



TANDEM



SZÖVEG –
KIRÁLY ESZTER

MIKOR LESZ ANYA A NŐ, AKINEK GYERMEKE VAN?

Kép: Alex Pasarelu / Unsplash

Hirtelen, halk-titokban és éppoly visszavonhatatlanul, ahogy a pipacs bimbója feslik? Lassacskán, a cammogó évek alatt? Már fogantatás előtt, vagy együtt gömbölyödvé? A kórházi ágyon? Egy random délutánon, valamikor, hetekkel-hónapokkal a szülést követően? Puha mosoly vagy potyogó könnyek kíséretében? Napról napra, szakadatlan alakulásban és sohasem teljesen? Hogyan, mikor válik anyává a nő, akinek gyermeke lesz?

- ◆ Várandósnak lenni, majd gyermeket a világra hozni, illetve bensőnkben is anyává válni egymásból fakadó, sokszor mégis külön utakon megvalósuló folyamatok. Az anyaság nők milliói számára a biológián túl is értelmezhető, sőt, szülés nélkül is megélhető létforma. Az önmagunkon túlmutató élet, az összetartozás, teljesítés helyett az odaadás iránti vágy női arca ez.

Szülőségem igazi távlatait elsőgyermekes anyukaként, bevallom, nem tudom folyamatosan szem előtt tartani: megesik, hogy a növekedni vágyó lelket maguk alá gyűrik a pelenkás hétköznapok. Az ilyen helyzetekben hűséges fegyverhordozóm a humor. Egy alkalommal egy Facebook-posztban a kezdő anyukák szétszórtságán viccelődtem, azt írtam, most már „hivatalosan is” anyává váltam, hiszen az előzőleg megmájkremezett zsömlére lekvárt kentem, és el is fogyasztottam azon melegében, mondván, ilyen alvásdeficittal kinek is volna ereje tisztességes kinézetű és ízvilágában is harmonikus szendvics megalkotására. A posztot egy komolytalannak szánt kérdéssel zártam: És te mikor váltál anyává?

Az egyébként csak közepesen szellemes bejegyzésre pillanatok alatt több tucat komment érkezett a szintén gyakorló anyuka ismerőseimtől. Az a sejtésem támadt, hogy valahol legbelül már ugrásra készen állhattak a válaszok, mintha csak a kérdés elhangzására, mint valami startpisztoly eldördülésére vártak volna.



„Amikor magamhoz öleltem, és tudtam, hogy bízik bennem.”

„Szüléskor: anyuka, szedje össze magát, a gyermeke múlik rajta.”

„Mikor először sikerült megnyugtatom.”

„Amikor azt mondta: Anya.”

„Amikor hathetes várandósan, az első ultrahangon először meghallottam a szívhangját.”

„Amikor először kellett a kórházban kitölteni egy papírt, és az anyja nevéhez a saját nevemet írtam.”

„Amikor a mellkasomra tették... és telibepisilt.”

„Amikor a császár utáni nap felkeltem, bármennyire is nehéz volt, mert sírt a lányom.”

„Két csík volt a terhességi teszten... Sosem felejtem el. Az volt? Vagy mégsem az?”

Egymástól különböző, mégis szinte mozaikdarabkákként egymáshoz illeszthető tapasztalatok érkeztek. Csodálattal töltött el, hogy létezik egy végtelenül intim, mégis nemzedékek óta minden nőben közös történet. Hogy gyökeresen eltérő személyiséggel, habitussal, háttérrel bíró asszonyok ugyanarról a bizonyosságról beszéltek, ami bennem is kialakult – ha végül nem is a leváros-májkrémes zsömlébe harapáskor. Megrendített, hogy az anyává válás a legtöbb válaszoló számára jól beazonosítható fordulópont a maga „belső idejében”. Hogy minden édesanya katarzist él meg akkor is, ha lavinaként sodorja el őt az élmény, és akkor is, ha víztükör fodrozódásához hasonló csendben zajlik az egész.



„Amikor megértettem, hogy Ő rám bízta.”

„Amikor Andrist egyszer nem hozták ki szopizni a kórházban (akkor még nem lehettünk egy szobában), és én elmentem őt meglátogatni a »kék fény« alatt. Az ajtóban ezt mondtam: én vagyok a H. Andris ANYUKÁJA...”

„Szülés után két-három hónappal csak úgy elsírtam magam, hogy mennyire szeretem.”

„Talán a köldökzsinór még összekötött minket, mikor ismeretlen és gyönyörű hangon valahol Valaki megszólalt felettem, addig sohasem tapasztalt, mindent betöltő sugárzó szeretettel, szelíden, de határozottan: »Most már nem a tiéd.« Így lett belőlem anya. Akinek a fejére koppintottak, hogy a gyermek vendég a háznál, hogy a jó Isten minket is mind szabadságra szeret, és az anyaság nem egyenlő a birtoklással. Azóta is hálás vagyok. Ki tudja mi lett volna, ha akkor, ott nem szól?”

Az anyává válás az a bizonyos hamisít(hat)atlan ujjongás akkor is, ha a felelősségérzet, a megnövekedett vagy helyreállt önbizalom, az önátadás félelmetessége vagy a hála az uralkodó érzelem a „csomagban”. Akkor is, ha szinkronban hullanak a könnyeink a gyermekünkével, akkor is, ha mi picit később sírtunk fel, mint ő. Akkor is, ha csupán egy pillanat műve, és akkor is, ha egy élet is kevés hozzá. Akkor is, ha rácsodálkoztunk már a bennünk

megszülető édesanyára, és ha csak tétován fogalmazgatjuk, pontosan milyen élményt is keresünk a lelkünk mélyén, akkor is.



„Amikor először maradtam a kórházban egyedül a lányommal, és akármit csináltam, sírt... ott döböntem rá, hogy az összes felelősség az enyém.”

„Én akkor éreztem, hogy anya vagyok, amikor rájöttem, hogy mennyi mindenről »kell« lemondanom, ami én vagyok, vagyis voltam, hogy egy új én születhessem.”

„Egyelőre »csak« van gyerekem, de nem érzem magam anyukának. Talán akkor, amikor iskolába jár, és szülőre kell mennem...”

„Folyamatosan nem érzem magam anyának, de vannak azért pillanatok, amikor megtalálom a földillatú, tömjénes, szeretetkómás ősanyát magamban. Például amikor oltás után semmit nem tud, csak duzzogva cumizni a kezemben, vagy sírni, és ott vagyok neki. Vagy amikor elmegegyek vezetni, és valamelyik nagyszülőjével marad itthon, és vágat felém, majd teljes testtel hozzám bújik, mikor megérkezem.”

„Évtizedeken át tartanak ezek a mér földkövek. Amikor nyílt törés lesz a gördeszkázásból. Amikor egy IDEGEN lány fűz rá. Amikor igazgatóit kap dohányzásért...”

„Néhány hetes lehetett, aludt a bölcsőben, én ültem mellette és néztem, közben potyogtak a könnyeim, és azt éreztem, hogy én annyira, de annyira hálás vagyok, hogy van.”

Ki tudja, talán égető szükséglet, hogy az édesanyák világgá kiálthassák azt, amit lelküknek mások számára elérhetetlen zugában tapasztaltak meg. Csak jöttek és jöttek a hozzászólások, a privát üzenetek. Hömpölygött az igaz öröm a mesterséges felületen, sorban érkeztek a csak a bensőnkben pittyenő, ám ott annál nagyobbbat szóló értesítések az anyai szeretet(tség) ünnepi és hétköznapi pillanatairól. Az újjászületés visszatartthatatlan vallomásai.

És te mikor váltál anyává? ♦



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA, KEZDŐDIK!



APA TANUL

◆ Egyáltalán nem számítottam rá, hogy az első évben sokkal többet fogok tanulni a fiamtól, mint amennyit én tudok tanítani neki. Ez az írás úgy született, hogy egy hétig csak figyeltem és jegyzeteltem, mint egy szorgalmas diák. A következőket sikerült feljegyezniem:

Néha elfelejtjük, mennyi mindenünk van: a fiam éhesen sír, és nem veszi észre, hogy fél órája a kezében tart egy zsemledarabot.

Nem minden rajtam múlik: a fiam egyik pillanatról a másikra elkezdett járni, fejlődik az értelme, kis világa egyre jobban tágul, és én ennek csupán passzív megfigyelője vagyok.

Isten alapvetően jónak teremtette az embert: nem tudom, látott-e már valaki gonoszkodó, haragtartó csecsemőt, depressziós egyévest, vagy olyat, aki nem szorul rá a nagyobbak segítségére.

A fizikai világ óriási lehetőségeket rejt: a fiam kezében egy rózsaszín lapát, egy kék labda és egy lila gereblye végtelen variációban kombinálható egymással.

Nem feltétlenül kell hasznos cél egy tevékenység folytatásához: a fiam kiviszi a papucsomat a konyhába, onnan behoz egy fakanalat, a szőnyegre rakja, és mindez határtalan boldogsággal tölti el.

Nem érdemes feladni semmit: a fiam naponta körülbelül százötvenszer elesik, de minden alkalommal feláll, és újra elindul.

Délelőtt tizenegykor, teljesen józan állapotban lehet a legjobbakat bulizni: a fiamnak csak meg kell nyomnia a zenélő autón egy gombot, térdből aprókat rogyasztva táncolunk, és ettől mindenki boldog.

Az egyedüllet ritka és értékes dolog: amióta csak napi két órám van a fiam délutáni alvásakor, ezt az időt sokkal jobban használom ki, mint korábban akár egy teljes napot.

Érdekes korábban lefeküdni: a fiam hajnalban úgyszólván ébreszt, és reggel hattól nyolcig sokkal hasznosabb tevékenységeket folytatok, mint este tíz és éjfél között.

Érdekes szembenézni a félelmeinkkel: a fiam az orrszívás traumája után sem kerüli a porszívót, hanem fogdossa, ismerkedik vele, sőt, el is megy megnézni, hogy melyik szekrényben lakik.

Ha kimutatjuk az érzelmeinket, akkor könnyebben fel is dolgozzuk őket: ha a fiam rosszul van, sír, ha jól van, nevet, és ezt is, azt is elfelejti egy pillanat alatt, hogy másra tudjon koncentrálni.

Van valami, amiben pótolhatatlan vagyok: a munkahelyi, az adófizető, a csapattárs és a családfenntartó szerepemet is át tudná venni egy arra alkalmas személy, sőt, lehet, hogy ügyesebben végezné a feladataimat. Apja viszont mindenkinek csak egyetlenez van. ◆



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZÓNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

BELESZÜLETNI A TRAUMÁBA

Nehezebb élethelyzeteinkben gyakran tesszük fel magunknak a kérdést: hogyan tovább? De mi van akkor, ha valami már a pokolba születik, és a trauma fontos része a lényének? Hogyan adódik tovább a lélek fájdalma, és miként lehet kilépni az árnyékából?

◆ A TÖRTÉNET

Az *On the Spot* dokumentumfilmje, a *Született Auschwitzban (Born in Auschwitz)* nem a holokauszt borzalmairól szól, hanem arról, ahogyan a traumák hatnak a lelkünkre, és ahogyan továbbörökítjük őket a következő generációnak.

A filmben bemutatott édesanya két hónapos terhesen került Auschwitzba. Állapota nem maradt sokáig titokban, a nő és gyermeke hamarosan a félelmetes orvos, dr. Mengele kísérleteinek alanyává vált. A kislány 1 kg-os súllyal született, a létét a táborban több hétig kellett titkolni, életben maradása kisebbfajta csodának számított. Édesanyja azonban soha nem adta fel a reményt, hogy Angiból egészséges felnőtt váljon, szimbiotikus kapcsolatuk az anya haláláig tartott.

Angi lánya, Kati már egészen más közegben nevelkedett: az Auschwitzban született anya túlélőnek nevelte gyermekét, mégpedig azért, hogy a lány bármilyen borzalom esetén reagálni tudjon a kihívásokra. Kati ridegtartásban nőtt fel, és teljesen kiszorult az anyja és a nagymamája duáluniójából, nem tudja, mit kezdjen a harag és a bűntudat érzésével. Viszont elég bátor ahhoz, hogy szembenézzen a félelmeivel, és a lehető legtöbbet tudja meg a transzgenerációs traumákról.

TÖRTÉNELMI TRAUMÁK ÁRNYÉKÁBAN

Angi és Kati történetén keresztül jól látható, mennyire nehéz szavakba önteni ezeket a megéléseket és a hozzájuk kapcsolódó érzéseket. Adott egy hallgatag, túlélő nagymama, aki képtelen összefüggően beszélni az élményeiről és mindent harapófogóval kell kihúzni belőle. Aztán ott van Angéla, aki ahelyett, hogy rá tudna hangolódni gyermeke valós szükségleteire, túl korán és túl sokat közöl vele ebből a sűrű élményanyagból. Szinte zuhatagként zúdítja rá ezeket a történeteket – parentifikálva ezzel a saját gyermekét –, de éppen



a legfőbb mozgatórugó hiányzik: a megélt érzelmi töltet, a feldolgozás, ami fogyaszthatóvá és emészthetővé tenné mindezt Kati számára. Inkább a túlélőképzés és a rettegés eszközei ezek az információk, mintsem a reziliencia és a rugalmas megküzdés erőforrásai.

Alice Miller pszichoanalitikus, maga is holokauszt-túlélő *A tehetséges gyermek drámája és az igazi én felkutatása* című könyvében ír arról, amikor a szülő a saját tragédiájának árnyékában képtelen azt a biztonságos és védett közeget, illetve érzelmi törődést, megértést és elfogadást biztosítani a gyermekének, amire annak leginkább szüksége lenne. A lelke mélyén minden gyermek vágyik arra, hogy az érzéseit, vágyait és szükségleteit, vagyis mindazt, ami ő, komolyan vegyék. Ez a figyelem és tolerancia teszi fokozatosan képessé arra, hogy önálló, érett személyiséggé váljon. Ennek hiányában azáltal igyekszik a szülei szeretetét, törődését, illetve elfogadását megnyerni, hogy tudattalanul az ő elvárásaihoz alkalmazkodik. Nem vesz tudomást a saját szeretet, megértés és tükrözés iránti igényéről, ami ahhoz vezet, hogy gyerekként, majd felnőttként is nehezen éli meg az érzéseit. Miller szavaival: „A szülők igényeikhez való alkalmazkodás gyakran, bár nem mindig, „mintha-személyiség” kialakulásához vezet, vagy ahhoz, amit gyakran hamis

énnek nevezünk. Az ember olyan magatartást alakít ki, melyben csak azt mutatja, amit elvárnak tőle, és ezzel teljesen azonosul is. Az igazi én nem alakulhat ki, és nem különülhet el, mivel nem élhető meg. Érthető, hogy ezek a betegek ürességérzésről, értelmetlenségről, otthontalanságról panaszkodnak, hiszen ez az űr létezik. Ténylegesen megtörtént a kiürülés, az elszegényedés, a lehetőségek részleges pusztulása. Megsérült a gyermek integritása, lehasadt élenksége, spontaneitása.”

A GYÓGYULÁS

A történelmi traumák nemcsak a társadalom, hanem az egyén szintjén is kifejtik a hatásukat. Ugyanakkor lokális, vagy ennél kisebb – de nem feltétlenül kevésbé súlyos – családi traumák is továbbadódhatnak, ha nem sikerül feldolgozni és integrálni őket az életünkbe. A nehézségeinknek nem oka van, sokkal inkább története, ezért nagyon fontos, hogy a traumáink történeteit is képesek legyünk elmesélni és feldolgozni.

Angi és Kati megmutatják nekünk, hogy soha nem késő helyrehozni a dolgokat. Akár hét évtizeddel a hátunk mögött is azonosíthatjuk a vakfoltjainkat, begyógyíthatunk nagyon régi sebeket, és felismerhetjük azokat a generációs mintákat, amelyek nem építenek bennünket. Nézzük meg, hogyan mehetünk végig ezen a folyamaton. ➤



Első lépés: ELFOGADÁS

Alice Miller szerint: „Múltunkat a legkevésbé sem tudjuk megváltoztatni, a sérüléseket, melyeket gyermekkorunkban elszenvedtünk, nem tehetjük meg nem történné. Ám saját magunkat megváltoztathatjuk, »kijavíthatjuk«, és saját elvesztett integritásunkat visszanyerhetjük. Ezt akkor tehetjük meg, ha elhatározzuk, hogy a múlt történéseiről magunkba raktározott tudást közelebből is megszemléljük és tudatosítjuk. Ez persze kellemetlen – ám megteremtheti számunkra a lehetőséget, hogy kiszabaduljunk a gyermekkor láthatatlan és mégis oly rémületes fogságából, s múltunk tudattalan áldozataiból olyan felelősségteljes embereké váljunk, akik ismerik saját történetüket, és képesek arra, hogy együtt éljenek vele.”

Paradoxnak tűnik, de ahhoz, hogy enyhüljenek a sérelemhez kapcsolódó negatív érzelmek, először meg kell élnünk és el kell fogadnunk a történetünket és a vele együtt járó érzéseinket. A folyamat természetes része a gyász, a csalódottság, a düh és a harag megélése. A tapasztalat azt mutatja, hogy amikor görcsösen a negatív érzések megszüntetésére koncentrálunk, azok egyre inkább úrrá lesznek rajtunk. Ráadásul, amikor megtanulunk nem érezni, azzal nemcsak a rossz érzéseket iktatjuk ki az életünkéből, hanem a pozitív érzelmek átélésétől is megfosztjuk magunkat. Sőt, sokan számolnak be fokozódó büntudatról amiatt, hogy nem tudják kontrollálni negatív emócióikat. Szondy Máté a megbocsátásról írt könyvében (Hogyan tudnék továbblépni? – A bosszú és a megbocsátás pszichológiája) azt írja, hogy amikor nyitottak maradunk, „helyet adunk” az élményeinknek és többé nem harcolunk görcsösen az elménk tartalmával, akkor

képesek leszünk a zsigeri válaszok helyett már tudatos reakciókat adni rájuk. A folyamatos harc a negatív érzések ellen megakadályozza, hogy nyitottak maradjunk önmagunkra és a valóságra, és kijelöljük az értékeinket, a céljainkat. A traumán való túljutás nem azt jelenti, hogy nem érintenek meg azok a borzalmak, amelyek megtörténtek, hanem azt, hogy többé már nem kötnek gúzsba, együtt tudunk élni velük.

Második lépés: A PERSPEKTÍVA KITÁGÍTÁSA

A perspektívánk kitágítása hozzásegít, hogy teljesebben lássunk, megértsük a történetünket, és azokat a motívumokat, amelyek a sérelemhez vezettek. Számtalanszor végigkísértem már azt a gyógyító folyamatot, amikor a rendszerszemléletű családterápia során áttekintettük a kliensek családfáját, ők pedig felismerték azokat a transzgenerációs mintákat és családi küldetéseket, amelyeket a szüleik, a nagyszüleik, sőt, ők maguk is cipelnek magukkal. Ez a felismerés szinte mindig a megértés és felszabadulás érzését hozta magával.

Igazi kincs, amikor nemcsak a felidézett történetekből bontakozik ki a felmenők motivációja, hanem a felek őszinte beszélgetésének lehetünk tanúi. Felszabadító látni Katit, aki elég bátor kifejezni az érzéseit, és Angit, aki képes végighallgatni a szemrehányást és a fájdalmat. Beszélgetésük nyomán kirajzolódik, hogy Angéla a legjobb tudása szerint nevelte gyermekét, a maximumot adta a lányának, de maga is ugyanúgy szükségét szenvedte. Világossá válik, hogy a régi minták, amelyek Kati



” A RÉGI MINTÁK, amelyek Kati életét megkeserítették, a múltban a család túlélését szolgálták.

életét megkeserítették, a múltban a család túlélését szolgálták. Az egykor adaptív, de már réges-régen értelmét veszített minták ismétlése minden családban előfordul, stresszhelyzetben ugyanis ezekhez a zsigeri reakciókhoz nyúlunk vissza, mert ami ismerős, az biztonságos. Már azzal hatalmas lépést teszünk a gyógyulás felé vezető úton, hogy tudatosítjuk ezeket a mintákat és családi küldetéseket. A tudatosítás azonban önmagában nem elegendő, ahhoz, hogy változtatni tudjunk, komoly érzelmi munkára van szükség. Igazán szerencsés helyzetben vannak azok, akik a film szereplőjéhez hasonlóan erről a szüleikkel is beszélni tudnak. Családterápiás tapasztalatom szerint az egyik legfelszabadítóbb mondat, amelyet egy felnőtt ember hallhat a szüleitől, a következő: „Nagyon szeretlek, és nagyon akartam jó szülőld lenni, de nem mindig tudtam, hogy hogyan kell ezt jól csinálni.” Ilyenkor nagy kő esik le a gyermek szívéről, mert úgy érzi, elismerik az érzelmi szükségleteit és azok jogosságát. Természetesen ennek hiányában is lehetséges a gyógyulás. Gyakran tapasztalom, hogy a transzcendens dimenzió megélése hoz megoldást: „Ennek megvolt a helye Isten nagy tervében.”

A lelki fejlődés kapcsolatokon keresztül történik. A későbbi kötődési kapcsolatok, például a házasság is

lehetőséget biztosít arra, hogy a társunk családi mintáiból épüljünk. A filmben Kati számára a férje és családja olyan személyek, akiktől sokat tanult a szeretetről, az érintésről és a gyengédségről. A történetük megmutatja, hogy a sorsunk nincs kőbe vésve, kemény munkával még azok a nagyon mélyen lévő minták is felülírhatók, amelyek egykor a túlélést szolgálták.

Harmadik lépés:

A TÖRTÉNETÜNK ERŐFORRÁSAINAK FELKUTATÁSA

A súlyos traumákat nem lehet és nem is kell eltagadni. Nem mindegy azonban, hogy milyen narratívát alkotunk az életünk történetéről: olyat, ami lehűz, vagy olyat, ami felszabadít, előremutat és hozzásegít egy tartalmas élethez. Tomkins, a téma egyik kiváló kutatója szerint kétféle elbeszéléstípus van. A megfertőző történetek alkotói az őket ért nehézségeken keresztül látják a jövőt, és a rezignáltság, a keserűség, a leértékelés és a cinizmus szövi át a múlt, a jelen és jövő történeteit is. Ezzel szemben a megváltó történetek mesélői a megélt szenvedés ellenére a reményről, a változás lehetőségéről, és arról beszélnek, hogy milyen tanulságokat és erőforrásokat tapasztaltak meg a nehézségeken keresztül.

A trauma kétarcú entitás: ha nem foglalkozunk vele, akkor folyamatosan csak elvesz belőlünk, ám ha a feldolgozás útjára lépünk, akkor kiválogathatjuk belőle azokat a dolgokat, amelyek hosszú távon megerősítenek és formálnak bennünket. Ezt nevezzük poszttraumás növekedésnek. ♦



SZÖVEG –
IVANOVA DANIELA

SOROZAT –
KETTŐ AZ EGYBEN

A rovat támogatója a  Média a Családért Alapítvány

„ A KISFIUNK A MENNYBEN BOLDOG, A KISLÁNYUNK PEDIG A FÖLDÖN LESZ AZ „

Fridvalszki Richárd és Fridvalszki Nóra évekig imádkoztak egy társért, míg végül megtalálták a másik személyében azt az embert, akit kerestek. Erős hitük azon a mély fájdalomon is átsegítette őket, amit a kisfiuk elvesztése okozott.

◆ – A kislányotok érkezését várjátok. Hogy vagytok?

Nóri: Izgatottan várjuk Abigélt, ez most bearanyozza a napjainkat. Mindketten online dolgozunk, így a pandémia szerencsére nincs komoly hatással a munkánkra, de őszintén együttérzünk azokkal, akik nehéz helyzetbe kerültek miatta. A mentális betegségekkel küzdők száma is gyarapodott, így klinikai szakpszichológusként igyekszem minél több ember számára segítő kezet nyújtani.

Ricsi: Egy turisztikai vállalkozásom van, ami egyelőre pihen, viszont 2010 óta profi pókeres vagyok és a vírushelyzet idején elkezdtem újra foglalkozni vele. Jelenleg ez a főállásom, mellette pedig van egy növényházam, ugyanis hobbszinten nagyon szeretek kertészkedni és mezőgazdasági munkákkal foglalkozni.

– Hol és hogyan kerestezték egymást útjaitok?

Ricsi: 2015-ben sajnos széthullott a családom, ezt követően találkoztam Jézussal és megtértem. Ekkor egy új, bibliai alapokon nyugvó életet kellett felépítenem, amelynek része volt az is, hogy 2017 novemberében részt vettem egy keresztyény társskereső konferencián, Vajtán, amely 30-50 keresztyény ember találkozását tette lehetővé. Különböző játékos feladatokkal, éjszakai kirándulásokkal, csoportos foglalkozásokkal és könnyed beszélgetésekkel telt ez a két nap. Itt ismertem meg életem párját, Nórit.

Nóri: Jómagam is nagyon vágytam már arra, hogy találkozhassak azzal a férfival, akit Isten nekem szánt, korábban is szerettem volna jelentkezni erre a társskereső eseményre, viszont mindig közbejött valami. Ezen alkalomra aznap volt a jelentkezési határidő, amikor én épp egy dugóban várok két település között – megszökött egy rab, akit

Kép: Benák Tünde fotográfus / Lily Gardrobe



üldöztek a rendőrök. Átnézték az ott várakozó autókat – köztük az enyémet is –, nekem pedig a várakozás perceiben lett annyi időm, hogy jelentkezsek. Sikeresen beregisztráltam, közben a rablót elfogták. Az unokatestvérem találta meg, aki nyomozó (nevet). Isteni közreműködésnek éltem meg, hogy végül nem szalasztottam el ezt a lehetőséget.

– Azonnal elkezdtek érdeklődni egymás iránt?

Nóri: Igen. Láttam Ricsin Krisztus szeretetét, és ez volt az első, ami megfogott benne. Van két gyermeke, akikre nagy áldásként tekintek, és rögtön a szívembe zártam őket. Ami eleinte egy kis aggodalomra adott okot, az a távolság volt, ugyanis én szegedi vagyok, ő pedig

jászberényi, viszont hamar kiderült, hogy ez nem fogja akadályozni a találkozásokat.

Ricsi: A konferencia után Nóri kezdeményezte a beszélgetést. Nagyon szerettem volna őt megismerni, viszont nem akartam erőszakos lenni, ezért megvártam, amíg ő jelentkezik. A beszélgetéseink során egyre inkább megkedveltem.

Nóri: Megbeszéltük, hogy januárban találkozunk, viszont nekem még volt egy vizsgám előtte Pécssett. Estére értem a városba, már nagyon készültem az egész éjszakán át tartó tanulásra, ugyanis az egyik legnehezebb vizsgámról volt szó. Megálltam kávéért venni, de az autó abban a pillanatban megadta magát és lerobbant. Nagyon rosszul érintett, aggódtam, hogy hogyan intézem majd a szervizelést, miközben vizsgázom. Akkor írt rám Ricsi, hogy épségben megérkeztem-e Pécsre, majd fel is hívott, ahol kelletlenül ugyan, de elmeséltem neki, hogy mi történt. Nem szerettem volna panaszkodni, de nem is kellett: érezte a hangomon az aggodalmat.

Ricsi: Felajánlottam neki, hogy másnap majd az egyik Pécssett élő ismerősöm segítségét kérem, ám valójában már érlelődött bennem a terv, hogy miként mentem majd ki őt ebből a szorult helyzetből.

Nóri: Másnap reggel fél 8-kor Ricsi megjelent a szállásom előtt, 4 és fél óra volt az út. Nagy boldogságomban a nyakába ugrottam, megöleltem, és lovagias tetteért meghívtam őt egy jó szegedi halászlére.

– Akkor innentől már nem volt megállás?

Ricsi: Bevallom, nem lassítottunk a tempón (nevet). Már január végén úgy éreztem, hogy megtaláltam Nóriban a társamat, de még nagyon fiatal volt a kapcsolat, így kissé bizonytalan voltam, nehogy túl rámenős legyek. Viszont éreztem rajta, hogy ő is hasonlóképpen érez, így február végén Jászberényben elvittem vacsorázni és a folyóparti sétányon, egy csodálatos, hangulatos estén feltettem neki a nagy kérdést.

Nóri: Életem legcsodálatosabb pillanata volt, végigzokogtam a lánykérést örömben. Elmondta nekem, hogy vigyázni szeretne rám, Isten szeretetét szándékozik



A várakozás perceiben volt annyi időm, hogy jelentkezzek a társkereső konferenciára.

képviselni és kirtart majd mellettem egy életen át. Mindig is nagy vágyam volt, hogy egy olyan férjem legyen, akiben Isten szeretete ténylegesen munkálkodik, Ricsi pedig pont egy ilyen ember. Érte annak idején sokat imádkoztam, és ezek az imák meghallgatásra találtak. Körülbelül tíz évvel ezelőtt épp Vajtán üldögéltem a lépcsőn és az alábbi ige érkezett meg hozzám: „Ott vert sátrat a napnak: mint a vőlegény, lakából úgy kel fel, s ujjong, akár a hős, aki megfutja pályáját” (Zsolt 19.6) Tényleg így történt. Ricsi hajnalban szeretett futni, és azon a társkereső konferencián Vajtán, a szobájából kilépve is éppen futni indult. Így szó szerint az történt, ami az Istentől kapott ígéletben volt.

– Elvesztettétek az első kisbabátokat. Hogyan éltétek meg ezt a fájdalmat?

Nóri: Amikor visszatekintek az eddigi életemre, látom, hogy az egészségi állapotomat sok próbatétel érte, amelyekből Isten végül mindig meggyógyított. Érintetlenül léptem a házasságba Ricsivel, ezt egyáltalán nem érzem szégyennek, sőt, áldásnak élem meg, hogy nem mértem őt másokhoz a múltamból. A szexuális életem kezdetén felkerestem a szülész-nőgyógyászomat, aki úgy látta, hogy több egészségügyi akadálya is van a teherbeseéssemnek. Gyakorlatilag meddőnek nyilvánítottak, mégsem szűnt meg bennünk a remény és a hit, hogy egy nap szerelmünk gyümölcse megfogandhat. Tavaly év elején tudtam meg, hogy várandós vagyok, emlékszem, sírtam a boldogságtól.

Ricsi: Azért imádkoztunk, hogy Isten küldjön nekünk a mennyből egy babát, akit felnevelhetünk, szerethetünk és támogathatunk életünk végéig. Amikor megtudtuk, hogy imáink meghallgattak, mindennap beszéltünk hozzá és hálát adtunk érte.

– Sajnos mégsem érkezett meg hozzátok a kisfiatok...

Nóri: Húsvét után, egyik éjszaka elkezdtem vérezni. Bementünk a kórházba, ahol megállapították, hogy már nincs szívhang. 12 hetes terhes voltam akkor, és nem vetéltem el, ezért egy műtét következett, amely során eltávolították a magzatot. Kellett némi idő, hogy feldolgozzuk, hogy ez egy tisztító műtét, hiszen a baba sajnos már nem él. Amikor arra gondoltam, hogy a méhem egy babaház, amelyet ki kell takarítani ahhoz, hogy a következő gyermekünk majd beköltözhessen oda, az segített a gyász feldolgozásában.

Ricsi: Hiszem, hogy azt a picit időt, amit a kisbabánk velünk töltött, szeretet ölelte körül. Mi nem látjuk, ahogy felnő, viszont tudjuk azt, hogy Jézus gondoskodik róla. Ez a bizonyosság megnyugtatja a szívünket.

– Gondolkoztatok a miérteken?

Nóri: A lelkem mélyén úgy érzem, hogy vannak olyan élet események, amelyekre nincs magyarázat, viszont Isten elkérte a bizalmunkat és a hitünket, mi pedig őszinte szívvel átadjuk ezeket neki. Találghatnánk, hogy ő így mentette meg a babánkat valami rossztól itt a földi létben vagy beteg volt és ekképp akarta megóvni őt, viszont arra jutottam, a hitben járás lényege a feltétel nélküli bizalom felé. Nem kell értenünk, hogy mi miért történik és nem baj, ha nincs meg mindenre a válasz. A kisfiunk a mennyben boldog, a kislányunk pedig a Földön lesz az.

Ricsi: Jelenleg Abigélt várjuk. Alakítgatjuk a kis kuckóját és nagyon élvezzük ezt a fészekrakó időszakot. Úgy vágyunk szeretni őt, ahogy Isten szeret minket: önzetlenül. Nem számít majd, hogy mit tesz, mindig is a mi kincsünk marad, és a legjobbat akarjuk majd neki. Ahogy a tékozló fiút várta az apja, úgy van mellettünk Isten is, aki arra vár, hogy válaszoljunk a hangjára, keressük őt és hazamenjünk hozzá. Számomra ez az igazi apai szeretet, és minden vágyam, hogy ilyen apává váljak! ♦

A Média a Családért-díj

májusi jelöltjei



Média a Családért-díj

TÍMÁR KRISZTA

Sérült gyermekkel lett teljes az életük – Bendéről azt gondolták, senkinek nem fog kelleni.

delmagyar.hu

A Média a Családért-díj fő támogatója:



Külhoni Média a Családért-díj

VASS MAGDOLNA

**Gyerekek. Gyerek kell!
Örökbefogadva – 57. adás**

TV21 Ungvár csatorna

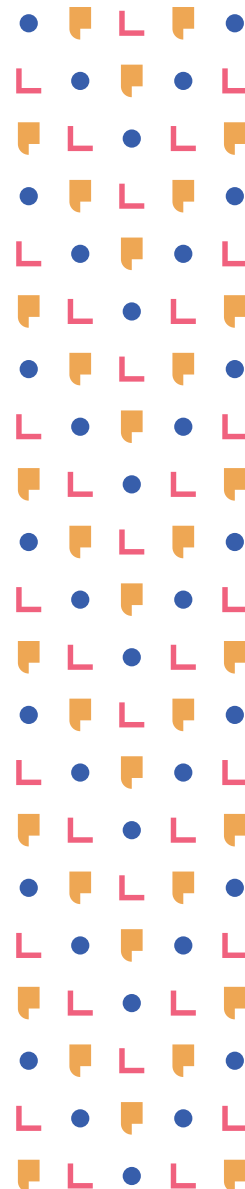
A Külhoni Média a Családért-díj fő támogatója:



Kép: Fülöp László / Portré Stúdió



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





KIRE BÍZNÁD *szemed fényét?*

Az anyuka a nap 24 órájában gondozza csecsemőjét, de olykor neki is szüksége lehet egy pár órányi szünetre, mert ügyet kell intéznie, orvoshoz mennie vagy egyszerűen csak pihenne egy kicsit a több hónapnyi éjjel-nappal babázás után. De kire hagyhatja teljes nyugalommal legnagyobb kincsét?

Bevallom, ebben a témában nem vagyok pártatlan.

- ◆ Engem ugyanis négyéves koromban a testvéremmel együtt elraboltak. Azért nem egy túsdrámát kell elképzelni: csupán az egyik nagynéném úgy gondolta, hogy nincs rendben a szüleim döntése arról, hol helyezték el a gyerekeiket, amíg ők három hétre elutaznak egy észak-európai körútra. Ők ugyanis az anyai nagyszülőkre bíztak bennünket. A nagynéném önhatalmúlag fogott, és átvitt engem és a húgomat az apai nagyszülőkhöz. Akkoriban a kommunikáció jóval lassúbb mederben folyt, így a szüleim érkezésükkor egyszerűen nem találtak minket ott, ahol hetekkel korábban hagytak. Elmesélték, mennyire megharagudtak az önbíráskodó rokonra, de azt csak sokkal később értettem meg, milyen mély nyomot hagytak bennem az akkori események.

APA CSAK EGY VAN

Legidősebb lányom születésekor megkértem a férjemet, hogy a szülőszobáról kövesse őt, bárhová vinnék, és egy pillanatra se hagyja magára. Racionálisan felfogtam: biztonságban van, és senki sem akarja ellopni tőlem, mégis szükségem volt az apukája testőri megbízására, aki ennek maradéktalanul meg is felelt. A gyermekágyas osztályon úgy kellett a nővéreknek arrébb hessegetni, amíg rendbe tették a kicsit, mert egy tapodtat sem mozdult mellőle.

Később is sokáig a férjem volt az egyetlen ember, akinek a felügyeletében megbíztam. Kissé meg is bántottuk ezzel a szüleinket, és gyakran irracionális döntéseket hoztunk, amíg rá nem ébredtem, milyen okokból féltem ennire a gyerekeinket.

BÉBICSŐSZÖK KÍMÉLJENEK!

Nyolc hónapos voltam, amikor az anyukám visszament dolgozni, és rábízott egy barátnőjére, aki pontosan velem egyidős babáját nevelte a szomszédban. Anyukám számára ez sokkal jobb lépésnek tűnt, mint bölcsibe adni egy ekkora csecsemőt. Valószínűleg kicsit korai volt az elválasztás, mivel a saját gyerekeim esetében főbiás félelem, sőt, irtózás kerített hatalmába a pusztá gondolattól is, hogy idegenekre bízam őket. Pedig egy dadus nemegyszer segítséget jelentett volna a távol élő nagyszülők, nagynénik és nagybácsik hiányában.

MEGOLDÁS LEHET A BÖLCSŐDE?

Az intézményes nevelés ezen formáját először harmadik gyermekem esetében vettem fontolóra, miután kizártam a családi napközi és az óvodai minicsoport lehetőségét. Amikor a kislányom két és fél éves lett, olyan álláslehetőséget kaptam, amelyről tudtam, hogy egy háromgyermekes anyuka nem utasíthatja el.

Saját élményem ugyan nem volt a bölcsiről, ám annál rosszabb az ovis minicsoportról, ahová éppen két és fél évesen kerültem anno. Máig emlékszem a túlzó elvárásokra a szobatisztaság, alvási szokások és evés tekintetében. A testvérem, aki születésével megmentett a bébiszittertől, végül másfél évesen bölcsődébe került, amelyről nagyon jó emlékei maradtak. Azt mondhatom, hogy ez a megoldás nálunk is bevált. Igaz, csak délelőtt 3-4 órára vittem be a kislányomat, de a fél év alatt, amíg oda járt, gond nélkül letette a pelenkát, megtanult teljesen önállóan öltözni és a napirendje is kialakult, így



az oviban már úgy ment minden, mint a karikacsapás. Köszönhető mindez a Magyarországon hagyományosan magas szintű szakmai tudáson alapuló kisgyermekgondozásnak, és a remélhetőleg egyre több kisedet befogadó bölcsődei intézményrendszernek.

SZUPERNAGYI, VAGY AMIT AKARTOK!

Ma már belátom, nincs jobb gyermekvigyázó a nagymamánál és a nagypapánál. Ha valamit másképp tennék, akkor hamarabb és hosszabb időre hagynám a gyermekeimet a nagyszüleikre. A bizalom kiépülésének szakaszában folyton jelen voltam a gyerekeim és a szüleim együttléteinél, így aztán saját szememmel láthattam azt a semmihez sem hasonlítható szeretetet, amivel a nagyszülők az unokáik felé fordultak, és azt a rajongást, amivel a kicsik viszonzották az érzést. A hozzáértő mozdulatok, a gyermekgondozási és nevelési rutin, a magabiztos kommunikációs mintázatok, amivel pillanatok alatt megoldották a helyzeteket, végül megnyugtattak, és elhittették velem, hogy a nagyszülők az életüknél is jobban féltik az unokáik testi épségét, és mindennél fontosabbnak tartják az ő fizikai, lelki és szellemi gyarapodásukat. Bár már kevesebb az energiájuk, mégis teljesen átadják magukat

a játéknak, falaznak a kicsinek a „szülői szigorról” szemben, és mindig finom falatokkal várják a gyerekeket.

KLASSZ NAGYNÉNIK, MENŐ NAGYBÁCSIK ÉS JÓBARÁTOK

Felcseperedő gyermekeim egyre inkább élvezni kezdték az akkor még családtalan nagynénjükkal szervezett közös programokat. Bár néhány órás kiruccanásnál nem engedélyeztem többet, ez épp elég volt számukra a közeli megyeszékhely szórakozóhelyeinek felfedezésére, ahol a hűgomat mindenki ismerősként köszöntötte, és aminek következtében mindenütt kaphattak egy fagyit vagy egy üdítőt. A kiskamasz és serdülő korosztály számára sokat számít a szüleikkel jóban lévő felnőttek által nyújtott minta, az eltérő szerepek és viselkedésmódozatok megtapasztalása, legyenek ezek a családból vagy a baráti társaságból származó magatartási modellek. Szerencsés esetben a bácsikához és nénikéhez unokatesók, a barátokhoz saját gyerekek is tartoznak, akik a kortárs csoportot képviselik, és nemritkán a legszorosabb társas kapcsolatokat jelentik csemetéink számára. És amikor eljön az ideje a kontroll lazításának, olyan társakkal tehetik meg az első lépéseket az önállóság felé, akiket kezdettől ismerünk, és akik mellett biztonságban remélhetjük őket. ♦



MAGYARORSZÁGON NŐNEK LENNI JÓ

A Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) azt elemezte, hogy 28 európai ország (az EU 27 tagállama és az Egyesült Királyság) közül hol milyen lehetőségei vannak a nőknek, hol a legjobb a nők helyzete. A nők lehetőségeit mutató skálájukat öt terület – munkaerőpiac, képzés, egészség, gyermekvállalás, valamint közéleti részvétel – összehasonlításával állították fel, az országokat az ezekre kapott pontok szerint rangsorolták. Az eredmények alapján Svédország került a képzeletbeli dobogó legfelső fokára, míg Magyarország Finnországgal megosztva a második helyen végzett. Franciaország és Bulgária a harmadik a KINCS elemzésében. A rangsor célja, hogy kifejezetten a nőket érintő és őket előnyös helyzetbe hozó lehetőségekre hívja fel a figyelmet.

◆ A NŐK EGÉSZSÉGE

A nőket érintő betegségek (mint az emlőrák és a méhnyakrák) megelőzését hazánkban is fontosnak tartják. A főképp HPV-fertőzés következtében kialakuló méhnyakrák a második leggyakoribb daganatfajta a 15-44 éves nők körében az Európai Unióban, ezért is pozitív, hogy huszonhat országhoz hasonlóan nálunk is van ingyenes HPV elleni védőoltás, amelyet a hetedik osztályos lányok kaphatnak meg.

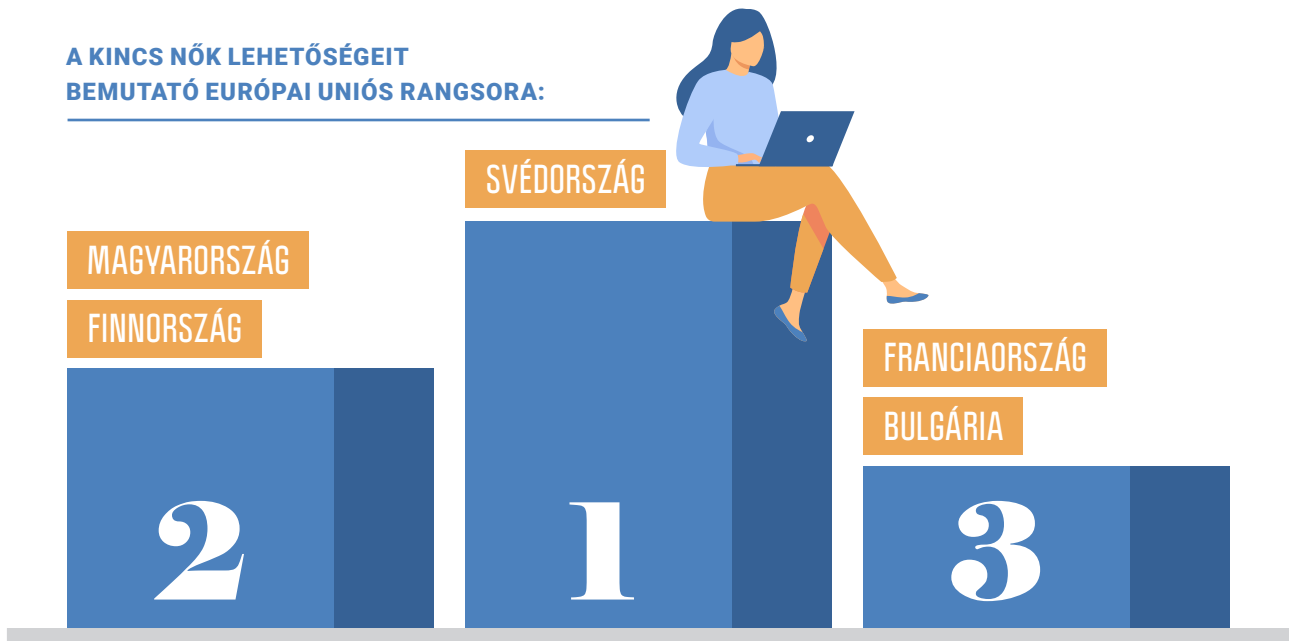
A magyar nők születéskor várható élettartama átlagosan 79,7 év, ezzel egyelőre még épp a középmezőny alatt vagyunk. Az egészségben eltöltött évek várható száma (61,8 év) ugyanakkor megfelel az európai átlagnak.

A vizsgált 28 ország között viszont egyedülálló hazánkban az országosan működő védőnői hálózat. Ugyan Belgiumban, Nagy-Britanniában, Dániában és Hollandiában létezik hasonló gondozás, de csak a szülés utáni időszakban vehetik igénybe az édesanyák, illetve a védőnők feladatköre nem terjed ki a várandósgondozásra vagy a szociális feladatokra.

AZ ANYASÁG

Magyarország törekszik rá, hogy könnyebbé tegye a szülés körüli időszakot és az anyaságot. A nők 168 napig maradhatnak szülési szabadságon, amit a gyermek hároméves koráig tartó gyermekgondozási szabadság követ. Ilyen hosszú ideig csak hat uniós országban van lehetőségük otthon maradni a szülőknél.

A KINCS NŐK LEHETŐSÉGEIT BEMUTATÓ EURÓPAI UNIÓS RANGSORA:



A szülés után a tagállamok felében biztosítják a korábbi fizetés 100 százalékaának megfelelő összeget, ám ezt lejárta után nem követi újabb juttatás. Idén júliustól már Magyarországon is az addigi bruttó bérük 100 százalékát kapják meg az édesanyák (ez jelenleg a jövedelem 70 százaléka), a fél évig járó csecsemőgondozási díj után pedig gyed és gyes segíti őket.

DIPLOMÁS NŐK

A hazai felsőoktatásban kezd kiegyenlítődni a nemek aránya: az oktatók 41 százaléka, míg a PhD-hallgatók 47,4 százaléka nő (2019-es és 2018-as adatok). A doktoranduszok jelentik a jövő kutatóinak utánpótlását, így a tudományos szektorban is hasonló tendencia várható.

Magyarországon a 25-64 év közötti nők nagyjából harmada rendelkezik felsőfokú végzettséggel. Ma már minden európai országban több nő szerez diplomát, mint férfi – Magyarországon a végzős diplomások 60,4 százaléka nő, ez magasabb, mint az uniós átlag.

MUNKAERŐPIAC

Magyarországon a 20-64 év közti nők foglalkoztatási rátája 67,6 százalék volt 2019-ben, ezzel Málta után nálunk volt a legnagyobb növekedés 2010 óta. A vezető beosztásban dolgozók 39,4 százaléka nő – ez a szám a listavezető Lettországon 45,8 százalék.

A vezető beosztású nők, a női munkanélküliség (3,4 százalék) és a jövedelmi szegénység kockázatnak kitett nők aránya (12,8 százalék) tekintetében is az ötödik legjobb helyen állunk a vizsgált országok között. Az elemzés kiemeli, hogy csupán három országban létezik kifejezetten nőket megcélzó adókedvezmény, ezek közül az egyik Magyarország, ahol a négygyermekes anyák szja-mentességet élveznek.

KÖZÉLET

Az Unió országainak nemzeti parlamentjeiben sehol nem éri el a nők aránya az 50 százalékot, 19 országban még a 33 százalékot sem. A 28 ország háromnegyedében a női miniszterek aránya 50 százalék alatti, a kormányok egyötödénél pedig 20 százalék alatti. Magyarországon a női parlamenti képviselők aránya mindössze 12,6 százalék, de a női miniszterek száma sem sokkal magasabb (21,4%).

Egészen más számokat láthatunk a Kúriában, ahol a magyar nők és férfiak fele-fele arányban képviseltetik magukat. Sőt, a hazai igazságszolgáltatásban a bírók 72 százaléka nő, ezzel messze megelőzve az uniós átlagot.

Az adatok azt mutatják, Magyarországon elindult egy pozitív folyamat, és a nők számára elérhető lehetőségek széles tárházának köszönhetően egyre több területen tudnak érvényesülni a nők. ♦