



# Testvér születik

Amikor testvér születik a családba, a szülőknél is születik egy kép arról, hogyan viszonyuljanak egymáshoz a gyerekeik. A testvérek követhetik Jancsi és Juliska, Hamupipőke, esetleg a három királyfi példáját, vagyis választhatják az együttműködés és a közelség, vagy a versengés, vagy az „indulj el egy úton, én is egy másikon” mintáját is. A testvércapcsolatok általában sok tényező mentén formálódnak, ám egy biztos: fontos, hogy a szülők már gyermekkorban segítsenek alakítani azt.

## ◆ A HITELES NAGYTESÓ

A legszorosabb nem párkapcsolati viszony megnevezése: testvér. A testvér szóval írjuk le a közelséget, az egyenrangúságot, a sorsközösséget, a kölcsönösséget, a közös múltat és származást. A testvér tükör, reflexió társ, valamint partner a közös emlékekben és az együtt átélt kalandokban. Lehet ösztönző versenytárs, és lehet bajtárs is, ha a felek felismerik, hogy többet nyernek az együttműködésből, mint a versengésből.

Az idősebb testvér gyakran a fiatalabb mentorává válik, például tanítgatja vagy gondozza őt. Hiteles mintájával segíti a kisebbet, különösen kiskamaszkorban, amikor a mentortól kapott útmutatást könnyebb elfogadni, mint a szülőktől érkezőt. Ez később megkönnyíti a felelősségvállalást és az együttműködést a baráti viszonyokban, a párkapcsolatban, a munkában. A fiatalokkal foglalkozó közösségekben régóta sikeresen alkalmazták a „nagyobb testvér hatékonyan neveli a kisebbet” elvet. A tinédzserkorú vagy kicsit idősebb vezetőik egyfajta nagyobb testvérként vezetik be a kisebbeket az együttműködés, az alkalmazkodás, tehát a közösségi lét különböző területeibe. Ezáltal az a gyermek is megismerheti a testvér- és közösségi lét számos elemét, akinek egyébként nincsen testvére. Ugyanakkor fontos figyelmet fordítani arra, hogy az idősebb gyermekek ne vegyenek magukra túlzott felelősséget, és ne csak azáltal szerezhesenek elismerést, ha gondoskodnak a kisebbekről, és szülői szerepeket töltenek be. A régi tanyasi iskolák hasonló elven működtek, a tanító felügyelete és irányítása mellett a nagyobbak tanították írni-olvasni-számolni a kisebbeket. Ez a rendszer addig működött jól, amíg nem a kisiskolás gyermeknek kellett azon aggódni, hogy képes lesz-e a szorozótáblát a nála néhány évvel fiatalabb fejébe varázsolni.



## TESTVÉR SZÜLETIK

Manapság a szülők egyre inkább figyelmet fordítanak arra, hogy felkészítsék a nagyobb testvért a kicsi érkezésére. Ezekben a beszélgetésekben elhangzik, hogy miért jó a gyermeknek, hogy testvére születik, illetve mi a szülő várakozása a testvérek közti viszonytal kapcsolatban. A kistestvér érkezése azonban nem csak pozitív változásokkal jár, hiszen a nagytestvérnek osztoznia kell azokon a dolgokon, amiket addig egyedül birtokolt. Talán a szülői figyelem, a szeretet és a törődés elvesztésének lehetősége a legijesztőbb, ez féltékenységekben, rivalizálásban, vagy akár regresszív viselkedésben is megmutatkozhat. A viselkedésváltozás nem rosszság, hanem a gyerek így juttatja kifejezésre az őt feszítő kérdéseket: „Szerettek engem? Törődtek velem?” Az intenzív belső kételyek mentén megjelenő szükségleteket érdemes a természetes folyamat részének tekinteni. Charles

E. Shaeffer viselkedésterapeuta szerint jó, ha bizonyos keretek között lehetőséget biztosítunk a nehéz érzések, illetve az ezekből fakadó igények megélésére. Az általa leírt „Játsszunk babát!” nevű módszer során a szülő megengedi, hogy a nagyobb gyermek is megélje a babának kijáró különleges figyelmet. Az előre kijelölt időben az anya osztatlan figyelmével a nagyobb gyermek felé fordul, és a régi játékok, fényképek, videóok segítségével újrajátsszák a felidézett babakori emlékeket. A játékon kívüli időben a gyermek babás viselkedését a felnőttek figyelmen kívül hagyják, ám a játékidőben megkaphatja ezt a fajta figyelmet is.

Nagyobb korkülönbség esetén szerencsés, ha a kamaszkorba lépő idősebb testvér a támogatás mellett önállóságot is kap abban, hogy miként alakítja a kapcsolatait a kisebbel.

# Testvérváró mesekönyvek

**Catherine Leblanc, Eve Tharlet: Akkor is szeretnél?**

**Catheine Leblanc: Megérkezett!**

**Liane Schneider: Bori és a kistestvér**

**Marie-Calude Monchaux: A sehány éves kislány**

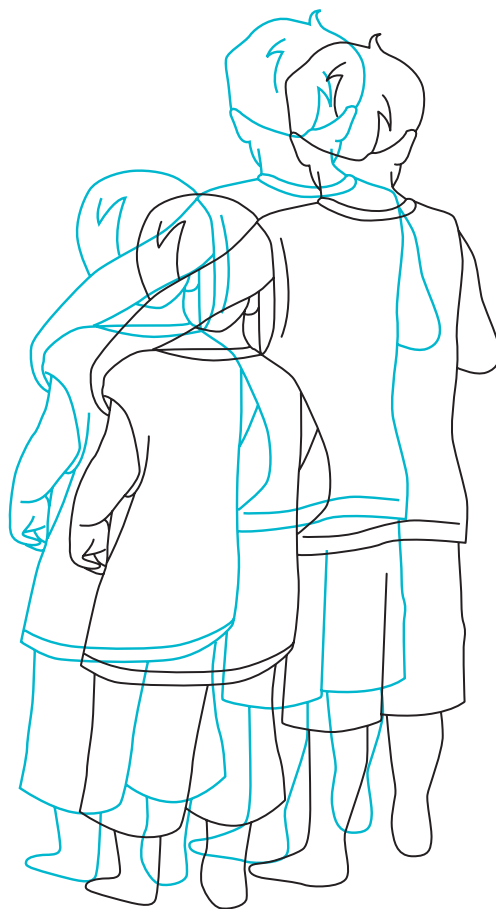
**Alona Frankel: Elefántkönyv-Kiselefant születik**

**Jan Ormerod: Tesómese**

A testvérek között a későbbiekben is felmerülhetnek feszültségek, rivalizálás és versengés. Ilyenkor a szülők gyakran érzik úgy, mintha tojánhéjon kellene lépkedniük, és patikamérlegesen mérniük a szeretetet és gondoskodást, hogy nehogy valamelyik gyermeküket megbántsák, vagy életre szóló sebet okozzanak neki. A gyerekeknek azonban nem egyenlően adagolt figyelemre, hanem a szükségleteikre hangolódo gondoskodásra van szükségük. Gyakori példa, amikor nemcsak a születésnapos, hanem a testvére is ajándékot kap, mert a szülők attól tartanak, hogy a testvérek között ellenségeskedést szül, hogy egyikük háttérbe van szorítva. Ezzel azonban megfosztjuk a gyermeket attól, hogy egy teljes napig különlegesnek érezhesse magát, és ő lehessen a figyelem középpontjában. A saját idő, tér és játékok által a gyermek megtapasztalhatja, hogy ő maga, külső nyomás nélkül dönthet az osztozkodásról.

## A MOZAIKTESTVÉR

Amikor elvált szülők egymásra találhatnak, gyakran álmodnak arról, hogy a gyermekeik úgy megszeretik egymást, mintha édestestvérek lennének. Ez a hirtelen jött és felülről irányított rokonság azonban érzelmileg – legalábbis eleinte biztosan – megalapozatlan, erőltetése kontraproduktív lehet. A felnőttek új párkapcsolat melletti döntése nem alakít ki automatikusan testvéri érzéseket a gyermekekben. Minden mozaikcsalád maga találja ki a céljait, a rendszerét és működés módját, így a mozaiktestvéri kapcsolatok is nagyon különbözhetnek. Előfordulhat, hogy a gyermekek hosszú ideig nem tudnak közel kerülni egymáshoz. Mivel az új rokonság fájdalomtól és szétválásból született, érdemes ezt a kapcsolatot nagy türelemmel támogatni, és arra is figyelmet fordítani, hogy az új helyzetek által érzelmileg túlterhelt gyermekek megnyugvást és érzelmi biztonságot találjanak. Erre az előző társhoz fűződő kapcsolat minősége, illetve a válás történetének feldolgozása is hatással van.



## A TESTVÉRKAPCSOLATOK MENEDZSELÉSE

A testvérkapcsolatok szabályozása talán az egyik legnehezebb szülői feladat. Számos csapdába belesétálhatunk, amelyekkel mély sebet ejtünk a kapcsolatokon és a gyermekeink önértékelésén. Az egyik ilyen gyakran alkalmazott módszer a bezzegelés, amikor a szülők az egyik testvért állítják példaképként a másik elé. Hasonlóan káros a testvérek versenyeztetése, amikor a gyermekek értékét a szülők által kijelölt célok elérése adja. Ez a feltételes szeretet később fájdalmasan hat a szülő-gyermek kapcsolatra, valamint a gyermekek világlátására is. Hasonlít ehhez az a hasítás, amikor a szülők az egyik gyermeket többnyire csak jónak, a másik gyereket csak rossznak tudják látni. Ez a megközelítés komoly terhet jelent a jónak látott és a rossznak vélt gyerek számára is. A gyermekek egymással történő büntetésére szerencsére ritkán fordul elő, ez ugyanis gyors és kíméletlen pusztítója volt a testvérkapcsolatoknak.

Ha sikerül is elkerülni ezeket a csapdákat, még mindig ott vannak az óhatatlanul felbukkanó konfliktusok, amelyek kezelése ezernyi kihívást rejt magában. Számos nézet és megközelítés kering azzal kapcsolatban, milyen módon érdemes viszonyulni ezekhez. A gyerekoszobai Tajgetosznézet hívei nem folynak bele az ösztetűzésbe, „szabadon hagyom őket, hogy maguk között rendezzék el”, mondják meggyőződéssel. A másik szélsőség hívei minden kis részletet szabályoznak, és folyamatosan ellenőrzik az eseményeket. Felismerhetők többek között a gyerekoszoba körül napjában tízszer felhangzó „azonnal kérj bocsánatot a testvéredtől” felszólításról. Tanácsos megtalálni a mindenkori helyzethez alkalmazkodó arany középutat. Jó, ha tudjuk, az egyezkedés kultúrájának elsajátítása a családban kezdődik, és ennek egyik első terepe a testvérkapcsolat. A testvérek apró harcai hozzájárulnak ahhoz, hogy a gyermekek megtapasztalják a határokat, és elsajátítsák az együttműködés, illetve az egyezkedés folyamatát. Gyakori tapasztalat, hogy a szabályjátékok előtérbe kerülésével megsokszorozódnak a vitás kérdések, ami segít a gyermekeknek abban, hogy megtanuljanak érvelni és tárgyalni.

Kisebbségi konfliktusok esetén érdemes nem bevonódni, ugyanis a testvérvészedekek sokszor a szülők figyelemfelkeltésének eszközei, de természetesen fontos közbelépni, amikor egy nézeteltérés elharapózik, vagy ha valamelyik gyermeket meg kell védenünk a bántástól („Ezt hagyd abba, mert fájdalmat okoz!”). Érdemes a „Haragudni szabad, harapni nem!” alapelvet alkalmazni, vagyis az agresszió leállítására és az indulatok lehiggadása után átbeszélésre a gyermekekkel a helyzetben megélt érzéseiket és a lehetséges megoldásokat („Mi történt? Mi volt benne a te szereped? Mit éreztél? Mit érzett a másik? Hogyan lehet megoldani/rendbehozni?”). Ilyenkor a szülő nem az ítéldbíró szerepkörében, inkább közvetítőként van jelen a konfliktusban, aki bizalomteli légkört teremt, és azt sugározza a gyermekek felé, hogy hisz abban, hogy meg tudják oldani a konfliktusaikat. Általános tapasztalat, hogy a gyerekek nagyon profi megoldásokat találnak, ha hagyjuk őket kibontakozni. Ez azért is szerencsés, mert konfliktus esetén a gyermekek általában szeretnék a szülőt a saját pártjukra állítani, ám az a gyermek, aki alulmarad, később gyakran megpróbál revansot venni. Ilyenkor egy végeláthatatlan spirál kezdődik, ahol mindenki azért küzd, hogy ő kerüljön ki győztesen. Az orr

alatt elmormolt, kikényszerített bocsánatkérés csak a szülők megnyugtatót szolgálja, míg a gyerekek által egyeztetett megoldási javaslat valódi eredményt hoz.

## CSALÁDI RENDSZER

Bár a szülőknek általában van elméleti tudása arról, hogy a testvérek közötti viszony elsődleges modellje a szülőtársak egymással való kapcsolata, mégis megrázó, amikor ennek konkrét következményeivel szembesülnek. Ha a szülők kapcsolatára a versengés, az aszimmetria vagy a viszály jellemző, nagy valószínűséggel a gyermekek közötti kapcsolat is hordozni fogja ezeket a jellemzőket. Ilyenkor nem használ a szép szó, a magatartás megváltoztatására intő szülői figyelmeztetés: amíg a mintát nyújtó szülői kapcsolat nem változik, nem várható valódi változás a testvérek között sem. Számtalan esetben tapasztaltuk, hogy a gyermeki alrendszer működése mutatott rá a szülők kapcsolatának rejtett mozzanataira, mintegy hangsúlyosan megjelenítve azokat.

Családterápiás folyamatokban azt is tapasztaljuk, hogy a családra mint rendszerre komoly hatással van a gyermekek alrendszere. Kamaszkorba érve a testvérek nyújthatnak egymásnak hihetetlen támogatást a fejlődő önazonosság kidolgozásában, vagy a leválás során a szülőkkel vívott csatározásokban. A gyermekekre túlzottan összpontosító szülőkkel szemben egyensúlyt teremthetnek az egymással összefogó testvérek. Ezzel öntudatlanul is segítik szüleiket abban, hogy kicsit legyenek a szülői felelősségvállalásból, és hosszú idő után újra kezdjenek gondolkodni magukról, párkapcsolatukról, amelyre sokkal kevesebb figyelem jutott a gyerekevelés intenzív időszakában.

A testvérünk a szüleinktől kapott örökség, és rajtunk múlik, hogy elherdáljuk vagy gazdagítjuk azt. Előfordulhat, hogy felmenőinktől nem kaptuk meg a gondozásához szükséges útmutatást és feltételeket. Ilyenkor talán a testvérünk is ugyanazokkal a nehézségekkel küzd, mint mi, csak neki az érem másik oldala jutott. Ha szeretnénk egyszer értékes jó testvérkapcsolatot hagyni gyermekeinkre, akkor nekünk kell példát mutatnunk nekik arról, hogyan is kell működtetni egy testvérkapcsolatot, és ha nehéz is, hogyan kell bizalmat szavazva nekirugaszkodni a kapcsolat újraindításának – kitartóan, többször is. A cikk folytatásában ennek lehetőségeit járjuk körbe. ♦





SZÖVEG –  
VÉSSEY MIKLÓS

SOROZAT –  
APA, KEZDŐDIK!

# A DILEMMA

Szülőként hajlamosak vagyunk egy-egy neveléssel kapcsolatos döntésünket végletesen értelmezni. A játszótéren például komoly dilemmába ütköztem nemrég: lökjem a fiamat a hintánál, vagy kérjem meg, hogy magát hajtsa, hiszen már megmutattam neki többször is, hogyan kell.

◆ Mert ha állandóan én lököm, megszokja, hogy a kisujját sem kell mozdítania, valaki mindig segít. Már az óvodában problémái lesznek a beilleszkedéssel, hiszen ott lesz tizenkét másik gyerek is a csoportban, nem tudnak folyton velem foglalkozni. Az ott szerzett érzelmi sérüléseket pedig viszi tovább az iskolába. Gimnazistaként is képtelen lesz megírni a házi feladatát egyedül, mindig ott kell majd ülni mellette. Nem lesz képes kiállni a maga igazáért, amikor csúfolják vagy félrelökik, hiszen megszokta, hogy anya, apa mindig megvédi, úgyhogy újabb lelki sérüléseket szerez. Az ilyen, emocionálisan traumatizált gyerekeket pedig legalább húszéves korukig ölben ringatva kell tartani esténként, és lehet, hogy életük végéig az ágyba fognak pisilni. Úgy kell majd szegény srácot kézen fogva elkísérni az érettségiig, ahol, ha nem bénítja meg teljesen a stressz, talán átcsúszik egy kettes-sel. Az egyetem eszünkbe se jusson: halálunkig mamahotelben ragad, őszülő hajjal is a gyerekszobájába kéri majd a kakaót reggelente, csak mert én túl lágyszívű voltam, és képtelen voltam önállóságra nevelni!

Viszont ha nem lököm, mondván, hogy a múltkor megmutattam kisfiam, így kell, csináld csak, akkor azt tanulja meg, hogy soha, senkire se számíthat az életben, mert az első lökésből származó lendület sajnos nem tart örökké. Már az óvodában az ellenséget fogja látni mindenki, képtelen lesz bárkivel is barátságot kötni, vagy akár csak kölcsönadni a játékeit. Épp ezért nem is fogják befogadni semmilyen közösségbe, ami

miatt csak nőni fog az emberek felé irányuló bizalmatlansága. Ennek köszönhetően egész életében sekélyes kapcsolatai lesznek, ahol csak kihasználja a többieket, mert úgy gondolja, azok is csak kihasználják őt. Képtelen lesz a kölcsönös bizalmon alapuló, egészséges párkapcsolatra, de még a legegyszerűbb munkakapcsolatokra is. A kiszámítható, kedves lányok ezért rendre el fogják hagyni, csak hozzá hasonló, érzelmiileg sérült nőekkel jár majd, akikkel kölcsönösen bántják egymást, hiszen ők már gyerekkorukban ezt szokták meg, nekik ez az ismerős. A főnökei rendre megszüntetik a szerződését, hiszen állandó hangulatingadozásai már-már elviselhetetlenek lesznek a környezetére számára. A sikertelen élete miatt érzett fájdalmat pedig alkohollal tompítja, és májnagyobbodás következtében hal meg negyvenévesen, csak mert én lusta voltam lökni azt az átkozott hintát!

Végül újra elmagyaráztam a fiamnak, hogyan tudja hajtani magát. Meg is próbálta, de sajnos nem nagyon ment neki, úgyhogy mögé álltam, és úgy löktem, hogy észre se vette. Elképesztően boldog volt, mert azt hitte, magától csinálja.

Így két legyet ütöttem egy csapásra: önállósodott is a fiam, de közben azt is érezte, hogy mögötte állok. Mint amikor a biciklit tolják hátulról, mégis úgy érzi az ember, hogy ő maga vezeti. És ennek az élménynek köszönhetően egy idő után magától is megy neki. Mert bíztak benne, de nem hagyták egyedül. ◆

# A Média a Családért-díj

augusztusi jelöltjei



## Média a Családért-díj

**KÁCSOR ZSOLT**

**Irigység**

Népszava

A Média a Családért-díj  
fő támogatója:



## Külhoni Média a Családért-díj

**HEGEDŰS CSILLA**

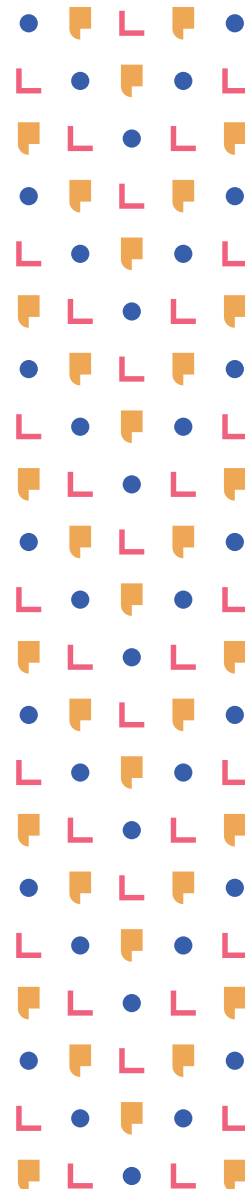
**Nem munkahely, nem foglalkozás  
- hivatás**

Kárpáti Igaz Szó

A Külhoni Média a Családért-díj fő támogatója:



A jelöltekről szóló ismertetőt és a jelölt munkákat megismerheti a [mediaacsaladert.hu](http://mediaacsaladert.hu)-n, ahol az Ön jelölését is várjuk.





SZÖVEG –  
SZATHMÁRY MELINDA

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –  
KETTŐ AZ EGYBEN

A rovat támogatója a  Média a  
Családért  
Alapítvány

# ” AZ ÚR EGY PÁRT AD, TÖBBET NEM...

Vendégségben **Krulik Zoltán**nál  
és **Komáromi Erzsébet**nél

Izgatottan lépkedek a Vörösmarty utca déli forráságot árasztó járdakövén egy ódon, gangos ház irányába, ahol utoljára hét esztendővel ezelőtt jártam egy emlékezetes Sík Sándor összművészeti darab bemutatójára készülve. A sárga és mélyvörös színbe öltözött lépcsőházba megérkezve, már hallok a jellegzetes, jól ismert hangot – a harmadik emeleti folyosón cigarettával kezében, mosolyogva köszönt az időtlen, derűs elegancia: Komáromi Erzsébet textilművész, művészetterapeuta. Férjével, Krulik Zoltánnal, a 35 éve működő Makám együttes zeneszerző-muzsikus vezetőjével több mint négy évtizede élnek harmonikus, de cseppet sem hétköznapi házasságban.

- ◆ – **Zoltán, annak idején Erzsit így mutattad be nekünk egyik közös előadásunkat követően: „Számomra Ő a mindenség, a Nő...” Mikor és miképp talákoztatok először?**  
**Zoltán:** 1977 őszét írtuk. A VIII. kerületben felsősöket tanítottam, és volt egy húszfős napközis csoportom, akiknek nem egyszer muzsikáltam, szitároztam. Egyik délután kopogtak, majd belépett a terembe egy gyönyörű lány, aki kellő határozottsággal közölte, hogy rajzsakkört fog tartani – MOST. Újdonságként hatott ez az információ, de mivel megtetszett a lány, nem ellenkeztem. Egy idő múlva kiküldött a teremből, hogy zavarom a foglalkozást – vérig sértődtem...Persze randevút kértem tőle még azon a hétvégén. (Huncutul mosolyog.)



**Erzsébet:** Én egy kicsit másképp emlékszem... A barátjával ketten megjelentek a teremben, és azonnal leültek... „Válaszul” megkértem a tanár urakat, hogy legyenek szívesek kifáradni, mert egyáltalán nem szerettem volna, ha például egymást bökdösve sugdolózni kezdenek a gyerekek háta mögött.

**- Hogyan folytatódott a történet?**

**Zoltán:** A randevű létrejött... Az az elvetemült ötletem támadt, hogy diákjaink körében közösen menjünk el kirándulni a Gellérthegyre.

**Erzsébet:** Teljesen felhábortam, amikor ezt meghallottam. Micsoda, szombaton, a saját szabadidőmből...?!

**Zoltán:** Ettől fogva folyamatosan együtt voltunk, a következő nyáron már össze is házasodtunk. Míg én egyke vagyok, Erzsi egy tizenegy gyermekes család nyolcadik szülőtte. Felettből imponált nekem ez a tág, meglehetősen hangos és olaszos temperamentumú család. Budán laktak. Igazi, összetartó közösségként ismertem meg őket. Rögtön befogadtak. Minden vasárnap volt családi ebéd; aki ráért, az jött. Igyekeztem ilyenkor is mindig

Erzsike közelében lenni, akit rendszeresen „ostromoltam”, és aki egyik délután azt súgta a fülembe: „Épp itthon van apám, nem szeretné megkérni a kezemet?” A házasságkötési szándék persze nem hirtelen ötlet volt, csupán nehéz volt egy olyan megfelelő pillanatot találni, amikor magunk lehettünk és a fontos dolgainkról beszélhettünk – 30 másik ember jelenléte nélkül. Végül nyolc hónapon belül oltár elé vezettem őt – rajtunk kívül csak a pap, a szüleink és a két tanú volt ott.

**- Mindketten művészettel foglalkoztok, de annak különböző területein alkottok. A Makám a „hőskorban” rengeteget turnézott, Zoltán gyakran volt távol. Hogyan éltétek meg ezt az időszakot?**

**Erzsébet:** Akkoriban már megvolt mind a három gyermekünk, akikkel hű Pénelopé módjára otthon vártam a „kalandozó” férjemet... Egyszer vettem részt egy olaszországi koncertkörúton, amikor a gyerekek már nagyobbak voltak. Ebben az időszakban aktívan foglalkoztam a textilművészettel, amivel egy időre felhagytam az OPNI művészetterapeutájaként.





**Zoltán:** Épp holnap utazunk a szombathelyi Textil Triennáléra, ahol Erzsikének egy különleges, négy dimenziót magába foglaló, hatalmas munkáját állítják ki, amely hónapokig készült ebben a szobában... Láttam e munka minden fázisát, drukoltam a feleségemnek...

**Erzsébet:** Minden művünk az otthonunkban született. Fiatal házasságként 23 nm-en laktunk két gyerekkel, ahol akár 2 m x 1,5 m-es képeket is készítettem, miközben Zoltán a konyhában folyamatosan gitározott. Most már kevésbé andalítóan hat rám, ha „veri a gitárt”, inkább elvonulok, és a magam csendjébe temetkezem – van egy egészséges ritmusa a csend és a hang váltakozásának.

**Zoltán:** Valójában nincs olyan emlékem, hogy Erzsike rám szólna, hogy hagyjam már abba a zenélést, vagy csukjam magamra az ajtót, mert nem bír tovább hallgatni. Ráadásul egymás legőszintébb kritikussai és támogatói vagyunk egy-egy elkészült alkotásunkat illetően. Nagyon adok a feleségem véleményére, mert teljesen más szempontból néz rá egy adott zeneműre, dalszövegre,

mint én – „zsigerből” áll hozzá, tudja, hogy melyik lesz az aktuális lemez legjobb dala.

**Erzsébet:** Zoltán is otthonosan mozog a vizuális kultúrában, ezért szívesen mutatom meg neki a képeimet. Egyetlenegy ingoványos talaj van: a Makám lemezborítók. Ilyenkor ő megrendelőként van jelen, én pedig alkalmazott reklámgrafikusként működöm, ami meglehetősen nehezemre esik. Autonóm alkotóként leggyakrabban úgy szeretném ezeket elkészíteni, ahogy én gondolom, hisz ismerem belülről az egészet... Rettenetes vitáink voltak emiatt, amit Zoltán színtévesztése még csak fokozott. (A vöröset zöldnek látja.) Ezen kívül azért nagy az összhang, szeretem kikérni a véleményét.

**Zoltán:** Erzsike még arra is képes volt, hogyha nem tetszett nekem valami miatt a borító, akkor csinált egy másodikat, egy harmadikat...

**Erzsébet:** ... vagy egy negyediket... és közben szinte „öle mentünk”. (Nevet.)

**Zoltán:** Majd megszületett a végeredmény: gyönyörű minden borító, 20 album őrzi Erzsi keze nyomát. A *Képirás* című online művészeti, kulturális folyóirat egyik vezetőjének köszönhetően ezeket hamarosan kiállítás keretében is megtekinthetjük.

**– Elfoglalt művészházaspárként mennyi időt tudtatok a „klasszikus” gyermeknevelésre fordítani? Mennyire voltak gyakoriak a dedikált események, például nyaralások, utazások, amikor mindenki jelen volt a szűkebb családból?**

**Erzsébet:** Az egyik legjobb dolog az életünkben, hogy negyven éve van a Balaton-felvidéken egy nyaralónk. Ezt a közel 200 éves parasztházat még ma is csinosítgatjuk, építgetjük, megőrizve annak eredeti jellegét. Évek óta 2-3 hónapot folyamatosan ott töltünk nyaranta. A kirándulások, nagy úszások mellett arról is szól ez, hogy a gyerekekkel közösen szépítjük a kertet, a házat. Felhőtlen, időtlen együttlétek ezek.

**Zoltán:** Mindig is megvolt az éves struktúrája az életünknek. Most már a gyermekeink és az ő gyermekeik is lejárnak Tótiba, amely egy 400 lelkes élő falu, nem tipikus üdülőhely. „Gyüttment” létünkre befogadtak minket a helyiek, mi pedig annyira megszerettük ezt a miliőt, hogy a szintén muzsikus Eszter lányunk a tóti templomban tartotta az esküvőjét.

**– Minden párkapcsolatban vannak hullámvölgyek, főképp, ha több évtizeden át tart... Mi segített át benneket a nehezebb időszakokon? Hogyan tudtatok ismét elindulni a közös úton?**

**Zoltán:** Ez egy feneketlen zsák. (Nevet.) Mégis mindig ugyanaz a történet jut eszembe, amikor ez a téma felvetődik. Naponta buszoztam be a Makám-próbákra akkori, pesterszébeti otthonunkból a városba. Egyszer valami ostobaságon csúnyán összevesztünk Erzsivel, és „nekiindultam a Világnak”. A Boráros térig jutottam, majd felszálltam a visszafelé tartó buszra, és hazamentem – eddig tartott a mérgem... (közös nevetés). Hirtelen haragú vagyok – ilyenkor felettébb mérges és bántó tudok lenni, csapok is. Nagypám lehetett ilyen természet, apám igazi galambféle volt. A nagymamámtól kaptam egy életre szóló tanácsot, amelyet a Bibliából kölcsönözött: „Ne nyugodjék le a nap a te haragoddal...” Minden nap meg kell tudni bocsátani. Jól az eszembe véste, és én ezt továbbadtam a gyerekeimnek.

**Erzsébet:** Olyan családban nőttem fel, ahol azt az üzenetet kaptuk útravalóul: egy párt ad az Úr, többet nem ad.

A nehéz időszakokban érezhetjük azt, hogy betelt a pohár, most már elég volt... de ilyenkor mindig arra is kell gondolni, hogy ugyan itt hagyok valamit, de ezt követően egyedül megyek tovább. Ezzel azért nehéz szembesülni. Az összes testvérem alapvetően jó és kiegyensúlyozott házasságban él. Azt hiszem, hogy a fentieket ők is nagyon komolyan veszik. Repül ugyan a varázsszőnyeg, de egyszer mindenki hazatalál...

**– Hogyan hatott rátok a járványhelyzetből adódó karanténlét családok emberként és művészként?**

**Zoltán:** A közös, nagycsaládos ünnepek hiányoztak – volt olyan karácsony, amelyet kettesben töltöttünk csak. A nagycsalád 30 éve karácsonykor a mi lakásunkban gyűlik össze – ez nagyjából száz főt jelent. A szobák tele, az előszobában is végig állnak. A picik a szőnyegen, szikrázik a csillagszóró, pislog a gyertya. Mindenki énekel, angyalszárnyak suhognak a Vörösmarty utcában.

**Erzsébet:** Ez olyan érzés, mint amikor kamaszkorunkban hárman beálltunk a telefonfülkébe, mégis nagyon jól éreztük magunkat... Állófogadást rendezünk, mindenki hoz egy kis házisütit, én libamájjal készülök, végtelen beszélgetések folynak, dalolunk. Visszatérve a vírusra: hiába féltünk, szorongtunk, csak a gangon sétálgattunk, míg a gyerekek bevásároltak, végül mi is elkaptuk a betegséget, és kórházba kerültünk.

**Zoltán:** A Covid időszak intenzív alkotással telt – több pályázatot is kiírtak zenészek és szerzők mesegítésére, ezzel is foglalkoznom kellett. Emellett folytattam második prózakötetem írását, amely kerek fél éven át zajlott tavaszig. Két közönség nélküli koncertünk filmen rögzült, májusban pedig a „Mamilula” című műpás, évforduló koncertünket tartottuk meg online. Az alkotás, a rengeteg olvasás és a filmek segítettek a túlélésben – a bezártság mégis megviselt, és kitört belőlem néha a düh, mint a vulkán.

**Erzsébet:** Sosem tudtam szinte magamban lenni az életem során – most végre nem kellett sehová sem mennem, ismét élhettem a textilművészetnek, emellett sikeres pályázatokat írtam a művészetterápiás munkám kapcsán is. Kezdetben nehezemre esett az online terápiás módszer, nagyon idegenkedtem tőle – idővel viszont rájöttem, hogy vannak, akik ebben a „kis dobozban” érzik jól magukat. Végre tudtam kedvemre belemélyedni olyan dolgokba, amelyekre hosszú éveken át nem volt lehetőségem. Helyrebillent az egyensúly a magány és a társas kapcsolat között. A „nagycsaládom” változatlanul meghatározó tényező az életemben. ♦



SZÖVEG –  
BALKUNÉ SZÜCS EMESE tanácsadó szakpszichológus

# MIÉRT BÁNTJA MAGÁT?

## Falcoló kamaszok

Serdülőkkel, fiatal felnőttekkel foglalkozó pszichológusként nagy számban találkozom olyan személyekkel, akik feszültségeiket, haragjukat nem a környezetükre irányítják, hanem saját magukat emésztik fel, teszik tönkre, pusztítják. Miért fordul valaki önmaga ellen?

### ◆ KI HAJLAMOS AZ ÖNSÉRTÉSRE?

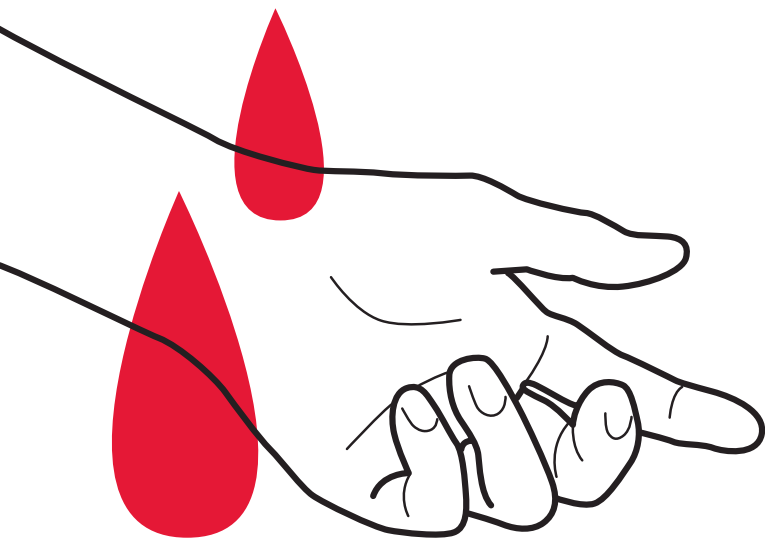
Léna karján égésnyomok sorakoznak. Minden egyes csikk égette barna folthoz egy veszteség emléke társul. A szép arcú, kék szemű, csinos, 15 éves középiskolás lányt édesanyja egyedül neveli, apja nem vállalja fel őt. Kicsi korában sorozatos bántások érték mind a kortársai, mind a környezetében élő felnőttek részéről.

Az önsértő serdülők jobbára alacsony önértékeléssel és önbecsüléssel rendelkező lányok. (A fiúk, később férfiak hajlamosabbak befejezett öngyilkosságot elkövetni.) A háttérben olykor mérgező családi dinamika húzódik, amelynek következtében az el nem fogadott, kritizált, fizikailag vagy érzelmileg bántalmazott gyermek saját maga ellen fordítja az indulatait. Élete folyamán megtanulja, hogy feszültség esetén villámhárítóként működik a családban, vagyis bárki haragja, szomorúsága, szorongása rajta keresztül vezetődik le. Ugyanakkor mostanában teljesen átlagos családokban felcseperedő, hétköznapi gyerekek is hajlamosabbak ennek a káros megküzdési módnak az alkalmazására. Mégis miért?

### SZÓ SINCS MANIPULÁCIÓRÓL!

Lili szülei éppen válnak. A 13 éves lány anyja és apja civakodása következtében nem kap elég figyelmet, pedig éppen serdülési krízisben van. A felnőttek saját problémáik áradatában elsodródva észre sem veszik a karcolásokat a csuklóján és az alkarján. A kamasz lány színes karkötők sorával leplezi a falcolás okozta, egyelőre nem túl mély hegeket.

A tizenévesek nem ritkán egymást avatják be a falcolás technikájába, vagy az internetről szereznek információt. Innen a kóros viselkedés népszerűsége, amelyet pár évtizeddel ezelőtt elsősorban gyermekotthonok, javító-nevelő intézmények és börtönök lakói alkalmaztak. A felületesebb sérülések célja nem az öngyilkosság, hanem a feszültség levezetése, figyelemfelkeltés. Ám fontos kijelenteni: nem feltűnési vágyból fordulnak maguk ellen, hanem mert nem tanulták meg szabályozni az érzelmeiket, éretlenek az önkontroll funkcióik.



### MIÉRT CSINÁL ILYET?

Sokszor valamilyen negatív érzelmi-hangulati állapot megszüntetése a cél, például a depressziótól, az ürességérzéstől, a haragtól való megszabadulás. Máskor az önsértés kifejezetten önbüntetés, a bűntudat miatti indulat levezetésére szolgál. A fiatal ilyen módon próbál kontrollt szerezni a saját teste fölött (hasonlóan az anorexiások önéheztetéséhez). De motivációként szerepelhet a pszichés fájdalom kifejezése, és mások viselkedésének befolyásolása is. Az önsértés kapcsolódhat pszichiátriai betegséghez, és gyakran személyiségzavar kifejlődését kíséri, ám önmagában is egy tünetegyüttes, amely felhívja a figyelmünket a fiatal nem megfelelő megküzdési képességére.

### MITŐL JÓ? HISZEN FÁJ!

A 17 éves Kitti a combja belső felét vágja pengével, így talán kevésbé feltűnőek a nyomok. Évek óta falcol, és rejtegeti a hegeket, mert másképpen nem tudja elviselni az őt elárasztó érzéseket. A kibuggyanó vér látványa, a vágás miatti éles fájdalom, majd az ezt követő ellazulás némi enyhülést hoz a folyamatos frusztrációval járó napok után. Mára szokásává vált az indulatlevezetésnek ez a formája.

Az önsértés következménye – bármilyen nehezen elképzelhető – a megnyugvás, ellazulás érzése. A magas fokú feszültséget a saját test szövetének roncsolásával a végsőkig fokozza az elkövető, majd az általában enyhébb sérülés után az indulat lecseng, levezetődik. Éppen ezért könnyen válik a káros viselkedés fenntartójává a feszültségredukció maga, ezzel elősegítve a hozzászokást, végső soron a viselkedéstől való függőséget.

### AZ ÖNSÉRTÉS EGYENES ÚT AZ ÖNGYILKOSSÁG FELÉ?

A nem-szucidális önsértés a saját test szándékos károsítása anélkül, hogy a személynek szándékában állna meghalni. Többnyire az öngyilkos is inkább az adott helyzettől szabadulna, nem az életétől válna meg. A két jelenség összefügg egymással, vagyis a nem kezelt, elhúzódó önsértés növelheti az öngyilkosság kockázatát.

Vica tízévesen kezdett falcolni, a műveletet négy évvel idősebb nővérétől leste el. Amikor pszichológushoz került, már rabja volt az önsértésnek. A testét számos helyen hegek borították, amelyeket eltakarni alig tudott. A kortársai kiközösítették, érzelmileg és olykor fizikailag is bántalmazták. A szülei közötti súlyos konfliktusok állandósultak. A szorongó, lehangolt gyermeket teljesítményromlás és szociális fóbia tüneteivel küldték szakemberhez, ahol végül az önbántalmazásra is fény derült.

A háttérben álló depresszió, pszichoaktív szerhasználat vagy egyéb pszichés stresszor tovább növelik a befejezett öngyilkosság rizikóját, ezért ilyenkor elengedhetetlen a pszichoterápia. Az önmaguk ellen forduló serdülők különböző mértékben, súlyossági szinten és gyakorisággal bántják magukat, sokan az első próbálkozások után lebuknak. A ceruzaheggyezővel, körzővel, tölteceruzával alkarját karcoló, a macskakarmolásnak tűnő heget nem túlzottan eltakaró kamasz inkább figyelemre vágynak, ám tettét leminősíteni, kisebbiteni nem tanácsos!

### VAN KIÚT!

Az öngyilkossági gondolatokat hangoztató, öngyilkossági kísérletet vagy súlyos önsértést elkövető serdülőt mihamarabb ki kell vizsgálnia egy gyermekpszichiáternek vagy klinikai szakpszichológusnak. Amennyiben aktuálisan szucid veszély áll fenn, a fiatal azonnal sürgősségi osztályra vagy gyermekpszichiátriára kell szállítani.

A terápia egyik lefontosabb eleme a kamasz személyének elfogadása, állapotának és cselekedetének nem minősítése, és általában a nézeteivel, véleményével és gondolataival szembeni ítélkezésmentesség, ugyanakkor a keretek és határok egyértelmű meghúzása, ami a terapeuta feladata. Mivel az önsértés ijesztő nyomokat hagy, legtöbbször a felnőttek is kiborulnak, ami sajnos fokozza a serdülő bűntudatát és szégyenérzetét. Ezért ha önsértő fiatalal találkozunk, próbáljunk meg higgadtak maradni, ne kezdjük el hibáztatni, gondoskodjunk biztonságáról, és irányítsuk őt mihamarabb szakemberhez! Az idejekorán megkezdett, hatékony pszichoterápia teljes gyógyuláshoz vezet. ♦



# LEGYEN TÖBB A BÖLCSŐ!

Bolygónk népessége évről évre növekszik és öregszik: az ENSZ legfrissebb becslése szerint 2021-ben megközelítette a 7,9 milliárd főt. Európában azonban ezzel párhuzamosan csökken a születésszám, és egyre inkább kitolódik a születéskor várható élettartam. A magyarok szerint a több gyermek vállalása megoldást jelenthet a népesedési problémák orvoslására. A Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) kutatása szerint hazánkban az előregedő népességet a válaszadók 82 százaléka, míg a kevés gyermek születését 78 százalékuk látja az egyik legnagyobb demográfiai problémának.

## ◆ EGY EMBERÖLTŐ MÚLVA TÍZMILLIÁRDAN LEHETÜNK A FÖLDÖN

A Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) a globális és hazai népesedési problémákat körüljáró reprezentatív közvélemény-kutatást végzett ezer fő bevonásával. Kérdőíves felmérésükben első körben arról kérdezték a lakosságot, hogy mit tartanak különösen égető problémának globális szinten. A válaszadóknak három problémát kellett értékelniük: legtöbben a túlnépesedés miatt aggódtak (70%), azonban hasonlóan sokan tartották problémának a kevés gyermek születését (67%) és a társadalom előregedését (67%) is.

A Föld lakossága az ENSZ becslése alapján napjainkban évente 1 százalékkal gyarapodik. Az 1960-as évek második felében és az 1970-es évek elején volt a legjelentősebb a világ népességnövekedésének üteme, akkor évente több mint 2 százalékkal emelkedett a Föld népessége. A jelenlegi előrejelzések szerint pedig bolygónk lakossága 2057-re eléri a tízmilliárd főt. A népesség Afrikában növekszik a legnagyobb ütemben, ott a legmagasabb a termékenység, Európában viszont a teljes termékenységi arányszám értéke (azaz, hogy egy nő élete folyamán hány gyermeknek ad életet) nem éri el a népesség reprodukciójához szükséges 2,1-es értéket. Kontinensünkön,

így az Európai Unióban is komoly kihívást jelent továbbá az előregedő népesség is, amely számos társadalmi, gazdasági és kulturális probléma gyökere az egyes tagállamokban.

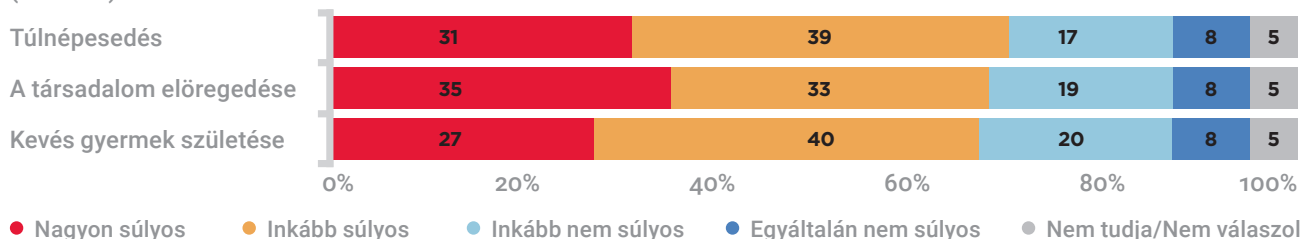
Magyarországon 2020-ban a teljes termékenységi ráta 1,56 volt. Ez az érték az elmúlt évtized legmagasabb mutatószáma, mely 2011 óta – néhány év stagnálás kivételével – folyamatosan emelkedik. A KSH legutóbbi becslése 2031-re 1,6-1,7 körüli termékenységi arányszámot vetít előre, ami azonban még mindig kevés a népességszám fenntartásához, bár a korábbi évek növekvő gyermekvállalási kedvének további emelkedését mutatja.

## MÁSFÉLSZER ANNYI AZ IDŐS, MINT A FIATAL

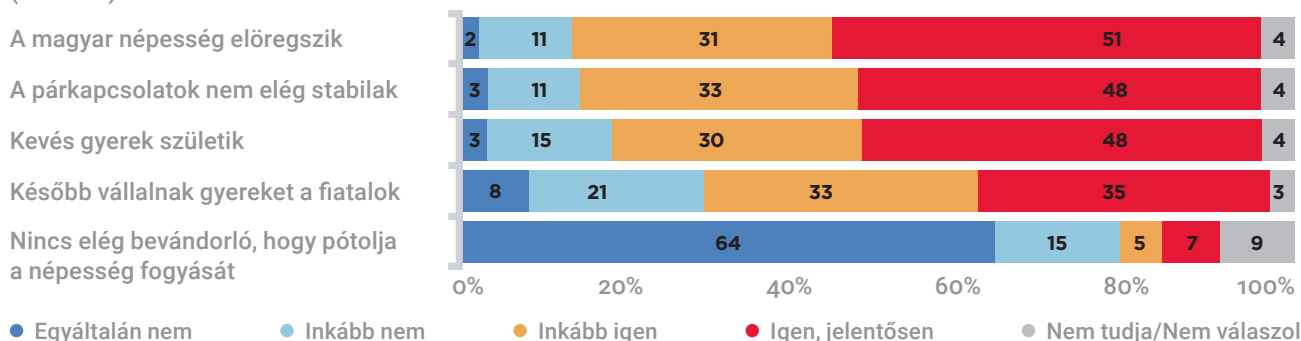
A Föld népességének öregedése felgyorsult. Ezt a folyamatot jól szemlélteti az öregedési index, amely a gyermekkorú népességre (0–14 évesek) jutó idősök (65 évesek és annál idősebbek) arányát mutatja. A KSH adatai szerint Magyarországon 2006 óta magasabb (102,4%) az időskorú népesség létszáma, mint a gyermekkorú népességé. 2021-ben ez az érték már 139,5 százalék volt, és folyamatosan emelkedik, amiből látszik, hogy a népességünk fokozatosan előregszik. Pár éven belül, várhatóan 2025-re el is fogja érni a 150 százalékot.



## MENNYIRE TARTJA (SÚLYOS) PROBLÉMÁNAK AZ ALÁBBI GLOBÁLIS (EGÉSZ VILÁGOT ÉRINTŐ) JELENSÉGEKET? % (N=1000)



## MENNYIRE TARTJA (SÚLYOSNAK) AZ ALÁBBI, MAGYAR TÁRSADALMAT ÉRINTŐ JELENSÉGEKET? % (N=1000)



(A KINCS országos reprezentatív kutatása 1000 fő telefonos megkérdezésével készült a felnőtt lakosság körében, 2021. június 17. és 21. között.)

A KINCS vizsgálatában résztvevő magyarok öt problémát (a magyar népesség elöregedése, a párkapcsolatok instabilitása, kevés gyermek születése, a fiatalok kései gyerekvállalása, kevés bevándorló érkezése a népesség fogyásának pótlására) értékelték az alapján, hogy hazánk esetében mennyire tartják ezeket súlyosnak. A magyar társadalom elöregedését jelölték meg legtöbbször (82%), és közel ugyanennyien gondolják komoly problémának, hogy nem elég erősek a párkapcsolatok (81%). A válaszadók több mint háromnegyede (78%) látja súlyos gondnak a kevés gyermek születését, és a megkérdezettek több, mint kétharmada (68%) a kitolódott gyermekvállalás miatt aggódik. Jelentős kisebbségben vannak azok, akik a bevándorlás hiányát problémának tartják – a migráció mértékén csak a válaszadók 12 százaléka emelte a népességfogyás ellensúlyozása érdekében.

### TÖBB GYERMEK SZÜLETÉSÉBEN LÁTJÁK A MEGOLDÁST A MAGYAROK

A kutatás arra is rákérdezett, hogy a válaszadók milyen megoldást látnak ideálisnak országunk népesedési problémájának orvoslására (három megadott lehetőséget kellett rangsorolni). A születésszám növelését választották legtöbbször – a válaszadók 78 százaléka gondolta úgy, hogy

a több gyermek születése a legjobb megoldás. A második helyen a várható élettartam növelését jelölték meg. A megkérdezetteknek mindössze 2 százaléka tartotta a bevándorlást az elsődleges megoldásnak.

A KINCS felméréséből az is kiderül, hogy a magyarok 69 százaléka szerint a családokat támogató intézkedések is hozzájárulnak a népesedési problémák megoldásához.

A témában én is készítettem egy néhány fős közvélemény-kutatást, ami hasonló eredménnyel zárult: a legtöbbször a gyerekvállalásban látják a megoldást. „Legyen valamivel több bölcső, mint koporsó!” – véli a középkorú Ferenc. Megoszlanak viszont a vélemények a várható élettartam növekedéséről. „Az élet meghosszabbítása több időt ad a gyermekvállalásra is” – mondja az egyetemista Márton. Mások azonban úgy vélik, a várható élettartam csak ideiglenes megoldás lenne, és nem is szükséges növelni, mert az a jobb szociális körülmények, a jobb orvosi ellátás, valamint a tudományok fejlődése miatt magától növekedik. Kevesen támogatják a bevándorlást, amit a társadalom heterogenitásából származó belső konfliktusok miatt vetnek el.

A társadalmat tehát foglalkoztatja a hazánkat is érintő népesedési probléma, a megoldást pedig a legtöbbször a magyar gyermekekben, a magyar gyermekek megszületésében látják. ♦