgetések futó frivolságait hallva szellemesen leplezzük le a világot a mondatok mögött? Egyáltalán, tudjuk-e mindig, mit is mondtunk? Mert a szó, végül, maga az ember, ahogy az antik görögök mondták. És jó esetben egyik sem guminó. ◆





## Őszi szünet a Kapitányban!

Történelmi kalandok, wellness pihenés az egész családnak, lovagi tornák és lakomák, gyerekprogramok, múzeumok - kiállítások a Sümegi Vár lábánál a Hotel Kapitányban!

  
[www.hotelkapitany.hu](http://www.hotelkapitany.hu)





SZÖVEG –  
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –  
APA, KEZDŐDIK!

# AJÁNDÉK

Ha megkérdezed a feleséged, hogy mit kér névnapjára, és azt válaszolja, hogy alvást, akkor azt gondolod, hogy ez kényelmes, hiszen egyetlen korán kelésért cserébe nem kell ajándékon gondolkodni, pénzt költeni és titkolózni a meglepetés érdekében. De azért ne bízd el magad!

◆ Mert amikor félálomban, vaksötétben keresed a tápszert, kezdedben a szeparációs szorongás közepén lévő héthónapos, akit ha letesz, egy másodpercen belül úgy üvölt, hogy felébred az egész ház, és persze leejted a tápszert, úgyhogy fel kell mosnod fél kézzel, miközben majdnem elejted a gyereket is, aki a hajadat tépi, pelenkát is kéne cserélni, meg pisilni is, mármint neked, bár ez a fogalom, hogy te mint önálló személy, egyre ritkábban jut eszedbe, aztán meseolvasás, torna, aztán megint mese, de az már főzés közben, mert elkezdődött a hozzátáplálás... szóval akkor átértékeled a saját problémáidat.

Érdemes kipróbálni ezt minden férfinak, nem kell sok, párórányi tapasztalat is elegendő. És akkor még nem szidott le a védőnő, hogy nem megfelelő a gyerek percentilis görbéje, nem tett megjegyzést egy barátinő vagy anyós, hogy így vagy nem így kéne, itt vagy ott kellene tartania, meg hogy „az én fiam ebben a korban”, és nem panaszkodott a házastársad sem, hogy énidőre és csendre vágyik, miközben ezt a szöveget is egy békés dolgozószobában írja háborítatlan nyugalomban.

Amikor megemlítettem, mennyire becsülöm türelmét, kitartását és erejét, a feleségem csak annyit mondott: „De hát olyan cuki!”

Persze ez az egész már csak egyetlen babamosolyért is megéri. De mosoly nélkül is. Igazából az, hogy megéri-e, eszébe sem jut az embernek, annyira természetes, hogy csinálni kell.

Ennek ellenére azt hiszem, jobban járok, ha legközelebb csak veszek egy nyakláncot, adok egy puszit, és csak annyit mondok, hogy köszönöm... ◆

# A MÉDIA A CSALÁDÉRT-DÍJ OKTÓBERI JELÖLTJEI



**SZELES-HORVÁTH ANNA**  
Túlgondolt gyermeknevelés  
a 21. században – Avagy hogyan  
jussunk levegőhöz szülőként  
az információk áradatában?  
pszichoforyou.hu

A Média a Csaláért-díj fő támogatója:



**ASZTALOS ÁGNES**  
Szex és kommunikáció –  
Megy ez neked?  
Nőileg magazin

A Külhoni Média a Csaláért-díj  
fő támogatója:



A jelöltekről szóló ismertetőt és a jelölt munkákat megismerheti a [mediaacsaladert.hu](http://mediaacsaladert.hu)-n,  
ahol az Ön jelölését is várjuk.



# A 2010-ES ÉVEKBEN MAGABIZTOSABBAN VÁLLALTAK GYERMEKET AZ ÉDESANYÁK

A mögöttünk hagyott évtizedben Magyarországon nőtt a gyermekvállalási kedv, miközben a szülőképes korú nők száma több mint 7 százalékkal, 160 ezerrel csökkent. Az első gyermeküket a nők továbbra is átlagosan 28 éves korukban szülik, viszont duplájára nőtt a 40 éves koruk felett szülő édesanyák aránya, miközben egyre többen alapítanak nagycsaládot. A Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) az elmúlt 10 év adatai alapján végzett elemzést a témában.

◆ Magabiztosabban vállalnak gyermeket a magyar édesanyák, ami egyebek között abban is megmutatkozik, hogy ezer 20 és 40 év közötti nő 2019-ben kilenccel több kisbabát hozott a világra, mint 2010-ben. Az utóbbi esztendőben fél évvel emelkedett a szülő nők átlagéletkora: 2010-ben átlagosan 29,8 éves korukban adtak életet gyermekeiknek, míg tavaly ez a szám 30,3 volt. 2010 óta a 40 év feletti körében a duplájára, a 45–49 év közöttiekénél pedig majdnem a háromszorosára nőtt a gyermekvállalók száma. A KÉPMÁS által megkérdezett anyákat megosztja a kérdés, mikor ideális szülni: egy részük szerint biológiai szempontból huszonevesen a leghatékosabb, amikor még könnyebben regenerálódik a szervezet. Deli Andrásné Tímea például elmúlt harminc, amikor életet adott két gyermekének, és mindkét alkalommal egészségügyi problémák jelentkeztek nála. Vas Erzsébet pedig úgy látja, hogy mivel harmincöt

felett hatványozottan nő bizonyos genetikai betegségek kockázata, ilyenkor a rizikó mellett a plusz szűrésekkel járó extra kiadásokra is fel kell készülni. A másik tábornak az a véleménye, hogy idősebb korban érnek meg a nők az anyaságra. „30–35 éves korára az ember megismeri magát, tanult, több pozíciót betöltött, munka- és élettapasztalatot szerzett” – érvel Kárpáti Erzsébet, aki 31,5 évesen szülte első gyermekét. Mindebben természetesen egyéb tényezők, mint a párválasztás és az anyagi biztonság megteremtése is közrejátszik.

Lakóhely és végzettség tekintetében a közép- és észak-magyarországi, középfokú végzettségű nők vállalják a legtöbb kisbabát: 2019-ben a gyermekek harmada Budapesten és Pest megyében, 7,8 százaléka pedig Borsod-Abaúj-Zemplén megyében látta meg a napvilágot, míg a legkevesebb csecsemő Zala, Vas és Nógrád megyében született.



## 10+1 A 2010-ES ÉVEKBEN GYERMEKET SZÜLT ÉDESANYÁKRÓL:

01. Nőtt a gyermekvállalási korban lévő nők termékenysége, és az ezer nőre jutó szülések száma
02. A gyermekvállalási korban lévő nők száma jelentősen csökkent
03. Kissé emelkedett a szülő nők átlagéletkora
04. Megduplázódott a 40 éves koruk felett szülő nők száma
05. 2015 után újra nőtt a házasságban született gyermekek aránya
06. Több harmadikként megszületett gyermek jött világra
07. Kevesebb idő telik el a testvérek megszületése között
08. A legtöbb gyermeket Közép- és Észak-Magyarországon hozták világra
09. A középfokú végzettségű anyák több gyermeket vállaltak
10. A gyermekgondozási ellátások közül a munkához kötött támogatások igénybevétele nőtt meg

### VONZÓBB LETT A NAGYCSALÁDOS LÉT

Az elmúlt tíz évben egyre több családba érkezett harmadik gyermek, 10 százalékkal nőtt a harmadikként megszülető gyermekek száma. A KINCS elemzéséből kiderült, hogy kevesebb idő telik el a testvérek születése között, mint tíz éve, főleg a GYED Extra 2014-es bevezetése óta. Mostanra a házaspárok esetében 4 év alá csökkent a testvérek megszületése közötti átlagos időtartam, a testvérként megszülető kisbabák közel fele úgy jön a világra, hogy a testvére még nem töltötte be a harmadik életévét. „Minél kisebb a korkülönbség, annál szorosabb a gyermekek közti kapcsolat” – véli a háromgyermekes Grundtner Ágota. Máté Csilla és férje azért vállaltak hamar újabb babát, hogy ne kelljen kétszer gyedre mennie munkahelyéről. Tímea a 3 év korkülönbséget tartja a legideálisabbnak, szerinte ennél több azért nem jó, mert addigra az első gyerek kialakítja saját szokásait, és nem szívesen változtatna rajtuk a kistestvér érkezésével.

Egy másik örömdetes adat, hogy 2015-től kezdve majdnem tíz százalékkal emelkedett a házasságban született gyermekek száma.

## +1

A kisgyermekes anyák foglalkoztatása folyamatosan emelkedik



### CSALÁDBARÁT KÖRNYEZET

A KINCS azt is vizsgálta, milyen esélyekkel térnek vissza a nők a munkába. 2010 óta a gyermekgondozási ellátások közül a munkához kötött támogatások igénybevétele megnövekedett és a kisgyermekes anyák foglalkoztatása is folyamatosan emelkedik, ami azt mutatja, hogy az édesanyák között megnőtt a munkaerőpiacon aktív aránya: 2010 és 2019 között a 25-49 éves három év alatti gyermeket nevelő kisgyermekes anyák foglalkoztatási rátája 44 százalékkal, míg a nagycsaládos, legalább három gyermeket nevelő anyáké 39 százalékkal emelkedett. A rugalmas, családbarát munkahely és a részmunkaidős állás lehetősége több általam kérdezett anyának jelentett megoldást, és olyanok is vannak, akik saját vállalkozást indítottak. Kárpáti Erzsébet például fokozatosan kezdett újra dolgozni, nyolc hónap alatt heti 3x6 órától heti 5x7 órára emelve az órák számát. Megint mások, ahogy Dombai Dóra, az otthon töltött időt önmagukfejlesztésére fordították – ő levelezőn kezdett el egy szakot az egyetemen, és abban bízunk, ezt munkáltatója is pozitívan fogja értékelni.

A munkába való visszatérésben a gyermekellátó intézmények is segítséget nyújtanak – nem véletlen, hogy – ahogyan arról augusztusi lapszámunkban is írtunk – a családtámogatási intézkedések közül a szülők a bölcsődei férőhelyek emelkedésének örültek a legjobban. ♦





SZÖVEG –  
BALKUNÉ SZÜCS EMESE tanácsadó szakpszichológus

# A GYEREK BARÁTAI

Szülőként hajlamosak vagyunk elábrándozni arról, kit tartanánk méltónak gyermekünk szeretetére és barátságára. Legyen hozzá hasonlóan értelmes, kedves, udvarias, és természetesen legalább olyan jó családból való, mint a miénk. Beavatkozzunk-e gyermekeink választásaiba, és ha igen, milyen mértékben határozhatjuk meg, kihez kapcsolódjanak?

## ◆ TE KIT VÁLASZTANÁL?

Annak idején, amikor a lányom még oviba járt, fontosnak tartottam, hogy jó közegben szocializálódjon. Születésnapját szerveztem neki a számomra szimpatikus szülői gyerekeinek részvételével. Persze megkérdeztem, kit szeretne elhívni, de azért igyekeztem orientálni a megfelelő irányába. A fiam esetében szerencsére már nem volt ennyi kapacitásom, legkisebb lányomra pedig már – belátva túlkontrolláló attitűdöm felesleges, sőt, olykor káros hatását – rábíztam a döntést, milyen körülmények között, kivel szeretne együtt lenni.

Egy ideig a szülő értékrendje meghatározó. A totyogó az anya barátnőinek csemetéivel túrja a homokot a játszótéren. A társaságok gyerekei több közös programon, nyaraláson vesznek részt együtt, amelyek fontos korai élmények. Magam is meglepődtem, amikor a második lányom iskolai családfakészítés során simán besorolta egy régi baráti család sarjait az unokatesói közé. Számára a rokon fogalmát akkor azok a személyek jelentették, akikkel olykor egy fedél alatt alszunk.

## INTÉZMÉNYES NEVELÉS ÉS BARÁTKOZÁS

Az intézményes nevelés kezdetével lényegessé válik a társas közegbe való beilleszkedés képessége, amelyet leginkább a barátság kezdemények könnyíthetnek meg a kicsik számára. A kiscsoportos ovisok csak egymás mellett játszanak, kötődéseik rövid távúak és törékenyek, leginkább a közös cselekvés által meghatározottak. Még

a nagycsoportos óvodások is elég énközpontúak, így barátkozásaik során csupán saját igényeik vezérik őket: azzal játszanak, aki ugyanazt szeretné, mint ők. A kisiskolások kezdik felfedezni a kölcsönös kapcsolat erejét és szépségét, ám a kizárólagosság igénye, kiváltképp a lányoknál, sok féltékenykedést, konfliktust eredményezhet. A fiúkat gyakran az azonos érdeklődés, tevékenység, hobbi tartja egymás mellett. A kiskamaszok kezdenek bandákba szerveződni, ahol a csoportnorma egyre meghatározóbbá válik. Ezzel párhuzamosan, nagyjából 12 éves kortól éretté válnak a kölcsönösségen és egyenlőségen alapuló viszonyok kialakítására, amelynek háttérben az empátiás készség fejlődése áll.

## AMIT MEGTANULHATUNK EGY BARÁTTÓL

Egykor vidéki diákként botladoztam az ELTE pszichológia tanszékének folyosóin, amikor egy hozzám hasonlóan tanácstalan lány fordult felém: „Tudod, hogyan kell felvenni a tanegységeket?” „Fogalmam sincs, csak szerencsétlenkedek” – válaszoltam. „Hát, akkor szerencsétlenkedjünk együtt!” – mondta erre, és ezzel elkezdődött a barátságunk, amely már 25 éve tart. Ő volt az esküvői tanúm, társam az anyaság szépségei és nehézségei közepette, szakmabeli beszélgetőpartnerem. A barátság szabad választás következménye, hiszen semmi más nem tart bennünket egymás mellett, mint a saját döntésünk. Persze, ezt is befolyásolják tudattalan motívumok, ám talán kevésbé kényszerítő erejű viszony, mint például egy hosszú párkapcsolat.



A határozott énnel,  
a nemet mondás  
képességével felvértezett  
gyermek nem sodródik  
bele a bajba csupán egy  
kortárs hatására.



Gyermekünk a barátjával tanulja meg, hogyan alakítson és őrizzen meg egy olyan köteléket, ami jórészt rajta áll vagy bukik. A baráti kapcsolatok fejlesztik a személyiséget, az érzelmi és szociális intelligenciát, hiszen gyakorlóterepet biztosítanak a személyek közötti kommunikáció, adok-kapok, konfliktuskezelés, intimitás és határkezelés elsajátításához.

### **RÓMÁBAN, MINT A RÓMAIAK?**

Vajon jót teszünk azzal, ha tini korú gyermekeinket szabadon hagyjuk barátkozni különböző képességű, életmódot folytató, értékrendű, esetleg kultúrájú társaikkal? Helyes, ha felveszi egy hozzánk képest másmilyen család normáit, szokásait, amikor a megszokottól eltérő körülmények között kell boldogulnia? Minél idősebb a kamasz, annál kritikusabban szemléli majd ezeket a különbségeket, és bizony számíthatunk rá, hogy olykor nem a mi javunkra billen a mérleg nyelve. Mindebből azonban tapasztalatot szerez, tanul.

Egy barátnőjénél töltött hosszúhétvége után nagylányom beszámolója az anyuka vezetésével folytatott elmélyülésről az ezotéria rejtelmeiben cseppet elgondolkodtatott ugyan, mégsem kezdtem sűrű cáfolatába a hitemmel ellenkező, szakmám szempontjából tudománytalan állításoknak. Óvatosan jeleztem ugyan kétélyeimet, de a mérlegelést nevelésünk eredményében bízva lányom józan ítélőképességére hagytam.

Gyermekünk választásai jó esetben saját igényeiről, vágyairól szólnak. A fekete-fehér ítéletek életszakaszát elhagyva, gyakran éppen a nagyon más megtapasztalására van szüksége, nemcsak az ismeretlen felfedezésének izgalma miatt, de az egyensúly, a harmónia, a teljesség élménye érdekében.

### **ROSSZ TÁRSASÁG – HIBÁS CSALÁDI MŰKÖDÉS?**

Ha bízom magamban, akkor bíznom kell a gyermekemben is. Ha mindent megtettem gondozása és nevelése során annak érdekében, hogy egészséges szemléletű felnőtt váljék belőle, akkor bátran megengedhetem számára azoknak a partnereknek a kiválasztását, akikkel életét szeretné megosztani. A határozott énnel, a nemet mondás képességével felvértezett gyermek nem sodródik bele a bajba csupán egy kortárs hatására. Ha gyermekünk rossz útra téved, annak többnyire vannak előzményei a családi működésünkben. Érdemes inkább ebben tudatosá válni még idejekorán önreflektív módon változunk. ♦