



TÜKÖR  
➤



SZÖVEG –  
SZŐNYI LÍDIA és SZÖLLŐS ÁKOS

# Félelemmel NEVELVE

A félelem átszövi az életünk valamennyi szféráját, átszínezi a kapcsolatainkat, és hatással van a gyermeknevelésünkre is. Hasznos eszköz a félelemkeltés a nevelésben? Mit történik, amikor szülőként félünk határokat húzni? Hogyan küzdünk meg a félelemmel?

## ♦ MITŐL FÉLÜNK?

A félelem olyan érzelmi állapot, amelyben egy fenyegetés megszüntetésére vagy eltávolítására törekszünk. Ilyenkor kevésbé veszünk figyelembe egyéb szempontokat, gondolkodási és viselkedési készségünk beszűkül, ezáltal az összetettebb feladatok árnyalt megoldására képtelenné válunk. A hosszú távú gondolkodási készség megszűnik, és előnyben részesítjük a helyzetet gyorsan megváltoztató megoldásokat. A félelmetes helyzettel szembeesülve megpróbálunk elmenekülni, vagy támadásba lendülünk, esetleg passzivitásba dermedünk. Ez utóbbi válaszreakció talán nehezebben értelmezhető a túlélés zálogaként, hiszen a lefagyás nem segíti az aktív megküzdést. Régen azonban nagy szerepe lehetett a veszély elkerülésében, hiszen a mozdulatlanra merevedett, halottnak tűnő ősrünk megúszhatta a veszélyes ragadozó támadását.

Az ember képes akár a távoli jövőre vonatkozóan is félelmet átélni, ami segíthet tervezni, és kidolgozni az elkerülés módjait. Ugyanakkor minél távolabbi vagy elvontabb dologtól rettegünk, annál csábítóbb megoldás, hogy a félelmet kiűzzük a tudatunkból, így az a tudatosságtól egyre távolabbra kerülve határozza meg működésünket.

A történelem során a félelem egyre inkább láthatatlan fenyegetéssé vált. Maga a halál is az intézmények falai mögé szorult, és elvont fogalom lett belőle. Már nem a táborhely körül ólálkodó kardfogú tigris jelenti a félelem tárgyát, hanem a vírus okozta járvány, a munkanélküliség, a klímaválság, a gazdasági helyzet, az adóhivatali vizsgálat vagy a váratlan balesetek. Ezáltal a félelemmel való megküzdés is megfoghatatlanná vált, és átkerült a fantázia birodalmába, hiszen a jól érzékelhető állati támadások helyett megjelenő félelmeknek csupán töredékével szembesülünk valamilyen élethelyzetben.

Általában megkönnyebbülést okoz, amikor a távoli, ám a fantáziában alaposan körbejárt félelmünkkel a jelenben és konkrét módon találkozunk. Sokak számára megélt példa a fogorvosnál történő látogatás. Bár a fogorvosi székbe beülve az aggodalom nem kicsi, de még mindig sokkal jobban bírható, mint az előtte éjszaka szőtt fantáziák. Vannak, akik ezért inkább gyorsan elébe mennek a félelmük tárgyának, hogy minél hamarabb átessenek rajta, és így a félelem a fantázia világából a valóságba kerülhessen.

## ELRETTENTÉS ÉS SZORONGÁS

A gyereknevelés részben felfogható úgy is, mint a világ bemutatása az újonnan érkezett emberkének. Ha az üzenetek jelentős része a veszélyekre és félelmetes jelenségekre vonatkozó figyelmeztetés, akkor ennek következményei megtestesülhetnek a kezdeményező-képesség visszaszorulásában, a szorongással teli világlátásban vagy az elköteleződés hiányában, akár több generáción keresztül is.

Bár a félelemkeltés könnyen bevethető eszköznek tűnik a nevelésben, az általa elért hatás erősen megkérdőjelezhető. Néhány évtizeddel ezelőtt a szülők-nagyszülők között voltak, akik a kisebb gyerekeknek még a zsákos embert és a szellemeket, a vallásosabbak a gyerekek viselkedését pásztázó Isten mindent látó szemét emlegették. A félelem átszötte az akkori társadalmat, amelyben az alárendelődés, az alkalmazkodás és az engedelmesség fontos értékek voltak. Ezek a fenyegetések a gyermekek megrendszabályozására szolgáltak: a félelem

csökkentette mozgékonyágukat, megfékezte a világot felfedezni kívánó kíváncsiságukat. A kicsik riadt szemmel közelebb húzódtak az ismeretlen fenyegetésről beszámoló felnőtthöz. A rövid távú cél ily módon teljesült, de mi lett a hosszú távú céllal: a kiteljesedésre törekvő, félelem nélkül működő, képességeit bátran használó személyiség létrejöttével?

A tapasztalatok azt mutatják, hogy a mai gyermekek már nem zsákos emberekkel vívják csatáikat. Nehezen megfogalmazható, alaktalan fenyegetések riasztják őket: sokszor a szülők párkapcsolatában mutatkozó nehézségek miatt aggódnak, máskor a szülők által jóindulatból eltávolított korlátok és határok hiányától szenvednek. Nehéz biztonságosnak látniuk a világot, ha a szülők maguk is szorongással élnek, és ezért nem mernek szabályokat felállítani, vagy éppen ellenkezőleg, túl szűkre szabják a megélhető tapasztalatok körét, és folyton óvatosságra intenek. Mindemellett a fenyegetőzés legkülönbözőbb eszközei sem koptak ki az eszköztárból, így igen gyakori, hogy a legkülönfélébb büntetések kilátásba helyezésével igyekeznek a szülők vagy a pedagógusok a gyermeket rávenni a változásra.

Tali Sharot kutatásai szerint az elrettentés nem igazán célravezető, ha valódi viselkedésváltozást szeretnénk elérni. A pozitív énkép fenntartásának záloga, hogy a kedvező információkat inkább meghalljuk önmagunkkal kapcsolatban, ezért a negatív visszacsatolásokból csak korlátozott mértékben okulunk. Az agykutató professzor kutatásának eredménye szerint, ahogy felnövünk, egyre ügyesebben tanulunk az intő szavakból is, ám az életünk derekán újra romlani kezd az ezirányú hajlandóságunk. Mindezek fényében a félelemkeltés gyakran hatástalan marad, főként a gyerekek, a tinik és az idősek esetében. Ráadásul a félelem hatására megghiúsulhat az alapvető szükségletek jelzése, a kreativitás, az egyszerű problémák megoldása, még az egyébként jól funkcionáló gyermekek esetében is. A bénító hatást jól példázza annak a lánynak az esete, aki az osztály legjobb tanulójaként kettős érdemjegyet kapott a rettegett magyartanárnál írt dolgozatára. Az történt ugyanis, hogy az első oldal írása közben kifogyott a tinta a tollából, de ezt nem merte jelezni a szigorú tanárnak, és kölcsönkérni sem mert egy másik tollat. Így aztán az üres tollal írt tovább, és a tollat a lapokra erősen rányomva véste fel egymás után a szavakat.

Tali Sharot szerint félelemkeltés helyett érdemes olyan stratégiákat alkalmazni, amelyek az emberi fejlődésvágyra építenek. A gyermek kapcsolódási vágya, a közösséghez való tartozás igénye, a fejlődés

erőforrás-központú nyomon követése, illetve az azonnali jutalmazás mind olyan tényezők, amelyek pozitív módon ösztönzik a viselkedés megváltoztatását.

## AMIKOR A SZÜLŐ FÉL

A családokkal való munka során gyakran tapasztaljuk, hogy a szülő egyik fő célja, hogy a gyerek megkapja mindazt a szeretetet, törődést, kapcsolatot és figyelmet, amelyben ő gyerekként hiányt szenvedett. Ez a nemes cél gyakran együtt jár a szülő azon félelmével, hogy nehogy kárt vagy lelki sebet okozzon a gyermeknek. Ezek a szülők nehezen mondanak nemet, és tartanak azoktól a helyzetektől, amelyekben a határok kijelölésére lenne szükség. Mivel a szülő számára a nehéz érzések kimutatása félelmetes, ezért elrejtja a valódi érzelmeit. Ugyanakkor az apró metakommunikatív jelekből a gyerek észleli, hogy valami nincs rendben, de biztos támpontot nem kap arra, hogy mit él át a szülője, illetve melyek az elvárások vele szemben.

A járványidőszakban fellendülő home office jelenség előtérbe állította ezt a problémát. A jóakarátú szülők vért izzadtak, amikor a nagyon fontos meetingek alatt próbálták a gyerekeiket türelmet és megértést mutatva távol tartani az otthon berendezett irodától. Óriási feszültséget okozott, hogy egyszerre voltak a megértő szülő és a fegyelmezetten teljesítő munkavállaló szerepében. A két szerep egyszerre többnyire megélhetetlen, így szét kell választani őket. Itt jött a bökkenő. A szülők sok esetben nem akartak határt szabni, azaz bezárni az ajtót, amíg dolgoztak. Ezt a gesztust úgy élték volna meg, mintha a kizárással elutasították volna, szeretetüktől megfosztották volna a szobába vidám történettel vagy vigaszra vágyva betörő gyermeket. Félték egyértelmű határt húzni – így aztán az egyértelmű szabályok megalkotása elmaradt.

A gond az volt, hogy a gyerekek szabályok hiányában nem tudtak tájékozódni. A szülő a belépési kísérleteket eleinte kedvesen fogadta, mert nem merete kimutatni valódi érzéseit, miközben belül erős feszültséget élt meg. Így azt sem mondta ki, hogy nem szabad belépni, és nem jelölte meg a határokat például zárt ajtóval.

## MEGKÜZDÉS A FÉLELEMMEL

Az aggodalom a szülővel születik, a félelem és a feszültség teljesen normális szülői érzések. A félelemmel való megküzdés nem jelenti azt, hogy mindenáron meg kell szabadulnunk a kellemetlen érzéstől, ez ugyanis általában fordítva sül el, hiszen rengeteg energiát felemezst,

ha folyamatosan el szeretnénk nyomni a bennünk tomboló feszültséget. Paradoxon, de amikor mindenáron a feszültséget szeretnénk kontrollálni, akkor az gyakran olyan mértékben elhatalmasodik rajtunk, hogy pont azokhoz a megoldási mintákhoz nyúlunk, amelyeket egyébként kerülni szeretnénk. Ennek az az oka, hogy feszült helyzetben a biztonságot keressük, és ami ismerős, az biztonságos.

Ráadásul a nehéz érzések elnyomásával a pozitív érzések teljesebb megélésétől is megfosztjuk magunkat. Dr. Márky Ádám szemléletes példájával élve az érzelmek úgy működnek, mint az inga, amelynek az egyik szélső helyzetét a nehéz érzések, a másikat a pozitív, megélni kívánt érzések jelentik. Ha megakadályozzuk, hogy az inga az egyik oldalra kilengjen, akkor a másik oldalra sem fog megérkezni. Családterápiás példánál maradva, annak a szülőnek, aki elnyomja a feszültségét, a boldog és megelégedett pillanatok is nehezen megélhetővé válnak.

A félelem önmagában nem rossz, csupán egy üzenet az agyunktól, hogy olyan helyzetbe kerültünk, amivel dolgunk van. A megoldás felé vezető úton fontos, hogy tudatosítsuk, hogy éppen mi zajlik bennünk. Komoly önismereti munka annak a felismerése, hogy mit érzünk pontosan, és mitől tartunk az adott helyzetben. Ennek feltárásában segít az alábbi kérdések végig gondolása: „Mit érzek most? Mi az, ami ezt az érzést kiváltja bennem? Mire gondoltam, amikor ezt éreztem? Mennyi esély van arra, hogy amitől félek, az bekövetkezik?” Az így megfogalmazott gondolatok segítenek, hogy ne olvadjunk össze az érzéssel, és ne vegyük át az uralmat az életünk felett. Az érzelmeink kontrollja helyett fordítsuk figyelmünket a viselkedésünk kontrolljára, és idézzük fel azokat a személyesen választott értékeinket, amelyek alapján az életünket éljük, majd azokkal összhangban cselekedjünk. Ez korántsem egyszerű, ugyanakkor jól elsajátítható módszer, ezért érdemes egyrészt az önismeretünket fejlesztenünk, másrészt gyakorolnunk a tudatos jelenlétet, amikor néhány percig megállunk, és csak megfigyeljük azt, hogy mi történik éppen a környezetünkben, a testünkben és az elménkben. Ennek az egyszerű technikának a gyakorlása hozzájárulhat, hogy amikor a félelem szele megérint, akkor az érzéseink figyelembevételére és elismerésére mellett a viselkedésünket az általunk fontosnak tartott értékekhez igazítsuk. ♦

### Forrás:

**Tali Sharot: How to motivate yourself to change your behavior – YouTube-videó**



SZÖVEG –  
TEMESVÁRI ORSI

SOROZAT –  
ÉPÍTŐKOCKÁK

# VÁRATLAN KÉRDÉS

25 éves koromban egy majdnem végzetes balesetben nemcsak az egyik gerincsigolyám törött szilánkosra, hanem az úgynevezett életem is. A csontokat fixálták, de a helyzet adta leckéket egyedül kell megtanulnom. Leckéket, amelyek tapasztalataira egy új életet építhetek.

◆ Klasszikus kórházzsag, gondolom magamban, miközben egy sürgősségi osztály őrzőjében fekszem. Az arcom forró, a testem reszket. Az orromban oxigén, a bal kézfejembe rendületlenül csöpög a lázcsillapító. A napok óta tartó kialvatlanságtól elcsigázottan, könnyes szemmel bámulom a plafont. Egy rózsaszín, szuperhősmintás pulóver van rajtam, ezt volt a legkönnyebb felkapni, amikor jött értem a mentő. Általában sokkal fiatalabbnak hisznek a valódi koromnál, és ez most sincs másképp. Újra kislánynak érzem magam, aki vigaszt keres egy félelmetes helyzetben. Az ügyeletes orvos arcát fürkészem megnyugvásért, szeretném, ha megfogná a kezem, és azt mondaná, minden rendben lesz.

Hajnalodik, mire kiderül, hörgőgyulladásom van. Szirénázó mentőautó szállít át egy tüdőszanatóriumba a csípős márciusi reggelen. Percekig kóválygunk a sötét, poros folyosókon, és egyre elveszettebbnek érzem magam. Az egyik szobából fény szűrődik ki, egy kedves tekintetű ápoló éppen előkészít nekem egy ágyat. Egy idős hölgy lesz a szobatársam, Erzsébet. Alig tudok bemutatkozni, pillanatokkal később lázas, zaklatott álomba zuhanok.

Sötét van, amikor felébredek, álmosan pislogva nézek körbe a szobában. Egy apró lámpa fényénél Erzsébet olvas.

Amint észreveszi, hogy felébredtem, elteszi a könyvet, odalép az ágyamhoz és vízzel kínál. Úgy tűnik, mint aki a legnagyobb természetességgel teszi mindezt, és bennem végre valami halvány biztonságérzet dereng. Sírva fakadok, az elmúlt napok félelme, tehetetlensége és fájdalma jelenik meg az arcomon lecsorgó forró könnycseppekben. Elmesélem neki a balesetem történetét, talán neki mondom el először, fogalmam sincs, milyen irányba haladhatnék tovább. Mintha egy sötét gödör mélyén tapogatóznék, de nem találok a felfelé vezető létrát.

Figyelmes arccal hallgat, nem szól közbe. Kérdeznie sem kell, ömlik belőlem a panasz, az önsajnálát, és egyetlen kérdést ismételvek: miért éppen velem történt mindez? A harmadik vagy negyedik kérdésemnél gyengéden a kezemre teszi a kezét, mire azonnal elnémulok. Kedves arccal mosolyog; most jutok el oda, hogy igazán megfigyeljem az arcát. Gyermeki játékoság és évtizedes bölcsesség csillog egyszerre a szemeiben, hirtelen nem is tudom megállapítani, mennyi idős lehet. Bár semmit nem tudok róla, mélységes bizalmat és nagyon erős kapcsolódást érzek, és nem is csalódom. Egyetlen váratlan kérdéssel az egész világot megváltoztatja: Orsika, hogyan lehet ebből a helyzetből számodra erőforrás? ◆



SZÖVEG –  
NÉMETH ZSÓFIA, SZÓNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –  
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

# KAPCSOL(ÓD)J MÁR!

## A *Seveled* című filmről pszichológusszemmel

Korunk valutája a kapcsolati háló, ezen belül még értékesebb egy jól működő párkapcsolat, házasság. Mindezzel párhuzamosan az emberi kapcsolatok legnagyobb válságát éljük meg, a nőket és a férfiakat egyaránt érinti az erős társadalmi nyomás a családalapítást illetően, miközben egyre erősebb az elköteleződéstől való félelem.

### ◆ A TÖRTÉNET

A *Seveled* című film főhőse, Gergő (Mészáros Béla) filmkritikusként éli az agglagények gondtalan életét. Már lassan 40 éves lesz, de még mindig virágról virágra száll, amilyen könnyedén meghódítja a női szíveket, ugyanolyan gyorsan eloldalog, mielőst komolyra fordulna a helyzet. Valahogy mindenkiben talál kivetnivalót: az egyik hangosan horkol, a másik szürcsölvé iszik, a harmadiknak nincs ízlése a filmek terén és így tovább. És bár saját lakása van, mégis sok időt tölt édesanyjával, aki a legjobb barát szerepében tetszeleg egyetlen kislány életében. Nevezhetjük ezt alternatív mamahotelnek is.

Barátai szép lassan révbe érnek, családot alapítanak, a kedves mama pedig egyre többen zrikálja Gergőt, hogy mikor lesz már egy rendes barátnője, neki meg egy szakajtónyi unokája. Mindezt megspékeli egy kis érzelmi zsarolással, hiszen súlyos szívbeteg, aki transzplantációra vár, így neki tényleg nincs vesztegetni való ideje arra nézve, mikor kezdheti már meg a nagymamaságot. Gergőben pedig pont úgy gyűlik a feszültség, ahogyan a kötött rugdalózóhegyek édesanyja szekrényében.

A mama kórházba kerül, már csak napjai vannak hátra, a sors pedig Gergő nappalijába vezérli az öt hónapos terhes Sacit, aki épp az eltűnt macskáját szólongatja. A férfi kapva kap az alkalmon, őt mutatja be, mint eltitkolt menyasszonyát, hogy édesanyja boldogan távozhasson a másvilágra. Igen ám, de a kedves mama végül új szívet kap és meggyógyul, a két fiatal pedig hazugságok egész hálójába bonyolódik annak érdekében, hogy fenntartsa a látszatot.

## Az intimitás

elkerülése nemcsak a kapcsolatnélküliségben és elszigetelődésben érhető tetten, hanem a partnerek gyakori változtatásában is.



### AZ EGYEDÜLÁLLÓ NYOMÁBAN

Mégis mennyi esélye van ilyen körülmények között két ennyire különböző embernek a boldogságra? Pont annyi, mint másoknak. A sikeres párkapcsolatra ugyanis nincs recept, ugyanannyira függ a felek érzelmi intelligenciájától, habitusától, az elköteleződés mértékétől vagy épp a közös célok meglététől, mint a sors kegyelmétől, amely vagy megfelelően időzíti a találkozást, vagy nem.

Ennek ellenére az idősebb családtagok és barátok, akik mindezen már túl vannak, úgy viselkednek, mintha ideális partnereket is árulnának a boltok polcain. A manapság oly népszerű internetes ismerkedés valóban olyan, mintha egy üzletben válogatnánk, és ez a szemlélet nem kedvez az elkötelezett kapcsolat kialakulásának. Kedélyes sármőrök és bájos hölgyek tűnnek el 2-3 nap után a semmibe, de ugyanez lejátszódik akár az első vagy épp a sokadik randi után is. A fogyasztói kultúra magával hozta az emberek eltárgyiasítását, így aztán mindig van szebb és jobb, akit hajszolni lehet, a „régimódi”

értékrenddel rendelkezők pedig sokszor hoppon maradnak. Így az újabb csalódástól való félelmükben sokan inkább felhagynak a próbálkozással.

Az aggódó család és barátok kéretlen tanácsaikkal, a múltó idő és a reprodukciós képességek kapcsolatának felemlegetésével vagy a talonban tartott szingli ismerősök tukmálásával azonban inkább rontanak a helyzeten. Amit ők szeretetnek, aggódásnak, gondoskodásnak vélnék, az a célszemély számára nyomasztó és kellemetlen határátlépések sorozata, amelynek következtében kínoisan, szerencsétlenül érzi magát, és elveszti a motivációját a téma iránt.

Ezekben a beszélgetésekben abszolút sikerként és végcélként prezentálódik a házasság és a család, miközben figyelmen kívül hagyják, hogy az elköteleződés csupán az első lépés, a jó párkapcsolat és házasság komoly munka, amely lelki érettséget, önismeretet és hatékony alkalmazkodást feltételez.

Fontos lenne leszögezni, hogy egy ember életének értékét nem a párkapcsolatának megléte vagy a gyermekei száma adja. Minden embernek joga van megválasztani, melyik útra lép, milyen ritmusban halad végig az úton, illetve eldönteni, hogy miben tud a leginkább kiteljesedni és megtalálni önmagát. Ugyanakkor a tudatosság itt sem megspórolható, érdemes alaposan végiggondolni, hogy miért azt az utat választottuk, amin éppen járunk (természetesen ez nemcsak az egyedülállóknak, hanem a házasulandók számára is hasonlóan fontos lépés). „Mi az életem célja? Mik azok a személyesen választott értékek, amik mentén az életemet élem? Valóban egyedülállóként szeretnék élni? Miért nem szeretném valakivel összekötni az életem?”

### AZ INTIMITÁS NYOMÁBAN

Az eriksoni személyiségfejlődés szerint a gyermek- és felnőttkor határán adjuk meg a válaszokat a pályaválasztás, vallási és ideológiai kérdésekre, hogy megszületessen az identitás integrált én-érzése. Ideális esetben a húszas évek elejére átesünk az önmeghatározáson, és az elköteleződés, a hűség (csoporthoz, szimbolikus értékekhez), illetve a stabil identitás birtokában továbbhaladhatunk a fiatal felnőttkorhoz kötődő életfeladataink felé. Ennek a szakasznak a pozitív kimenetele, hogy képesek vagyunk az intim szeretetkapcsolatok kialakítására, és a kötelességeink teljesítésére, akkor is, ha ez nem mindig könnyű. Kulcsfontosságú, hogy az én-vesztés fenyegető szorongása ne hiúsítsa meg a párkapcsolatban való teljes odaadást és feloldódást, amihez elengedhetetlen az érzelmi biztonság magas szintje. Az intimitás elkerülése nemcsak a kapcsolatnélküliségben és elszigetelődésben érhető tetten, hanem a partnerek gyakori váltogatásában is, hiszen a futó viszonyokban nem kell mélyen megismerni a másikat, vagy megnyílni előtte. Az újabb kalandok egy ideig elfedik a magánnyal és egyedülléttel kapcsolatos szorongásokat, de ez csupán tüneti kezelés, előbb-utóbb szembesülnünk kell a belülről feszítő félelmekkel és szorongásokkal. Ha az intim kapcsolatba való bevonódás nehézséget okoz, akkor érdemes átgondolni az életelveinket, illetve azt, hogy mit gondolunk az önállóság, az elfogadás és a lojalitás értékeiről, és miként tartjuk ezeket összeegyeztethetőnek. Akik hosszú ideje élnek egyedül, azoknak nagy bátorságra van szükségük, hogy a már kialakult életüket megosszák a másikkal, és megtalálják az egyensúlyt a kompromisszumkeresés és az önfeladás között.

## Az elköteleződés

döntésével nem egy ideális állapotot konzerválunk, hanem azt vállaljuk, hogy hajlandók vagyunk a másikkal közösen fejlődni.



### AZ ELKÖTELEZŐDÉS FELÉ

Párterápiás tapasztalataink szerint az elköteleződést akadályozó hiedelmek közül az egyik legerősebb, hogy létezik tökéletes választás, akivel mindenben egyezünk, hasonlóan gondolkozunk, és minden érzelmi szükségletünket kielégíti. Jó, ha tudjuk, ez csupán romantikus ideál, a jól működő kapcsolat közös munka eredménye, ami a hatékony alkalmazkodásban, a mindennapi egymásra figyelésben, a törődésben és gondoskodásban érhető tetten. Ezt támasztja alá a párkapcsolati szakaszok elmélete is, hiszen az elköteleződés döntésével nem egy ideális állapotot konzerválunk, hanem azt vállaljuk, hogy hajlandók vagyunk a másikkal közösen fejlődni, illetve az egymást követő életfeladatokkal és életciklusváltásokkal válllvetve megküzdeni. Mindezt nem lehet csupán a testi vonzalomra vagy az érzelmi közelségre építeni, mert óhatatlanul jönnek olyan időszakok, amikor a vágy lankad, az intimitás pedig megkopik. Ezekben a nehéz időszakokban a beteljesült szerelem harmadik



összetevője, az elkötelezett döntés fog segíteni bennünket, hogy kitartsunk, és energiát fordítsunk arra, hogy újra visszalopjuk a kezdeti szikrát, egymásra találjunk, a szenvedély pedig ismételten fellángoljon. A kölcsönös kötelezettségvállalásokkal megerősített kapcsolatot a mindennapi kis döntéseink fogják életben tartani. Ehhez nagyfokú önismeret és pszichológiai rugalmasság szükséges, amikor tisztában vagyunk azzal, hogy mi zajlik bennünk, de nem ezek irányítanak bennünket, hanem a személyes értékeinkkel összhangban cselekszünk.

A másik gyakori ok, ami visszatart az elköteleződéstől, az a hiteles, pozitív minták fájó hiánya. „Minek köteleződjek el, ha úgyminden második házasság válással végződik?” Erre a szomorú statisztikára gyakran ráakódik az otthonról hozott nehéz tapasztalatok keserűsége, és az ebből fakadó félelem. Mindenképp fontos, hogy feldolgozzuk a szülői házból hozott történeteinket, és amennyiben nem kaptunk erre jó mintákat, dolgozzunk a konfliktuskezelésünkön és indulatkezelésünkön. A jó párkapcsolat és házasság nem fog az ölünkbe hullani, de nagyon is megéri a befektetett munka, ha olyan kapcsolatot építünk, ahol a kölcsönös szeretet érzésére épülve megélhető az imitáció, a biztonság és egymás céljainak a támogatása. ♦

**Forrás:**

**Révész György: Személyiség, társadalom, kultúra – a pszichoszociális fejlődés erikson-i koncepciója. In: Gyöngyösiné Kiss E. – Oláh A. (Szerk.) 2007. Vázlatok a személyiségről. A személyiséglélektan alapvető irányzatainak tükrében. Budapest: Új Mandátum, 224 -243.**

# KÖFESZT<sup>TM</sup>

2021. augusztus 4-7.

4 nap, 9 település, 30 helyszín,  
fotókiállítások, kerekasztalok, irodalom, színház,  
komolyzene, népzene, tánc, komédia,  
magyar ízek és magyar népi kézművestermékek

Kővágóörs, Kékkút, Balatonhenye, Köveskál, Pálköve,  
Szentbékállá, Mindszentkálá, Salföld, Balatonrendes

**PÁL ISTVÁN ÉS A SZALONNA BANDA!**

**FERÓ 75! FERENCZI GYÖRGY ÉS RACKÁK!**

**Nagy László és Nagy Gáspár ősbemutató!**

**TRIANON 100 SZÍNPADI ELŐADÁS!**  
Kubik Anna, ifj. Jászai László, Lázár Csaba, Navratil Andrea, Hideg Anna

**SZENT EFRÉM, LISZT FERENC KAMARA-ZENEKAR, FONÓ, HEVEDER, ÜSZTÜRÜ**

bábosok, komédiások, gólyalábasok,  
kézműves foglalkozások, utcaconcertek

strand-  
concertek

„IDE LÁBAM, NE TOVA”  
táncházak a Pajtában

## MINŐSÉGI KULTÚRA, ÖNFELEDT SZÓRAKOZÁS A KÁLI-MEDENCÉBEN

Egy fesztivál, amely büszkén vállalja identitását:  
magyar, keresztény és folklórközpontú.  
Életet lehel a Káli-medencébe, hogy ne csak azt  
mondják „szép”, hanem azt is: tartalmaz. A **KÖFESZT**  
erre ad egy esélyt! Tiszta tájban egy tiszta fesztivál.

[facebook.com/kofeszt](https://facebook.com/kofeszt)

[www.kofeszt.hu](http://www.kofeszt.hu)





SZÖVEG –  
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –  
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

# A KIS BOGYÓKTÓL A NAGY GÖMBIG

Pár perc alatt elkészíthető levesek, melegítéssel elkészülő izgalmas mártások, ötperces édességek, változatos őszi-téli saláták. Most kell szorgalmas hangyák módjára feltöltenünk a kamrapolcot ahhoz, hogy később ezeknek örülni tudjunk.

◆ Júliusi gyümölcsseink nagyon finomak, nagyon egészségesegek, de többnyire rövid a szezonjuk. Márcsak ezért is érdemes nagyobb mennyiségben vásárolni belőlük, és eltenni későbbre. Készítsünk olyan befőttet, amelyekből elég néhány üveg is, ha azok tartalmukban, fűszerezésükben különlegesek! Ebben régi receptjeink segíthetnek.

## „ÉRIK, ÉRIK A CSERESZNYE / PIROSODIK A LEVELE”

Mielőtt nekiállunk a befőzésnek, választanunk kell egy jó alapreceptet. A *Divat Újság* (1909) azt javasolja, hogy 1 kg cukorból és 2 liter vízből készítsünk egy szirupot, várjuk meg míg kihűl, majd ezzel öntsük le a kimagozott gyümölcsöt. Ezután jöhet a gőz: egy nagy edényt kibélelünk konyharuhával, belepakoljuk az üvegeket, majd felöntjük az üveg háromnegyedéig hideg vízzel az edényt. (A konyharuha segít abban, hogy az üveg ne kapjon alulról nagy hőt, és így ne repedjen meg.) Végül az egészet letakarjuk konyharuhával, és lassan forralni kezdjük. Nagyjából fél óra gyöngyözés után lekapcsolhatjuk a tűzhelyet, megvárjuk, amíg kihűlnek az üvegek, és mehetnek is a kamrapolcra. (Nagy edény hiányában tepsibe állítva, sütőben is csinálhatjuk a gőzölést.) Bármilyen gyümölcsrel tehetünk így, a szirupot pedig a fantáziánk és ízlésünk szerint

fűszerezhetjük. Ugyancsak a *Divat Újság*ban olvashatjuk például, hogy a cseresznye mellé vaníliarudat érdemes tennünk. Jól jön ez az apró változtatás majd egy hideg őszi napon, amikor a befőttet hozzákeverjük egy tányér tejbegrízhez, tejberizshez vagy éppen reggeli zabkásához. Persze használhatjuk morzsasütihez, lepényhez, piskótához is. Ezek mellé jól illik egy kis pohár cseresznyelikőr. A *Divat Újság* szerint vágjuk félbe a cseresznyét, szórjuk meg fahéjjal, szegfűszeggel, tegyünk mellé narancsot (nem írják, hogy csak a héját, vagy cikkekre vágott gyümölcsöt – mindkettő jól illik hozzá), és az egészet töltjük bele egy nagy befőttesüvegbe. Szórjuk meg cukorral (ez 1 kg cseresznye esetén fél kg), zárásként pedig öntsük le rummal vagy valamilyen pálinkával – ebből nagyjából 2,5 deci kell kilónként. Néhány hétig érleljük, majd szűrjük le. Édességek mellé vagy azok tésztájába is használható lesz télen.

## ZÖLD ÉS PIROS BOGYÓK

Kapitán Mária, a *Zöldség és gyümölcs házi konzerválása* (1936) című könyv szerzője mártásnak vagy levesnek tudta elképzelni a fenti alaprecept szerint elkészített egresbefőttet. (1 kg gyümölcshöz 1 kg cukrot ajánl a szirupba.)



Ami a fűszereket illeti, rozsmaringot, kevés citromhéjat tudok elképzelni ehhez. Sütőben sült céklával (ez adja majd az édes ellenpólust), sós sajttal (feta, friss gomolya) és magvakkal megszórva adhatjuk majd pirítós mellé, őszi vacsorára. Ha a sajtot grillezett gombára cseréljük, húсок körete is lehet az egreses saláta. Szintén a húсок remek kísérője a ribizli. Itt két lehetőség közül választhatunk: vagy egészben tesszük el a szemeket, vagy passzírozunk. A Divat Újság az utóbbit választotta. A gyümölcs súlyával megegyező mennyiségű cukrot kell ehhez olvasztanunk, ebbe jön bele a szitán áttört, és így a magtól és a héjtól megszabadított, összepasszírozott ribizlihús. Negyedóra főzés után üvegbe tesszük, fejjel lefelé állítva kihűtjük. Akár így, akár egészben tesszük el a ribizliszemeket, fahéj, szegfűszeg bátran mehet a sziruphoz. Az így tartósított gyümölcs később pohárdesszertként térhet vissza: a ribizlit ehhez kekszmorzsára és tejszínhabra kell rétegeznünk. Pár perc alatt elkészül, frissítő ízével remek lezárása egy nehezebb ebédnek. Mint ez a ribizlibor Kapitán Máriától: „1,5 liter ribizlilevet elkeverünk 75 dkg cukorral és 1 liter vízzel. Ritka szövésű ruhával lezárt, széles szájú üvegbe töltjük, amit egy fazék forró vízbe állítunk. Langyos helyre tesszük forrni, ha már kellemes, bor illata van, leszűrjük és üvegbe töltjük.”

### ÉDES ÉS SÓS

Ha szeretnénk csökkenteni konyhai szemetünket, ráadásul szeretjük a sajtokat, a dinnyehéjből készült befőtt telitalálat lesz! Megpuccoljuk a sárgadinnyét (levágjuk a legkülső, kemény héjat). Fél kg gyümölcshöz fél liter vízben felteszünk 375 g cukrot, hozzáteszünk 1,25 dl rumot, egyet forralunk rajta, majd beleforgatjuk az így kapott szirupba a dinnyét. Ezután vegyük ki a gyümölcset, a levet még egyszer forraljuk be, majd újra vonjuk be vele a dinnyét. Háromszor kell ezt ismételni a recept szerint. A másik változat kicsit munkaigényesebb: meghámozzuk a dinnyét (a Divat Újság szerint lehet sárga- vagy görög-, mindegy), azaz a külső, kemény héjat lepuccoljuk, de minden, ami az alatt van, jöhet a befőttbe. 1 kg gyümölcsöt aztán ecetes vízben (5 dl víz, 5 dl ecet) megfőzzük, leszűrünk. „Ezután fél kiló cukrot a tűzön fölforralunk, de úgy, hogy hígabb legyen, mint más befőttnél. A cukrot kihűlése után fazékba öntjük, a dinnyehéjat beletesszük, és napjában két-szer kis darab cukor hozzáadásával fölforraljuk. A forralást addig ismételjük, amíg a cukor jó sűrűre válik. Amikor fő, a habot leszedjük róla. Az utolsó fölforralás előtt kevés citromlevet öntünk bele. Üvegekbe rakva tesszük el.” Gyömbérrel fűszerezhetjük, és sajtokkal ehetjük – akár már nyáron. ♦