



# ” MINDENTŐL TÁVOL VOLTUNK, CSAK AZ ÓCEÁN ÉS A CSILLAGOK VETTEK KÖRÜL BENNÜNKET

A Bősze házaspár – **Anna** és **Domonkos** – elhatározta, hogy Teatime nevű vitorlásával körbehajózza a Földet. Tavaly június végén indultak gyermekeikkel Horvátországból, a cikk születésekor épp a Karib-térségben töltik napjaikat. A szokatlan életforma kihívásairól és szépségeiről beszélgettünk velük.

♦ – **Felidéznétek, hogyan jutott eszetekbe ez az utazás?**

**Bősze Domonkos:** Mindig szerettünk utazni. Sok évvel ezelőtt, amikor Horvátországban jártunk, és egy kompról láttuk a vitorlášhajókat, megtetszett a dolog. Nem sokkal később megtanultuk a vitorlázás alapjait. Eleinte egy-két hetet hajóztunk évente, aztán egyre többet. Rengeteget olvastunk, leveleztünk, beszélgettünk a témában, és elkezdtünk olyan YouTube-csatornákat nézni, amelyekben életvitelszerűen élnek a vitorlášhajókon az emberek, és úgy járják a világot. Egyre jobban megismertük rajtuk keresztül ezt az életformát és rengeteget tanultunk. Ekkoriban fogalmazódott meg először bennünk, hogy lehet, hogy majd egyszer mi is ezt szeretnénk csinálni.

**Bősze Anna:** De eleinte ezt csak Domi gondolta komolyan, én ráhagytam. Ahogy teltek az évek, egyre jobban tudtam azonosulni a gondolattal, míg végül már ki is mondtam, hogy igen, egy vitorlášhajóra költözünk és elindulunk. Eredetileg néhány évet még a Földközi-tengeren szerettünk volna vitorlázni és utána nekivágni az óceánnak, de volt egy beszélgetésünk Jimmy Cornell BBC-tudósítóval, túravitorlászóval, amely után úgy éreztük, hamarabb kell nekivágnunk az útnak, mint terveztük. Végül 2020 júniusában indultunk el.



**– A család és az ismerőseitek hogyan fogadták, hogy útra keltek?**

– A szűkebb család mindenben támogatott minket – bár volt, aki aggódott is. Az ismerősök, a barátok közt is voltak, aki furcsállták az ötletünket, de a hosszú felkészülés és a sok beszélgetés során mindenki megbarátkozott a gondolattal. Most már mindegyikük lelkesen várja a beszámolóinkat.

**– Június végén indultatok Horvátországból, azóta pedig körülhajóztátok Olaszországot, Spanyolországot és a Földközi-tengert, majd az Atlanti-óceánt átszelve a karácsonyt már a karib-tengeri Martinique szigetén töltöttétek.**

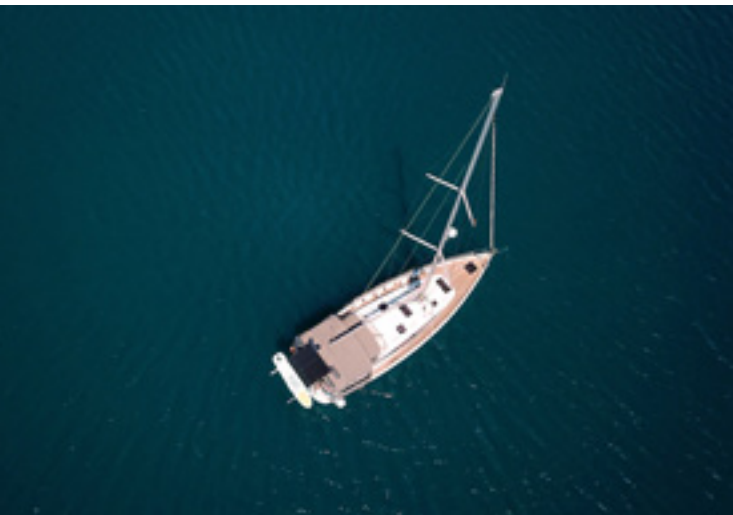
**B. D.:** Aztán Martinique-ről Saint Martinra vitorláztunk át érintve Guadeloupe-ot és Saint-Barthélemy szigetét. Most várunk a belépési engedélyre Francia Polinéziából. Ha nem engednek be, jön a „B” vagy „C” terv.

**B. A.:** Az eredeti tervünk az, hogy átmegyünk a Panama-csatornán a Csendes-óceánra, Francia

Polinéziába, ahol két ciklonmentes szezont szeretnénk eltölteni. Majd később Tonga, Fiji, Új-Kaledónia. Aztán Ausztrália, Új-Zéland, Malajzia, Maldív-szigetek, Chagos, Mauritius, Madagaszkár, Dél-Afrika, a Szent Ilona-sziget, Brazília, a Karib-térség, Bermuda, Azori-szigetek és vissza a Földközi-tengerre. Ha jól érezzük magunkat ebben az életformában, akkor az utazásunkat még négy-öt évre tervezzük.

**– Milyen akadályokkal kellett megküzdenetek eddigi utatok során?**

**B. D.:** Leginkább az életmódváltásból adódtak nehézségeink, főleg az első néhány hónapban. (Én a hajón rendeztem be az irodámat, az IT-szektorban dolgozom.) Az egyik a napi ritmus kialakítása volt, a másik a szűkös élettérből adódó korlátok kezelése, utóbbi eleinte nagyon nehezen ment és sok feszültséget okozott, de mostanra beletanultunk, tudjuk kezelni ezeket a helyzeteket.



Adria, Horvátország



Sukosan, Horvátország

”

## Az óceánon való átkeléskor volt egy pillanat,

amikor úgy éreztem, hogy egy kiszolgáltatott kis porszem vagyok.

– **Bizonyára csodálatos pillanatok is átéltek...**

**B. A.:** Az atlanti-óceáni átkeléskor egyik éjjel én voltam ügyeletben. Egészen békés volt a tenger, millió csillag ragyogott az égen, a hullámok tetején világítottak a planktonok. Mindentől távol voltunk, csak az óceán és a csillagok vettek körül bennünket. Ekkor valami olyan végtelen békét és boldogságot éreztem, amit nem is tudok elmondani.

**B. D.:** Az én egyik meghatározó és nagyon bensőséges élményem az volt, amikor az átkelés ideje alatt esténként kifeküdtem a hajó tetejére a gyerekekkel és a csillagokról beszélgettünk.

– **Rájuk hogyan hat, hogy kiszakadtak a szürke hétköznapokból, az iskolarendszerből?**

**B. A.:** A lányok jól érzik magukat, főleg, amikor szabadon játszhatnak, de persze hiányoznak nekik a barátok, a nagyszülők, az unokatestvérek és az osztálytársak. A tanulmányokkal haladunk, nyilván más ütemben, mintha otthon lennének, de igyekszünk. Máskor vannak a többnapos szünetek, mint az iskolában: hosszabb átkelések alatt, rossz időben. Viszont nyáron és a téli szünetben is tanulunk, ha akkor épp adottak a feltételek, a tanítókkal pedig gyakran egyeztetünk.

**B. D.:** Ez az életforma rögtönzés nélkül nem működik, az időjárás és a természet sokkal inkább befolyásolja a mindennapokat, mint a szárazföldön. De ha túl tud lépni az ember ezeken, akkor nagy szabadságot kap. A gyerekek itt sokkal inkább tanulhatnak az érdeklődésük szerint, mint egyébként, de persze a többi dolgot is megtanítjuk nekik, csak más ritmusban. Segít, hogy rengeteg biztatást kapunk otthonról, illetve itt körülöttünk sokan élnek hasonló módon. Például néhány napja ismerkedtünk meg egy lengyel családdal, akikkel egy öbölben horgonyozunk – két hasonló korú gyermekükkel élnek öt éve a hajójukon. Nemsokára közös programunk lesz.

– **Egy hajón a tágasság élménye mellett bizonyos értelemben a bezártság is jelen van. A lányaitok le tudják valahol vezetni a fölösleges energiáikat?**



Szent Márton-sziget (Karib-tenger, Kis-Antillák)



Átkelés az Atlanti-óceánon

– Amikor tudunk, kimegyünk a szárazföldre, ott tudnak szaladgálni, mozogni kedvükre. Ha a hajón kell maradni, akkor ott a fedélzet és a kötélzet: „kötéltánc” a hajókorlát tetején, mászás a bumra, csimpaszkodás a köteleken. Hajmeresztő dolgokat csinálnak, de már nagyon ügyesek. Természetesen a tenger is itt van, mint mozgástér, úszni is szoktunk, ha alkalmas a hely, például ha nincs erős áramlat, tiszta és nyugodt a víz.

Ha egy helyben vagyunk, horgonyon, akkor délelőtt munka vagy tanulás, ebéd, délután szintén egy kis munka, bevásárlás (1-2 hetente), majd jöhet a hajó körüli munka, a „háztartás”.

**– Ez a nagyszabású kaland próbára teszi a házasságokat is?**

**B. D.:** Az biztos, hogy még több türelemre és odafigyelésre van szükség egymás iránt, mint „normális” esetben. Nem igazán lehet elmenekülni a problémák elől. Ki kell mondani mindent, és le kell ülni megbeszélni, még akkor is, ha adott esetben nagyon kényelmetlen. Mivel naponta együtt kell dolgoznunk a hajón, „muszáj” jőben lennünk. Ezt rossz hangulatban, haragban nem lehet csinálni.

**B. A.:** Egyébként nálunk az őszinteség, és a saját igényeink megfogalmazása, kimondása a másik felé nagyon fontos, a kettesben töltött idő pedig kulcsfontosságú. Ilyen, amikor például délutánonként leülünk teázni, és lehetőség szerint nem a gyerekekről beszélgetünk. Innen ered a hajó neve is: Teatime. Talán elcsépelten hangzik, de igaz,

hogy a házasságon folyamatosan dolgozni kell, zökkenők mindig vannak és lesznek is, de ha a Jóisten besegít, akkor jól működhet.

**– Ott vagytok a hatalmas vízen, és a szépségek mellett minden egyes nap megtapasztaljátok a saját törekényeségeket is. Ekkor is a hit ad kapaszkodót nektek?**

**B. A.:** Az óceánon való átkeléskor volt egy pillanat, amikor úgy éreztem, hogy egy kiszolgáltatott kis porszem vagyok. A hit ugyanúgy része a mindennapjainknak, mint korábban; a gyerekeket is ebben a szellemben igyekszünk nevelni, este együtt imádkozunk. Ez sok mindenben átségit. Emellett nekem Domi felkészültsége, nyugalma és magabiztossága segített.

**– Mi történik majd, ha egyszer visszatértek Magyarországra?**

**B. D.:** Meglátjuk. Még nagyon távolinak tűnik a visszatérés.

**– Tegyük fel, hogy a hajótokon lengedezik egy szép nagy zászló, amin a mottótok áll. Mi lenne ez a mottó?**

**B. A.:** Hű, erre most nincs ötletünk, mert rengeteg gondolat vezérli a mindennapjainkat, és ezek változnak is, mint ahogy a zászlóink is folyamatosan cserélődnek a hajón, ugyanis amikor belépünk egy új országba/ felségvízre, zászlót kell cserélni (mindig az adott ország lobogóját húzzuk fel). Egy zászló azonban mindig kint van: a magyar. Az ott lobog rendületlenül. ♦



SZÖVEG –  
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –  
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

# IDŐUTAZÁS HELYETT

*A Boldog idők* című filmről  
pszichológusszemmel

Három dolog soha nem tér vissza: a kilőtt nyíl, a kimondott szó és az elmúlt nap. És bár az idő sebessége nem változott az évmilliók során, kortól függetlenül úgy érezhetjük, hogy üldöz, nyomaszt, hajszol és elszámoltat minket, és az a pár hét, hónap vagy év, amikor igazán boldogok voltunk, már elmúlt. Mi lenne, ha újraélhetnénk életünk felejthetetlen pillanatait?

## ◆ A TÖRTÉNET

A hatvanas éveiben járó házaspár, Victor és Marianne élete olyan, mint télen a tengerpart: kiüresedett és sivár. A fiuk már rég kirepült, családot alapított, és inkább az anyjával ápol szoros kapcsolatot. Marianne elismert és felkapott pszichoanalitikus terapeuta, aki nem áttal az egyik páciensével – aki egyben férje régi barátja és volt főnöke – szeretői viszonyba keveredni.

Rémesen unja ugyanis Victort, aki évekkkel ezelőtt elveszítette képregényrajzoló munkáját, képtelen haladni a korrallal, a technikai fejlődéssel, így egyre jobban bezárkózik depresszív, sztoikus magányába. Ezzel szemben Marianne a második kamaszkorát éli, minden újdonságban benne van, hajszolja a fiatalos lendületet, ennek folyományaként pedig egy veszekedés alkalmával kipenderíti férjét a közös otthonukból.

Victor nem esik kétségbe, az ominózus barátnál talál menedéket, hosszas gondolkodás után pedig úgy dönt, kipróbálja az ajándékot, amit a fiától kapott: a meghívót az időutazásra. A fia barátja ugyanis időutazást kínál azok számára, akik ezt meg tudják fizetni. Bármelyik korba visszamehetünk egy vagy akár több estére is, ráadásul nemcsak saját magunkat alakíthatjuk, hanem bárki bőrébe belebújhatunk. Victor ön maga szeretne maradni, de nem akárhogy: a huszoneves önmagához tér vissza, ahhoz a naphoz, amikor megismerkedett a feleségével, és közös történetük elkezdődött.

Kép: IMDb

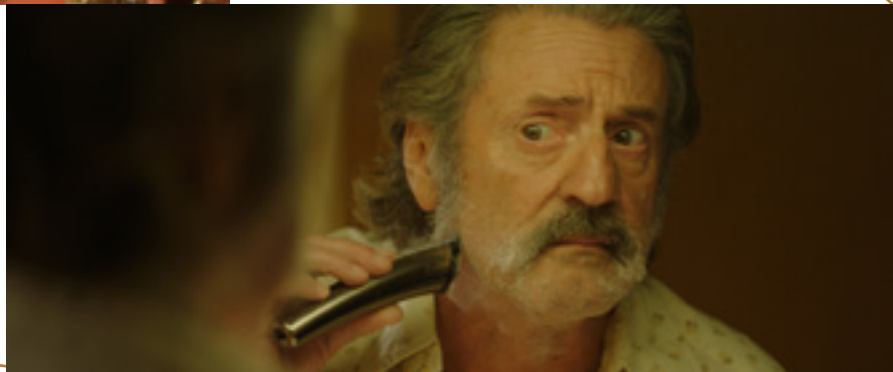


### PALACKBA ZÁRT MÚLT

Az egész életünk történetek, tökéletesen időzített pillanatok és döntések sorozata. Olykor jólesik az emlékeink hajóján utazni, de nem szabad elfeledkeznünk arról, hogy ezek nem a múlt objektív lenyomatai. A múlt eseményeihez való hozzáállásunknak nagyobb jelentősége van, mint a konkrét történéseknek. Egyértelmű, hogy a pozitív múlt narratívája több előnnyel jár, mintha az életünk negatív eseményeire helyeznénk a hangsúlyt. Ugyanakkor az utópisztikus visszavágyódás mögött megbújó tökéletes emlékek, amelyek a múlt markában tartanak bennünket, csupán illúziók, hiszen soha nem teremthetjük újra ugyanazt, ami egyszer már véget ért. Felmerül a kérdés, hogy a pozitív múltbeli emlékekben való elmerülés vajon segíti vagy akadályozza a jelenbeli nehézségeink leküzdését.

Svetlana Boym a nosztalgiáról alkotott elméletében megkülönbözteti a reflektív és a resztoratív nosztalgiát.

A reflektív nosztalgia kapcsolatot teremt a jelen és a múlt között, keretbe helyezi az életünket, hozzásegítve minket a folyamatosság és önazonosság érzéséhez. A múlt hagyományainak ápolása, a generációs örökségünk tisztelete, a régi bevált praktikák megőrzése gazdagítják az életünket. A szép emlékek felidézése, az értük érzett hála pedig örömmel tölt el bennünket, ami növeli az önbecsülésünket, hitet és erőt adva a folytatáshoz. Gyakori tapasztalat, hogy nehéz élethelyzetekben szívesen menekülünk olyan rituálékhoz, olvasmány- vagy filmélményekhez, amelyek életünk egy boldog szakaszát jellemezték – így erősítjük meg biztonságérzetünket. A resztoratív nosztalgia viszont éppen ellenkező hatást vált ki, mivel a régi szép idők elmúlása felett érzett gyász és a visszavágyódás annyira úrrá lesznek rajtunk, hogy megakadályozzák a továbblépést, ezáltal elszalasztjuk az új lehetőségeket és elmegy mellettünk az élet.



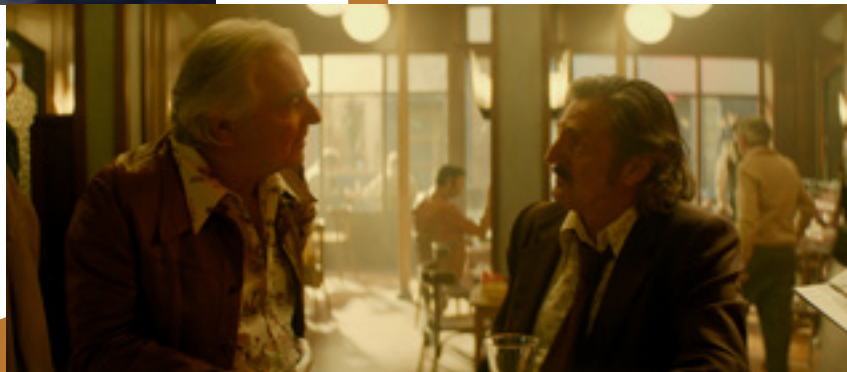
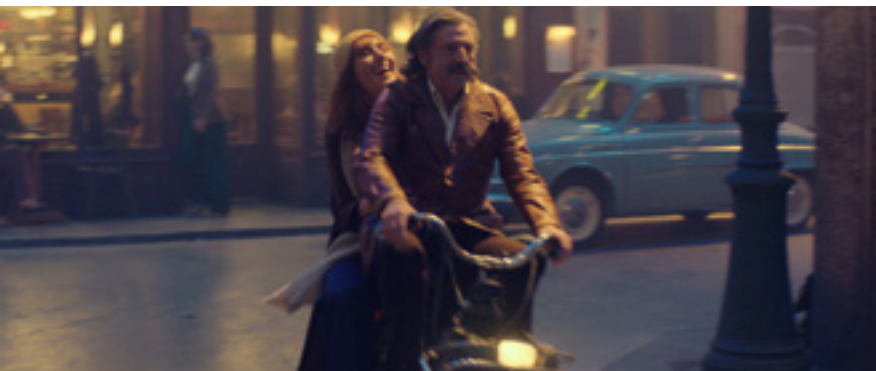
## AZ ITT ÉS MOSTBAN

Victor nem találja a választ a „Ki vagyok én a világban?” kérdésre, és nem érzi otthonának azt a kort, amelyben él, így visszavágyódik életének abba a szakaszába, amikor boldognak, szeretettnek és fiatalnak érezte magát. Lelkiállapota Gyulai Pál sorait juttatja eszünkbe: „...egy eljátszott élet, emlékének kínja éget...” Az időutazás viszont azzal az illúzióval kecsegteti, hogy sikerül újra a régi önmagára találnia, és talán még az életét is újrakezdenie... Néha könnyű abban hinni, hogyha visszamennénk az időben és másképp viselkednénk, másképp döntenénk, akkor most jobb lenne a helyzet, nem állna ilyen rosszul a szénánk. Ugyanakkor igen valószínű, hogy az eltérő működésünkkel csak annyit érnének el, hogy más típusú problémáink legyenek, zökkenőmentes életút ugyanis nem létezik. A pszichoanalitikus Erikson szerint az identitásunk formálódása egy életen át tartó folyamat, és minden szakaszban meg kell

találnunk a krízisből kivezető utat, a megoldásokat, amelyek által megélhetjük, hogy „a saját testünkben otthon vagyunk, tudjuk, hová tartunk, és belülről bizonyosak vagyunk azok elismerésében, akik számítanak nekünk”.

Victor szép lassan felismeri, hogy nem tudja az idő kerekét visszaforgatni, és a múlt emlékeinek felidézése hozzásegíti ahhoz a számvetéshez, amiről talán Ottlik Géza ír a legérzékletesebben Buda című regényében. „Újra és ismételten újra és újra kell végigmenned a dolgokon, nem is annyira az eszeddel, hogy mi volt, ami volt, hanem az érzéssel, hogy milyen volt, hogyan volt? Előbb ismerősségeket csinálsz belőle magadnak s abból már valamilyenségeket, így tisztázódnak, tevődnek helyükre a dolgok. Így építed az életed áttekinthető rendjét, gyarapodó műalkotását.” Victort ez a belülről épülő rend segíti, hogy a személyiségének az a része, amelyik boldog és kiteljesedett szeretne lenni, felébredjen, és újra életerős, reményteli férfinak érezhesse magát.

Kép: IMDb



A párterápiák egyik klasszikus technikája, amikor a pár tagjai felidéznek a múltjukat, a megismerkedésük történetét, és azt, hogy mit szerettek meg a másikban. Ahogy Victor újra magára talál, Marianne is szép lassan meglátja benne azt a férfit, akibe annak idején beleszeretett. Természetesen nemcsak a múlt, hanem a jelen is fontos, hiszen az idő nem áll meg a megismerkedésünk pillanatában. Ahogy Victornak észre kellett vennie, hogy ők is megváltoztak, minden párnak érdemes olykor megállni és végiggondolni, hogy „Mi változott meg bennem, mióta együtt vagyunk?”, „Mi változott meg a páromban, mióta együtt vagyunk?” Ne feledjük azt sem, hogy a párterápiát nemcsak akkor lehet bevetni, amikor már ég a ház, hanem jóval korábban is: önmagunk és egymás megismerése által ugyanis eredményesebbek lehetünk a problémáink megoldásában.

Mivel időutazásra nincs lehetőségünk, ezért a jelenben rendelkezésre álló eszközökkel kell

felülkerekednünk a nehézségeinken. A múltban való teljes elmerülés vagy az újabb és újabb élmények hajszolása helyett érdemes teljesen átélni a jelent, és a nosztalgiára csak mint a lelkünket és hitünket erősítő erőforrásra támaszkodni. ♦

**Források:** 

---

**Hermann Veronika és Keszeg Anna: Daliás idők – A hatvanas évek iránti nosztalgia konvergens médiaterei.**  
**In: Médiakutató, 21. évf., 1. sz., 2020.**

**Révész György: Személyiség, társadalom, kultúra – a pszichoszociális fejlődés erikson-i koncepciója.**  
**In: Gyöngyösiné Kiss E. – Oláh A. (szerk.): Vázlatok a személyiségről. A személyiséglélektan alapvető irányzatainak tükrében. Budapest: Új Mandátum, 2007.**

**John Boyd és Philip Zimbardo: Időparadoxon, HVG Kiadó, 2012.**





SZÖVEG –  
BALKUNÉ SZÜCS EMESE tanácsadó szakpszichológus

# TÖBBET TUDNAK MA A FIATALOK A SZESEXUALITÁSRÓL?

Tinédzserkoromban a tudatlanabb ismerős lánykákban olykor az is felmerült, vajon teherbe eshetnek-e egy csóktól? A mai tizenévesek némelyike sem sokkal okosabb, igaz, ők inkább azon morfondíroznak, hogy megfoghatnak-e orális szex közben? Amikor ez a kérdés valóban elhangzik egy pszichológus rendelőjében, akkor elgondolkodhatunk azon, vajon az elmúlt 30 évben történt-e bármilyen változás a gyerekkori terhességek, az abortusz vagy a serdülőkori szex káros következményeinek visszaszorítása érdekében?

## ◆ ÉRDEKTELEN ÉS NEM INFORMATÍV

Miután 14 éves kliensem felvetette a témát, igazán kíváncsivá tett, vajon mi zajlik egy szokványos szexuális felvilágosítás során napjainkban. A kamaszlány gunyoros megjegyzésekkel tarkítva adta elő a történeteket, amely alapján az anno számomra sem igazán informatív óra annyiban változott csupán az elmúlt három évtizedben, hogy a foglalkozás végén a szervezők kiosztottak a nyolcadikos lányoknak egy tucatnyi lejárt szavatosságú óvszert. Vagyis az unalomig ismételték, amit a serdülők már eddig is tudtak, de alapvető tények nem hangzottak el például a teherbe eséssel kapcsolatban. Így, hacsak a gondos szülő nem tér ki erre egy személyes beszélgetés során, akkor a gyermeke az intézményi felvilágosítás alapján nem fogja tudni, hogy megtermékenyülni alapvetően nem lehet szájon át, azonban a hímivarsejtek akkor is képesek célba érni, ha nem történik hüvelyi behatolás.

## SZEMÉRMES, TILTÓ ÉS TÚL KÉSŐI

A szexről való információátadás nem képezi sem a hittan, sem az erkölcsstan, de még az osztályfőnöki órák tananyagát sem, legalábbis a megvalósulás szintjén. Biológiateanulmányaik során ugyan megismerkednek a diákok a férfi és női nemi szervek felépítésével, valamint a fogantatás folyamatával, ám mindez száraz, orvosi stílusban történik, ami őszintén szólva az érdekesítő téma ellenére sem feltétlenül köti le a nebulók figyelmét.

Nem beszélve az időzítésről. Mivel a szexuális élet kezdete egyre korábbi életszakaszra esik, ma már nemritkán 13-14 éves korra, a felvilágosítás optimális időpontját inkább a hatodik osztályra, mint a nyolcadikra lenne érdemes tervezni.

A vallási felekezetek – bár a szexualitáshoz való hozzáállásban lényeges változások következtek be, különösen a katolikus egyház esetében – továbbra is szemérmesen kezelik ezt a témát. Így a hívők gyerekei legfeljebb annyit tudhatnak meg, hogy a szexuális életet érdemes elkerülni a házasságig, különben bűnt követnek el, a katolikusok pedig kínos gyónás elé nézhetnek a nagyböjti időszakban. Ennek következtében a kelletnél több szorongással tekintenek a nemi kapcsolatra, ami a későbbiekben nem segíti a kielégítő szexuális élet kialakulását a párkapcsolatokban.

### „CSAK ARRA VIGYÁZOK, AMIT ÉRTÉKESNEK TARTOK!”

Évekkel ezelőtt, amikor saját gyerekeim esetében vált aktuálissá a szexuális felvilágosítás, üdítően hatott rám Dr. Elisabeth Raith-Paula projektje, amely magyarul Ciklus-show néven vált ismertté. Hálás voltam a gyerekeim általános iskolájának, mivel elérhetővé tette számukra ezt a nagyszerű programot, és magam is részt vettem a szülők számára szervezett bemutatóon. A gyerekek életkori sajátosságainak megfelelő, érthető és élvezhető drámapedagógiai foglalkozás világgá tette, milyen fontos tisztában lenni testi folyamatainkkal, és értékesnek megélni szervezetünk működését.

Az öt órán át tartó szemléletes és élménydús játék során a lányok és a fiúk külön csoportokra osztva ismerhetik meg saját testi működésüket, az emberi élet keletkezésének folyamatát, valamint a serdülőkori fizikai és lelki változásokat, mindezt a legújabb tudományos kutatásokra alapozva. A lányok fokozatosan, lépésről lépésre értik meg a női ciklus összefüggéseit és a termékenység csodáját, amely saját értékességük és különlegességük tudatával ajándékozta meg őket. A gyerekek megismerkednek a szükséges higiéniai ajánlásokkal is.

Sosem felejttem el, amikor a fiam a foglalkozást követően elmesélte, milyen volt hímivarsejtként végighaladni a szülőcsatornát jelképező alagúton. A lányok pedig nem undorral és sajnálkozással gondoltak a saját menstruációjukra, vagy félelemmel vegyes irtózással a nemi aktusra, hanem mint az élet továbbadásának lehetőségére és a szeretet kifejezésének csodálatos módjára.

”

**Sosem felejttem el, amikor a fiam a foglalkozást követően elmesélte, milyen volt hímivarsejtként végighaladni a szülőcsatornát jelképező alagúton.**

### HA MEGVAN A MÓDSZER, AKKOR MIÉRT NEM ALKALMAZZUK?

Gyerekekkel foglalkozni idő-, energia- és munkaigényes. Igazán jól foglalkozni velük pedig ennél is több befektetést kíván, hiszen folyamatosan képeznünk kell magunkat, és követni a tudomány változásait. Sőt, ahhoz, hogy hitelesen tudjunk beszélgetni velük, elsősorban önmagunkat kell megismernünk, beleértve ebbe saját szexualitásunkhoz való viszonyunkat is. Bár Magyarországon is terjed a Ciklus-show módszer, és egyre több iskola igényli a gyerekek számára az ezt művelő lelkes csapat szolgáltatását, egyelőre kevés lenne a képzett foglalkozásvezető ahhoz, hogy minden általános iskolába eljussanak a megfelelő időben.

A szexualitásról érdemben beszélni – ezalatt nem a trágár viccelődést, a vaskos beszólásokat vagy a bagatellizáló lekcisnylést, de nem is a pornográf tudálékosságot értem – úgy tűnik, még mindig tabu. Valahogy nem találjuk a megfelelő mértéket, és csak kevesek képesek hitelesen közvetíteni a szexualitás értékességét és méltóságát. Nem csoda hát, ha gyerekeink még mindig leginkább egymástól vagy az internetről szerzik értesüléseiket, és miközben egy 12 éves többet látott és tett már meg, mint a szülei azt remélik, sőt talán olyat is, amit ők maguk sosem, addig alapvető szexuális ismeretei sincsenek meg, a lelki felkészültségéről nem is beszélve.

A Ciklus-show program komoly lehetőséget és segítséget jelent egy egészségesebb szexuális tudatossággal rendelkező nemzedék felneveléséhez, amit nemcsak a pár órás program biztosít, hanem az általa nyitottá vált gyerekek kezdeményezte őszinte beszélgetések sorozata, amelyhez elsősorban a szülei elfogadására és felkészültségére lenne szükségük. ♦





SZÖVEG –  
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

# ŐRIZD MEG A KÍVÁNCISISÁGODAT!

Ki ne ábrándozott volna arról, hogy a gondjaira-bajaira létezik egy könnyedén előhúzzható és olajozottan működő praktika, a problémák rendeződnek, az élet pedig zavartalanul mehet tovább? A valóság ennél jóval bonyolultabb, de a megoldáshoz vezető úton nemcsak mi magunk gazdagodhatunk számos kincssel, hanem a kapcsolataink is.

- ◆ Pszichológus pályafutásom során több száz szülő fordult hozzám ezzel a kérdéssel: „Mit tegyek, hogy a gyermekem megváltozzon?” Bár nincsenek kész válaszaim, de szívesen mellénk szegődök a válaszok megtalálása felé vezető úton. A valódi változás többnyire akkor következett be, amikor a családtagok elkezdtek tudatosan reflektálni a saját gondolataikra és érzéseikre, miközben figyelték, hogy mi járhat a másik fejében. A megoldás ugyanis nem az egyik vagy a másik fél viselkedésének megváltoztatásában, hanem a köztük lévő kapcsolatban rejlik. A rutinszerű javaslatok alkalmazása valami nagyon lényegeset lopna el tőlünk. A kíváncsiságot, hogy mi zajlik a másik elméjében. Fonagy Péter szerint a kíváncsiság fertőz, így a szülő érdeklődése, hogy mi játszódhat le a gyermeke fejében, kíváncsiságot ébreszt a gyermek elméjében a szülei iránt. A professzor szerint ezen keresztül épül a gyermek biztonságos kötődése, valamint a szülő-gyerek kapcsolat is. Alistair Cooper és Sheila Redfern szerint a reflektív szülők felismerik, hogy a gyermek saját belső történettel bír, azaz gondolkodása és érzései különböznek a szülőétől. Ez hozzásegíti őket ahhoz, hogy ne csupán a gyermek viselkedésére, hanem arra a belső történetre reagáljanak, ami a gyermek gondolataiból, érzéseiből és motivációjából épül fel, miközben tudják, hogy saját gondolataik és érzéseik szintén hatást gyakorolnak a történésekre.

## A kutatások szerint

a gyermekünk biztonságos kötődése szempontjából a legfontosabb előrejelző tényező, hogy mennyire tudunk reflektálni a saját kötődési múltunkra.

A 8 éves Fanni szülei teljesen tanácstalanok, hogy mit tehetnének a kislányuk intenzív dührohamaival. Kétségbeesésükben már minden szakkönyvet elolvastak, számos technikát kipróbáltak, mégsem sikerült megoldást találniuk. Egy alkalommal az édesanya úgy dönt, hogy nem Fanni viselkedésének a leállítására koncentrál, hanem arra, hogy a gyermeke mit él meg, mit érez, és mi az, amit a dührohammal kommunikálni szeretne. Amikor Fanni legközelebb kiborul, az anya higgadt, barátságos érdeklődéssel fordul a lánya felé. Bár tart attól, hogy ha a rossz viselkedést odaforradulással jutalmazza, azt közvetíti, hogy nincsenek határok és következmények, a félelme azonban nem igazolódik be. Az érzelmei iránt tanúsított barátságos kíváncsiság és empátia azt közvetíti Fanni számára, hogy anyja megérti a haragja mögött meghúzódó szomorúságot és kétségbeesést. A megértettség és elfogadottság érzése pedig hozzásegíti a lányt, hogy befogadóvá váljon a szülei szempontjai iránt is. Sőt a felnőttek empatikus odaforradulása abban is segíti, hogy az iskolában ő is hasonló módon közeledjen a társai felé, ami a szociális kapcsolataira is pozitív hatást gyakorol.

### KAPCSOLATRA TEREMTVE

Az ember a kezdetektől fogva szociális lény. Már néhány órással újszülöttek is az anyukájuk arcára néznek, amikor a hangját hallják, és REM-mosollyal reagálnak rá. 4 hónapos koruktól olyan ütemben és intenzitással gögicsélnek, ahogy az anyjuk beszél. A kezdeti izgalmak, a mindennapi rutin kialakítása és a baba fizikai szükségleteinek kielégítése gyakran eltereli a figyelmünket, és elfelejtünk arról elmélkedni, hogy vajon mi játszódhat le a baba fejében. Sőt, néhányan talán már a pusztá feltételezésre is

legyintenek: mégis mire gondolhatna egy ilyen apróság, aki éppen csak megszületett? Hosszú éveken át a szakemberek is úgy tartották, hogy a baba a környezetének kiszolgáltatott, passzív, befogadó lény. Janikovszky Éva sorai is kedves túlzásnak tűnnek: „De amikor mellém fektették, és azt mondtam neki, hogy drága kisfiam, láttam, hogy megérti, és ő is szeretné nekem azt mondani, hogy drága anyukám.” „Örülök, hogy fiú vagy, mondom neki, bár kislányt szerettem volna, de akkor még nem ismertelek. És úgy látszik, a fiam is örül, mert rám mosolyog. Talán arra gondol, hogy lesz neki még egy húga. Vagy ha nem lesz, akkor majd hoz ő egy kislányt a házhoz.”

### BESZÉLGETŐ BABÁK

Vajon mikortól gondolkodnak és beszélgetnek a babák? Colwyn Trevarthen fejlődépszichológus, aki a kutatásai során a csecsemőket és a szüleiket figyelte meg, arra jutott, hogy a csecsemők már a kezdetektől erőfeszítéseket tesznek arra, hogy a másik emberrel kapcsolatba lépjenek, és nagyobb figyelemmel fordulnak azok felé, akik viszonzazzák az érdeklődésüket. Trevarthen felismerte a szülő és a baba kommunikációjának zeneiségét, és úgy találta, hogy már az egészen kicsi babák és szüleik „beszélgetése” is olyan, mintha két zenész improvizálna, válaszolgatna egymásnak. Martin Dornes A kompetens csecsemő című könyvében arról ír, hogy az anya és a csecsemő között a szemkontaktus felvétele, a kölcsönös vokalizálás, a kölcsönös érintések és egymás utánzása leginkább egy sor szabályos párbeszédre hasonlít. A csecsemők tehát egy sor képességgel érkezik, amelyek elsődleges célja, hogy kapcsolódni tudjanak azokhoz az emberekhez, akik gondoskodnak róluk. Ahhoz, hogy a baba biztonságban érezze magát, szükséges, hogy a szülő kíváncsi legyen a baba elméjére, felismerje és kommentálja, hogy mi játszódhat le a fejében, és úgy válaszoljon neki, hogy az illeszkedjen a csecsemő érzéseihez. Például: „Hű, de nagyon mérges vagy, hogy nem készült még el az ételed. Jól van, na, jól van, már készítem neked! Mindjárt kész is van.” Fontos kiemelni, hogy miközben az anya ezt mondja, az arckifejezése és a hangszíveleinte a baba kétségbeesését tükrözi, ám szép lassan úgy változik meg, hogy az megnyugtató és vigasztalást sugároz. Elizabeth Meins „elme-tudatosnak” nevezi azokat az anyákat, akik

a fentihez hasonló módon mentális állapotokat leíró fogalmakat használnak, szándékokat tulajdonítanak a gyermekeiknek, és arról beszélnek nekik, hogy mit gondolnak a gondolatairól. Kutatásai szerint a baba érzelmeihez illeszkedő elme-megjegyzések („Gondolkozol?” „Viccelsz velem?”) mértéke hatással van a 12 hónaposan mért biztonságos kötődés kialakulására, sőt, azt is bejósolja, hogy a gyermek 4,5 évesen mennyire lesz képes önmaga és mások megértésére. A megértés útja a kíváncsiság kifejezése, nemcsak babakorban, hanem a későbbi időszakokban is.

Fanni úgy érezte, mindjárt felrobban, másra se tudott gondolni, csak az izzó haragra, ami azt követelte, hogy tomboljon, üvöltjön, dobáljon, rúgjon és harapjon. Mikor a köd kezdett feloszlani, már tudta, hogy egy hosszú prédikációt kell végighallgatnia arról, hogy ezt bizony alaposan elrontotta, és megint tönkretette a családi nyugalmat és békét. A kirekesztettség, az elkeseredés, az elutasítás és az alkalmatlanság érzése megállíthatatlanul söpört végig rajta, majd ezek nyomán az idegessége és a dühe is kezdett újra elhatalmasodni. Meglepetésére azonban nem az történt, amire számított. Az édesanyja kedvesen, barátságosan és kíváncsian fordult felé és hangosan gondolkozott arról, hogy mi járhat a fejében. Nem hibáztatta, egyszerűen csak látszott rajta, hogy tényleg érdekli, hogy mi zajlik benne. Jólesett neki ez a figyelem és arra ösztökélte, hogy ő is elgondolkozzon az érzelmein. Persze ettől nem oldódott meg egy csapásra az indulatkezelési nehézsége, de elindult az úton, hogy megtanulja felismerni, kezelni és szabályozni az érzéseit.

### LEHIGGADNI VAGY LEHIGGASZTANI?

Önmagunk érzelmi állapotainak tudatosítása és megértése, a viselkedésünk mozgatórugóiról való gondolkodás az előfeltétele annak, hogy a szeretteinkkel való kapcsolat harmonikus legyen. Feszült helyzetben érdemes először magunknak feltenni a kérdést: „Mit érzek most?” „Mi az, ami ezt az érzést kiváltja belőlem?” „Mire gondoltam, amikor ezt éreztem?” Az indulat, amit érzünk, gyakran független a másiktól, de a belső feszültségünk és a lelki hiányaink mégis rányomják a bélyegét a reakcióinkra.

A gyermekünkkel átélt történések sok esetben a saját gyermekkorunkkal kapcsolatos emlékeinket idézik fel, és ez hatással van arra, hogy miként észleljük

és magyarázzuk az eseményeket. Szerencsés esetben a neveltetésünk során megtapasztalatuk azt a szerető gondoskodást, amelynek talaján kialakult a biztonságos kötődés, és ezt adjuk tovább saját gyermekeinknek. Ugyanakkor lehetnek olyan fájdalmas emlékeink és mintáink is, amelyek miatt olykor nehéznek érezzük, hogy a gyermekünkre hangolódjunk. Nincs azonban kőbe vésvé, hogy a múltunk határozza meg a jövőnket. A szülőség egyik legnagyobb feladata az éntudatosságunk fejlesztése. A kutatások szerint a gyermekünk biztonságos kötődése szempontjából a legfontosabb előrejelző tényező, hogy mennyire tudunk reflektálni a saját kötődési múltunkra, és mennyire tudjuk ezt leválasztani a saját gyermekünkkel való kapcsolatunkról.

Fanni anyukája felismerte, hogy az érzelmileg felfokozott helyzetekben teljesen elárasztják az érzések, és ezek torz tükrén keresztül látta a lányát. Mostanában sokat gondolkozott azon, hogy a gyermekora milyen érzelmeket vált ki belőle. Eszébe jutott az egyedüllét és a magány érzése, hogy senkit nem érdekelt, hogy merre jár, mi van vele. Szegények voltak, mindig kilógott a társai közül, ami miatt gyakran szégyenkezett. Az elért eredményeivel viszont kitűnt közülük, ráadásul ezzel a szülői figyelmét is felkeltette néhány pillanatra. Emlékezett a keserű fogadalmra, hogy az ő gyerekeinek nem kell majd mindenért úgy megküzdniük, ahogy neki, és mindent megfog adni nekik. Ráeszmélt, hogy a Fannival való elkeseredett összecsapásokban, a hibázásokban és a kioktatásokban nem is a lányára, hanem a szüleire haragszik, amiért akkor, régen nem álltak mellette. Az elvárások és a szentbeszéd, amik miatt Fanni sohasem érezhette elég jónak magát, a görcsös tökéletességre törekvéséből és a mindent adni akaró szorongásából fakadtak. Ahogy az anya elkezdett tudatosan reflektálni a saját múltjára, és az ehhez kapcsolódó érzéseit leválasztani a lányával kapcsolatos érzéseiről, egyúttal mintát is adott Fanninak az érzelmek kezelésére. Nem mindig ilyen egyszerű higgadtan kezelniük a helyzeteket, de egyre ügyesebbek benne. Amikor nem sikerül jól illeszkedniük egymáshoz, akkor a kapcsolat helyreállítására fókuszálnak. Egyre többször töltnek időt közös, nem feladatjellegű tevékenységekkel, ahol az anya külön figyelmet szentel a lánya gondolatainak és érzelmeinek. ♦

### Forrás:

Alistair Cooper és Sheila Redfern: Reflektív nevelés



SZÖVEG –  
KIRÁLY ESZTER

# SZÜLETŐFÉLBE

Szűk két évvel ezelőtt a radiológus bekapcsolta a hangszórót a műszerén. A képernyőn az alig emberré rendeződő foltok, az arcomon a reménykedés éveinek pillanatai peregtek. Nem tehettem mást, sírtam az örömtől, hiszen a kislányunk szívverését hallottam a hangfalakból. Olyan hangosan dobogott az a szív, és úgy visszhangzott bennem az ujjongás, hogy hónapokra süket maradtam egy másik cseperedő Valaki szavára. Csak a születendő gyermekre és a szülni készülő nőre figyeltem, de a születőfélben lévő édesanyához – a szó szerint kismamához –, akivé épp akkor kezdtem válni, nem fordultam oda.

♦ Jó lett volna velem már az első napoktól kezdve többet beszélgetni, leginkább meghallgatni őt. Egyszerűbb volt követelni tőle a „reálisan elvárható”, „pedagógiailag megalapozott” és „a Normális Anyák által a hordozási-szoptatási-nevelési-fejlesztési-reptetési-satöbbi tanácsadók nyomán így és így csinált” dolgokat, sokkal könnyebb volt kioktatni őt, felróni neki a hibáit, még levegőnek nézni is kényelmesebb volt, mint odafigyelni rá. Ha az irányából valamicske-szelídcske hangfoszlány mégis eljutott hozzám, vettem neki egy kis koncot, „ne’ te, egy kis énidő, fussál, énekeljél, aztán szavad ne legyen.” Mert hát azt gondoltam, mi mást akarhat, mint kérni, ha pedig engem figyelmeztetni sűrögne, azt nyilván a friss kismamák buzgalma okozza.

Hónapok teltek el, mire rájöttem, hogy neki is elsődleges gondviselője vagyok (persze Isten után). Féléves is elmúlt már a kislányunk, amikor homlokon vágott a felismerés, hogy a bennem lévő édesanyáért még nagyobb is a felelősségem, mint a gyermekemért. Az elvesztegetett hónapoktól megriadva – csak úgy cselekedve, mint általában szoktam, tehát mindent egyszerre pótolni és megoldani akarván – rögtön időpontot egyeztettem vele, és odaültem mellé, nagy leereszkedően átkarolva a vállát, „mondjad, asszonyka, mi kell ahhoz, hogy növekedjél.” Ráemeltem a tekintetemet – minden idők legkockázatosabb mozdulata! –, Édesanyát láttam. Nem bölcset, nem készet – de édest.

Rögtön megértettem (bele is pirultam), hogy az én mulasztásom nem akadályozta meg Istent abban, hogy a maga részét elvégezze, és fejcsóválva-somolyogva helyettem is keresztbe tegye a szalmát. Az általam magára hagyott kismamácskát bugyolálta, csíráztatta, kapálgatta rügyfakadásig. És megértettem azt is – nem árulok el nagy titkot, talán az olvasó is sejti már –, hogy nem a cseperedő édesnek volt szüksége rá, hogy időről időre odaüljek mellé, hanem nekem, sehallselát, konok-botor szeleburdinak.

Találkozásainkat rendszeressé tettük. Megszerettem a szavakat, amiket nekem szánt, és így megszerettem őt is.



### MIRŐL BESZÉLT?

Emlékeztetett, örömhírt újságolt, békéltetett, magyarázott, fölismerni segített. Nem lehet szóról szóra pontosan földézni mindent, talán mert vannak gondolatok, amelyek annyira fontosak ott és akkor, hogy lehetetlen úgy az itt és mostba citálni őket, hogy megőriznék jelentésüket és jelentőségüket. De szavai közül azokból, amelyeket szinte naponta érzeltetek újra, hoztam kóstolót.

## 1. \_\_\_\_\_

A gyermekedet nem az határozza meg, hogy ő ki *nem*, vagy milyen *nem*. Hogy kicsoda és milyen ő, arról nem te, nem a férjed, nem egy orvos, nem egy diagnózis, nem egy szakkönyv, hanem Isten határozott. Hogy ő kicsoda és milyen, az az Istennel való viszonyban – és nem „a többi gyerekhez” hasonlítás viszonylatában – válik megismerhetővé.

## 2. \_\_\_\_\_

Ha nem is mindenkinek adatik meg a társ, a teljes, ép család, a megtartó közösség, akkor is minden szülő kontextusban szülő. Nem vagyunk idegen részecskék egy másik doboz puzzle-ben: mindig megtalálhatjuk a körülötünk lévő világban azt, amihez és akihez kapcsolódni tudunk. Keressük meg együtt, mi vagy ki táplálja rajtunk kívül a családunkat! >



### 3.

Irreálisan és elborzasztóan túlnöveszted magad, ha az anyaságodon keresztül, az anyai mivoltodhoz képest szemlélsz minden mást. Ne úgy lásd, hogy vagy te mint anya, és körülötted van egy gyermek, akiről gondoskods, egy otthon, amit melegítesz. Nézd csak: van itt egy család, aminek te immár anyaként (is) része lehetsz.

### 4.

Úgy érzed, minden tőled telhető megtettél? Valóban, komolyan, tényleg minden tőled telhető? Igazán mindent? Jó. Ugye tudod, hogy a segítség szükségességének felismerése, a segítség kérése, sőt, a segítség elfogadása is a minden tőled telhetőbe tartozik?

### 5.

Apa nem „besegít”. Apa nem cserejátékos, hanem az „Apa” nevű poszton játszik a kezdőcsapatban. Nehezebb dolga van, mint Neked, mert kevesebb időt tölt a pályán, kevesebb perce van a legtöbbet kihozni a játékból és pontra váltani a rá épített taktikai figurákat. Ráadásul a jelentősége a mérkőzés kimenetele szempontjából ugyanakkora, mint a tiéd, így még hibázni is kevésbé mer. Ha őt hozod ziccerhelyzetbe, ha neki adod az asszisztot, kétszer annyit tettél a családokért, mint amikor nélküle dobsz kosarat (és legalább akkor a zsupagáros lesztek, mint Shaq és Kobe).

### 6.

Vigyázz, a „gyermeked iránti szeretet” szófordulat gyorsan vásik, és ha léket kap, egykettőre kiüresedik. Néha használj helyette mást, így mindennap csak egy-egy részletére figyelj: alkotóelemenként szeress! Hétfőn a gyermeked iránti türelemből, kedden tiszteletből, szerdán kíváncsiságból, csütörtökön bizalomból, pénteken együttérzésből cselekedj – és így tovább, variáld, bővítsd a végtelenségig. Meg a Végtelenséggel.

### 7.

Az összetartozásnak azon spontán megnyilvánulásait és a megáldottságnak azokat a hétköznapi felszikrázásait, amik a családot családdá, az anyaságot anyasággá teszik, nem lehet szándékosan előidézni. Azokat nem lehet izomból csíholni. Azok adódnak. A legfontosabb dolog az, hogy úgy legyél jelen, hogy ezeknek teret adj, és ezeket ne szalaszd el. Ha Istennek teljes szívvel a rendelkezésére tudsz állni, akkor a családotnak és a lányodnak is mindenkor képes leszel.

## Nem árulok el nagy titkot...

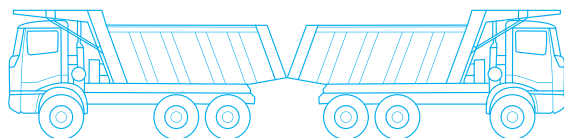
**Talán az olvasó is sejti már, hogy nem a cseperedő édesnek volt szüksége rá, hogy időről időre odaüljek mellé, hanem nekem, sehallselát, konok-botor szeleburdinak.**

És beszélt még, tovább. Elmesélte, hogyan kell bátran elé-, majd melléállni a sárkánynak, aminek három feje a szüntelen aggodalom, a szurokba mártott irigység és a tarkóján lihegő szégyen. Hogy a harapós természetre a harapnivaló Természet, a friss levegő a gyógyír. Hogy néha azt kell megkérdezni, hogy mit *nem* kell tennem. Hogy Isten békéje erre meg erre van, de a tehetetlenség, a betegség, a törékenységen, a kiszolgáltatottságon keresztül tud egy rövidebb utat. Hogy milyen is az a szontvelőből ujjbegyekbe, szívkoszorútól hajszálvégig zubogó öröm a lányunkért, hogy milyen „lehunyt szemmel sírni azon”, hogy él, hogy él és hogy éppen ő az. Hogy mit jelent igazából az a szerzetesi jelmondat, hogy „jutalmam, hogy tehetem”. Hogy édesanyja – Édes Istenem! Édesanya! – lehetek neki, és hogy ő azon túl, hogy ő, egy tenyérbe rajzolt szeretet(t), egy soha-nem-volt-még-nem-is-lesz-több-ilyen személy, egy kócos ajándék, egy puszilnivaló kisbolygó, egy szuszogó égitest, egy égi test... ♦



SZÖVEG –  
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –  
APA, KEZDŐDIK!



# FÉRFIAK A JÁTSZÓTÉREN

- ◆ A homokozó mellett két apuka beszélget egymással.
  - Kösz a kérdést, jól vagyunk szerencsére. Szilvi manikűrősnél van, adtam neki egy délelőttöt.
  - Ja, hát kemény, amit az anyák csinálnak nap mint nap. Mondtam is Vikinek, hogy rám bízhatja Petit, és azt csinálhat, amit csak akar. Neki kozmetikumokra nincs szüksége, tudod, ő olyan természetes szépség, úgyhogy szerintem most alszik egész nap. Amúgy is a pihenés a leghatékonyabb bőrápolás.
  - Ezzel egyetérték. Zsoltika szerencsére egész éjszaka szünet nélkül alszik, szóval ki vagyunk pihenve. Mondjuk elég hamar elkezdett járni, úgyhogy szerintem attól fárad el, jön-megy egész nap. Az éjjeleink viszont teljesen szabadok, ha érted, mire gondolok.
  - Persze, mondjuk én örülök, hogy Peti ennyi ideig mászik, úgy hallottam, ez jó tesz az értelmi fejlődésnek. Általában én viszem fejlesztő tornára, mert Viki félállásban dolgozik. Szóval a tornán mondta a konduktor, hogy ne erőltessük a járást.
  - Akkor a Viki keményen tolja, ilyen kicsi gyerek mellett dolgozni, az nem semmi. Én mindennap hálát adok, hogy a keresetem bőven fedezi a kiadásainkat. Amúgy meg minden gyerek más, nem kell stresszelni ezen, hogy milyen ütemben fejlődik. A lényeg, hogy Zsoltika egészséges, és mindjárt labdába rüg. A járása olyan focistás, nem akarok semmit ráerőltetni, de biztos vagyok benne, hogy profi labdarúgó lesz.

- Peti is bele-bele üt kézzel a labdába mászás közben, néha még rá is vetődik. Olyan kapusos a mozgása, de igazad van, nem kell túlpörögni a dolgot, nekem is mindegy, hogy a pályán épp melyik poszton lesz világlklasszis. Arra sem görcsölünk rá, hogy mekkora a fizetésem. Ha dönteni kell a fiammal töltött minőségi idő, meg némi pluszpénz között, mindenképp az előbbit választom.
- Érthető, ezzel én is így vagyok. Mondom, elképesztő szerencsés vagyok, hogy napi két-három óra munkával ennyit tudok keresni. Kevés apa mondhatja el magáról, hogy ennyit van a fiával, és közben az anyagi biztonság is...
- Figyelj, szólj már rá Zsoltira, hogy hagyja békén Petit.
- Miről beszélsz? Csak visszavette tőle a teherautóját.
- Az a teherautó a Petié.
- Ha megszerezte, nem fogom elvenni tőle. Nem árt, ha lerendezik a srácok, ki az alfahím a játszótéren.
- Azt hiszed, hogy a te fiad az?
- Mért, talán a tiéd?

A férfiak egymásnak estek, úgy kellett szétválasztani őket. A kislíuk közben kibékültek, és együtt játszottak tovább a teherautóval.

De úgy is lehetne mondani, hogy a kislíuk egymásnak estek, úgy kellett szétválasztani őket. A férfiak pedig kibékültek, és együtt játszottak tovább a teherautóval. ◆



# A CSALÁD

L a társas élet  
vakcinája

Online sajtótájékoztató keretében adták át a Média a Családért-díj 2020 magyarországi és külföldi elismeréseit és a különdíjakat.



Potápi Árpád nemzetpolitikáért felelős államtitkár



Novák Katalin családokért felelős tárcanélküli miniszter

- ◆ Az eseményen részt vett **Novák Katalin**, családokért felelős tárca nélküli miniszter és **Potápi Árpád János**, a Miniszterelnökség nemzetpolitikáért felelős államtitkára. A **2020-as díj főtámogatója**, a **Magyar Telekom** ezúttal házigazda is volt, a céget **Kutas István** vállalati kommunikációs igazgató képviselte.

A **dr. Aczél Petra** által vezetett szakmai zsűri döntése szerint a **Média a Családért-díj 2020** nyertese:

## Bodó Mária

(Duna Televízió) az Isten kezében Anyaméh gyümölcse jutalom című adásával.

Az 1 000 000 forint pénzdíjmal járó elismerést a Magyar Telekom támogatta.

### A magyarországi közönségdíjat

az online szavazás eredménye alapján **Széles-Horváth Anna** (Pszichoforyou.hu) nyerte Túlgondolt gyermeknevelés a 21. században – Avagy hogyan jussunk levegőhöz szülőként az információk áradatában? című munkájával.

A külföldi és hazai szakmai zsűri döntése szerint a **Külföldi Média a Családért-díj 2020** elismerést idén két újságírónak megosztva ítelték oda:

## D. Balázs Ildikó,

a liget.ro munkatársa Látássérült mindennapok című írásáért,

## Gruik Zsuzsa,

a Magyar Szó napilap munkatársa Kavics a tóban – Elveszített magzatok és kisbabák című munkájáért részesült elismerésben.

Az elismerés 500 000-500 000 Ft pénzdíjmal jár, amelynek összegét a **Nemzetpolitikáért Felelős Államtitkárság a 2020 az erős magyar közösségek éve** tematikus programjának keretében biztosította.

A **külföldi közönségdíjat** az online szavazás eredménye alapján **Polyák Hajnalka** (Magyar Szó) Megtalálni a jót minden élethelyzetben című cikke kapta.

A 300.000 Ft pénzdíjmal járó **Családbarát Média – Miniszteri Különdíjat** a Kossuth Rádió munkatársa, **Mohácsi Edit**, a „Vendég a háznál” című műsorban elhangzott A magzat elvesztése című riportjáért kapta.

## A győzteseknek gratulálunk!

A MÉDIA A CSALÁDÉRT-DÍJ 2020 SZPONZORAI:

TÁMOGATÓK:

PARTNEREK:





SZÖVEG –  
JÓNÁS ÁGI

# LÁJKOKÉRT ÁRUBA BOCSÁTOTT GYEREKEK

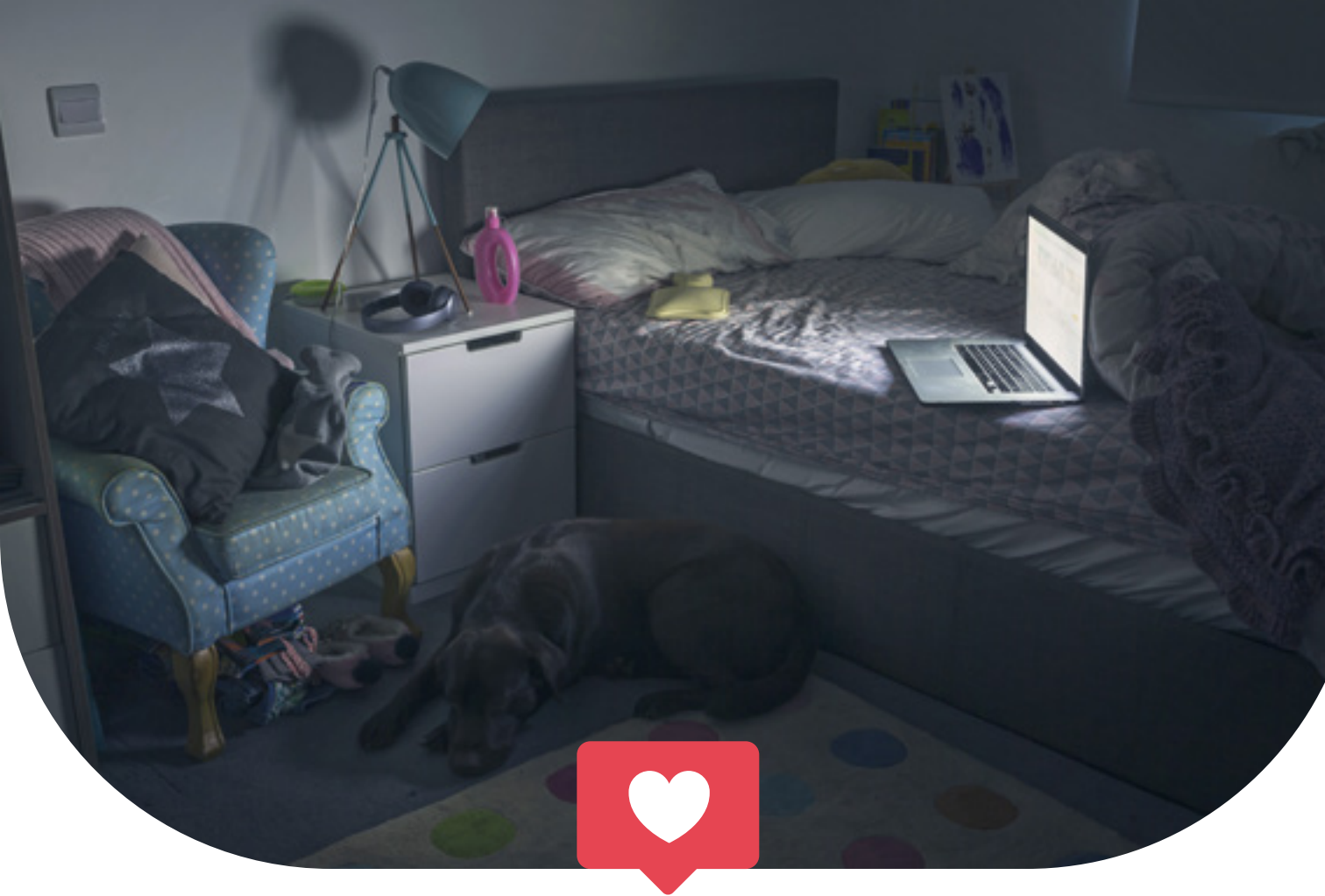
A digitális szülőség nehézségeire és a felszín alatt megbúvó veszélyekre figyelmeztet a *Digitális szülő vagyok!* kampány egyik arca, *Tatár Csilla*. A kétgyermekes édesanya, műsorvezető és riporter elmesélte, hogyan döbbsent rá arra, hogy az internetes világ közel sem olyan ártatlan, mint amilyennek elsőre gondolnánk.



Tatár Csilla

◆ „Sokáig én sem gondoltam bele abba, hogy milyen hosszú távú következménye lehet annak, ha megosztok a gyermekemről egy aranyos fotót, vagy egy ártalmatlannak tűnő információt. Úgy véltem, hogy visszafogottan posztolok Milánról. Majd jött egy pont – egészen konkrétan a Kaleta-ügy –, amikor kénytelen voltam ezt átértékelni. Sokat olvastam a digitális lábnyomról, az online abúzsról és az információk utóéletéről is, és amikor szép lassan rádöbbsentem, hogy milyen veszélyeket rejt az online tér, elszégyelltem magam, más szűrőn át kezdtem látni az egyes tartalmakat és rettenetesen éreztem magam anyaként” – árulta el a műsorvezető, aki mindezek után pánikszerűen elkezdte törölni a gyerekéről készült fotókat az Instagramról. Ijesztő volt számára a felfedezés, hogy az, amit ő ártatlan fotónak lát és csupán büszkeségből tesz fel – például egy tengerparti kép egy családi nyaralásról –, az rossz kezekbe kerülve már egyáltalán nem ártatlan.

„Rettenetes szülőként belegondolni abba is, hogy a gyermekem fotóit kipécézhetik az iskolatársak, azok miatt végzárni kezdik, neki pedig fogalma sem lesz, miről van szó, hiszen a tudta és beleegyezése nélkül osztott meg róla információkat az édesanyja. Tudom, hogy krízis nélküli gyerekek nem léteznek, de nem akarok én lenni az, aki a pluszfelületet adja ezekhez.



Éppen ezért egy ideje egyáltalán nem teszek közzé olyan fotót, amin a gyerekeim felismerhetők. Mimi születése után elvállaltam egy fotózást, az volt velem az első és az utolsó. Milánról az összes képet eltávolítottam, amin beazonosítható, Mimiről eleve fel sem került semmi. Most már nagyon figyelek arra, hogy milyen információkat osztok meg róluk. Nem szeretném az intim szférájukat közkinccsé tenni, így az az információ, hogy a gyerekem például mikor szokik le a biliről, mitől kezd el hisztizni, mit szeret a szobájában és mit nem, egészen biztosan a családban marad. Én sem örülnék, ha az anyukám ilyeneket tett volna közzé rólam” – teszi hozzá.

A műsorvezető az Instagramon nemrégiben meg is osztott két, a Magyar Telekom kampányához készült videót, amelyekben a felelőtlen digitális szülői magatartás sokkoló következményeit mutatta be. Az elsőben például egy valódi kisiskolás gyerek profilját használta, aki az elmúlt hét évben igen intenzíven volt jelen az online térben, úgy, hogy nincs is saját felülete. „Nyilvánvaló, hogy a szülei nem akartak rosszat azzal, hogy csináltak neki egyet, és én nem is akarom ráhúzni senkire a vizes lepedőt, de fontos

feltenni ilyenkor a kérdést, hogy a posztolás ebben az esetben kiről szól. Mert hogy nem a gyerekről, az biztos. Sokkal inkább az adott emberről, és arról, hogy ő milyen tökéletes szülő. Téves út áruba bocsátani a gyermekünket a külvilág lájkjai érdekében, és szerintem egyáltalán nem szolgálja a fejlődését, ha ily módon kap pozitív visszajelzéseket. Természetesen nem arról van szó, hogy nem szabad megosztani semmit a gyerekekről, sokkal inkább arról, hogy gondoljuk jól végig, hogy mit és milyen csoportnak mutatunk meg” – mondta a műsorvezető.

A Magyar Telekom kampány központi eleme a Hintalovon Alapítvánnyal szakmai partnerség keretében elkészített online kérdőív, amelynek kitöltése után a szülő visszajelzést kaphat arról, hogy mennyire vannak biztonságban a gyermekeiről készült, közösségi csatornákra feltöltött képek, videók, és hogy hogyan érdemes biztonságosan posztolni.

Az online kérdőív itt tölthető ki:  
<https://tudatosdigitalis.hu/> ♦



# A MAGYAROK A LEGCSALÁDCENTRIKUSABBAK EURÓPÁBAN

Magyarországon vannak a legnagyobb arányban azok, akiknek az életében kiemelkedően fontos szerepet játszik a család – egyebek között ez is kiderült a Századvég Politikai Iskola Alapítvány és a Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) együttműködésében végzett, *Európa Projekt – Család kérdéskör* című kutatásból. A kutatásból azt a következtetést vonhatjuk le, hogy amennyiben az európaiaknak módjuk van véleményt formálni a családokkal kapcsolatos attitűdökről, abból egy családbarát Európa képe rajzolódik ki.

◆ A felmérés 30 államban (az Európai Unió 27 tagországában, az Egyesült Királyságban, Norvégiában és Svájcban) 30 ezer ember megkérdezésével készült tavaly szeptemberben és októberben.

A magyarok 91%-a szerint egy családban kettő vagy több gyermek az ideális. A háromgyermekes családi életformát nálunk nagyobb arányban csak a lettek (47 százalék) és az észtek (46 százalék) támogatják; és hazánkban, illetve a bolgárok és a szlovákok között vannak a legkevesebben azok (1 százalék), akik gyermek nélkül képzelik el a családot. A visegrádi országok lakosainak 60 százaléka a két gyermeket, 24 százaléka a három gyermeket tartja ideálisnak.

Arra a kérdésre, hogy Az Ön életében mennyire fontos a család, a magyar megkérdezettek 90 százaléka a nagyon fontos választ jelölte be, míg a többi 29 ország egyikében sem választották ilyen nagy arányban ezt a lehetőséget, ebből az látszik, hogy hazánk lakosai gondolkodnak a legcsaládcentrikusabban Európában. A második helyen Málta áll 82 százalékkal, de még a skála végén szereplő hollandok közül is 51 százalék mondta azt, hogy nagyon fontos a család, további 31 százalék pedig inkább fontosnak tartotta. Európa lakossága összességében is rendkívül

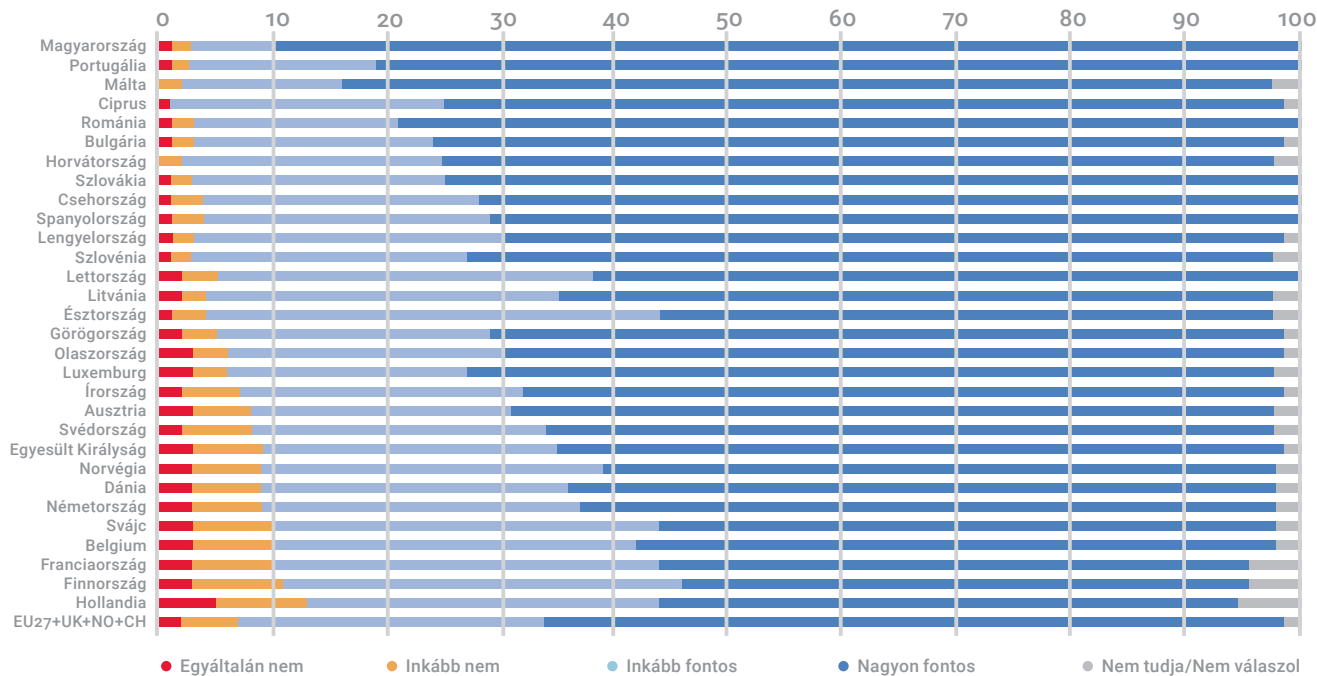
családszerető: ha a harminc ország adatait összesítve nézzük, azt látjuk, hogy a válaszadók 65 százalékának nagyon fontos, 27 százalékának pedig inkább fontos a családja.

Szintén nálunk a legnagyobb azoknak az aránya (88 százalék), akik szerint segíteni kell a fiatalokat abban, hogy minél előbb vállalhassanak gyermeket. A többi visegrádi országban is hasonlóan gondolkodnak erről, és többségben vannak azok, akik osztják ezt a véleményt: a szlovákok 81, a csehek 72, a lengyelek 62 százaléka véli úgy, hogy fontos a mielőbbi gyermekvállalás ösztönzése. Ezzel szemben a dánoknak és a hollandoknak csak 24, a svédeknek 23, az Egyesült Királyságban élőknek pedig csak 20 százaléka ért egyet ezzel az állítással.

A családok és a családalapítás állami támogatása a magyar válaszadók 75 százaléka szerint nagyon fontos, további 22 százalék pedig inkább fontosnak gondolja. Görögországban és Szlovákiában szintén 70 százalék fölött van azoknak az aránya, akik úgy gondolják, hogy ez nagyon fontos, ha pedig a visegrádi országok átlagát nézzük, azt látjuk, hogy a válaszadók 52 százaléka jelölte nagyon fontosnak, 38 százaléka pedig inkább fontosnak a támogatást.



## AZ ÖN ÉLETÉBEN MENNYIRE FONTOS A CSALÁD? (%)



A magyar válaszadók 74 százaléka úgy véli, hogy kiemelten kell támogatni a nagycsaládosokat. Az észtek 78, a lettek 83, a görögök 85 százaléka osztja ezt a véleményt, a dánoknak és a hollandoknak viszont csak 27, az Egyesült Királyságban élőknek pedig csak 22 százaléka gondolja ugyanezt. A visegrádi országokban csak a válaszadók 32 százaléka szerint nem kell kiemelten támogatni a nagycsaládosokat.

Hazánkban vannak a legtöbben azok (91 százalék), akik fontosnak tartják, hogy a család saját tulajdonú otthonban éljen. Ez a visegrádi országokban a válaszadók 86 százalékanak fontos. Szembetűnően máshogy gondolkodnak viszont a dánok: 21 százaléuk szerint egyáltalán nem fontos, további 44 százalék szerint pedig inkább nem fontos a saját tulajdon, és csak 6 százaléuk tartja azt fontosnak. Ez a hozzáállás azonban elég ritka: az európai országok nagy részében többen vannak azok, akiknek ez inkább fontos vagy nagyon fontos, ha pedig a 30 ország polgárainak válaszait összesítve nézzük, azt látjuk, hogy

25 százaléuknak nagyon fontos, 41 százaléuknak pedig inkább fontos, hogy a család a saját otthonában éljen.

A magyar válaszadók 65 százaléka véli úgy, hogy az anyagi támogatások mellett nagyon fontos a családbarát mentalitás erősítése is, további 31 százalék szerint inkább fontosnak tartja. Ha a négy visegrádi országot együtt nézzük, azt látjuk, hogy 33 százaléuk nagyon fontosnak, 48 százaléuk pedig inkább fontosnak véli ezt. A 30 ország válaszainak összesítéséből is az derül ki, hogy a többség nagy jelentőséget tulajdonít a szemléletformálásnak: 96 százalékanak fontos a családbarát mentalitás erősítése.

A kutatás visszaigazolta, hogy a visegrádiak, a közép- és kelet-európaiak családcentrikusabbak a Nyugat-Európában élőknél, ahogy a mediterrán nemzetek családbarátsága is megerősített nyert az adatok által. A magyarok családok melletti elkötelezettsége még a szintén kiemelkedően gyerekbárát visegrádi országok átlagánál is erősebb. ♦