



EGYÜTT HÁTRAHAGYNI MINDENT

Egyik interjúalanyom azt kérte a feleségétől ötvenedik születésnapjára, hogy járja vele végig a Camino de Santiago de Compostelát. Felesége nem sokat aggályoskodott: huszonkét év házasság és öt gyermek után ezt a kalandot is bevállalta. Harminchárom napot hagytak maguknak a nyolcszáz kilométeres zárándoklat megtételére. Az Úton megbizonyosodtak arról, hogy jól tesz, ha a házaspárok időnként hátra tudnak hagyni mindent és ki tudnak lépni a mindennapok ritmusából. **Kiss Antal** teológussal és **Hettyey Ágota** nyelvtanárral beszélgettem arról, milyen volt #kettenegyedül bandukolni Az Úton, és közösen megtapasztalni, hogy *élnék*.

♦ – **Antal képmás.hu-ra írt úti beszámolójából kiderül, hogy a Camino tényleg nem csak egy út. Milyen gyümölcsöket hozott?**

Antal: Tudatosult bennünk, hogy itthon mekkora zajban élünk – ott meg volt, hogy kilométereken keresztül csendben bandukoltunk, hallottuk, ahogy a talpunk alatt a kövek súrlódnak. Olyan dolgokat vettünk észre, amiket egyébként nem szoktunk – mintha a normális élethelyzetünkbe, életmenetünkbe kerültünk volna vissza. Éreztük az illatokat, amelyeket itthon szagokként azonosítunk be, ha egyáltalán észre vesszük őket. Két váltás ruhával mentünk, mégis mindennap más emberek voltunk – ennyit ér a ruha. Az étkezések is leegyszerűsödtek: azt figyeltük meg, hogy ahogy haladtunk előre, egyre kevesebbet ettünk. Nem volt valahogy olyan fontos, hogy mit és mennyit eszünk, inkább az, hogy együtt vagyunk – vagy hogy másokkal asztaltársaságot alkottunk, megiszunk egy üveg bort, beszélgetünk. A víznek is más íze van, amikor órákig gyalogolsz a tűző napon: tényleg megtapasztalod, hogy az élet forrása. Ahogy egyre többet sétálunk, egyre nehezebbnek érezzük a terheket, úgyhogy nem mindegy az sem, mennyi vizet pakolsz a hátizsákodba – az életben is magunkra veszünk feleslegesen terheket, aztán meg nem tudjuk őket lerakni. Meg kell tanulni lerakni, és reggel újra



A gyerekekkel együtt hajtogatjuk és tesszük a helyére a tiszta ruhákat, belenőttek abba, hogy nem Anya feladata mindent elvégezni.

felvenni. Ezt egy idős atya mondogatta nekünk mindig, és én a Caminón értettem meg. Mi, férfiak, különösen szeretünk vagánykodni, aztán gyakran az egészségünkkel fizetünk érte. Nekem az egyik legfontosabb tanulság az volt, hogy hátra lehet hagyni, le lehet tenni mindent – és néha le is kell tenni! Nagy élmény volt megtapasztalni, hogy ötvenévesen is tudok új hajtásokat hozni, sokkal nyugodtabb lettem és rengeteg lényegtelen dolgot már el tudok engedni.

Ágota: Nekem az volt fontos felismerés, hogy miután kimerülten megérkezünk este a szállásra, milyen hamar regenerálódunk. Úgy ismertem magam, mint akinek nagy akaratereje van, de rá kellett jönnöm, hogy azért nem egyszerű mindennap újra elindulni. Az Úton sok mindenkivel szóba elegyedtünk, és rájöttem, milyen fontos, hogy nyitottak legyünk másokra. Nagyon jó volt másokért imádkozni, úgyhogy ezt itthon sem hagytuk abba. Együtt járunk futni azóta.

Egyébként biztosan sokkal több gyümölcsre van, mint amennyi eddig tudatosult bennünk, folyamatosan jövőkre dolgozunk, mióta hazajöttünk.

– Nagy egymásra hangolódás kellett ahhoz, hogy érezzék, mikor lenne jó még egy kicsit csendben maradni és mikor beszélgetne most már a másikuk is szívesen – öt gyerek mellett nehéz lehet ezt itthon gyakorolni.

Ágota: Itthon folyamatosan egyensúlyoznom kell a férjem és a gyerekek között, és van, hogy a gyerekek is öten ötfélét akarnak. Ott csak a férjem volt, nem hatfelé kellett figyelnem, csak rá. Erősödött a kapcsolatunk, rengeteg közös élményt éltünk át – amellet, hogy együtt szomjaztunk meg, együtt fáradtunk el. Sokan próbáltak minket rábeszélteni arra, hogy legalább csak pár napot próbáljunk ki egyedül, és indulás előtt még én sem zártam ezt ki, de végül nem fogadtuk meg a tanácsot.

Antal: Á, szóba se jött, hogy külön menjünk! Nagyon jó volt együtt menni. Fel is vettem videóra, ahogy akarva-akaratlanul együtt léptünk, felvettük egymás ritmusát. Azt látjuk, hogy nagyon nehezen szakadnak ki a házaspárok a mindennapokból, pedig nagyon jót tesz a kapcsolatnak. Egyébként huszonkét éve, mióta összeházasodtunk, egy embernek számítunk, úgyhogy végül is egyedül mentünk, ezért emlegettük ezt a közös Utunkat „kettenevedül” hashtag alatt.

Nagy élmény volt megtapasztalni, „megtanulni” a jelent; megérteni a Szent Ágoston-i *carpe diem*-et. Ott, Az Úton annyira lefoglalt a jelenlét, hogy nem volt lehetőség mással foglalkozni. Ezt is veszélyesnek látom egyébként a mai életvitelünkben, hogy mindig tervezünk valamit, mindig meg kell oldani valamit, nem tudunk a jelenben jelen lenni – itt pedig egyik napról a másikra letettünk mindent. Sokan azt gondolják, hogy elmennék a Caminóra és megoldódik az életük problémája. Ez nem igaz, viszont a konform-embert, az „evilági” embert három-négy nap alatt levetkőzteti.

Ahogy a szagokból illatok lettek, a hangokból dallamok – minden átlényegült azzá, ami valójában, csak ezt a valóságot elveszítettük. Nagyon bölcssek voltak már a régiek is, hogy zárandokoltak – és botorság az, hogy mi nem tesszük.

Ágota: Nekem óriási élmény volt, hogy az utunkat középkori ispotályok, kereszték, gyönyörű régi templomok – amelyeknek a hívőségében jó volt

Mindig figyeltünk arra, hogy eljussunk együtt színházba, és hogy a praktikus dolgokon túl is mindennap beszéljünk egymással.

megpihenni – szegélyezték. A 12. század óta járják ezt az Utat az emberek, csodálatos érzés volt ennek az emlékeket látni.

– A gyerekeknek is meghatározó alapélmény lehet, hogy az édesapjuk azt kérte az ötvenedik születésnapjára az édesanyjuktól, hogy menjen vele végig a Caminón. Nehéz volt őket itthagyni?

Ágota: Nehéz volt, és hiányoztak, meg kicsit azért aggódtam is értük. Elvittem a telefonomat, úgyhogy mindennap beszélünk velük. A legkisebb tízéves, a legnagyobb huszonegy, és nagyon ügyesen helytálltak.

Antal: Nagyon jót tett nekik egyébként ez az egy hónap, mert rengeteg dolgot megcsináltak önállóan. Szerintem manapság van egy óriási tévedés a gyerekekkel kapcsolatban: a népszerű vélekedéssel ellentétben egy gyerek nem azt várja, hogy ő legyen az első, hanem hogy a szülei szeressék egymást, mert neki ez a forrás. Látszott rajtuk, hogy örültek annak, hogy jól éreztük magunkat és erősödött a kapcsolatunk. Persze nagyon jó volt hazaérni.

– Antalnak számos közéleti feladata, vállalása van, Ágota itthon tartja a frontot. Nehéz volt ez picit gyerekekkel?

Ágota: Egyáltalán nem éltem meg ezt nehézségként, inkább azt szoktam mondani, hogy nekünk ez volt a luxusunk, hogy itthon tudtam maradni a gyerekekkel. Tóni pedig vállalt több munkát annak érdekében, hogy biztosítsa ehhez az anyagi hátteret. Nyelvtanár vagyok, úgyhogy azért a gyerekek mellett nagyjából mindig tanítottam, ami nagyon kikapcsolt – meg jó érzés volt, hogy nem felejttem el azt a sok mindent, amit vagy húsz évig tanultam. Tagadhatatlan, hogy összegyűlik a feszültség az itthonlét során, úgyhogy sokat segített az is, hogy



heti kétszer-háromszor sportoltam. És persze azért is emlékszem erre egy szép időszakként, mert végig arra tudtam figyelni, ami az én dolgom. Mindig a legnagyobb biztonságban éreztem magam Tóni mellett, soha nem kellett rivalizálnom senkivel, mindig biztos lehettem abban, hogy ott van, ahol mondja, hogy hazajön hozzánk, amikor tud – amikor meg nem jön, akkor értünk dolgozik. Amikor otthon van, akkor viszont tényleg otthon van: ránk figyel és teljes természetességgel veszi kezébe a porzívót, jön ruhát hajtogatni vagy amit éppen kell. Nagyon jólesik az is, hogy minden reggel egy nagyon szépen elkészített melange-zsal vár. Ha elutazunk, akkor hozza magával a tejhabosító gépet.

Antal: Mindig igyekeztem arra figyelni, hogy a feleségem tudja, mindennap újra őt választom. Nem veszem alapértelmezettnek, hogy kikészíti a ruhámat vagy hogy vásárol nekem arcszeszt vagy bármit, hanem megköszönöm, mert nagyon jólesik, hogy gondoskodik rólam. A gyerekekkel együtt hajtogatjuk és tesszük a helyére a tiszta ruhákat, belenőttek abba, hogy nem Anya feladata mindent elvégezni. Nagyon fontosnak tartjuk, hogy együtt vacsorázzunk, ehhez szépen megterítünk, és mindennap

gyertyát gyújtunk, aztán kettesben borozunk. Mindig figyeltünk arra, hogy eljussunk együtt színházba, és hogy a praktikus dolgokon túl is mindennap beszéljünk egymással, és olyankor tényleg jelen legyünk a másik számára.

Ugyanakkor nekem meggyőződésem, hogy Ágota sokkal nagyobb munkát végez, mint én, és ezt nem udvariasságból mondom. Őt épeszű, tanult, lelkileg és testileg izmos gyereket felnevelni, akik mosolyognak, szerintem egy olyan karrier, aminél nem tudok csodálatosabbat elképzelni.

– Létrehoztak egy imaközösséget Magyarország lelki megújulásáért. Pontosán mit értenek ez alatt?

Antal: Például azt, hogy térjünk vissza a Forráshoz, az Evangéliumhoz. Meg lehet újítani az ország sportélet, kulturális életét, de a legfontosabb mégis a lelki vonal lenne. A Máriának ajánlott országban az anyaságot kell megújítani. Szeretnénk, hogy az anyaság visszakapja azt a megbecsülést, amit egy csúcskarrier érdemel.

Ágota: Nagyon fontos, hogy elcsendesedjünk néha, ez mindenkinek jót tenne és szerintem kevesebb baj lenne a világban. ♦



SZÖVEG –
VÉSSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA KEZDŐDIK!

APA SZÜLETIK

A feje már kint van! Kidugta a kórház ablakán. Egy radiátoron állva próbál rágyújtani, máshogy képtelen lenne elviselni a stresszt. Apuka várjon kint, férfinek nincs helye a vajúdóban! Menjen, vacsorázzon meg, sportoljon, nézzen filmet. Majd szólunk, ha kezdődik a kitolási szakasz.

◆ Kifogyott az öngyújtója, hiába küszködik. Idegesen eldobja a cigit, amúgy is le kéne szokni, ha már apa lesz. Lelép a radiátorról, leül a többi szerencsétlen kispapa közé. Rossz rájuk nézni. Az egyik a körmét rágja, a másik idegesen fel-alá járkál, a harmadik csak ül, maga elé mered, a lábát rázza, és előre-hátra dülöngél, mint egy pszichopata. A váróterem falai ötpercenként mintha rándulnának egyet. Egy nővér megáll az ajtóban, és az ő nevét mondja. Jöjjön apuka, mert szülünk!

Érzi, hogy az anyaméh, ami az eddigi élete, szűkülni kezd. Egyre kevesebb dolog fér el benne, ki kell dobálni őket. A dohányzás az első. Aztán jön a napi két óra képernyő előtti tespedés. Aztán a vágy az új kocsi: kiderül, hogy simán jó a régi is. Ám ez sem elég. Ki kell dobni a nyugalmat, a szabadidőt, a sielést, a pénzt a bankszámláról. Végül csak ő marad: a teste, meg ami abban van. De a méh tovább szűkül, neki is mennie kell. Kifelé, bármi is legyen ott.

A fejét dugja ki a legnehezebben. A gondolatait: hogy mostantól egyetlen tárgy körül forognak majd. Elsőre nem is megy, át kell ölelnie a görcsöktől szenvedő feleségét. Átöleli, és ismételtet valami érthetetlen mondatot, aminek az a vége, hogy nem én. Suttogva mondogatja. És egyszer csak látja, hogy a feje már kint van. Mély levegőt vesz. A feje már apa.

A válla könnyebben kicsúszik. Hiszen az apaságra lett kitalálva: hogy vigyen. Gondokat, súlyokat, embereket. Egy apa viszi a családját, egyértelmű kép. „Az én terhem könnyű.” Végre ez a csapott, csontos testrészt, melyet eddig legfeljebb vonogatott, értelmet nyer. Ilyenekben, hogy: apa, vegyél a válladra, apa vállalt értünk valamit, apa új vállalkozásba kezdett.

A belső szerveknek is apává kell válniuk. A szívnek a legkönnyebb, az már kilenc hónapja erre edz. A gyomor felkészül a bébitápra. A máj örül a legjobban, csökkenhet a megszokott alkoholszint. Legalábbis ígéretet kap, hogy talán. Semmiképp sem ma. Leghamarabb a tejfakasztó után.

Az a bizonyos szerv büszkén kiáltja a test többi részének, hogy látjátok, apa lett, végig ez volt a célom. A szőrös lábak könnyedén, észrevétlenül csusszannak ki utána, gyorsan le is térdelnek, hogy hálát adjanak.

Az orvos mondja, hogy fiú, de ő tudja, hogy több annál. Ő mostantól apa.

A fiára néz, és bög. Mint minden újszülött. ◆



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

HÚZZ(D) EL!

„Egy kutatás azt mutatja, hogy az online randizás világában a nők attól félnek a legjobban, hogy a férfi, akivel találkozni fognak, egy sorozatgyilkos. A férfiak pedig attól, hogy a nő kövér.” Így kezdődik egy nemrég bemutatott dokumentumfilm-sorozat első epizódja, amely a digitális ismerkedésről szól. Biztos vagyok abban, hogy sokunkból kikívánczik a nevetés ennek hallatán. Mégis, nem annyira valószínűtlen, mint amennyire abszurdnak hangzik. Hiszen az online birodalomban majdnem minden lehetséges.

◆ Február a farsangok, a bálók, a jelmezes multságok és nem utolsósorban Szent Bálint hava. Valentinus, a 3. századi püspök keresztény szokás szerint esketett, még olyanokat is, akiket nem lett volna szabad. Többek között emiatt is válhatott a 20. századra minden párkereső és párkapcsolatban élő szimbolikus támogatójává – no, és egy jól eladható ünnep figurájává.

Vajon az ő szelleme ott él a randiapplikációkban? Tudják, azokban az alkalmazásokban, amelyekből Önök is letölthetnek az okostelefonjaikra. Például ilyen a hét éve elindított Tinder, amely bevallottan azzal a céllal jött létre, hogy a randizással járó érzelmi erőfeszítéset csökkentse. Például az izgalmat, a szorongást, hogy sikerül-e valakit megszólítani, hogy rájövünk-e arra, bejövünk-e a másiknak. A Tinderben megkapjuk azok képeit és rövid bemutatkozását, akik a közelünkben „elérhetőek”. Ezután egy képernyőhúzással eldönthető, hogy kell-e vagy sem, akit látunk. Balra húzva nemet mondunk, jobbra igent. Mivel ő is látja a mi profilunkat, és dönt rólnak, azonnal kiderülhet, hogy passzolunk. Micsoda hatékony ismerkedési mód! Pár másodperc és az ismerkedés legfáradtságosabb szakaszán már túl is értünk. Jöhet az igazi intimitás! Éppen idén jelent meg egy kutatás jelentése, amely ugyanakkor azt bizonyítja, hogy a Tinder merő időpocsékolás. Még aki az egyéjszakai kalandok miatt használja/-ná is, elvétve ér el sikert, csak minden ötödik próbálkozással. Valódi kapcsolatteremtésre pedig végképp nem alkalmas, se rosszra, se jóra nem passzol.

A randiappok népszerűsége nem nő egy ideje. Ezért bevetették a Ship-et: azt az appot, amely a társkeresést szeretteinkre és barátainkra (is) hagyja.

A Happn app viszont azt az érzést használja ki, amelyet akkor tapasztalunk, amikor keresztezzük egymás útjait. Milyen jó volna, ha abba a tekintetbe, amit csak egy pillanatra láttunk, jobban belemélyedhetnénk! Ha az a futó mosoly, amely beragyogta a napunkat, újra szembe jönne velünk! A Happn segít, hiszen felsorolja nekünk mindazokat, akikkel egy nap találkozhattunk (és persze, szintén Happn-használók), így nem kell apróhirdetést feladnunk, keresve a sárga pulcsis fiút a február 14-i hatvani gyorsról, mert ott van a képernyőnkön, csak koppintanunk kell rá.

Bármilyen találékony ez az ötlet is, a randiappok népszerűsége nem nő egy ideje. Ezért bevetették a Ship-et: azt az appot, amely a társkeresést szeretteinkre és barátainkra (is) hagyja. Ők is feljönnek velünk a digitális környezetbe, hogy nekünk válasszanak párt – merthogy jobban látják, mi jó nekünk. Mintha visszatérnénk a párvalasztás kétszáz évvel ezelőtti mintáihoz...

Van tehát még kereslet és van ötlet is az online ismerkedés piacán. De vajon hol van a szerelem? Vajon vigyáz-e az ez úton randizókra az önfeláldozó Valentin? Vagy tényleg jogos a nők és férfiak különböző félelme? ◆



VEGYÜK ÉSZRE A SZÓBELI BÁNTALMAZÁST!

Olykor semmi sem látszik kívülről, a gyermek mégis egyre rosszabbul érzi magát, önértékelése romlik, bizonytalanná válik, szorong, ám nem képes megfogalmazni, miért. Ilyenkor érdemes indirekt vagy szóbeli bántalmazásra gyanakodni.

◆ A szóbeli bántás célja a hatalom, dominancia és kontroll gyakorlása mások fölött. Az agresszor manipulálja áldozatát annak érdekében, hogy megőrizhesse az egyenlőtlen erőviszonyokat. Azért fontos ez számára, mert saját önbecsülését ezáltal kompenzálja: csak akkor képes önmagát erősnek megélni, ha a másikat megalázza.

MILYEN JELEK UTALNAK SZÓBELI BÁNTALMAZÁSRA?

Néha észre sem vesszük, annyira simán csusszan be egy hétköznapi kommunikációs helyzetbe a bántás. Ilyen az is, ha a bántalmazó lekicsinyli az elért eredményt. Például amikor az egyik kisfiú belövi a gólt, a másik meg mázlinak titulálja azt. Ha ez gyakran ismétlődik, az ügyes fiú elbizonytalanodhat abban, hogy tényleg jó focista-e.

Hasonlóan áthatja alá egy gyermek lelkesedését, ha a másik lelombozó megjegyzéseket tesz egy alkotására: „Nem is így néz ki egy kutya, de béna!” Ha a korábban szívesen rajzolható gyermekünk többé nem hajlandó ceruzát venni a kezébe, akkor szinte biztosan kritizálta valaki. A nem építő jellegű bírálás szintén a szóbeli bántalmazás egyik formája. Pedagógusok is gyakorta élnek ezzel, nem sejtve, milyen károkat okoznak. Az osztály előtt felolvasott dolgozatbakik is ebbe a kategóriába tartoznak, ha poénkodik rajtuk a tanár.

A szarkazmus egy határon túl szintén bántó lehet. Nagyot üt, ha a másik személy valamely gyengeségét célozza, amelyről nem tehet. Tetézi a fájdalmat, amikor a heccet nem értékelő szenvedő alanyt még számon is kéri humortalansága miatt.

„LEVEGŐNEK NÉZNEK”

A kiközösítés éppen annyira fájó lehet, mint a fizikai bántás. Az indirekt bántalmazás egyik formája, amikor egy gyermeket fokozatosan szorítanak ki a közösségből, míg végül teljesen magára marad. „Mintha leprás volnék” – érezheti. És valóban, a gyerekek között ragályos betegségeként terjed annak hite, hogy az áldozattal ciki beszélni, és ha valaki mégis megteszi, akkor ő is páriává válik.

Ebbe a kategóriába tartoznak azok a kapcsolatok is, amelyekben az egyik fél folyton elfeledkezik a másiról. Nem emlékszik, mit beszéltek meg, nem jelenik meg a találkozásokon, nem tartja be az ígéreteit. A bántalmazott értéktelennek, mellőzöttnek éli meg magát. A profi bántalmazók ilyenkor alig észrevehetően elkezdik devalválni őt. Először az áldozat érzelmeit érvénytelenítik: „Minek ez a hiszti, mindig nyafogsz!” A leértékelés finoman vált át kritizálásba, ítélkezésbe, majd sértegetésbe. Az egyik legsúlyosabb szóbeli bántalmazás az áldozat vagy az agresszor állításainak a tagadása, hiszen ezzel az előbbi realitásérzékét kérdőjelezi meg az utóbbi, elbizonytalanítva őt saját józan ítélőképességében.



CSICSKÁZTATÁS

Különösen kisebb gyermekektől halljuk, hogy „barátomnak” hívják egy társukat, akit mi külső szemlélőként nem tartanánk annak. Olyan jeleneteknek lehetünk szemtanúi, amikor az egyik gyerek folyamatosan parancsolgat a másiknak, ugráltatja, utasítgatja. A kisgyermek még nem képes teljesen elkülöníteni egymástól a különféle interakciókat, és nem érti, mitől lesz valaki a barátunk. A kölcsönösség, egyenlőség fogalmai még ismeretlenek számára, éppen ezért érdemes beszélgetnünk ezekről, akár mesélés vagy szerepjátékok formájában.

RETTEGJ!

A szóbeli bántalmazás extrém fokozatai kifejezetten az áldozat megfélemlítését célozzák. Ez lehet érzelmi zsarolás („Ha nem teszed, amit mondok, annak súlyos következményei lesznek!”) vagy konkrét fenyegetés is („Megverlek, ha még egyszer megteszed.”). A családon belüli erőszak példái gyakran éppen ilyenek, a gyengébb fél sértegetésével, illetve dührohammal megspékelve a leértékelést, kritizálást.

ÍGY NEVELD AZ AGRÉSSZORODAT!

Logikus lenne a kapcsolatból való kilépés, de ez sokszor nem lehetséges. Gyakran kérdezik tőlem az áldozatok szülei, miért nem a bántalmazó jár pszichológushoz? És

valóban, miért az áldozat váltson iskolát, gyakran újabb terhet róva ezzel a családra? A bántalmazóknak nem érdekük a gyógyulás, így kevésbé jutnak el a szakemberhez. Megoldást jelenthet megtanítani a gyermeknek azokat a technikákat, amivel kordában tarthatja a bántalmazót. Fontos, hogy a magabiztos fellépés trükkjeit alkalmazva beszéljen vele (lásd a múlt havi cikkünket)!

Technikák, amelyek akkor működnek, ha a bántalmazónak van empátiás készsége, de nem teljes a rálátása a saját viselkedésére:

- ▶ Fejezd ki az érzéseidet! (Például: „Mebántottál ezzel!”)
- ▶ Fejezd ki a bántalmazó érzéseit! (Például: „Látom, haragszol.”)
- ▶ Kérdezz vissza! (Például: „Cipeld a táskám!” „Miért, te viszed az enyémet?”)
- ▶ Kérd meg az agresszort! (Például: „Kérlek, tedd arrébb a holmidat, ez az én helyem!”)

Durvább helyzetekben:

- ▶ Tisztázd a határaidat! (Például: „Nincs jogod parancsolgatni nekem.” „Ugyanolyan gyerek vagy, mint én, nem mondhatod meg, mit tegyek.”)
- ▶ Következmények megfogalmazása: (Például: „Nem mondhatok neked ilyeneket! Ha még egyszer megteszed, az anyukám beszélni fog a tiédde!”) ♦



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

AZ ÉLET MAGA

„Minél messzebbre nézel hátra, annál messzebbre látsz előre.” (Winston Churchill)

Felmenőink szövevényes története, kora gyermekkori élményeink, családi kapcsolataink és genetikánk egyaránt meghatározzák, hogy milyenek vagyunk és hogyan működünk. Traumákat és sebeket, de kincseket és értékeket is hozunk a múltból. Mit kezdhetünk ezzel az örökséggel?

◆ A TÖRTÉNET

Az *Élet maga* című film történetében nehéz központi hőst felfedezni, úgy változik a perspektíva, mint ahogyan az élet maga: sodró lendülettel, generációról generációra tárulnak fel családi titkok, nehézségek, traumák, miközben látjuk, hogyan formálódik a karakterek jelleme, hogyan és miképpen képeződik le egy ember története az utódaiban. Will és Abby szerelme különleges mozzanatok sorával kezdődik. Abby még kislánykorában elvesztette a szüleit egy autóbalesetben: a szeme láttára haltak meg. Will édesanyjáról pedig hamar kiderül, hogy tolatkodó és fojtogatón sok tud lenni mások számára. A pár kisbabáját várja, amikor tragédia történik, a kis Dylan Dempseynek, Will és Abby lányának is súlyos veszteségekkel kell szembenéznie élete hajnalán.

Mindeközben a bolygó másik felén, egy spanyol kisfiú a New Yorkban tett utazásának traumatikus következményeitől szenved, éjszakai rémálmok gyötrik, szülei közé pedig éket ver a kétely, a kétségbeesés és a bizalmatlanság. A felépülésig hosszú, fáradságos út vezet, és bár visszanyeri a lelki egészségét, közben elveszíti a családi egység oltalmazó biztonságát.

Mindkét gyermek cseperedik, növekedik, a maga módján küzd a múlt árnyaival és belső félelmeivel. A szereplők sorsa kereszteződik, de addig mi is megjárjuk a mennyet és a poklot. Miközben a szereplőkért izgulunk, lehetetlenség kívül maradni: a történet úgy készlet töprengésre és számvetésre, hogy közben nem telepszik ránk.

Kép: IMDb



CSALÁDFÁNK ÁGÁN-BOGÁN

„Az »egyéniség«, az a kevés, ami újat az ember önmagához ad, elenyésző az örökség mellett, amit a halottak hagynak reánk. Emberek, akiket soha nem láttam, élnek, idegeskednek, alkotnak, vágyakoznak és félnek bennem tovább. Arcom anyai nagyapám mása, kezemet apám családjától örököltem, vérmérsékletem valamely anyai rokonomé. Bizonyos pillanatokban, ha megsértenek vagy gyorsan határoznom kell, valószínűleg szó szerint azt gondolom és mondom, amit az egyik nagybátyám gondolt a morvaországi malomban hetven évvel ezelőtt.” (Márai Sándor: Egy polgár vallomása)

Ahhoz, hogy megértsük, kik vagyunk, miért így működünk és reagálunk a világ dolgaira, visszafelé is kell tekintenünk, hogy megismerjük a családi rendszerünket, a benne meghúzódó történethalmazokat, kommunikációs és kapcsolati mintákat, amelyek akarva-akaratlanul, de hatással vannak a személyiségünk és az életünk alakulására is. A rendszerszemléletű terápia a családfehérítésének és áttekintésének a technikáját használja,

hogy rálássunk az otthonról hozott viselkedési mintákra és azokra a több generáción átívelő (transzgenerációs) elvárásokra, elakadásokra, hiedelmekre, megoldatlan konfliktusokra és erőforrásokra, amelyek hatással vannak az életünkre. Koltai Mária családterapeuta szerint az a tény, hogy családba születünk, életünknek egy személyfeletti, spirituális távlatot ad, hiszen „génjeinkben, érzelmeinkben, emberi lényegünkben több generáció örökségének folyamából fakad az életünk, s egészen addig tart, amíg – generációkkal biológiai halálunk után – utódaink hordozzák létezésünk nyomait vonásaikban, szokásaikban, viselkedésükben és őket mélyen, sokszor tudattalanul befolyásoló emlékezetükben (Család-Pszichiátria-Terápia).”

MIT KEZDJÜNK AZ ÖRÖKÖLT MÚLTVAL?

A filmben látott családtörténetek nem rózsaszínek: tragédiák és veszteségek kísérik a szereplők útját. A való életben is minden család küzd a feldolgozatlan traumáival, >



mindenhol előfordulnak áldozatok, fekete bárányok, megcsalt vagy elhagyott házastársak, nem kívánt gyermekek, s ezek nyomán szorongató érzések, félelmek, aggodalmak, amiket átörökítünk a következő generáció számára. Orvos-Tóth Noémi az *Örökölt sors* című könyvében kifejti, hogy a transzgenerációs hatások olyan üzenetek, amelyeket az előző generációk azért adnak át, hogy a tapasztalatukkal segítsék a boldogulásunkat, és az élet kihívásai ne érjenek váratlanul bennünket. Amikor elül a veszély, és már nem lenne szükség a felmenőinktől útravalóként kapott alkalmazkodásra és érzékenységre, teherre válik ez a batyú. Az információkat nem valami megfoghatatlan, ezoterikus úton kapjuk meg az őseinktől, hanem a családi interakciókon és biogenetikai úton. Az epigenetika tudománya keresi a választ arra, hogy a felmenőinkre ható környezeti tényezők milyen molekulárisan igazolható változásokat okoznak az utódok génjeinek működésében.

A múlt traumáinak hatását úgy tudjuk megállítani, ha bátran szembenézünk a családtól kapott örökségünkkel, és megismerjük a szüleink, nagyszüleink, dédszüleink, felmenőink történetét. Az elakadásaink mögötti transzgenerációs történetek megértése, a veszteségek elgyászolása, a sérelmek elengedése fontos lépései annak, hogy a sorsunkat a kezünkbe vegyűjtsük és ne ismételjük többé a felmenőink hibáit. A film szereplőinek a saját szüleikkel és nagyszüleikkel kapcsolatban is meg kell tenniük ezt a lépést. Hibáztatás és harag helyett célravezetőbb annak a tudatosítása, hogy minden szülő egyszer maga is gyerek



volt, aki hozzánk hasonlóan sebeket és traumákat (is) örökölt. Amikor ő maga is szülővé vált, valószínűleg a legtöbbet adta, amire képes volt, úgy szeretett, ahogy csak tudott, de a feldolgozatlan traumák árnyékából nem biztos, hogy képes volt kilépni. Mi viszont egy lépéssel tovább juthatunk, szabadságunkban áll, hogy feldolgozzuk a múlt történeteit, és megszabaduljunk az általuk okozott szorongástól.

Az epigenetika tudománya keresi a választ arra, hogy a felmenőinkre ható környezeti tényezők milyen molekulárisan igazolható változásokat okoznak az utódok génjeinek működésében.

Fontos észrevenni, hogy nemcsak traumákat, hanem értékeket, erőforrásokat és hitet is örököltünk. Számos olyan eszközt kaptunk, amivel átugorhatjuk az akadályokat, legyőzhetjük a sárkányokat és eltakaríthatjuk a romokat. A családi történetek tanulmányozása abban is segít, hogy csokorba gyűjtsük az erőt adó családi jelmondatokat és a fejlődést elősegítő mintákat. A film egyik

legerőteljesebb üzenete, hogy ne a traumákban merüljünk el, hanem próbáljuk meg azokat a kincseket kamatoztatni, amit az őseinktől örököltünk: „Az élet bármikor meglephet, térdre kényszeríthet, és ha megteszi, emlékeztetem magamat, hogy én vagyok az apám, és az apám apja, és én vagyok az anyám, és az anyám anyja. És bár talán könnyű elmerülni a tragédiában, ami formál minket, és természetes, hogy azokra a pillanatokra összpontosítunk, amik térdre kényszerítenek minket, emlékeztetnünk kell magunkat, hogy ha felállunk, és egy kicsit továbbvisszük a történetet, és tovább tudunk menni: ott lesz a szeretet. Ha tovább tudunk menni, ott lesz a szeretet.”

MI AZ ÉLETED SZTORIJA?

Michel White és David Epston, a narratív terápia képviselői szerint az élményeinkről őrzött emlékeink töredezett mentális képekből állnak, és ezeknek a képeknek úgy tulajdonítunk jelentést, hogy a szelektált emlékeinkből megalkotjuk az életünk történetét. Sokféle történetet mesélhetünk, attól függően, hogy mely szereplőknek tulajdonítunk jelentőséget, milyen eseményeket hangsúlyozunk ki és kötünk össze. Az így szőtt történetek aztán hatással vannak az érzékelésünkre, a gondolatainkra, és az önmagunkról alkotott képünkre is (például „Egy ilyen gyerekkor után képtelenség normális életet élni.” / „Elvesztettem a legfontosabb embert az életemben, én már soha nem lehetek boldog.”). A sebeket, veszteségeket és a gyászt nem lehet eltagadni, és nem kell a tények igazságtartalmát sem megkérdőjelezni. A nézőpontunkat viszont megváltoztathatjuk: áthelyezhetjük a hangsúlyokat, értelmezhetjük másképp az oksági viszonyokat, és a megbénító értelmezési keret helyett előremutató kimenetelt is adhatunk az életmesénknek.

Érdeemes elgondolkozni a történetünk címén is, hiszen az horgonypontot jelent a történet számára. Gondoljunk csak bele, hogy mennyivel másképp tekint magára az, aki ugyanazon átélte események nyomán azt a címet adja élete történetének, hogy „Az, akit bántalmaztak”, mint az, „Akimindent túlélt.”

A filmben Abby így fogalmazza meg ezt: „Minden narrátor megbízhatatlan, mert ha valaki mond egy történetet, mindig ott a távolság az elmesélt történet és a valódi történet között, érted? Éppen ezért minden történetnek, amit valaha elmeséltek megbízhatatlan a narrátora. Csak akkor lehet megbízható, ha pontosan akkor meséli a történetet, amikor a szeme előtt zajlik, ami lehetetlen. Szóval ez azt jelenti, hogy az egyetlen megbízható narrátor az élet maga.” ♦

KÉPMÁS-EST

HELYSZÍN: **HAGYOMÁNYOK HÁZA**

1011 Budapest, Corvin tér 8.



A TÁNC NYELVÉN

Mit ad a tánc az életünknek és mit ad az életünk a táncnak? Hogyan mutatkozik meg a mozdulatban egyéniségünk, vágyaink, félelmeink, kapcsolataink a világgal és másokkal?

Táncolnak nekünk és beszélgetnek velünk: **Lippai Andrea** flamenco művész és lányai, **Zsófi** és **Panka**.

Időpont:

2020.
02.06.
CSÜTÖRTÖK

19 ÓRA



A RENDEZVÉNYEN VALÓ RÉSZVÉTEL ELŐZETES REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT. BELÉPŐ AZ AKTUÁLIS HAVI KÉPMÁS MAGAZIN, AMELY A HELYSZÍNEEN IS MEGVÁSÁROLHATÓ. ELŐFIZETŐINKNEK INGYENES. KÉRJÜK, HA REGISZTRÁL, IRJA A NEVE MELLÉ, HOGY ELŐFIZETŐ.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ +36/1/3651414
SZERKESZTOSEG@KEPMAS.HU

Regisztrációjával hozzájárul, hogy a Képmás hírlevelet küldjön a regisztráció alkalmával használt e-mail címére. A hírlevélről bármikor leiratkozhat.

A korábbi Képmás-estekről YouTube-csatornánkon összefoglalókat láthat: youtube.com/kepmas-magazin

RENDEZŐ:

KÉPMÁS
MAGAZIN | nőknek és férfiaknak

Média a
Csaláért
Alapítvány



TÁMOGATÓ:

 SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



ÚJRA DIVAT A HÁZASSÁG!

A Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) legfrissebb kutatásai szerint az elmúlt években egyértelműen nőtt a házasság intézményének értéke és megbecsültsége. Mi sem bizonyítja ezt jobban, mint hogy a házasságkötések száma 2010 óta töretlenül emelkedik. Februárban számos program fókuszál országszerte erre a témára a Házasság hete eseménysorozaton, amelynek idei mottója „Csapatjáték szerelemmel.” Az Angliából indult kezdeményezés olyan széles körű összefogásra törekszik, amely gyakorlati példamutatással, tudományos kutatások eredményeivel, bibliai és erkölcsi érvekkel támasztja alá a házasság értékeit.

◆ HÁZASSÁGPÁRTIAK VAGYUNK

A KINCS 2019 októberében megjelent intergenerációs kutatása során ugyanazon kérdéseket tették fel a 18–25 éveseknek és a 65–75 éveseknek. A kutatás előtt 2500 határon túl élő, 18–49 év közötti nőt és férfit, valamint 3200 kisgyermekest és várandóست kérdeztek meg.

Az eredményekből egyértelműen kiderült, hogy a magyarok számára a házasság vonzó perspektíva és legnagyobb többségük, 10-ből 9-en a házasságot tartják a legjobb párkapcsolati formának.

2002–2010 között a házasságkötések számának folyamatos csökkenése megállt. Köszönhető ez egyebek mellett annak is, hogy az elmúlt években megváltozott a házassághoz és a gyermekvállaláshoz való viszonyulás: egyre többen vallják, hogy érdemes összeházasodni, szülővé válni és elköteleződni egy életre, hiszen ez megbecsültséget is jelent. Ezt a folyamatot nagy mértékben támogatja számos családbarát intézkedés is, amelyek fókuszában a család mint legfőbb érték áll.

A házasodási kedv növekedése számokban is igen látványosan megmutatkozik: csak a 2019. január–október időszakban 57 774 pár kötötte össze az életét, ami 24%-kal, pontosan 11 023-mal több mint az előző év azonos időszakának házasságkötései, és 63%-kal több, mint a teljes 2010-es év házasságkötései. 2019 egyértelműen a házasságkötések éve volt, hiszen 30 éve nem kötöttek annyian házasságot, mint tavaly!



MENNYIRE FONTOSAK A JÓ HÁZASSÁGHOZ AZ ALÁBBI SZEMPONTOK?



A KINCS intergenerációs kutatásában megkérdezett 18–25 éves fiatalok többsége tervezi, hogy a jövőben házasságot köt (59,5%), a 65–75 éves korosztálynak pedig 97,8%-a házasságban él vagy élt élete során. Az idősek 63,2%-a fontosnak tartja, hogy ha valaki gyermeket vállal, akkor az házasságot kössön, míg a fiatalok fele vélekedik hasonlóan.

Az idősek 95,5%-ának van gyermeke, míg a fiatalok közül, akik házasságot terveznek, 97,1%-a szeretne gyermeket is (a házasságot nem tervező fiatalok esetében viszont csak 35,8% tervez gyermeket).

A 3200 kisgyermekes és várandós megkérdezésével készült Baba-mama kutatásban a válaszadók 52%-a vallotta, hogy a házasság fontos a gyermekvállaláshoz, és 48%-uk szerint jó, ha már a gyermek megszületése előtt összeházasodnak a szülők.

MI KELL A JÓ HÁZASSÁGHOZ ÉS A GYERMEKVÁLLALÁSHOZ?

A KINCS kutatásai azt mutatják, hogy a gyermekvállaláshoz elengedhetetlen a stabil párkapcsolat, ami hűségen, tiszteleten és szereteten, szerelmen alapul.

A határon túl élő 18–49 év közötti megkérdezettek szerint a jó házassághoz leginkább hűségre, kölcsönös tiszteletre, egymás iránti szeretetre van szükség.

Idősek és fiatalok (ugyan némileg eltérő sorrendben, de) ugyanazokat a jellemzőket tartják szükségesnek a gyermekvállaláshoz: első helyen a testi-lelki egészség, második helyen a biztos munkahely szerepel, harmadik helyre az idősek a szerelmet, a házasságot, a fiatalok a lakás meglétét és a megfelelő anyagi feltételeket sorolják.

A Baba-mama kutatásban megkérdezettek közel kétharmadának (64,4%-nak) a testi, lelki érettség, 57,2%-nak a házasság, a stabil párkapcsolat, 51,5%-nak pedig a szerelem a rendkívül fontos motiváció a gyermekvállalás kapcsán. ♦

Díjazzuk a családbarát médiát!

➤ FEBRUÁRI JELÖLTEK:

Fő támogató



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE



Koroncay Lilla

Bölcsészként végzett az ELTE-n, és közben elvégezte az újságíró iskolát is. Kamaszkora óta arról álmodott, hogy újságíró lesz. Gyerekei születése után egy ideig német nyelven tolmácsolt, és közben különböző magazinokban közölt riportokat. Harminc évesen vették fel a Nők Lapjához, ahol immár 21 esztendeje dolgozik.

ŐKET KI TÁMOGATJA?

Miközben a nagycsaládok bővelkednek a támogatásokban, a gyereket egyedül nevelő szülők jelképes segítséget is alig kapnak. Az ő helyzetüket térképezte föl Koroncay Lilla, akinek Nők Lapjában megjelent cikke a Média a Családért-díj februári jelöltje lett.

◆ **Státusza: egyszülős család** – ezt a címet adta cikkének Lilla, aki írását egy ismerőse történetével nyitotta. A negyvenhárom esztendőes Tímea tíz éve vált el férjétől, két kicsivel maradt egyedül. A férfitől kapott pénz semmire sem volt elég, és nem jelentett érdemi segítséget az az 1500 forint sem, amennyivel az egyszülős családok gyerekenként több családi pótlékot kapnak. Az asszony problémája messze nem egyedi, hasonló cipőben jár az a több mint 200 ezer szülő, aki

egyedül neveli a gyereket. Legalábbis a hivatalos statisztikák szerint, mert például az Egyedülálló Szülők Klubja Alapítvány félmillióra becsüli az érintett szülők számát.

A cikkben megszólal **Léder László** pszichológus, aki az Apa Akadémia vezetőjeként a férfiak helyzetére is rálát; **Monostori Judit** szociológus, aki az egyszülős családok körében végzett kutatása következményeit vonja le; és **Novák Katalin** államtitkár is. ◆

Támogatók





A Média a Csaláért-díj 2007 óta évek óta rangos szakmai elismerése azoknak az újságíróknak és szerkesztőknek, akik a sajtóban következetesen kiállnak a családi élet értékei mellett.

Küldje el nekünk az ön jelöltjét! mediacsaladert.hu

Fő támogató



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE



Gereöffy Andrea

Végzettségét tekintve szociológus. Budapest, Brüsszel, Strasbourg, Luxembourg is otthona volt egy ideig, leginkább munkahelye miatt. Egy évtizedet dolgozott az Európai Bizottság berkeiben kommunikációs munkatársként. Erdélybe az anyaság hozta vissza, két kicsi gyereket nevelgeti. Ott talált rá régi szerelmére is, az újságírásra.

120 CENTIRŐL A VILÁG

A sepsiszentgyörgyi *Cârsteanu-Dombi Márta* tavalyelőtt szenvedett súlyos balesetet, kislánya akkor másfél éves volt. Az asszony azóta megtanulta, hogyan lehet kerekesszékekben is életvidám valaki, aki mindig is az volt. Vele beszélgetett *Gereöffy Andrea*, akinek cikke a Székelyudvarhelyen készülő Nőilegben jelent meg, és a külhoni Média a Csaláért-díj februári jelöltje lett.

◆ Márta menedzserként dolgozik Münchenben, és boldog házasságban él, pedig élete alaposan megváltozott tavalyelőtt szeptemberben, amikor súlyos balesetet szenvedett. Amikor a műtét után felébredt, férje volt mellette, ő mondta el neki, mi történt vele. Az asszony komoly operáción esett át, mindenki nagyon aggódott érte. A kórházban töltött hat és fél hónap alatt rengeteget gondolkodott, az interjúban erről is mesél Andreának. Elmondta, hogyan gondolta végig, sérülése mit is jelent. Például, hogy nem fog belelátni a fazékba, amikor főz, tehát kell egy olyan tükör, amivel látja, odaé-e a hagyma. Az ilyen jellegű változásokra utal a cikk címe is: *120 centiről a világ*.

Márta a kórházban napi több órát töltött azzal, hogy gondolatait rendezgesse, megoldásokat keressen. Arra nem is akart gondolni, hogy mit nem tud megtenni, mert az nem vitte volna előre. Ha rossz gondolatok törtek rá, inkább hasra fordult, és elkezdett kicsit dobolni, mert az segíti a törzsizmok erősítését. Ha pedig a törzsimai erősek, nem esik ki a székből, és kislányát könnyebben fel tudja emelni. Ma már mindent megold, kislányát egy kerekesszékre illeszthető esz-közzel bölcsibe is el tudja vinni az ólében. ◆



SZÖVEG –
SZABÓ BORBÁLA



LEÍRÁS EGY KÖZÖNSÉGES ÓVODAI NAPRÓL

◆ Reggel, amikor belépek a csoportszoba ajtaján (persze csak ha már átvettem a benti cipőt!), mindig tele vagyok izgalommal, hogy mennyi jó dolog vár ma rám. Legjobb barátommal, a Matyival először azt se tudjuk eldönteni, mivel kezdjük a sok lehetőség közül: építsünk valamit, markolózunk, esetleg benézzünk a lányokhoz a babakonyhába (bár ahhoz bátorság kell, de megéri, mert ott van a Janka)?

Végül is favonatpályát kezdünk építeni alagúttal, remízsel, dombbal. A polcoktól az asztalokig fog

kanyarogni. (Az én javaslatomra megkerülve – de el nem érve! – a babakonyhát is.) A Matyi kiválogatja a nagy kosárból a megfelelő elemeket, én pedig beépítem őket. A karjaim tele vannak erővel, az arcom kipirul, gyorsan és jól haladunk! A babakonyhából a lányok kedvesen odaintenek egyet, amikor arra építkezünk, és mi visszaintünk – de csak egyet, mert erre azért most nincs időnk. Nagy pillanat, amikor az elemes kismozdony világítva, zakatolva megteszi első útját a vadonatúj pályán!

Kép: Profimedia – Red Dot



Mindennap úgy építkezem, mintha sose kéne lerombolni, és mégis minden ebédnél le kell.

És akkor az óvó néni bejelenti, hogy ebéd. Haladéktalanul fel kell szedni a vasutat, mert a sín akadályozni fogja az étkezést. Jaj, milyen buta vagyok én! Mindennap úgy építkezem, mintha sose kéne lerombolni, és mégis minden ebédnél le kell.

Semmi kedvem enni, mire jó ez a hülye evés? És miért ilyen értelmetlen az élet...? Ilyeneket gondolok. De aztán finom a pörkölt, plusz ma ivólevet is adnak, úgyhogy kicsit jobb hangulatba kerülünk a Matyival, és szépen megesszük.

Az ebéd végén megjelenik az ajtóban egy alak.

– Matyi, jöttek érted! – kiáltják azok, akik felismerik az illetőt.

Micsoda? Máris?? De hát még csak a nap felénél tartunk! Még rengeteg tervünk volt, ami megvalósításra vár, még nem mondtam el neki azt a viccet, ami akartam! Nem, nem vihetik el ilyen hamar a legjobb barátomat! Szeretnék odaordítani neki, hogy: ne hagyj magad! Kapaszkodj az asztal lábába, menekülj, bújj el a mosdóban!

De a Matyi sajnos már szalad is boldogan az anyukája karjába, hátra se néz.

Megkeseredik a számban az utolsó falat. Az óvó nénik lerakodják a kis kempingágyakat, és le kell feküdnünk aludni. Mi a fenének, amikor én nem akarok aludni! Én még építeni akarok! Ma direkt nem fogok elaludni, majd megmutatom nekik! Helyette egész idő alatt szavalni fogok magamban, vagy számolni, hogy ébren marad...

... Úgy néz ki, egy jót aludtam, mert az óvó nénik már halkán ébresztgetnek minket. Eszembe jut, hogy a Matyi már nincs itt, így már nem is érdemes felkelni. De hát muszáj.

Aztán valahogy mégis elkezdem jobb színben látni a dolgokat. Most, hogy túlvagyunk a nap felén, már nyugodtabb vagyok. Közben kint besötétedett, fel kell kapcsolni a villanyokat a csoportszobában. Meglátom

a Jankát a babás polcnál, neki is hazament már a legjobb barátnöje, így hát odamegyek hozzá.

– Játszunk? – kérdezi, és én persze rögtön tudom, mit akar játszani. Amit mindig: családosat. Most nekem is van kedvem hozzá, születik néhány plüssállat gyerekünk (meg az én kérésemre egy legőember), akik rosszkednek, felnőnek és orvosok meg tanárok lesznek (csak a legőemberből lesz vasutas).

Azt vettem észre, hogy délután sokkal gyorsabban telik az idő, mint délelőtt! Belefeledkezünk a játékba, és én éppen hátral ülök az ajtónak, amikor meglátom a Janka arcán, hogy itt vannak. Jöttek érte is. Elszorul a szívem, most mi lesz így velem?

– Nyugi, holnap találkozunk! – búcsúzik tőlem, és vidáman kiszalad. Fél füllel még hallom, hogy kint az öltözőben csacsog az anyukájával, de direkt nem figyelek, mert mérges vagyok rá.

Még játszogatok egy kicsit, de igazából már semmihez sincs kedvem. Egyszer csak fölnézek az ablakra, és látom, hogy esik a hó. Ettől hirtelen el is felejtem a bánatom és odaszaladok, hogy közelebről is megnézzem. Gyönyörű, ahogy a fehérség már elkezdte belepni a mérleghintát, a rugós lovacskát és félig már a kis kunyhót is, amiben olyan sokat játszottunk. Hirtelen eszembe jut minden: az izgalmas reggelek meg a nyugodt esték, a sok játék, vécére menés, fogmosás, nevetés és sírás – egészben látom ezt az egész hosszú, és mégis túl rövid óvodai napot.

Jól elmerültem a gondolataimban, mert mikor körülnézek, már csak az óvó néni üldögél mellettem kabátban.

– Már mindenki elment? – kérdezem ijedten – Engem meg ittfelejtettek?

Az óvó néni megnyugtat, hogy biztosan nem felejtettek el, csak talán elakadtak ebben a nagy hóban. Mikor kimondja a nevemet, mellé teszi, hogy „bácsi”, amin én jót nevetek. Hogy lennék én bácsi?

Amíg várakozunk, segíték neki rendet rakni. Kicsit lassú vagyok, de segíték: ceruzákat a tartóba, autókat a parkolóházba, kisedényeket a konyhába. Nem gondoltam, hogy egyszer ezt fogom gondolni, de most már én is szeretnék hazamenni. Elfáradtam.

És akkor meglátom, hogy végre itt vannak! Jöttek értem!

Még egy utolsó pillantást vetek a rendberakott csoportszobára, és elköszönök az óvó nénitől. Az öltözőben átveszem a kinti cipőmet, és végre elindulunk. Kint már mindent belepert a hó. Minden tiszta, új és hófehér.

Megyek haza. ♦