



ÉSSZEL SZERETNI

„A szívemnek nem tudok parancsolni!” – szokták mondani. A szerelem azonban igenis tanulható. *Mihalec Gábor* pár- és családterapeuta szerint minden egyes nap dolgoznunk kell azon, hogy a házasságunk jól működjön, amihez sokszor a józan eszünkre is szükség van. Fontos, hogy megtanuljuk „jól” szeretni a párunkat, és meg is éri, mert a tudatosság nem elnyomja, hanem épp ellenkezőleg: előcsalogatja az érzelmeket.

◆ AZ ESKÜVŐ A KEZDET, NEM A VÉG

Az elmúlt évtizedekben a „boldogító igen”-re egy teljes iparág épült: a fókusz ilyenkor erre az egyetlen napra irányul. Izgatottan választjuk ki a helyszínt, írjuk össze a vendéglistát, pénzt és energiát nem kímélve áldozunk a „nagy napra”. De gondolunk-e arra, hogy mi lesz utána? Sokakat a mézeshetek után fájdalmasan érint a felismerés, hogy azt az érzelmi akkumulátort, amit az esküvő napja csordultig töltött, nem is olyan egyszerű a maximumon tartani. Pedig egy házasság a közös útról szól, amelyen haladva időnként megesis, hogy az első randin emlékezetessé vált többórás társalgásokat felváltják a tárgyilagos kérdések: „Vettél kenyeret?”, „Befizetted a számlát?” Akár észrevétlenül is meg tudjuk vonni egymástól a minőségi beszélgetéseket, pedig a kapcsolatunk hajnalán még őszinte érdeklődéssel fordultunk a másik felé. Az idő múlásával azonban észrevevesszük, hogy egyre kevésbé érezzük szeretve magunkat, így a munkába vagy egy hobbiba temetkezve próbáljuk meg kitölteni azt az űrt, amit az elhanyagolás szül bennünk. Ezért fontos, hogy a kapcsolat elkötelezett részében is megtegyük ugyanazokat az apró, kedves gesztusokat, amiket a hódítási fázisban adtunk egymásnak.



NE CSAK A HÍREKBŐL LEGYÜNK NAPRAKÉSZEK

John Gottman amerikai pszichológus szerint az agyunkban létezik egy „szerelemtérkép”, amely a párunkkal kapcsolatos összes információt tartalmazza. Megfigyelte, hogy egy friss kapcsolat esetén kiemelt figyelmet fordítunk minden egyes szóra, amit a partnerünk mesél magáról, később viszont hajlamosak vagyunk azokból az ismeretekből táplálkozni, amiket még az ismerkedés elején halmoztunk fel. Pedig nemcsak a technikai újdonságoknak kellene utánanéznünk, érdemes frissíteni tudásunkat a párunkról is. Gondoljunk csak bele: mi még abban a tudatban élünk, hogy kedvesünk kedvenc filmje az „Elfújta a szél”. Nos, az is volt körülbelül a ’70-es években, azóta viszont számos új alkotás került a repertoárba, amely ugyancsak megragadhatta a figyelmét. Legyünk otthon az ő mai világában, ne ragadjunk le a múltban!

AZ ÍGÉRET SZÉP SZÓ

Gábor egyik kedvenc hasonlatát említi: a Stephen Covey által megfogalmazott, ún. érzelmi bankszámlát, amit a párok az esküvőjük napján feltöltenek. Ez a magas összeg azonban csökkenni fog, ha mindig csak kiveszünk belőle, majd végül lenullázódik, sőt, olykor mínuszba is fordul. Ezt a pillanatot nem szabad megvárnunk. Léteznek párok, akikre ha ránézünk, úgy látjuk, hogy egymásnak lettek teremtve: nagy odaadással indulnak, de hamar kiégnek, mert nem adnak hozzá eleget ahhoz a bizonyos érzelmi bankszámlához. Ugyanakkor vannak olyanok is, akiknek első ránézésre nem mernénk nagy jövőt jósolni, mégis együtt maradnak, mert közösen dolgoznak a kapcsolatért. Az érzelmi töltet fenntartásának egyik titka az ígéreteink betartása. A párunk csak abban az esetben tud komolyan venni minket, ha mi magunk is komolyan vesszük a saját

szavunkat. A magas bizalmi szintet úgy tudjuk megőrizni, ha nem hagyjuk cserben a másikat. Ez olyan jelentéktelennek tűnő, mégis fontos gesztusokban is megmutatkozhat, mint például az, hogy ha 19 órára ígérjük a hazaérkezést, nem 20 órakor esünk be az ajtón.

Az érzelmek nem abba az irányba visznek minket, ami helyes, hanem afelé, ami kellemes.

MIT CSINÁLUNK, AMIKOR SENKI NEM LÁT?

Egy másik fontos tényező, amely segíthet megtartani a párunk bizalmát, az az integritás, azaz a teljesség állapota. Az életünknek három aspektusa van: a nyilvános élet, a magánélet és a titkos élet. Az integritással bíró ember esetében ezek fedik egymást. Egyes közismert személyiségek azt vallják, hogy amíg a nyilvános életükben jól elvégzik a munkájukat, addig teljesen mindegy, hogy mi zajlik a zárt ajtók mögött, holott ez pont fordítva van. A Biblia is említi, hogy egy közösségben úgy választ vezetőt a nép, hogy először megnézi, hogyan viselkedik a jelölt a magánéletében, hiszen csak abból az emberből válhat alkalmas vezető, aki a saját háza táját jól igazgatja. Itt látható, hogy a magánélet és a nyilvános élet összhangban van egymással, de mi a helyzet a titkos élettel? Jellemző, amilyenek akkor vagyunk, amikor senki nem lát. Egy házasság esetén lehetünk hűségesek a szavainkban és a tetteinkben, a kérdés az, hogy hűségesek vagyunk-e a gondolatainkban, a vágyainkban és az álmainkban is. Természetesen ez nem azt jelenti, hogy robotként mentelve hárítsunk el minden külső hatást az életben, hanem hogy mindig törekedjünk az összhangra, és ha letértünk, tereljük vissza magunkat a helyes útra.

A SZERELEM IS TANULHATÓ

Döntsük el, hogy ma jobb férjek és feleségek leszünk, mint amilyenek tegnap voltunk! Bár folyamatos késztezt érzünk a tanulásra, a kapcsolatainkat tekintve sokszor mégis inkább belesimulunk az állandóságba, így veszítve el lelkesedésünket a fejlődés iránt. Többünkben

ott él a mítosz, hogy a szerelmet nem lehet tanulni, hiszen az ösztönös. A probléma az, hogy érzésből sokszor nagyon rossz dolgok jönnek. Például egy frissen végzett zenész nem fog tudni zsigerből úgy improvizálni, mint egy profi, akinek többszáz fellépés van mára a háta mögött, hiszen az évtizedes gyakorlás hiánya ezt ellehetetleníti. A házasságunkra is igaz, hogy a sok gyakorlás segíthet elérni a kívánt hatást. A kapcsolataink működéséről ma több ismeret áll rendelkezésünkre, mint bármikor a világtörténelemben. Tanuljunk könyvekből, egymástól, a körülöttünk lévőktől, és ha úgy érezzük, hogy a saját erőforrásaink már nem elegendőek, bátran forduljunk szakemberhez! Egy párterápia nemcsak a krízishelyzetet segíthet megoldani, hanem óriási tanulási folyamat is.

TÉGY ÚGY, MINTHA

Az érzelmek fura kis „jóságok”, amik oda-vissza bókászhatnak, és attól függően vannak jelen, hogy épp milyen szelek fújdogálnak. Mivel nincsen saját döntéshozatali képességük, így elő kell vennünk a józan eszünket. Hétfő reggel vajon azért kelünk fel korán és indulunk el, mert annyira vágyjuk, hogy munkába mehessünk? Bizonyára előfordul, hogy szívesebben lustálkodnánk még a meleg paplan alatt. Az érzelmek nem abba az irányba visznek minket, ami helyes, hanem afelé, ami kellemes. Így amikor jólesne egy vitánál kiabálással oldani a feszültséget, akkor nagyon fontos, hogy az érzelmeket zárójelbe téve aszerint cselekedjünk, amit helyesnek gondolunk. Öleljük meg a párunkat annak ellenére, hogy épp nem jön ösztönszerűen a készítés, vagy próbáljunk meg kedvesnek, higgadtnak maradni akkor is, ha ez nehezünkre esik. Egy idő után észre fogjuk venni, hogy az érzéseink csatlakoztak a döntéseinkhez, így már nem azért ölelünk, mert „kell”, hanem mert jólesik. Ez például a gyermeknevelésben is megmutatkozik: vegyünk egy hosszú munkanapot, amikor hullafáradtan érkezünk haza, a gyerek pedig szól, hogy segítségre van szüksége a házi feladata elkészítésében. Legszívesebben csak bedőlnénk az ágyba, de odamegyünk hozzá és türelmesen végigvezetjük a leckeírás folyamatán. Egyszer csak azon kapjuk magunkat, hogy már fél órája beszélgetünk vele, mert egy meghitt pillanatot megnyílt előttünk, és megmutatta a belső világát, amelybe csak ritkán enged betekintést. A fáradtság hirtelen tovaszáll, és öröm veszi át a helyét bennünk: „de jó, hogy itt lehetek, olyan rég nem éreztem már magam ennyire összekapcsolódva a gyermekemmel.” Ha ez minden területen működik, miért pont a szerelem lenne kivétel? ♦



A SÁRGABARACK ÜGY

◆ Reggel úgy váltam el Ákostól, hogy ebédre haza ígérte magát. Ennek megfelelően izgatottan tettem-vettem a konyhában. Sült csirkecombot készítettem és köretnek körtét sütöttem tepsiben, mézzel beborítva. Minden istenien sikerült, ám egy ponton Ákos megjegyezte, hogy ő az én helyemben lehúzta volna a körtének a héját, mert kesernyés ízt ad neki. Nekem ízlett héjastul, de megígértem neki, hogy ha legközelebb körte sül, minimum a fele adag héj nélkül készül. A sárgabarack ügy viszont már rajtunk túlmutatóan sokkal több aggályt és kérdést tartogatott.

Telefonon újságoltam Ákosnak, hogy gyümölcssalátát készítettem gránátalmából és kiviből.

– Jó az a gránátalma, csak egy kicsit bonyolult enni. Tele van maggal – szólalt meg némi hallgatás után.

– Hogy lenne tele? A gránátalma magja az, amit megesszünk – vágtam rá.

– Igen, de azon belül is van mag, mindig kiköpöm – jött a válasz.

Némileg durcásan megjegyeztem, hogy persze, a körtének le kell hámozni a héját, a gránátalmának kiköpni a magjának a magját, na meg még mit nem.

– Igen, úgy, ahogy mondd, sőt én a sárgabaracknak sem eszem meg a héját – tette még hozzá Ákos, amivel a végső csapást is rám mérte.

– A sárgabaracknak? Azt meg sem lehet hámozni.

– Nem is kell meghámozni, ketté kell szedni és kinyomni a húsát, a héját meg eldobni.

– Persze, ki hallott még ilyet, a gyümölcs egyharmadát kidobod így. Én eddig is megergettem és eztán is meg fogom válaszoltam egyre sértettebben.

– Azt csinálsz, amit szeretnél, kapj tőle nyugodtan hasmenést, ha ez a vágyad – reagált Ákos kissé szarkasztikus hangnemben.

– Rendben, akkor te héj nélkül eszed, én meg héjastul. Ám remélem, hogy ha gyerekeink lesznek, nem fogsz beleszólni, hogy adom nekik – tettem hozzá sértett iróniával.

– Márpedig ebbe bele fogok szólni – folytatta Ákos tovább pakolva az olajat a már amúgy is lángoló lelkemre. – Nem szeretném, hogy a gyerekeim megegyék a héját a sárgabaracknak.

Na most mitévő legyek? Csak azért legyen az övé az utolsó szó, hogy béke legyen? Legyek olyan, mint azok a feleségek, akik minden körtét, almát, barackot ráhagynak a férjükre, tudván, hogy az élet héjjal vagy héj nélkül, maggal vagy mag nélkül is ugyanolyan? Hát nem!

De még mielőtt fellobbanhattam volna, Ákos megtörte a csendet.

– Nekem Nagypapám azt tanította, így kell enni a sárgabarackot, ezért én így is fogom – tette még hozzá, majd letettük.

Percekig csak csöndben ültem és bambultam. Pontosan tudtam, mennyire sokat jelentett Ákosnak a nagypapája, hogy ő volt számára a tökéletes férfikép és hogy mennyire fájt neki, mikor évekkel ezelőtt váratlanul elveszítette.

Vitánk napjáiig soha nem tudatosult bennem, hogy elődeinktől örökölt szokásaink, hagyományaink nem feltétlen az értelmük miatt lényegesek, hanem ezek azok a pontok, amelyeken keresztül hozzákapcsoljuk magunkat az előttünk lévő generációkhoz.

Immáron számomra is értelmet nyert a sárgabarack héj nélküli evése, és kétség sem férhet hozzá, hogy tőlem a leendő gyerekeink is héj nélkül kapják majd... egész egyszerűen azért, mert a dédipapa azt mondta, úgy kell. ◆



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

HÁZASSÁG

PANDÉMIA IDEJÉN

A párok egyre gyakrabban számolnak be arról, hogy az életük fenekestül felfordult, a megváltozott körülmények, a fokozott stressz és a leterheltség miatt pedig új nehézségekkel néznek szembe, különösen, ha gyermekeik is vannak. Hogyan lehet ezekben az érzelmileg megterhelő időkben a szeretetteljes odafigyelést, a vonzalmat és az egymás iránti kíváncsiságot megőrizni a házasságban?

◆ NEHEZÍTETT PÁLYÁN

Az élet hirtelen és váratlanul változott meg, és nem volt időnk alaposan felkészülni vagy megtervezni, hogy hogyan fogunk az új helyzettel megküzdeni. A szülők még inkább magukra maradtak, az időszülőkre vigyázni, a kontaktusok számát csökkenteni kell, így nehezebb egy szusszanásnyi időre letenni a szülői szerepet és csak egy másra fókuszálni. Ráadásul az utóbbi időszakban a különböző programok és a közös élmények lehetőségei is beszűkültek. Sok pár számol be arról, hogy mindketten otthonról dolgoznak, és azt tapasztalják, hogy kapcsolatuk fénye megfakult. Hiányzik az eltávolodás és az újratalálkozás élménye, az együttlét öröme pedig fásult megszokássá változott. A randira való ábrándozás és a közös élmények lehetőségét, ami többek között az egymás iránti vágyukat is táplálta. Mások azért kerültek nehéz helyzetbe, mert a bizonytalanságból fakadó feszültségek kiéleztek a konfliktusaikat, és a közös erőforrások, illetve megoldások megtalálása helyett ingerültség, indulatosság és vádaskodás árnyékolta be a mindennapjaikat. Nem könnyű, de ilyen körülmények között is meg lehet őrizni a boldog és tartalmas párkapcsolatot, ha odafigyelünk az alábbiakra.

Érdemes végiggondolni, hogy mire használod a humort: a feszültség oldására, vagy a másik kritizálására, esetleg a valódi érzelmeid elrejtésére.



1.

FEJEZZÜK KIAZELISMERÉSÜNKET!

Közhelyesen hangzik, de talán az egyik legfontosabb tanács, hogy ezekben az időkben is fejezzük ki az elismerésünket, és köszönjük meg a párunknak mindazokat a dolgokat, amikért hálásak vagyunk. Az új helyzethez való alkalmazkodás valószínűleg mindkét felet megterheli, ezért nehéz nézőpontot váltani és észrevenni, hogy nem csak nekünk nehéz. A párunk nem azért türelmetlen és feszült, mert már nem szeret, hanem mert a korábban biztonságot jelentő talaj kicsúszott a lába alól, új problémamegoldási stratégiákat kell kialakítania, és az ebből fakadó szorongást nehezen kezeli. Pozitív visszajelzésre nemcsak akkor van szükség, amikor minden a lehető legtökéletesebben működik, hanem a nehézségek idején is. John Gottman párterapeuta szerint még akkor is érdemes jutalmazni a párunkat, ha éppen elutasítja a kérésünket. A szexuális elutasítás kapcsán a játékelmélet fogalmaival, szinte már matematikai levezetéssel bizonyítja, hogy a vágy növekedésének feltétele, hogy az esetleges elutasítás is pozitív visszajelzéssel járjon. Bár talán furcsán hangzik a fenti megállapítás, érdemes megfogadni a szakember tanácsát. Amikor az elutasított fél elkezd duzzogni, szemrehányást tenni, vitatkozni vagy vádaskodni, a pár tagjai között a feszültség és neheztelés egyre növekszik. Am ha az elutasítás („Ma nem. Fáj a fejem.”) elfogadással találkozik („Ó, szegénykém! Teljesen megértem. Szeretlek.”), akkor a jutalom megerősíti a társunkat abban, hogy szeretjük őt, és ebben a szeretettel jutalmazó légkörben a vágy is növekedni fog hosszú távon.

2.

MESÉLJÜK EL EGYMÁSNAK A CSALÁDUNK TÖRTÉNETÉT!

Érdeemes újra elővenni a családi fotóalbumot, és beavatni egymást a családjaink történetének személyes részleteibe. A beszélgetés során figyeljük meg, hogy a felmenőink milyen nehézségekkel küzdöttek meg, milyen válságokat vészeltek át. Túléltek háborúkat, járványokat, éhínségeket, kiszolgáltatottságot, üldözést és gyászt, felálltak, majd újrakezdték. *Kádár Annamária és Kerekes Valéria* „Mesepszichológia a gyakorlatban – az önbecsülés és küzdőképesség megalapozása” című könyvükben felhívják a figyelmet *Robyn Fivush* és *Marshall Duke* kutatásának eredményére, amely szerint minél többet tud a gyermek a családjá életéről, annál magasabb az önbecsülése és a rugalmas alkalmazkodóképessége. Ennek a tudásnak nemcsak a pozitív események képezik részét, hanem a kudarcok és nehézségek is, amelyeket úgy szövíünk az életünk meséjébe, hogy a megoldás vagy a fejlődés is benne legyen, esetleg humorral oldjuk a feszültséget. A mostani helyzetünkből való kilábaláshoz, illetve saját magunk, a másik és a kapcsolat konfliktusainak megértéséhez is hozzájárulhat, ha a múltunk alaposabb megismerésén keresztül jobban megértjük a mozgatórugóinkat, illetve ezek egymásra gyakorolt hatását. Az egymásnak elmesélt erőforrásokra épülő koherens történet pedig reményt adhat, hogy az elődeinkhez hasonlóan mi is átvészeljük, megoldjuk a nehézségeket.

3.

ALKOSSUK MEG A KÖZÖS ÉLETMESÉNKET!

A közösen otthon eltöltött esték jó lehetőséget biztosítanak arra, hogy a fenti gyakorlattal összhangban a párkapcsolati történetünket is megalkossuk. Fontos, hogy a közös történetünkben az összetartozásról és az együttműködésről szóló pozitív emlékek, valamint a múltbeli nehézségek egyaránt helyet kapjanak. Az utóbbiak esetében koncentráljunk arra, hogy mit tanultunk a kudarcokból és a nagy veszedelemekből, hogyan találtuk meg a megoldást és az együtt átélt nehézségek hogyan erősítették meg a kapcsolatunkat. A negatív események átkezeletése és a közös pozitív életmese erő adhat a jelenben való megküzdéshez is. *Sue Johnson* szerint: „Történetek segítségével adunk jelentést az életünknek. És modellnek használva őket, történetek alapján próbálunk tájékozódni a jövőben. Alakítjuk a történeteinket, majd ők alakítanak minket.”

A múlt történetének megalkotása után képzeljük el az életünk alakulását a jövőben is! Milyennek látjuk a kapcsolatunkat és a szerelmünket 3, 5, 10 év múlva? Ha nehézséget okoz a képzeletünk beindítása vagy a verbális megfogalmazás, érdemes először valamilyen nonverbális technikát segítségül hívunk. Ilyenek lehetnek a *Dixit* kártyák, amelyekből kiválaszthatjuk, hogy milyennek képzeljük el a közös életünket a jövőben, majd a kép segítségével már könnyebben szavakba önthetjük a céljainkat és a vágyainkat. Fogalmazzuk meg azt is, hogy mit tehetünk személyesen azért, hogy a kitűzött céljaink megvalósuljanak! Mit kérünk egymástól a jövőre vonatkozóan?

4.

TALÁLJUNK (ÚJ) ÖSSZETARTOZÁST JELZŐ SZERTARTÁSOKAT!

A kötődést segítő szertartások fontos szerepet játszanak a házassági elégedettségben, hiszen lehetőséget adnak a kapcsolódásra. Ezek a rituálék gyakran az elváláshoz és az újra találkozáshoz kapcsolódnak, vagy kettesben töltött időt és különböző programlehetőségeket követelnek (elköszönés munkába induláskor, a nap megbeszélése hazaérkezéskor, üzenetek írása egymásnak utazáskor, randi hetente egyszer, közös edzőtermi edzés stb.). A jelenlegi helyzetben a kötődésnek ezek a szertartásai nem megvalósíthatók, és sok pár esetében a helyüket nem vette át semmi. Érdemes tudatosan végiggondolni, hogy milyen kötődést segítő szertartásokat tudunk teremteni a járvány okozta nehezített pályán! A home office-ban dolgozóknak segíthet a munka és a magánélet határozott különválasztása, valamint olyan rituálék kialakítása, amelyek segítenek érzelmileg is átállni az otthoni szerepeikre. A dolgozószobából is küldhetünk egymásnak szerelmes üzeneteket, majd a nappaliba megérkezve is köszönhetjük egymást úgy, mint aki nagy útról érkezett. Az elvesztett közös programokat pedig otthon vagy a természetben töltött minőségi időre cserélhetjük.

5.

ISMERJÜK MEG A BENSŐSÉGES PÁRBESZÉD LÉPÉSEIT!

A folyamatosan változó körülmények közepette a párok beszélgetései gyakran a gyakorlati kérdésekre szorítkoznak. Érdemes olyan

szertartásokat is találni, amelyek segítenek abban, hogy a probléma-megoldás helyett a kapcsolat legyen fókuszban. Gottman szerint az egymásra hangolódásban segít, ha alkalmazzuk a bensőséges párbeszéd négy fortélyát:

1. Önts szavakba az érzéseidet!

Segíti a megfogalmazást, ha megfigyeled a tested jelzéseit, vagy először vizualizáld az érzést, mert az így kimondott szavak pontosabban fogják tükrözni azt, ami benned zajlik (Úgy érzem, hogy... vagyok).

2. Tegyé fel kifejtendő kérdéseket!

Míg az eldöntendő kérdések (Fáradt vagy?) rövidre zárják, addig a kifejtendő kérdések beindítják a beszélgetést (Mit érzel? / Mire lenne szükséged? / Hogy érint téged ez a helyzet?).

3. Fűzz hozzá érzelmi kapcsolódást erősítő megjegyzéseket!

A kérdésre kapott választ röviden foglalj össze, majd reflektálj a párod érzéseire és gondolataira, esetleg tegyé fel további kérdéseket (...Ez egy nagyon nehéz szitu. Mi aggaszt leginkább?).

4. Mutass együttérzést!

Ne akard megoldani a párod nehézségét, ne adj tanácsot és ne próbáld meg elmagyarázni neki, hogy miért irracionálisak az érzelmei! Azzal segítesz a legtöbbet, ha ott vagy, meghallgatod és érzelmileg a pártjára állsz.

6.

ZSÖRTÖLŐDJÜNK KEVESEBBET!

Az otthon töltött idő növekedésével az idegesítő szokások még inkább előtérbe kerülnek. Mielőtt

fölcsattansz, vegyé egy mély levegőt, és próbáld tudatosítani, hogy a párod nem azért hagyta az íróasztalon a kávésbögréjét, mert az agyadra akar menni, hanem egyszerűen elfelejtette kivinni. Gottman felhívja a figyelmet arra, hogy fontos, hogy a sérelmeinket konstruktív módon, a másik és a kapcsolat tiszteletben tartásával adjuk egymás tudtára. Sokat segíthet, ha megőrizzük a humorérzékünket, a közös nevetés ugyanis megkönnyíti a konfliktusok kezelését, és erősíti az összetartozás érzését. Ugyanakkor érdemes óvatosnak lenni: a gúny, a szarkazmus vagy az irónia csak rontanak a kialakult helyzeten. Érdemes végiggondolni, hogy mire használod a humort: a feszültség oldására, vagy a másik kritizálására, esetleg a valódi érzelmeid elrejtésére és a párbeszéd elől való menekülésre?

7.

KÉRJÜNK SEGÍTSÉGET!

Amennyiben a konfliktusok mértéke túlmutat a fenti javaslatokon, érdemes szakember segítségét kérni (akár online formában), aki értékelésmentesen, pártatlanul tud jelen lenni és támogatni. A terápia során a párok a terapeuta segítségével feltárják és felismerik a konfliktusok mögött meghúzódó mintázatokat, szükségleteket, továbbá a hozzá kapcsolódó szerepeket, illetve a mélyben meghúzódó érzéseket. A közös munka során jobban megismerik saját magukat és a társukat is, képessé válnak arra, hogy jobban kifejezzék a szükségleteiket, nagyobb empátiával tekintsenek egymás igényeire, és kilépjenek a romboló párkapcsolati játszmák ördögi köréből. ♦



SZÖVEG –
PARTI JUDIT

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
KETTŐ AZ EGYBEN

ELÉNEKELNI VALAKINEK A *BÓBITÁT*

GreCsó Krisztián író, költő, dalszerző és **Árvai Judit** összetartozása erős szövetség: elbírt halálos betegséget, hosszú várakozást, irodalmi sikert. Az a két verseskötet, amelyet Krisztián az elmúlt évben jegyzett, szintén kettejükről beszél – illetve hármójukról. Így is beszélgettünk: játszótéren, vigyázó szemünket folyton az univerzum rendezőjén, *Hannán* tartva.

Tartottam tőle, hogy hármunk közös, gyerekcsodáló áhítatából nem lesz beszélgetés. De fontosabb dolgot látunk az íróból és a feleségéből is, ha gyereket hintáztat, mintha tömjénfüstöt lóbál. Földközeli, égbőlbeszélgetés az otthonra találásról, két hangra.

♦ – **Az év elején megjelent versesköteted a férfiszívbe, az év végi a pici szívbe engedi bele a kíváncsi olvasót.**

Krisztián: A *Magamról* többet már ennek a metamorfózisnak a szépségeit, nehéz helyzeiteit szemléli, ahogy az átalakulásban, a férfiből apává válásban önvizsgálatra kényszerülsz, és olyan tárnák nyílnak, amelyeknek a létezéséről sem tudtál. Ezzel a mondattal végződött a férfiszív: „Hány éve várok rá./ Hogy elénekelhessem valakinek/ A Bóbitát, aki fontosabb, mint én.”, s a *Bóbiták* versével indult a *Belefér egy pici szívbe*. Nagy utat jártunk be egy év alatt – ebben a furcsa évben, amikor közönségnek alig-alig énekeltem. Egyébként az énekelt versben feltétlen hitem van, nem tudom az irodalom marketing-rétegének látni.

– **Mindig van benned tanítói attitűd?**

K: Szándékolttság nélkül.

– **Judit, te otthon mennyit kapsz a népnevelői hatásból?**

Judit: Semennyit. Az otthon a létezés szabadságának, nem a világ megreformálásának a tere.

K: Azért kölcsönösen hatunk egymásra. Judit társadalmilag kifejezetten érzékeny, ő nevelt környezettudatosságra.



J: A születésnapomra házi komposztálót kértem, ami körülnézve a tömb- és bérházak közt, nem mindenkinek evidens, Krisztiánnak sem volt az. Újra és újra visszatért a kérdésre, remélve, hogy születik nyaklánc-kompromisszum, vagy elhajlok a gyűrű, fülbevaló irányába, de hajthatatlan voltam. Megkaptam a szülinapi komposztálót – és ő is nagyon szereti.

– Komolyan komposztálsz a harmadikon?

J: Tulajdonképpen fermentálás, úgyhogy nem mindenki számára megvalósítható. Mi hazahordjuk a szüleimhez a komposztot. Nem bűdös, nem kukacos és élhetőbb környezetet köszönhetünk neki.

– Honnan jössz, ahova a komposztföldet lehet hordani?

J: Egy Miskolc melletti kis faluból származom, de nagyon sokat változott a gyerekkorom színtere is. Harminc éve még tényleg falu volt tehén- és disznócsordával, tyúkokkal minden udvarban; sok szlovák és tót nemzetiségű

betelepítetttel. A nagyszüleim beszéltek tótul, én már csak egy-egy szóra emlékszem. Mára elvesztette a falusi jellegét a település.

– Jobban szeretnéd, ha ugyanaz lenne?

J: Valószínűleg hamis nosztalgia él bennem. Ebben is hasonlítunk Krisztiánnal, hogy beszélünk a rotálásról, kukoricatörésről, krumpliasásról, meg a paprikaszedésről a földön, de igazából már egyikünknek sincs ezekhez gyakorlati kapcsolódása. Én már nem tudom, mit kell csinálni a földdel, ami pedig annyira természetes volt a nagyszüleimnek. Ahhoz is telefonálnom kell, hogy mikor kell a rózsát metszeni. Elveszett ez a tudás – de a falu is egyre kevésbé van arra berendezkedve, hogy valaki ott a földből éljen.

– Könnyű volt bevezetni Krisztiánt a saját családjába?

J: Krisztiánnal az első találkozásunk a felismerés döbbenete volt: nem a népszerű írórt láttam, hanem valakit, akiről azonnal tudtam, hogy az életem hátralévő részében



közöm lesz hozzá, de nem tudhattam, milyen mértékben. Velem először történt ilyesmi, és a közhelyeket ezen a módon is hátrítva sokáig nem beszéltem erről ott-hon. Amikor családi levelezésben a nővérem lelkesen ajánlotta a könyvét (*Mellettem elférsz*), én frászt kaptam: honnan tudják?! Nem tudták, persze, és az első találkozásnál kereste mindenki, hogy hogyan is kell viselkedni egy híres író jelenlétében, de kölcsönösen szépen vették az akadályt. Borsod és Dél-Alföld találkozása mindkét fél számára tartogatott meglepetéseket szokások, ételek vagy akár az üdvözlés területén is.

– Krisztián, te a generációs traumák feloldásához, a család témájához szerzőként folyamatosan kapcsolódsz. Az édesapáddal való kapcsolatodról két éve azt mondtad, hogy a megbocsátás még nem végződött el. Tudott ez változni az apasággal?

K: Általános pszichológusi közhely, hogy a gyerek legnagyobb traumája a szülő. Amikor a bettelheimi (*Bruno Bettelheim*, gyermekpszichológus – a szerk.) és vele rokon

elméleteket olvastam, volt bennem szkepszis: elég sok minden tud történni egy emberrel – van sérülés, amit a családban kapsz és rengeteg, amit másutt.

Az apaságomban azonban nagyon motivált lettem, mert örületesen szerelmes vagyok a kis Bóbitánkba. Kellott egy félév, amíg kölcsönösen tanultuk egymást: sétálgatni egy kacagógerlével a parkban, engedni, hogy naponta történjenek velünk a csodák – ez egy új dimenzió. Eközben egy éve tapasztaltam magamon, hogy ez a félig-meddig harag, ez a megbocsátásra való képtelenség az apám felé szomorúsággá alakult át. Ahogy nyílt Hanna értelme – most már mindent az ő szemszögéből olvassunk –, álltunk a dédi házában nézegetve a falon a fényképeket; az egyikén ott van egy most már örökké fiatalon maradó, hosszú hajú férfi az anyám mellett, és azt mondtam a lányomnak, hogy ő a nagyapád. Még most is alig múlt volna 60 egyébként, és ezeket a csodákat elmulasztotta – nemcsak ő, hanem mi is. Ettől nem lehet dühös az ember, kudarcot érezhet még esetleg, hogy nem sikerült az a küzdelem, amit érte folytattunk.

Valójában csak a bizonyítékokat nem szükségelõ hit elég erõs ahhoz, hogy élni segítsen.

– Nyolc éve voltak házások, amikor az életetekbe megérkezett Hanna.

J: Régóta szerettünk volna kétfõsnél nagyobb családot, amikor Hanna jött, egyszerûen csak örültünk. És idõben érkezett. Krisztiánnak elõtte zajlott a daganatos betegsége, a különben is nehéz élethelyzetben nem volt még itt az ideje.

– Végigélted Krisztián betegségét, most az apává válását. Mindkettõ krízis – még ha nagyon más formában is. Hogyan látod az õ formálódását a körülmények között?

J: Folyamatosan változunk – én egyiket sem tartom különleges élethelyzetnek. Két véglet, de nem egyedi, nem szeretnék egyikbõl sem misztériumot gyártani. Otthonról hozom, hogy természetes módon tudok együtt élni a változásokkal, a magaméval és a társaméval egyaránt.

– Krisztián, a te hitedben ezek azért kemény próbák voltak?

K: A Jóisten nem Mikulás, hogy ha jól viselkedünk, megjutalmaz, és ezért mi szeretjük. Jusztí mamám, aki a példaképem is, bencés nyitottsággal és bencés kéte-lyekkel, ájtatosság nélkül élte a hitét – erre a kegyességre Bakonybélien találtunk rá Judittal. Szabad a hitben meg-
inogni, és szabad róla beszélni. Szabad azt mondani, hogy gyenge vagyok, szabad errõl gondolkodni. Be lehet val-
lani, hogy elvesztettem a hitembõl valamit, és segítséget kérni.

A betegség legmélyén kezdtem visszatalálni Istenhez, nem az kellett hozzá, hogy második esélyt kapjak. Amikor kiderült, hogy mégis van út tovább, megálmod-
tam Hannát, és megkaptuk. De valójában csak a bizonyít-
tékokat nem szükségelõ hit elég erõs ahhoz, hogy élni segítsen.

– Judit, a saját változásaidat érzékelted ezekben a helyzetekben?

J: Számomra is nyilvánvaló, amikor türelmetlenebb vagy kiegyensúlyozottabb vagyok; ezért próbálok a reakciói-
mat megfejtve nem vakon élni a világban; már csak azért is, hogy a körülöttem élõknek könnyebb legyen.

– Az írófeleség életének mik a nehézségei? Mit csinálsz például, ha nem tetszik egy szövege?

J: Már tudja, mi az, ami nekem nem fog tetszeni. Racionálisabb lény vagyok – van, ami nekem túl szép, de nincsenek szövegkonfliktusaink. Krisztiánnak nagyon fontosak az olvasói találkozások, ha ezek meg-
szaporodnak, az nyilván megterheli a családot, de nem nehézségként tartom számon. Kamionos vagy az orvos feleségének lenni is kihívásokkal teli életforma: nem hiszek a foglalkozásalapú kapcsolatokban. Bár belegon-
dolva, mindig szakács férjet szerettem volna, és Istennek hála, Krisztián remekül fõz, úgyhogy végsõ soron a mién-
ket elkönnyelhetjük sikertörténetnek.

Nem vagyok a nyilvánosságra, Hanna létének csodája mellett sok minden eltörpül: nem olyan érdekes a kar-
rier, és nem szeretném az online térben bizonygatni, hogy létezem. Amikor gyermeklélektan tanulva szembesül-
tem a „jó szülõ” ismérveivel, azonnal magam elõtt láttam az anyámat. Őt egyre inkább szeretném követni.

**– Krisztián, 13 év alatt könyvtárosból ismert íróvá vál-
tál, apaságodban átrendezõdtek az édesapáddal megélt kapcsolódások, most mi történik veled?**

K: Hazatalálás zajlik. Ennek volt egy adventként meg-
élt hatalmas pillanata. Játsszóterén voltunk Hannával, aki egy idõ után odaállt a kapuhoz kifelé mutogatva: men-
jünk haza. Magamban azt gondoltam, jól van, lányom, ha ilyen vagány vagy, hogy haza akarsz menni, akkor tessék! Úgy indultunk el, hogy õ a 15 hónapja minden öntudatával babakocsit tolvaj jött mellettem, én pedig minden erõmmel azon voltam, hogy semmilyen gesz-
tusom ne sugallja, hogy melyik a helyes irány. És haza-
talált. Döbbenetes volt megélni, hogy ebben a folytonos bizonytalanságban, változásban, amiben élünk és ott-
hontalanok vagyunk, örökké két világ között, õneki ott-
hona van és biztosan tudja, hogy hol. Ő hazatalált – és általa én is. Csak én másképp. Lett otthonom, ami túlmu-
tat azon, hogy hol van a lakás, amiben alszom, Hanna ezt segített megérteni. Tizennégy éves koromtól küzdöttem a „bolygó hollandi” helyzet kivülállóságával, és most az õ otthona miatt lett nekem is otthonom. Az egész felnőtt életem visszalényegült az õ világához. ♦



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA, KEZDŐDIK!

PAKOLÓSDI

A fiam kipakolja az építőkockákat. Ha mindegyik kikerült a dobozból, érdektelenül továbbáll. Ám ha visszapakolom az összeset, újra ott terem, és ugyanakkora elánal pakolja őket ki megint. Visszapakolom. Megint kipakolja. Azt gondolná az ember, hogy ez egy idő után unalmas, de a fiam arcán a negyvenharmadik ismétlésnél is ugyanaz a szenvedélyes koncentráció mutatkozik. Mondhatnánk, hogy persze, mert még fejletlen az idegrendszere. Szerintem inkább arról van szó, hogy ő még tud valamit, amit mi már elfelejtettünk.

- ◆ Mert amikor kipakolja a kockákat, a sötét megtörik, madár-csicsergést hallunk, hajnalodik, a város dolgozni indul. Visszapakolom, és lemegy a nap, elnéptelednek az utcák, mi pedig nagyot ásítunk álmosan. Aztán kipakolja megint, elolvad a hó, a fák apró rügyeket bontanak, egy mezőn szaladgálunk összevissza. Amikor visszapakolom, a fák ledobják leveleiket, rövidülnek a nappalok, hideg lesz, és mi az ablakból nézzük a hóesést. Kipakolja, és az autónk, amivel hazahoztuk a kórházból, legördül a gyártósorról, hű, de menő, és milyen sokba került! Visszapakolom, és az autónk a bontóban szomorkodik, rozsdás darabjai mit sem érnek. Kipakolja megint, és kiássák a házunk alapjait, nézd, milyen magas daruval dolgoznak! Visszapakolom, és a lakatlan, beszakadt tetejű házat lerombolja egy befektető. Kipakolja, és az általunk készített papírsárkányt magasra repíti a szél. Visszapakolom, és a sárkány minden igyekezetünk ellenére egy fa ágai közé gabalyodik. És kipakolja megint, emberek találkoznak, szerelembe esnek, gyerekek születik. Visszapakolom, és emberek válnak el egymástól, betegágyaknál sírunk, ügyvédi irodákban ülünk. Megint kipakolja, találkozunk a feleségemmel, szerelembe esünk, gyerekünк születik.

Visszapakolnám újra, de a fiam fáradtan ásít egyet. Későre jár, lassan meg kell fürdetni. Irány a kád, majd holnap folytatjuk. Az ajtóból azért még visszanezdek, és hálát adok a színes, szanaszét heverő kockákért a szőnyegen. ◆

A Média a Családért-díj

januári jelöltjei



Média a Családért-díj

BARANYAI BÉLA

Krisztus „algoritmus” –
Beszélgetés Fekete Zsombor
játéktervezővel

Magyar Kurír

A Média a Családért-díj
fő támogatója:



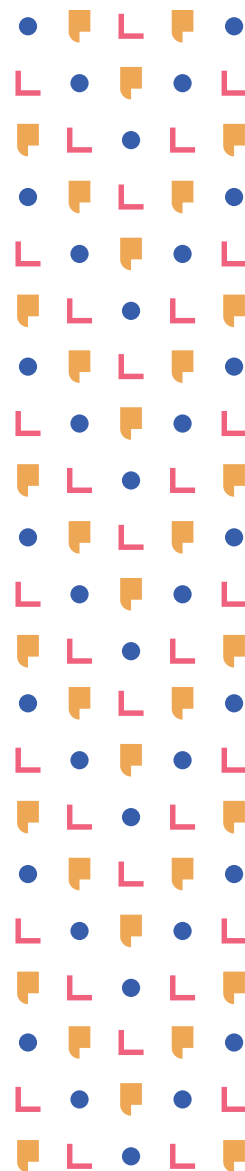
Külhoni Média a Családért-díj

BÍRÓ TÍMEA

A hazakerült királynő
Hét Nap Online (hetnap.rs)



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





SZÖVEG –
BALKUNÉ SZÜCS EMESE tanácsadó szakpszichológus

A BIZONYTALANSÁG A LEGROSSZABB!

Gyakran halljuk mostanában, hogy a járványhelyzetben a legrosszabb a bejósolhatatlanság. Nem tudjuk, meddig kell még kitartanunk, beosztva jelentősen megfogyatkozott lelki tartalékainkat. A 2021-es új esztendő sok tekintetben számunkra is kiszámíthatatlan, így még fontosabb odafigyelnünk gyermekeink pszichés állapotára is. Mely tünetek esetén kell beavatkoznunk?

◆ „NE AGGODALMASKODJATOK A HOLNAP FELŐL!”

A jövőbe vetett bizalomra gyakran figyelmeztetnünk kell magunkat, amikor éppen kilátástalannak látszik a helyzetünk. Természetes módon félünk az ismeretlentől, az újtól, amivel még nem találkoztunk. Krízishelyzetben elárasztanak bennünket a hirtelen megoldhatatlannak látszó problémák, és nem működnek a korábban kialakított megküzdési stratégiáink. Minden rendelkezésünkre álló eszközt bevetünk, míg végül rátalálva a megfelelő erőforrásokra sikerül alkalmazkodnunk. Ha mégsem, akkor komolyabban megterhelődhetünk testi-lelki értelemben egyaránt. A hosszabb távon fennálló válságban teljesen kimerülhet idegrendszerünk és szervezetünk, ami egészen biztosan tovább gyűrűzik szeretteink, első-sorban a leginkább sérülékeny gyerekek felé.

MIBŐL VESSZÜK ÉSZRE, HA A GYERMEKÜNK BAJBAN VAN?

A félelemnek eltérő jezeit figyelhetjük meg különböző életkorokban. Csecsemőnél az alvási, evési szokások hirtelen és indokolatlan változása, valamint a sírás mintázatának eltérése gondolkodtathat el bennünket. Az étvágytalanság, a nem megfelelő mértékű gyarapodás, valamint a hosszabb távon megjelenő, a szokásosnál nyugtalanabb, felszínesebb alvás olyan tünetek,

amelyekkel foglalkoznunk kell. A kisbaba legfőbb kifejezőeszköze a sírás, amelynek különböző formáira az érzékeny anyuka hamar ráismer, hiszen a kicsi ezzel jelzi igényeit. A gyakori panaszos, kétségbeesett sírás mindenképpen figyelemfelkeltő. Totyogóknál a fenti kifejezésformák kiegészülnek a dührohammal, ami a szorongás és a depresszió jele is lehet.

Az ovisoknál túlzott aggodalom esetén láthatjuk a viselkedéses gátoltság jezeit: nem kezdeményező, bátortalan, visszahúzó stílus, amely a szemkontaktus kerülésével, összegömbölyödő testtartással, viselkedéses és beszédbeli lefagyással jár. A nagyobb óvodások és kisiskolások már képesek megfogalmazni félelmeiket, ezek dinamikája leginkább fantáziatévékenységükben, illetve mesélés, rajzolás során érhető tetten. Az életkor előrehaladásával a verbális kifejezés egyre nagyobb segítséget jelent a szülőnek, persze csak a kiskamasszal korábban megalapozott kapcsolat esetén. Nemcsak az aktuális érzéseikről, a hozzájuk kapcsolódó történésekről, hanem az álmaikról is képesek beszámolni.

Minden életkorban figyelmet kell fordítani az olyan testi tünetekre, mint a megmagyarázhatatlan fej- és hátfájás, hányás, hasmenés, gyakori fertőzések megbetegedések, remegés, reszketés, szívdobogás, gombócérzés a torokban, nehézlégzés.



Legkisebb lányom
első osztályban fél évig
nem szólt a tanító nénihez,
mert nagyon hangosnak találta.

Érthető, ha az ovis sírdogál pár hétig a beszoktatásnál, ha az első osztályos nem akar elindulni reggel. Viszont kapjunk észbe, ha az óvo néninek még két hónap elteltével is úgy kell lefejtenie rólunk a gyereket, hogy megvadult csemeténk rúgásai a testi épségét veszélyeztetik.

REFLEKTORFÉNYBEN

Az iskola mai formája nagy teret ad a teljesítmény- és társas szorongás kifejlődésének. A kezdettől fogva megjelenő, nem személyre szabott minősítés, a túlhajtott versenyztetés erősen facilitálják a szociális szorongás kialakulását. Nem érdemes túl komoly kihívások elé állítani a hat-hétéveseket, inkább várjuk meg, amíg harmadik-negyedik osztályban maguk vállalkoznak egy projekt megoldására, versenyben való részvételre. Legkisebb lányom első osztályban fél évig nem szólt a tanító nénihez, mert nagyon hangosnak találta. Végül a húsvéti tojásvadászat élményével tört meg a jég, és elhangzott a várva várt mondat. Hasonlóan bánjunk a szerepléstől, versenyzéstől tartó gyerekekkel is! Sosem felejttem el, mekkora szenzációt okoztam vele anno, amikor az apám munkahelyi Mikulás-ünnepségén saját elhatározásomból odaálltam a piros ruhába bújt kolléga elé, és elszavaltam neki a versemet. Senki sem számított ilyen produkcióra tőlem. Ahogyan a kislányom is ma már maga kéri, hogy nevezzük be a nyelvtanversenyre, amelyet korábban sosem erőltettünk.

MIKOR AVATKOZZUNK BE ÉS HOGYAN?

Ha a gyermekünk hosszabb kihagyás, például karantén után tér vissza a közösségbe, hasonlóan be kell szoknia oda, mint amikor először találkozott ezzel a helyzettel. Legyünk türelmesek, higgadtak, és várjuk meg, amíg ismét megbarátkozik a körülményekkel. Akkor lépünk, ha a tapasztalt szorongás nem az életkornak megfelelő, hosszú ideig fennáll, nyilvánvaló ok nélküli, és olyan testi-lelki tünetekkel jár, amelyek kifejezetten szenvedést okoznak a gyerekeknek és a családnak egyaránt. ♦

ÉLETKOR-SPECIFIKUS FÉLELMEK

Gyerekeknél bizonyos életkorokban jellemzően megjelennek különböző félelmek, amelyek aztán elmúlnak, átadva helyüket másfajta szorongásoknak. Nem kell megriadnunk, ha csecsemőnk összerезzen hirtelen zajhátasoktól, zuhanásélménytől vagy intenzíven reagál a fájdalomra. Nagyjából hét-nyolc hónapos kortól látjuk, hogy megijed a számára ismeretlen emberektől, ami szintén nem kóros, ahogyan az állatoktól való félelem sem egy-két évesen. Emlékszem, a tágabb családomban sokszor ugrottak kisgyerekként éppen utóbbi miatt, mivel a nagyszüleim tartottak állatokat, amelyekből egyszerűen irtóztam. De az állatkertbe sem tudtak elvinni egy időben, máig vannak szörnyű emlékképeim arról, ahogyan nyújtogatták felém ormányukat az irdatlan nagy elefántok. Később a fiammal nagy ívben kerültük az ugató kutyákat, de akkor már tudtam, rendben van ez így.

Félelnek tartottak a szüleim, pedig sok területen egyáltalán nem voltam az. Ovis és kisiskolás korban szerettem fára mászni, nem rémültem meg a legmagasabb hintákon és fejjel lefelé lógtam a mászókákon. Viszont valóban szorongtam a sötétben, félttem a boszorkányoktól, később a betörőktől, ami teljesen normális ebben az időszakban. A szeretett személytől való elszakadás félelme is elfogadható egy bizonyos mértékig.



HÁROM GENERÁCIÓ PROFITÁLHAT AZ ÚJ OTTHONTEREMTÉSI PROGRAMBÓL

Idén újabb pontokkal bővülnek a családok otthonteremtését segítő támogatások. A legalább egygyermekes családok kedvezményesen foghatnak bele házuk, lakásuk felújításába, de az intézkedések azoknak is megoldást kínálnak, akik a nagyszülők közelében rendezkednének be.

◆ 2021. január elsején újabb otthonteremtési intézkedések lépnek életbe. Az Otthonteremtési Program öt pontja az otthonfelújítás 50 százalékának támogatása 3 millió forintig, az új építésű ingatlanok áfájának 27-ről 5 százalékra csökkentése, az áfa-visszaigénylés CSOK-kal vásárolt új ingatlanoknál, az illetékmentesség ugyancsak a CSOK-kal vásárolt ingatlanoknál és a többgenerációs CSOK, azaz a CSOK igénybevételének lehetősége családi ház tetőterének beépítése esetén.

ÚJ ÉV, ÚJ OTTHON

A Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) az intézkedések bejelentése után felmérést végzett azok fogadtatásáról a 18 év feletti lakosság körében. Elemzésük azt mutatja, az ezer megkérdezett nagy része (több mint 84 százalék) egyetért az új rendelkezésekkel. A legtöbben a gyermekes családok otthonfelújítási támogatását preferálják, amellyel 90 százalékuk egyetért. Ezt az intézkedést tartják a leghasznosabbnak és ezt is tervezik a legtöbben (a teljes felnőtt lakosság 20 százaléka) igénybe venni, míg a legkevésbben (8 százalék) a tetőtér beépítésén gondolkodnak.

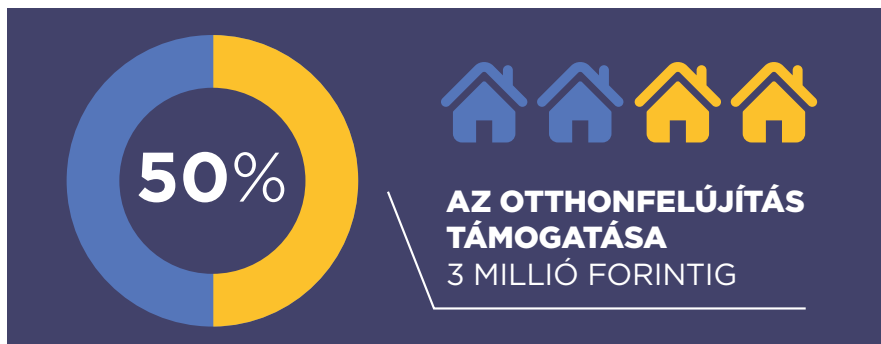
Az otthonfelújításra vonatkozó támogatás lényege, hogy a legalább egy gyermeket nevelő családok lakásfelújítási költségeinek 50 százalékát legfeljebb 3 millió forintig átvállalja az állam. Ez külső és belső felújítási munkára egyaránt vonatkozik, egyebek között szigetelés, festés, galériaépítés, napelemes rendszer telepítése vagy akár konyhabútor beépítése esetén is igénybe vehető.

A KINCS elemzésének eredményeként a CSOK-kal vásárolt ingatlanok áfacsökkentése és az áfa visszaigénylése, valamint a CSOK-os használt és új ingatlanok illetékmentessé tétele, amelyeket a megkérdezettek több mint fele (55 százalék) nagyon hasznosnak vél. Az újonnan vett lakások után 27 százalék helyett csak 5 százalékos áfát kell fizetni és utána azt vissza is lehet igényelni. Jelentős megtakarítás a családoknak, hogy nem kell a 4%-os illetéket megfizetni a CSOK-kal vásárolt új építésű vagy használt ingatlanok után.

A SOKGYERMEKESEK A LEGLELKESEBBEK

Az intézkedések fogadtatásában eltérés mutatkozott családi állapot, végzettség és lakóhely tekintetében. Az Otthonteremtési Program öt pontját a vidéki, közép- és alacsonyfokú végzettségű, házas vagy élettársi

AZ OTTHONTEREMTÉSI PROGRAM ÖT PONTJA:



kapcsolatban élő, gyermekes válaszadók vélik a leghasznosabbnak, ugyanakkor az igénybevételi szándékban nincs különbség, a városiak és a felsőfokú végzettségűek is közel hasonló mértékben szeretnének élni az új lehetőségekkel. Sőt, az illetékmentesség például népszerűbb a városokban, míg a többgenerációs tetőtérbeépítéshez biztosított CSOK-nak megfelelő összegeket érthetően inkább a falvakban fogják igényelni. Az otthonfelújítási támogatás minden családnak szól, hiszen az egy-, két- vagy többgyermekes, egyszülős vagy kétszülős családok, életkori határtól függetlenül azonos feltételekkel tudják igénybe venni, tehát minden szülő, aki legalább egy 25 év alatti gyermekével él közös háztartásban, ki tudja használni a lehetőséget.

A TÁMOGATÁSOK A NAGYSZÜLŐKET IS ÉRINTIK

Bár a program főképp a fiatal kisgyermekes családokat célozza meg, a tetőtér-beépítés támogatása a nagyszülők életére is hatással van. A többgenerációs CSOK-ként is emlegetett intézkedés lényege, hogy akik beépítik a családi házuk tetőterét, igénybe vehetik a CSOK-ot. Erről a 65 év felettek voltak

legtájékozottabbak, ami nem véletlen: a kedvezmény a három generáció, gyermekek, szülők és nagyszülők együttélését segíti. Míg az előző évszázadban az volt az általános, hogy egy házban éltek a különböző generációk, addig mára az vált természetessé, hogy a kirepülő fiatalok különköltöznek, ez azonban nagy anyagi terhet ró a családra. A tetőtér-beépítés ugyanakkor kiváló köztes megoldás azoknak, akik még nem állnak úgy, hogy megtegyék ezt a lépést. Az intézkedés célja, hogy többgenerációs otthonok jöjjenek létre.

A NÉPESSÉG NÖVEKEDÉSÉT IS VÁRJÁK AZ ÚJ TÁMOGATÁSOKTÓL

A KINCS arra is rákérdezett, hogy a válaszadók mit gondolnak az új kedvezmények Magyarország demográfiai helyzetére gyakorolt hatásáról. A megkérdezettek erre is pozitívan reagáltak: több mint háromnegyedük (76 százalékuk) véli úgy, hogy azok hozzájárulnak a gyermekvállalási kedv növekedéséhez és Magyarország népesedési helyzetének javításához. A megkérdezettek nagy részének, 87 százalékának emellett az a véleménye, hogy az Új Otthonteremtési Program növeli a családok életszínvonalát. ♦