



SZERELEM ELSŐ CSÓKRA

Júlia kedves, de tartózkodó, komoly és mosolygó, ízig-vérig anyja és színésznő egyszerre. Balázs derűs és határozott, művész és a hétköznapok menedzsere, ízig-vérig apa. *Huzella Júlia* és *Balogh Balázs* bepillantást engedtek házasságuk történetébe és családjuk mindennapjaiba.

♦ – **A kedvemért menjeteK vissza gondolatban az időben! Hogyan ismertétek meg egymást?**

Júlia: Színházban találkoztunk 2010 őszén. A Cserenadrágban próbáltam a Kamrában, még egyetemi hallgatóként, és Balázs tervezte a színpadi vetített hátteret.

– **Akkor ez nem „szerelem első látásra”?**

Balázs: Attól függ, ki mikorra teszi az első látást. Mindketten a munkánkra figyeltünk, és csak a premier estéjén beszélgettünk először igazán. Inkább azt mondanám, „szerelem első csókolózásra”. Vezessük be ezt az új fogalmat! A premier után beszélgettünk, ebből lett a csókolózás, és én utána úgy mentem haza, hogy holnaptól új életet kezdek.

Júlia: Én pedig ültem utána a taxiban és csodálkoztam: „Szóval ez a különbség! Ő az igazi.” Mindketten tudtuk, hogy új élet kezdődik számunkra.

– **A nagy lelkesedés után általában jönnek az összeccsiszolódási problémák. Néha nagyon nehéz lehet kitarítani egymás mellett.**

Balázs: A beszélgetés, a csókolózás és az utána hozott döntés teljes vakrepülés volt, csak azt tudtuk egymásról, ami azon a háromórás, kikérdezős beszélgetésen kiderült.



A csókolózás egy zsigeri tapasztalat volt - onnantól kezdve az, hogy ki hova teszi a fogkefjét, másodlagos.

Előtte én egy hosszabb kapcsolatban éltem, ezért már tudtam, hogy nem ezek az apróságok a fontosak.

Júlia: A nehezebb helyzetekben sem kérdőjeleződött meg soha, hogy együtt kell megoldanunk.

- Két évvel később az első gyermeketek születése hogyan változtatott meg benneteket?

Balázs: Fialok és szerelmesek voltunk, és már a kapcsolatunk elején eldöntöttük, hogy akarunk gyereket.

Mindkettőnk családi háttere arra példa, hogy a gyerekvállalás jó dolog, örömteli érzés. Az ezzel járó nehézségeket ugyanolyan megoldandó feladatként éljük meg, mint minden hasonló problémát. Semmi sem ugyanolyan már az érkezésük után, mint korábban – viszont sokkal jobb dolgok is történnek, mint előtte.

Júlia: Amikor Blanka megszületett, színészi pályakezdem előtt álltam, de nem volt bennem félelem, hogy emiatt majd lemaradok valamiről. Persze most nem könnyű visszailleszkedni a pályára... Csak a szerelem élt bennem, és hogy kíváncsi vagyok, milyen az anyaság. A korosztályomban nem voltak még akkor anyák, én szinte ufónak számítottam. Mára viszont sorra születnek a gyerekek a barátoknál, kollégáknál, én pedig már tapasztalt anyának számítok.

Balázs: Az én környezetemben se voltak akkor még apák, sőt, most se nagyon...

– **Mi az a családi örökség, amit szívesen visztek tovább? Mit próbáltok jobban csinálni?**

Balázs: Mindkettőnk családja az egymás melletti kitarást példázta, csak ez másként valósult meg. Amit talán jobban csinálunk, mint a szüleink, hogy minden adódó problémát megbeszélünk, és nem hallgatunk el egymás elől felmerülő érzéseket, igényeket sem. Például nem probléma az, ha külön-külön is elmegyünk szórakozni, mert már a kezdetektől őszintén megbeszéltük ezeket a helyzeteket is. Mindennek az őszinteségből fakadó bizalom az alapja.

Júlia: Ez önbizalom és a másikba, a kapcsolatba vetett bizalom kérdése.

Ha én nem lennék száz százalékig biztos abban, hogy ő hogyan szeret engem, akkor a külön programok konfliktust okozhatnának nálunk is.

– **Más a szakmátok, hivatásotok, de néha ebben is összekapcsolódtok. Balázs, te készíted a sajátos grafikai arculatát Juli közösségi médiás megnyilvánulásainak.**

Balázs: Mindig kéznél vagyunk egymásnak...

Júlia: Kikérjük egymás véleményét a munkáinkról. A kis videóink pedig közös projektek, hol az én, hol az ő ötletből születnek meg, eleinte a magunk szórakoztatására csináltuk, de mára ennél jelentősebbeké váltak.

– **Juli, téged humoros és környezettudatos embernek ismertelek meg.**

Júlia: Lehetnék aktívabb is a környezetvédelemben, de igyekszem csökkenteni a szívószalak, nejlonzacskók és PET-palackok használatát.

Balázs: De azért nehéz a gyerekeknek azt mondani, hogy nem veszünk lufit, mert környezetszennyező... Ami pedig Juli humorát illeti: finom, érzékeny, szarkasztikus, és minden munkájában átjön, még a kis videóinkban is. Hasonló a humorunk, és ez a kapcsolatunkban nagyon számít. Szeretünk nevetni magunkon, egymáson, akár a gyerekeinken és néha másokon is.



– **Voltak olyan gyerekevelési elveitek, amiket az idők során feladtatok?**

Júlia: Fordítva alakult: kezdetben még alig voltak elveink, nem tudtuk, milyen szülőlk leszünk; aztán a gyakorlati tapasztalatból születtek az elvek.

Balázs: Az a legfontosabb, hogy normálisan neveljük őket. Azt viszont tapasztaljuk, hogy míg az első gyermekünk számára több szabályt állítottunk fel, a másodiknál már egyre kevesebbet. Blanka nem nézhetett tévés mesét hároméves koráig – de Ilkát, a kisebbet nem zárhatjuk a másik szobába, amíg a nagyobb mesét néz. A nagynak nem mondhatod, hogy nem ehet csokit azért, mert ott a kicsi, akinek még nem szabad.

– Különböznek egymástól a két lányotok karaktere?

Júlia: Mindketten okosak, viccesek és huncutak. Blanka, a nagyobbik kötelességtudóbb, kevésbé érvényesíti a saját akarátát. Ilka kéréseinek gyakran enged csak azért, hogy ne sírjon. Arra kell biztatnunk, hogy álljon ki magáért, vegye vissza a hűgától a játékot, ha ő kezdett vele előbb játszani. A kisebb merészebb, huncutabb, nagyon tudja, mire milyen hatást gyakorol.

Balázs: A mi szüleink azt mondták Ilka típusára, hogy akaratos, mi viszont azt mondjuk, hogy önérvényesítő – na, ez is egy generációs különbözőség. Egész más előjellel illetjük ugyanazt az adottságot.

Júlia: Amit a mi szüleink még hisztinek tituláltak, arról mi már tudjuk, hogy nem más, mint figyelemfelkeltés, nem ok nélkül való. Engem még azzal fenyegettek, hogy elvisz a hisztimanó, és rettegtem is tőle; én ilyen nem mondok, hanem elgondolkozom, mit csináltam rosszul, amire ő így reagál. De összességében azt látom – és ez megnyugtató –, hogy mindkét gyermekünk kiegyensúlyozott.

Balázs: Nem hagyjuk a gyerekeket sírni, rugalmas kendőben magunkon hordtuk őket, meg is kaptuk sokaktól, hogy elkényeztetjük őket. De nem lett igazuk.

A testközelséget megadtuk nekik, de nem szolgáljuk ki minden igényüket.

A szülői feladatokban mindketten egyenlők vagyunk, túl azon persze, hogy egy anya mindig anya marad, az apa meg apa. Ha Juli este színházban játszik, akkor nekem kell altatnom őket. Azért is tudjuk jól megosztani a munkát, mert mindketten szabadúszók vagyunk.

Júlia: Balázs nagyon jó apaképet hozott magával: a család életében jelen lévő apát.

– Gondolom, ez csak úgy valósulhat meg, hogy egymásra is szántok minőségi időt.

Balázs: Nem szégyelljük kérni a nagyszülőket vagy bébiszitter segítségét, ha úgy érezzük, hogy szükségünk van a kimozdulásra. Persze nagy kísértés, hogy a gyerekeket önmagunk elé helyezzük, ez különösen az anyáknál erős ösztön.

Júlia: Fontos alapvetés, hogy ha a szülők jól vannak, a gyerekek is jól vannak. Szeretünk például úszni, szaunázni...

Nem önzés, ha kettőnkre, magunkra is időt fordítunk, mert a jóllétünk kisugárzik a környezetünkre.

– Juli, te Kaláka-dalokon nőttél fel? Hiszen édesapád a Kaláka együttes tagja volt sok éven át. Nyilván a családból hozod a zenei tehetségedet, azért énekelsz például francia szononokat.

Júlia: A Kaláka karácsonyi lemezén debütáltam énekesként, három és fél évesen. (nevet) A mai napig nagyon szeretem a dalaikat. Francia kéttannyelvű gimnáziumban tanultam, onnan ered a francia nyelv és a francia zenék szeretete.

– Mi a véleményed a gyerekek szerepeltetéséről?

Júlia: Nem vagyok a barátja. Bár a hat és fél éves Blankát múltkor elvittük a Madách Színházba a Mary Poppins-ra, és nagyon odavolt: miért lehetnek ott azok a gyerekek a színpadon, ő meg miért nem? De én végiggondoltam, milyen lehetett a próbafolyamat, a késő esti előadások – ezt túlzásnak tartanám Blanka számára. Viszont nincs ellenemre, ha később ilyen ambíciói lesznek.

– Meséljete egy kicsit a munkáitokról!

Júlia: Most fejeztem be egy nagyjátékfilm forgatását, amelyben az egyik főszerepet játszom. „A legjobb dolgokon bőgni kell” – ez a címe. 2020 tavaszára kerülhet majd a mozikba. Fantasztikus munka volt, a főszereplő barátnőjét alakítom, egy színésznőt, akinek kisgyereke van, és szeretne visszatérni a pályára. Augusztusban kezdek próbálni a Jurányiban egy kortárs amerikai drámát Császi Ádám rendezésében, ami arról szól, hogyan visszük tovább akarva-akaratlanul is az előző generációk mintáit a családban. Szülőként ez a téma engem most különösen foglalkoztat.

Balázs: Én készítem a Design Hét idej arculatát, már másfél hónapja ezen dolgozom, és október végéig tart. A tervezés nagyon intenzív alkotói folyamat, utána azonban aprólékos munkával meg kell valósítanom. De nem hagyom, hogy a munkám teljesen kisajátítson engem, mellette sok időt szánok a családra. ♦



SZÖVEG –
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –
APASZEMMEL

TEXASI VENDÉG

Az ember szeret sztereotípiákban gondolkodni, ami olykor megkönnyíti az életünket, segít eligazodni a világban, és megkímél a mélyebb megismeréstől. Én például, aki sosem jártam a tengerentúlon, kizárólag a filmekből, regényekből, hírekből, újságokból tájékozódva nem voltam túl jó véleménnyel az amerikaiakról. Ennek ellenére nagy szeretettel és örömmel ajánlkoztunk, amikor a fiam iskolájából befogadó családot kerestek egy dallasi diák számára, és így öt napig nálunk lakott egy hamisítatlan amerikai kamasz.

◆ Először is Joe kifejezetten okos, a szó legnemesebb értelmében normális fiú volt. Katolikus családból származott, öt testvér közül a legidősebb. Lengyel eredetű neve az apai ág eredetére utalt, anyja norvég, de úgy tűnt, mindez nem számít neki sokat. Az nagyon gyorsan kiderült, hogy a texasi környezet, amelyből érkezett, gyökeresen eltér a hollywoodi filmek és a New York-i (általam vélelmezett) erkölcsök világától. Például autót már tizenhat éves kortól vezethet (igaz, csak automatát tud, egészen lenyűgözték a sebességváltóval bemutatott sorozatos bűvészműtáványaim), tizennyolc éves kortól bír választójoggal (vagyis látszólag nagykorú, dönthet a legerősebb hatalom elnökének személyéről), de alkoholt csak huszonegy fölött ihat. Az európai konzumdiótáknak szánt csajos-srácok szappanoperákkal ellentétben (ahol tizenöt körül már minden szereplő mindenkivel mindenhogyan mindent kipróbált) őt el sem engedik olyan buliba, ahol lányok is vannak. (Értelemszerűen az elit katolikus iskola, ahová jár, az sem koedukált.)

Örök önostorozásunk, hogy mi magyarok nem beszélünk nyelveket, bezzeg mások, némiképp árnyaltabbá vált azzal, hogy Joe mindannyiunkkal (persze különböző szinten) tudott kommunikálni az anyanyelvén. A lányom hat nyelven beszél, ez azért kuriózum (vele az érdekesség

kedvéért néha franciául beszélgetett), de még a 10 éves fiam is pömpögött annyit angolul, hogy ne érezze magát teljesen kirekesztve.

A globalizmus viszont működik, pillanatok alatt megtaláltuk a közös témákat, személyeket, márkákat (amelyek persze véletlenül sem magyarok voltak, még a Rubik kockáról sem tudta, honnan származik). Az egységesülő világ ékes bizonyítékeként egy ötvenes magyar férfi és egy tizenhét éves dallasi kamasz barkochba játékka alkalmával öt kérdésből kitaláltam, mire gondol. („Actor?” „Yes.” „Man?” „No.” „Woman?” „Yes.” „Beautiful woman?” „Yes.” „Jennifer Lawrence?” „Yes.”)

A terve persze egészen más léptékűek, mint az én gyerekeimé, akik – Joe legnagyobb megrökönyödésére – egyetemista létükre otthon laknak. Ez náluk elképzelhetetlen, elvárás az önállósodás (és, természetesen hozzá, ezzel a családi kötelek szétvágása, amikor az ember bajában-örömeiben nem a szüleihez-testvéreihez, hanem barátaihoz, lakótársaihoz, végül is idegenekhez fordul). Ő még nem döntött, melyik amerikai (netán európai) egyetemre menjen, de a kalkulált tandíjakat nem merem leírni, úgyse hinné el senki. Azért globalizmus ide vagy oda, nagyon különbözőek a lehetőségeink, a terveink, a világluk. És talán nem is baj, hogy így van. ◆

Az egyetemes festészet legsikeresebb hamisítója **magyar** volt.

Kit, hogyan, mennyiért másolt?



Elmyr de Hory

1906-1976

GYŰJTŐ 

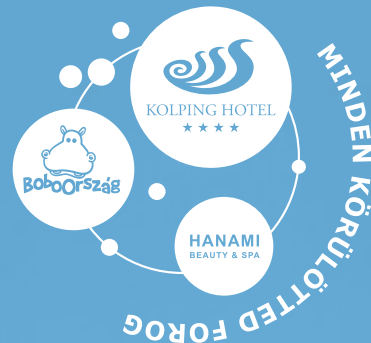
Minden szerdán a Trend FM-en
15.30-tól

> **Hallgassa további
érdekességekért**

a kultúra és befektetés világából

TREND  **FM** ^{94.2}
Gazdaság és Kultúra

www.trendfm.hu



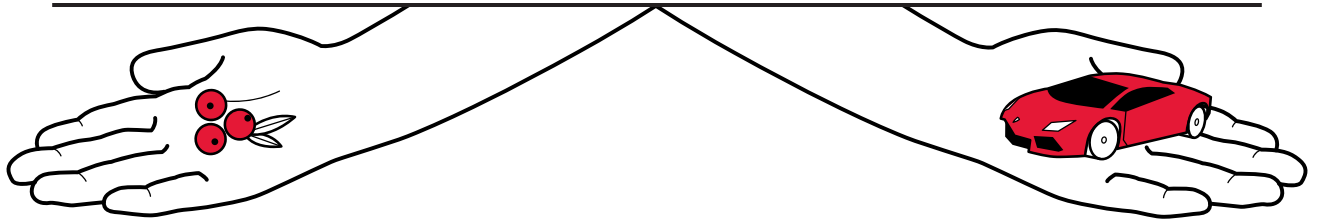
**NEKED VÉGRE EGY
NYUGODT REGGEL.
NEKI AZ ÉV EGYIK
LEGIZGALMASABB
NAPJA.**

kolping.hotel.hu



SZÖVEG –
FÜTŐ ISTVÁN

ÉS MÉG TUTI, KI IS FOGOK KAPNI



◆ Az még oké is, hogy meghalok, de még le is leszek szúrva érte. Bezzeg az Ádám unokatesóm, sose tett volna ilyet, ő mindenből ötös, rendesen viselkedik, úgy eszi a spenótot, mint egy kisangyal és nyilván szó nélkül veti be az ágát és még életében nem sinkófalta el a fogmosást.

Hát most, sajnos nagyobb a baj. Tomi, a szomszéd házból (ő már negyedikes), megmondta, hogy aki abból a piros boggyóból eszik a játszótér mögötti bokorról, az először émelygést érez, aztán megállás nélkül hányni fog és végül meghal.

Nekem már émelyeg. Ez van. Eléggé émelyeg. Tegnap ettem abból a boggyóból a Petivel. A Petit mondjuk azóta nem láttam.


Este sokat gondolkodtam azon, hogy szóljak-e anyuéknak erről a boggyóevésről, vagy sem. Végül nem szóltam. Nem mertem szólni, csak feküdtem az ágyamban és vártam a halált. Meg még arra gondoltam, hogy ha meghalok, akkor micsoda leszúrás lesz ebből, tutira ki is fogok kapni érte.

A matchboxaimra gondoltam, oda akartam adni őket az öcsémnek. Arra az esetre, ha meghalok, de végül nem adtam őket oda neki. Mondjuk a piros, turbós sportkocsit amúgy is, mindenképpen megtartottam volna. Még akkor is. Ha meg már egyet megtartok, akkor már tényleg hülyeség lenne odaadni neki a Ford Caprit, meg a VW bogarat, nem beszélve az emelhető létrás tűzoltóról, mert azért már nehogy az ember öccsének jobb kocsijai legyenek, mint saját magának!

Aztán ott vannak még a katonáim, de az hagyján, a gombfocicsapataim! Az öcsém olyan egy béna, hogy lefogadom, kikapna a Barcelonával még a Sturm Graz-tól is. És kikapna mindenkitől, bárkitől, akárkitől, micsoda gáz! Különben is a Barca az én kedvenc csapatom és nem fogom odaadni senkinek, még a saját öcsémnek sem!

Reggelre elmúlt az émelygésem, viszont nem haltam meg. Hú, gondoltam ezt a halál dolgot most igazán megúszhatnám, mert itt lenne más, még be kellene vallanom, hogy úgy ahogy van, mindenestül elhagytam a vadonatúj tolltartómat és, hogy hát sajnos, de kettes leszek félévkor magatartásból. ◆

VEDD ÁT INGYENES PROMOBX
VÁRANDÓSCSOMAGODAT

AZ  **alma**
gyógyszertárak -BAN!



ÁTVEVŐKÓDODAT
AZ ÉDES KISBÁBÁM
MOBIL ALKALMAZÁSBÓL
TÖLTHETED LE!



www.edeskisbavam.hu



PromoBox

Az első pillanattól...

WWW.PROMOBX.HU
VARANDOSCSOMAG@PROMOBX.HU



SZÖVEG –
BALKUNÉ SZÜCS EMESE tanácsadó szakpszichológus

SOROZAT –
A CSALÁD MESÉJE

Számomra kedves személy temetésére készülök. Az első, megnyugtató választ a halál kérdésére egy pap szentbeszédében hallottam, akkortájt, amikor megismertem őt. Az ifjúként felfoghatatlan valóságot megszelídítve mutatta be számomra az atya, mivel olyan életeseményekhez hasonlította azt, amelyeket már átéltem. Minden veszteség, minden életszakasz lezárulása egy kis halál, amely felkészít bennünket a végső, nagy búcsúzásra ettől a világtól.

◆ A HALDOKLÁS MŰVÉSZETE

A jelentős kultúrák és vallások mind megalkották elméleteiket az emberi élet utolsó szakaszának helyes megéléséről, amelyeket halottaskönyvekben vagy szent iratokban rögzítettek. A keresztény tanítás szerint az Isten szavába vetett hit megőrzése a testi kínok mellett is feltétele a jó halál kegyelmének. Ma, a fejlett orvostudomány és gyógyászati technológia idején könnyen elfelejtkezünk róla, mi vár mindannyiunkra. Leginkább egy szeretett személy elvesztése vágja arcunkba kíméletlenül, amiről nem szeretnénk tudomást venni: az életünk vége e földön.

LETAGLÓZVA

A pszichológiai szemléletmód szerint a gyász hosszú ideig tartó folyamat, amely több fázison át vezet el bennünket az önmagunkhoz, illetve a világhoz való új viszonyuláshoz. Szerettünk halálhírét követően egyfajta sokkos állapotba kerülünk, amelyet az érzéketlenség, a halál tényének elutasítása jellemez, és amely néhány órától több napig is tarthat.

Leginkább váratlan halálesetnél találkozhatunk a gyászoló bénultságával, hiszen a közlés a veszteségről annyira hihetetlen és elfogadhatatlan még, hogy a személy nem veszi tudomásul, tagadja annak lehetőségét.

Halál, HOL A TE GYŐZELMED?

„JERUZSÁLEMI ASSZONYOK, MAGATOKAT SIRASSÁTOK!”

Jézus szavai arra az állapotra utalnak, amikor szembesülünk a bennünket ért veszteséggel. A hajdani siratóasszonyok is az érzelmek felszakadását segítették jajveszékelésükkel, mivel a fájdalom megélése fontos fázisa a gyász folyamatnak. A temetési szertartás lehetőséget nyújt a visszafordíthatatlan elfogadására, bár erősen felkavarja a búcsúzókat. Az intenzív indulatok időszakában a bánat, harag és bűntudat érzései váltják egymást. Utóbbi fokozott, amennyiben nem sikerült elköszönni, nem mondhatta el a gyászoló, amit szeretett volna, vagy nem tudta kifejezni szeretetét a haldokló iránt, illetve ha konfliktusos volt kettejük kapcsolata.

MERRE VAGY, KEDVESEM?

Amikor elveszítünk valakit, a legkülönbözőbb helyeken és helyzetekben véljük megpillantani, majd csalódottan vesszük tudomásul tévedésünket. Kitartóan keressük mindazt, ami rá emlékeztet, azokat az értékeket, amelyeket beépítve magunkba kicsit olyanná válhatunk, mint ő, ezzel megtalálva a hozzá vezető ösvényt. A gyázmunka során a halotról való fantáziálás támogatja a vele kapcsolatos emlékek hosszú távú bevésődését, ami által birtokolhatjuk, szinte életre kelthetjük őt. Mindez azonban csak ideig-óráig segíthet át bennünket a veszteség fölötti szenvedésen. Ennek az érzelmi káosznak a dinamikája egy hullámvasúhoz hasonlít, ahol a kétségbeesett kutatást a megtalálás miatti megkönnyebbülés, majd a valós veszteség okozta csalódás és bánat váltja fel.

Kép: Profimedia – Red Dot

ÖNMAGUNKRA TALÁLVA

A gyászfolyamat néhány hónap, legfeljebb fél év alatt lezajlik, ám előfordulnak visszaesések évfordulók, ünnepek alkalmával. A hagyományos gyászév jelentősége, hogy ezalatt minden fontos esemény megtörténik a halott nélkül, ami alkalmat ad az alkalmazkodásra. Amikor az elhunyt végül belső alakká válik, a gyászoló elkezdheti felépíteni új kapcsolódását önmagához és a világhoz.

Különösen közeli személy elvesztése esetén rendülhet meg annyira az identitás, mintha a gyászoló az elhunyttal együtt „meghalna”, elveszítve saját személyiségét.

Ilyenkor annak újjáépítésével ér véget a gyászfolyamat.

HOGYAN SEGÍTSÜK A GYÁSZOLÓT?

A gyász eltérő fázisaiban különbözőképpen nyújthatunk támogatást. A legfontosabb a gyászoló elidegenedésének megátlása. Az érzéketlenség állapotában fontos jeleznünk, hogy szabad így viselkednie. Ha azonban tartósan elfojtja az erős érzelmeket, az pszichoszomatikus tünetképződéshez vagy depresszióhoz vezethet.

A vallásos emberek hajlamosak lehetnek a gyász elnyomására, mondván, az elhunyt már jó helyen van, nincs miért siratni. Ez igaz, de nem is miatta fontos a gyázmunka, hanem mert a hátramaradottak mentális egészségének ez feltétele. Súlyos pszichológiai problémát eredményezhet az is, ha nem gyászoljuk az elhalt vagy művi úton abortált magzatot.

A harag, bánat, tehetetlenség és bűntudat megengedése megkönnyebbülést okoz, a düh kivetülésének tudomásul vétele, az együttérzés, megértés mind azt segítik, hogy az érzelmeik szabad utat kapjanak. Ebben a szakaszban az elakadás krónikus gyászhoz vezet. A megsemmisítő fájdalommal szemben a harag és bűntudat kifejezése, az elhunyttal való viszony tisztázása lehet hatékony.

A halottal való belső párbeszéd idején hagyjuk újra és újra elmesélni a vele kapcsolatos fantáziákat, mivel ezek tartják életben a gyászoló érzelmeit. Ilyenkor a legnagyobb a veszélye a halálba követésnek, amit empatikus jelenlétünkkel megátozhatunk.

Amikor az elhunyt belső kísérvé válik, a gyászoló túljutott a súlyos gyászán, azonban az utolsó szakaszban is elakadhat, ha a halott második személyiségként telepszik identitására. Ilyenkor az önállósulás facilitálása támogatja a sikeres gyázmunkát. ♦

Hasonló témájú cikket talál weboldalunkon: bit.ly/GyaszKisgyermekkorban





Díjazzuk a családbarát médiát!

A Média a Családért-díj évek óta rangos elismerése azoknak az újságíróknak és szerkesztőknek, akik a nyomtatott, az elektronikus vagy online sajtóban következetesen kiállnak a családi élet értékei mellett. A díjat a Képmás szerkesztősége hívta életre 2007-ben, és a Média a Családért Alapítvány osztja ki.

Az évi 12 jelöltet nyolctagú szakmai zsűri választja ki a print és elektronikus médiamegjelenések közül. Az aktuális hónap győztesével interjút olvashatnak lapunkban.

Decemberben választjuk ki a **Média a Családért-díj** 2019 magyarországi és külhoni díjazottjait, akik 500 000 Ft jutalmat kapnak.

Bővebb információ: www.mediaacsaladert.hu, facebook.com/mediaacsaladert



SEGÍTSEN MEGTALÁLNI A HÓNAP JELÖLTJÉT!

Ajánljon olyan nyomtatott vagy elektronikus sajtóban megjelent, illetve rádióban, televízióban sugárzott anyagot, országos vagy határon túli médiából, amely a családot mint értéket jeleníti meg!

Javaslatát az info@mediaacsaladert.hu címre várjuk.

AZOK KÖZÖTT, AKIK A KRITÉRIUMOKNAK MEGFELELŐ JELÖLÉST (ÚJSÁGCCIKKET, RÁDIÓ- VAGY TÉVÉMŰSORT, ONLINE TARTALMAT) KÜLDENEK NEKÜNK, HAVONTA KISORSOLUNK EGY AJÁNDÉKOT.

AUGUSZTUSI JELÖLT



Magyar Ádám



Magyar Ádám 2013 óta a Ridikül szerkesztője, részt vett már az első adások készítésében is. Eddig közel kétszáz adást szerkesztett, ez a munka tölti ki mindennapjait. Csapatát remeknek tartja, nagyon szeret velük dolgozni.

FŐSZEREPBEN AZ APÁK

Az apák szerepének fontosságát ma már senki nem vitatja, nem egy kutatás igazolta, hogy a kezdetektől számít, mennyi időt töltenek a kicsikkel. Ezt a kérdéskört taglalta a Ridikül Főszerepben a családapák című adása is, amely a Média a Csaláért-díj augusztusi jelöltje lett. A témáról Magyar Ádám szerkesztőt kérdeztük.

◆ Amikor a jelölés miatt föl hívtuk, időt kért, kislánya épp akkor ébredt fel, mellette volt. Nem sokkal később viszont már rendelkezésre is állt, akkor tudtuk meg: maga is nemrég lett apuka. A téma, amelyről az általa szerkesztett műsorban három családapa, Aradi Tibor humorista, Hámori Máté karmester és Serbán Attila színész társalgott, emiatt is igen közel állt hozzá. „A Ridikül 2013 tavaszán indult, már több mint ezer adásunk volt a legkülönbözőbb témákban, viszont a családi ügyek érintését mindig is különösen fontosnak tartottuk. A magam részéről olyan témákat is szeretek feldolgozni, amelyeknél az anyukák véleménye mellett az apukákét is megismerhetjük. Egyszerűen jó bepillantást adni az apukák életébe, az apukák világába” – emeli ki Ádám. Hozzáteszi, hogy jelen adás már a sokadik volt, amelyben kifejezetten apákkal beszélgettek.

A vendégkört most is úgy rakták össze, hogy figyeltek arra, a beszélgetőtársak különböző területekről érkezzenek,

eltérő legyen az életútjuk, más megközelítésből nézzék a kérdéseket. És bár nem mindenben értettek egyet, az nem kérdés, hogy apaként mindannyian jól megállják a helyüket, és az apaságra a legfontosabb szerepként tekintenek. Az adást a szerkesztő emiatt is szerette, hiszen mindig jó érzés számára, olyan műsorokat létrehozni, ahol a család fontossága is előtérbe kerül.

„Nagyon bízom abban, hogy az apaszerep jelentőségét, ma már nem kell külön hangsúlyozni, hiszen ez mindenki számára természetes. Azt, hogy a gyereknevelésből, a családi életből a férfiak is szeretnék kivenni a részüket, a saját bőrömön is tapasztalom: kislányom tavaly szeptember végén született, és magam is próbálok minél több minőségi időt vele tölteni” – hangsúlyozza. Ezt tapasztalja környezetében is, sehol nem kérdés, hogy a fiatal apukák kiveszik-e a részüket a gyerekek körüli teendőkből. ◆



KÜLHONI
MÉDIA A
CSALÁDÉRT-DÍJ

A Külhoni Média a Csaláért-díj augusztusi győztes jelöltjei a hitek.sk két szerkesztője **Nagy Emese** és **Bartók Csaba**. A szlovákiai magyar televíziós hírpoltárra készített felvételük címe: **Ünnep volt az abaúj-tornai református egyházmegyei családi nap.**

NEMZETSTRATÉGIAI
KUTATÓINTÉZET



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZÓNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

NÉZZ SZEMBE AZ ÉLETTEL!

Milyen a jó szülő? Ezt a kérdést mindnyájan feltesszük magunknak, amikor megpróbálunk kiigazodni a gyermekeinken és helytállni a cseppet sem könnyű szülői szerepben. Vajon mi történik, ha olyan sebekkel indulunk neki az útnak, hogy nem tudunk a gyerekeink elég jó szüleivé válni?

◆ A TÖRTÉNET

„Nincs tökéletes anya vagy ideális apa. Megtesszük, amit tudunk, improvizálunk” – fejt ki Samuel (Omar Sy), a „Derült égből apu” című film széles mosolyú, optimista főhőse, akire úgy zuhan rá egyik pillanatról a másikra az apaság felelőssége, hogy még pislogni sincs ideje. Békésen éli az agglagények életét a francia Riviérán, jachtokat vezet, bulizik, nőket szédít és rendre lekési a fontos találkozókat. Ám egy napon váratlanul betoppan hozzá Kristin, kezében a három hónapos Glóriával, és közli, hogy Samuel a gyermek édesapja. Néhány perc múlva az anya beszáll egy taxiba, és a következő nyolc évben egyáltalán nem jelentkezik.

Samuel hiába utazik hanyatt-homlok Londonba, hogy visszaadja a gyermeket a „jogos tulajdonosának”, az akció rosszul sül el, így ki kell találnia, mihez kezdenek ezután. Szerencsére sikerül barátokat szereznie, munkát is talál, és bár az angol nyelvvel hadilábon áll, képes megteremteni kettejük számára az ideális feltételeket, így Glóriával szép lassan családdá alakulnak. Ugyanakkor hogyan mondhatná el a kislánynak, hogy az édesanyja elhagyta őt? Samuel képtelen ekkora terhet rakni a gyermek vállára, ezért kegyes hazugsághoz folyamodik: Kristint titkos ügynöknek állítja be, aki a küldetései miatt sokat utazik a világban, erről pedig a nő nevében írt levelekben számol be Glóriának. A kislány üzeneteit rendszeresen elküldi az igazi Kristinnek, ám évekig nem érkezik rájuk válasz, míg egy napon az anya közli, hogy szeretné meglátogatni őket.

„Csakis a jelen számít, csak az a kis dallam, ami mindig elkísér. Megérte. Akkor is megérte, ha az élet rosszat tartogat a számodra. Egy porszemet a gépezetben. Valami gyöngéséget a szív közelében [...], mert ez van, ilyen az élet.”



FELNÖVEKEDNI ÚJRA

„Mint minden szülő, semmire sem vágyom jobban, mint arra, hogy a gyermekeimnek jó legyen. Annyira, de annyira vágyom rá, hogy – a gyermekeim kedvéért – talán még arra is képes leszek, hogy elégedett, a világba jól beilleszkedő emberré alakítsam magam.” (Joyce Mayrand)

Képzletbeli tarisznyánkban magunkkal hozzuk azokat a jó és rossz mintákat, generációról generációra öröklődő családi hiedelmeket és tapasztalatokat, amelyek nagyon erősen befolyásolják az életünket, és azt, ahogyan neveljük a gyerekeinket. A pszichológia tudománya sémának nevezi ezeket a mentális konstruktumokat, amelyek sűrítve tartalmazzák a világgal kapcsolatos hiedelmeinket, elvárásainkat, továbbá érzést, tárgyat, személyt egyaránt reprezentálhatnak. Ezek a minták, bár nem mindig tudatosak, de a leginkább hozzáférhető működésmódok. Kora gyermekkori élményeink és tapasztalataink határozzák meg őket, így elégtelen élmények esetén ezek a sémák torzulhatnak, úgynevezett

kognitív, maladaptív sémák alakulnak ki, amelyek aztán torzítják azt, ahogyan a világot észleljük, és ahogyan a saját élményeinket értelmezzük. Young öt elsődleges szükségletet ír le, amelyek, ha nem elégülnek ki a gyermekkorban, akkor ezeknek a torzult sémáknak a kialakulásához vezethetnek. Az elsődleges szükségletek pedig:

1. biztonságos kötődés, amely magába foglalja a biztonságra, törődésre, elfogadásra való igényt, illetve az intim és szociális integráció igényét
2. autonómia, kompetencia és identitás
3. szükségletek és érzelmek szabad kifejezése
4. spontaneitás és játékra való igény
5. realisztikus korlátok szabása és önkontroll

Univerzális szükségletek ezek, amelyek minden kultúrában, minden emberben jelen vannak. Előfordulhat, hogy a szülő a saját gyermekkorából olyan sebeket hordoz, >

A szakemberek szerint a korai pozitív élmények képesek befolyásolni a korai traumák hatásait.

amelynek következtében bizonyos életszakaszokban vagy helyzetekben nem tud ráhangolódni, megfelelő módon jelen lenni a gyermeke életében, és a gyerek helyett csak magára, a saját fájdalmaira tud koncentrálni. Az emlékek és a káros minták elutasítása feszült helyzetben nem működik, mert ilyenkor a megszokotthoz nyúlunk és a zsigerileg belénk táplált reakciók utat törnek maguknak. Nem elég eldönteni, tudatosan kell dolgozni ezek megváltoztatásán, ami gyakran hosszú és fájdalmas munka, de nagyon is megéri.

Erre az önismereti munkára kínál lehetőséget a Young által kifejlesztett sématerápia, amelynek során a terapeuta interjúmódszerekkel és kérdőívek segítségével beazonosítja, milyen torzult, nem megfelelően működő sémái vannak a páciensnek. Ezt követően aktiválja a sémáit, hogy megfigyelhesse a reakciókat. Az alapos feltérképezés elengedhetetlen, mert ennek alapján dolgozza ki a szakember a terápiás tervet és tűzi ki az elrendő célokat. Ezután a terapeuta és a páciens közösen dolgoznak azon, hogy a kliens önmagáról és a világról kialakított hibás vélekedéseit, torz hiedelmeit közös erővel megváltoztassák, és ennek következtében egy egészségesebb személyiséget és működésmódot alakítsanak ki.

A NEHÉZ KEZDET UTÁN

A születés előtti, alatti és a csecsemőkori élmények hatással vannak a későbbi fejlődésre. A kutatások szerint összefüggés van az anya negatív beállítottsága és a későbbi negatív életesemények között (koraszülés, betegségek gyakorisága, erőszakos bűncselekmények).



Tovább nehezíti a helyzetet, ha a későbbi életesemények is rímelnek a korai nehéz és negatív élményekre. A filmbeli Glóriának, annak ellenére, hogy az édesanyja elhagyta, nem kellett ezt átélnie, hiszen Samuel képessé vált arra, hogy betöltse azt a szerepet az életében, amit a társadalom általában az édesanyáktól vár el; és látjuk, hogy az elsődleges gondozó nem csak az anya lehet. A szakemberek szerint a korai pozitív élmények képesek befolyásolni a korai traumák hatásait. Glória életében pontosan ez történik. Apja állandóságot biztosított neki, és megadta azt a biztonságot és figyelmet, ami megtanította neki, hogy szerethető, értékes, bízhat saját magában és a világban. Bár Samuel ösztönösen (talán a saját apjától megtapasztalt mintákat tovább örökítve) nevelte a kislányát, de megvalósította azokat a pontokat, amelyek Dr. Craig Ramey szerint a háromévesnél fiatalabb gyermekek sikeres nevelésében alapvetőek:

1. Bátorítani a felfedezést
2. Figyelni az alapkészségeket
3. Ünnepelni az előrelépést
4. Segíteni új készségek próbálgatását
5. Védelmet nyújtani a rosszállással, gúnyolódással és a büntetéssel szemben
6. Gazdagon reagáló nyelvi környezetet biztosítani

KÉT SZÜLŐ KÖZÖTT

Bár Samuel szerető, figyelmes apa, Glória mégis hiányolja az anyukáját. Racionálisan azt mondhatjuk, hogy a gyermeknek joga van mindkét szülőhöz, ebből kifolyólag Kristin megjelenése remek alkalom lehet, hogy

Kép: IMDb



Az emlékek és a káros minták elutasítása feszült helyzetben nem működik, mert ilyenkor a megszokotthoz nyúlunk és a zsigerileg belénk táplált reakciók utat törnek maguknak.

megismerje az édesanyját. Ugyanakkor, ha az érzelmek felől közelítünk, könnyű elítélni ezt a nőt, aki képes volt csak úgy eltűnni és hátrahagyni a gyermekét. Nem csoda, hogy Samuel is nagyon dühös rá.

Édesanyja megjelenésekor az újdonság varázsa Glóriát is a hatalmába keríti, és amikor kiderül, hogy az édesanyja mégsem titkos ügynök, Samuelre haragszik meg. Samuel és Kristin eltérően vélekednek a jövőről, ami odáig fajul, hogy az utóbbi bíróságra viszi az ügyet: döntsön a törvény betűje arról, kit milyen jogok illetnek meg a gyermekkel kapcsolatosan.

Amikor elharapózik egy konfliktus a felnőttek között, annak szinte mindig a gyermek fizeti meg az árát. Létezik egyáltalán igazságos döntés? Szükségszerű, hogy valakinek az érdekei csorbuljanak? Mindemellett mi a helyzet a dolgok emberi oldalával, a valós érzelmekkel? Vajon felülírhatja nyolc év szoros érzelmi közelségét a hirtelen jött vágybeteljesülés? Elég a vérségi kötelék ahhoz,

hogy kialakuljon a kötődés két ember között, vagy ennél azért bonyolultabb a képlet?

A szülők közti kibékíthetetlen ellentétek gyakran vezetnek oda, hogy a gyermek a két szülője közötti választásra kényszerül. A lojalitás-konfliktus bűntudathoz, majd lelki zavarokhoz vezethet, ezért nagyon fontos, hogy a felnőttek a helyzetből következő beszűkült tudattállapot és a jogosnak vélt bosszúvágy ellenére ne a másik szülői szerepének megsemmisítésére, hanem erősítésére törekedjenek. A gyermeknek az a legjobb, ha nem vonják be a szülői nézeteltéréseibe, nem kényszerítik választásra, és biztosítják, hogy amennyire az lehetséges, tartós és harmonikus kapcsolata lehessen mindkét szülőjével. Bár a szülők különélése vagy válása mindenképp nehézségeket rejt magában, ha a felek képesek megegyezni, akkor a gyermek azt láthatja, hogy a számára legfontosabb személyek megoldják a konfliktusaikat, szembenéznek a veszteségeikkel, kudarcaikkal. ♦

hirdetés



ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!

FIATALOKNAK
IDŐSEKNEK
CSALÁDOSOKNAK
EGYEDÜLÁLLÓKNAK

