



FORGÁS

◆ A szőnyeg fölé görnyedve sikálom a hányást. Nem kell fintorogni, elég sok cucc tud kijönni ilyen-olyan lyukakon a gyerekekből, a legváratlanabb pillanatokban. Valljuk be, ebből állunk, csak felnőttként ezt már jobban tudjuk takarni. Jobbra mellettem látható a pelenkázóállvány, dzsungeles mintával. Balra a polcon az Eiffel-torony, Duplóból kirakva. A hátam mögött a két nagyobbik emeletes ágya. Fehérré meszelt fala, a kék zsaluk a görögországi családi nyaralást idézik. Az apósom készítette. A szekrény tetején egy apró földgömb. Meg kellene pörgetni, aztán csak várni, hogy hova mutat az ujjam, amikor megáll. Lépek hármat oldalra, a kezem a falat érinti. Hosszában lehet az egész vagy tizenöt lépés. Ennyi a világ.

Felveszek egy földön heverő ruhadarabot: a lányom pörgős szoknyája. Általában folyamatos mozgásban van. Most ernyedten lóg a kezemben. Beteszem a szekrénybe. Egy pillanatra megállok a miniatűr tükör előtt. Az arcomat keresem, de nehéz megtalálni a gyerekujjaktól maszatos homályban. Megnyúlt. Amúgy is hosszúkás a formája, de mostanában fogytam pár kilót. Lógnak rajtam a ruháim, csak nem akarok újakat venni, mert majd úgyis visszaszedem őket. Megtapogatom magam. Néha azt érzem, nem csak a ruháim között veszem el.

Azt mondják, az ember az, amit megeszik. Akkor én marha nem nagyon lehetek. Disznó vagy csirke még igen. És rengeteg zöldség. De ez nem az én étrendem, hanem a gyereké. Csak átszűröm neki a világot, hogy semmi

olyan ne juthasson el hozzá rajtam keresztül, ami megbetegíti. Ahogy fogyok ki a ruháimból, úgy tölti ki ő egyre jobban a körülöttem levő űrt. Olyanok vagyunk, mint a homokóra, amikor a mellem a szájához kapcsolódik. Enyém a múlt, övé a jövő.

Hirtelen gondolok egyet, felkapom a fiam, és csak forgunk körbe-körbe. Most mi vagyunk a világ. Aztán inkább leteszem, nehogy még egyszer lehányja a szőnyeget.

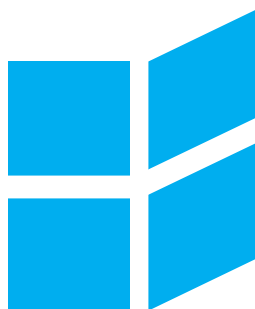
Nézem a gondosan összeválogatott gyerekkönyveket a polcon. A valóság szűrtyűnyomatai. Én pedig a filter vagyok, eléggé sűrű szövésű. Néha azt gondolom, hogy a céljának tökéletesen megfelelő. Aztán észreveszek magamon egy óriási tátongó lyukat, és akkor ezerrel foltozni kell. Mert mi van, ha nemcsak átjön rajtam keresztül a mocskok, hanem belőlem is ömlik? Ki fog utánam rendet tenni? Visszahajlok a szőnyeg fölé. Folytatom a takarítást. Semmi gond, mindenkivel előfordul, hogy kicsit túleszi magát. Valószínűleg ma túl sokat töltöttem bele.

Belenézek a fiam szemébe. Magamat látom benne, ahogy ülök vele szemben. Egymás felé fordított tükrök végtelenje. Enyhén eltátja a száját, ahogy koncentrál. Gyerekként engem kinevettek érte. A fiam arcán a saját szemem éppen rám tekint. Egyelőre mindent rajtam keresztül lát. Átnyújtok neki egy nagyobb méretű üveg-golyót. Felém gurítja a padlón. Együtt nézzük a világot pörögni. ◆



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA, KEZDŐDIK!



TELJES A KÉP

Szeretek belesni a házak ablakain séta közben. Nem vagyok büszke a kíváncsi, néha toladó természetemre, de talán nem vagyok ezzel a szokással egyedül. Egy család otthonánál számomra nincs izgalmasabb hely, sokkal jobban érdekel, mi történik egy átlagos nappaliban, mint mondjuk az amerikai elnök irodájában.

◆ Most például egy anyát látok a fiával, ahogy egy nagyméretű könyvben böngésznek. Ismerem ezt a kiadást, nekünk is megvan, népszerű a két-három éves gyerekek körében. A kisfiú szemmel láthatóan frusztrált, szeméi vörösek a sírástól, szaporán veszi a levegőt. A böngészést nyugtató jelleggel találhatta ki az édesanyja, és működik is, a fiú szép lassan megnyugszik, sőt pár perc múlva még el is mosolyodik. Az anya nyugodt, stabil szeretetet sugárzó arckifejezését nehéz lenne pontosan leírni: játékosan mosolyog, de közben komoly tekintettel, őszinte odaadással keresi a könyvben a kéményseprőt, a kiscicát vagy bármit, ami a fiának éppen fontos.

Aztán az építőköcskák mellé ülnek. Csodálatos, ahogyan az édesanya mindössze két perc alatt teljesen megnyugtatta a fiát: az előbb még sírt, most meg már önfeledten koncentrálna a toronyra, amit épít, mintha mi sem történt volna. Az anya türelme továbbblendítette a fájdalomon, segített neki feldolgozni az érzelmeit. A sírás oka, bármi is volt az, már a múlté, el lett gyászolva, az élet megy tovább. És mindez néhány másodperc alatt. Őszintén csodálom a szülőket, akik képesek az ilyesmire.

Én ugyanis impulzív alkat vagyok. Legalábbis ezt szokták mondani azok a barátaim, akik nem szeretnék

megsérteni a „türelmetlen” jelzővel. Épp ezért a dackorszak állandó alkudozását nehezen viselem, amikor az egyetlen lehetséges végkifejletre fél órán keresztül kell várni. Ilyenkor az átlagnál hamarabb mérges leszek, felemelem a hangom. Ami természetesen csak fokozza a frusztrációt, nehezíti a helyzetet.

Még tanulom, hogyan kell türelmesnek lenni. Például ettől az édesanyától, akit az ablakon keresztül figyelek. Tágas nappalijuk van egyébként, igényes, rendezett családi környezet. Mégis, mintha valami vagy valaki hiányozna ebből az idilli képből. Aztán rájövök, hogy az apa nincs ott. Hogy ez a nő egyedül neveli a gyerekeit. Úgyhogy bekopogok az ablakon.

A fiam felnéz, és úgy mosolyog rám, mintha nem is vele kiabáltam volna öt perce, mielőtt mérgemben elrohantam otthonról. Persze az indulatom szokás szerint hamar, már az ablakunk előtt elfogyott. A feleségem arca is felderül, int, hogy jöjjenek be, már vártak. Engem meg marcangol a bűntudat, mert nem lehetnek ilyen feledékenyek, ilyen egyszerűen nem léteznek. Valószínűleg nem is azok. Csak ismernek, megértnek, és megbocsátanak, ha hibázom. Próbálok én is ezt tenni. Belépek az ajtón. És újra teljes a kép. ◆



SZÖVEG –
NÉMETH VÁNYI KLÁRI

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

NEM ENGEDEM BE A SZÍVEMBE A FÉLELMET ÉS A SAJNÁLATOT

„A bábozásban az a jó, hogy magam elé tarthatom az adott szereplőt, és így sokkal bátrabb vagyok” – mondja Horváth Éva nevetve. „Sokunknál bátrabb vagy, még ha nem is beszélsz róla – gondolom magamban –, bátorságod van ahhoz, hogy szembenézz a félelemmel, betegséggel.” Éva tizennyolc éves volt, amikor az orvosok krónikus veseelégtelenséget diagnosztizáltak nála, és elkezdett dialízisre járni. Azóta eltelt több mint harminc év, és ő nemcsak karriert csinált és egzisztenciát teremtett, hanem egy kisfiú életét is meg tudta változtatni.

◆ Csend borul a kisvárosi lakótelepre, még tart a tél. Évánál kék jácint illatozik az ablakpárkányon, megidézve a tavaszt. Ahogy a zöld és piros papírból összeragasztott számócapalánta is, amit Balázs készített neki ajándékba. Egy kis parafatábláról gyerekrajok nevetnek rá.

„Még a bábszínházaskorszakból való – mutat rá Éva az egyik szín pompás kis műremekre –, a barna macsó kucóka című előadást örökölte meg ez a kislány. Meg is nyerte vele az első díjat. Egy-egy előadás után sokszor hirdettünk rajzversenyt a gyerekeknek.” A bábozás azután jött Éva életébe, hogy elvégezte a tanítóképzőt. Egy induló bábszínházban, a háromfős Habakukban kezdett el játszani. Tíz évig dolgozott velük. Nagy sikerük volt, országos hírnévre tettek szert. Sokszor mentek egyhetes turnéra különböző városokba, falvakba. Aztán közbeszólt az élet, elváltak útjaik, Éva azonban nem intett búcsút a bábozásnak.

Később a gyermekeit egyedül nevelő anyukával, Helgával megalapították saját társulatukat, a Csemetét. Itt már Éva írta a mesedarabokat, ketten varrták a bábokat és készítették a díszleteket.

„A gimiben egy ideig színésznőnek készültem, pillanatnyi fel-lángolás volt az egész. Nyertem Kazinczy szépkiejtési versenyt, megyei szavalóversenyekeket, de alapvetően csendes lány voltam. A bábozásban az a jó, hogy magam elé tarthatom az adott szereplőt, és így sokkal bátrabb vagyok” – mondja nevetve. Túl van két sikertelen vesetranszplantáción, ezekről nem szívesen beszél. Világéletében utálta, ha szánakoznak rajta. Kitűnő eredményeket ért el a tanárképzőn, de egészségi állapota annyira leromlott, hogy ott kellett hagynia a kollégiumot és a főiskolát, haza kellett költöznie a szüleihez.

„Azokban az időkben a tanulás jelentette számomra az életet, a menekülést. Aztán rá kellett jönnöm, hogy fizikálisan képtelen vagyok helytállni. Elhatároztam, hogy nem adom fel, hogy



Balázs és Éva

csak azért is legyőzöm a betegséget, és megcsinálom. A többiek a kezeléseken felnéztek rám, csodáltak az erőmért. Hiába, kudarcot vallottam. Szembesültem a korlátaimmal, rájöttem, hogy nem tudom véghezvinni azokat a dolgokat, amiket szeretnék. Bárhogy is akarom, nem megy. Sokszor azt éreztem, hogy nincs erőm élni, hogy nem tudok tovább élni, egyszerűen nem megy” – emlékszik vissza a nyolcvanas évek végére, betegsége mélypontjára. Bár az óvónőképző főiskola, ahová azután iratkozott be, hogy otthagya a tanárképzőt, kitöltötte a napjait, de az állandó kezelések kivették belőle az erőt. Hajnalban mentőautó vitte Győrbe, dialízisre, ilyenkor szótlánul bámult ki az ablakon. Senkivel sem beszélgetett.

Aztán elkezdte olvasni a Bibliát, csatlakozott egy keresztény közösséghez, a szívében lévő félelmet felváltotta a hit és a bizalom. Elvégezte az óvóképzőt, majd levelezőn a tanítóképzőt, aztán jött a bábszínház. Most újra pedagógusként dolgozik.

„Mivel kétnaponta kezelésre járok, nem tudok iskolában tanítani, ezért itthon foglalkozom gyerekekkel. Igazi kincskereső, felfedező munka ez” – magyarázza. „18 éves koromban, amikor diagnosztizáltak a krónikus veseelégtelenséget, az orvosok elmondták nekem, készüljek fel arra, hogy soha nem fogok tudni elszakadni a szüleimtől, és kórházban fogom tölteni az életemet. Ehhez képest nagyon komoly karriert futottam be, saját egzisztenciával” – húzza ki magát félig bohóckodva. „És lett egy gyereked!” – teszemet hozzá.

Balázs 10 éves volt, amikor az első éves egyetemista nővére magához vette. A lány Évánál lakott albérletben. Megkérdezte, hogy magával hozhatja-e a kisöccsét, aki borzalmas körülmények között, mélyszegénységben élt. A tízéves kisfiút Éva befogadta. Később, amikor a nővére elköltözött tőlük, Balázs nála maradt. Most már ők ketten alkotnak egy családot.



” Az a dac, amit a szájalom váltott ki belőlem, nem engedte,

hogy beteljesedjen
az orvosok jóslata,
miszerint az egész életemet
kórházakban fogom tölteni.

„Nekem ezek nagyon kedves emlékek. Balázs ötödikbe ment azon a nyáron, amikor hozzám került. Csillogó szemű, érdeklődő kisfiú volt. Egy speciális iskolába járt, ahol SNI-s (sajátos nevelési igényű) gyerekek tanultak. Szeptembertől a nővére átíratta egy erős általános iskolába, és mi egész nyáron tanultunk, hogy behozza a lemaradását. Mindig nagyon várta ezeket az alkalmakat. Tele volt tudásvágygal. Egyszer valahol valakinek azt mesélte, hogy őt sok dologra nem tanították meg, és úgy irigylti azokat a gyerekeket, akiket a szülei megtanítottak erre-arra. És erre itt voltam, én, aki mindenre megtanítottam.”

„Egyszer csak anya lettél?” – kérdezem. „Nem voltak ilyen romantikus gondolataim, hogy én most anya vagyok – feleli. Gyerekem van. A feladatot láttam: van egy kisfiú, akinek normális emberré kell válnia, nekem pedig segítenem kell őt. Szülői értekezletre jártam, főztem, mostam, tanultunk, beszélgettünk, programokat csináltunk. Nekem nagyon gondos

anyukám van, és én mindenben leutánoztam őt. Tízórait készítettem, a szendvicsbe tettem uborkát, salátát. Pontosan, precízen, ahogy az én anyukám szokta. Hátteret szerettem volna biztosítani Baláznak, szerető, elfogadó, bátorító hátteret. Nem volt könnyű élete, az osztálytársai is csúfolták. De mindezeket át kellett esnie, ki kellett bírnia. Persze mindent megbeszéltünk, a problémákat is. Szerencsére a tanárok szerették őt. Méltányolták a törekvését, az akaraterejét. A középiskolában – egy kertészeti szakközépiskolába járt – ő volt a legjobb tanuló. Tudod, nagyon sokat imádkoztam érte.” Amikor megkérdezem, hogy a viharos kamaszkoron hogy jutottak túl, Éva azt feleli, nem volt viharos kamaszkor. „Balázs tisztában volt azzal, hogy milyen nagy szerencse érte őt akkor, amikor hozzám került, és végtelenül hálás volt ezért. Most már dolgozik. Szorgalmasan gyűjt. Vett egy földet, ahol kertészkedik. Készül az életre.”

Évát egyszerre látom törekenynek és erősnek. A hiányról kérdezem. A szerelem hiányáról, a saját gyerek hiányáról. „Annak ellenére, hogy nem tudok felmutatni egy férjet, és hogy csak egy gyerekem van, nem érzem semmi hiányt. Persze az embert sokszor rákényszeríti a gondolkodásmódja arra, hogy megkérdezze magától: na és mit mutatnak a tények? De nekem a lelmem tele van jó élményekkel, pozitív élményekkel, amelyek elfeledtetik velem a pillanatnyi hiányokat. A férjhez menésről sem mondtam le, igaz, hogy most pillanatnyilag nincs jelentkező. Tudod, gyerekkoromban mindig azt mondtam, hogy nekem majd sok gyerekem lesz. Egyszer valakitől kaptam egy kis papírképet, amin egy mókás nyuszicsalád volt. Először ment az apa nyúl, utána az anyuka és mögöttük hegyen-völgyön ott sorakoztak a nyúlfiókák. Sokáig a pénztárcámban őriztem ezt a kis rajzot, mert annyira tetszett. Gyerekekből nincs hiányom, itt vannak körülöttem. Minden napra több is jut belőlük. Részese vagyok a tanulási folyamatuknak, a sikereik az én sikereim is. Mindig is velük szerettem volna foglalkozni, ezért választottam a pedagógusi pályát, és a bábszínházat is nekik csináltuk.”

„Nem szoktál félni?” – kérdezem. „Nem engedem be a szívembe a félelmeket, ahogyan a sajnálatot sem. Az a dac, amit a szájalom váltott ki belőlem, nem engedte, hogy beteljesedjen az orvosok jóslata, miszerint az egész életemet kórházakban fogom töltöni. Akkor és ott kilöktem magamból ezt a kijelentést, nem törődtem bele a sorsomba. Nagyon sokat tanultam, egy pillanatra sem adtam fel a küzdelmet, aztán szembesülnöm kellett azzal, hogy nem harcolhatok egyedül, hogy ehhez nekem nincs elég erőm. Hiába gondoltam azt, hogy bekeményítek és legyűröm, nem ment. Nekem Isten jelenti az erőforrást, és a Biblia. Ahogy a 23. zsoltár írja: »Ha a halál árnyékának völgyén járok is, nem félek a gonosztól, mert Te velem vagy.«” ♦

*Hiteles, építő,
fontos családtémák*

Legyen

a média
a családért! 



15 éve díjazzuk
a családbarát
újságírást.



Havonta kb. 200
megjelenést nézünk,
hallgatunk, olvasunk el.



Az alapítvány
megalakulása
óta **119 újságírónak**
adtunk elismerést
és ezzel biztatást.



Több mint 130
Képmás-estet
szerveztünk már
országszerte.

**Támogassa munkánkat
adója 1%-val!**

Adószám: **18260993-2-41**



Lívia beszélget

Dyekiss Virág néprajzkutatóval, dúlával

AZ IGÉZÉSTŐL,
RONTÁSTÓL,
SZEMMEL VERÉSTŐL
SOK ANYA
MA IS FÉLTI
GYERMEKÉT



- ◆ Tagja vagyok egy olyan virtuális csoportnak, amelybe zömmel vidéki édesanyák tartoznak. Egyikük egyszer felvetette: „Ti hisztek a kisgyerekek igézésében?” Rengeteg igenlő válasz érkezett a néhány szkeptikus mellett. Úgy tűnik, a félelem az igézésről, rontástól, szemmel veréstől ma is a hétköznapi hitvilágunk része. Elküldtem néhány tipikus kommentet Dyekiss Virágnak, aki jól ismeri a népi hiedelemvilágot, ráadásul négy lány és négy fiú anyukája, tehát a kisgyermekkor érzékenységéről is nagy tapasztalattal rendelkezik.

„Nekem anyu mesélte, hogy amikor kicsi voltam, megigézett egy férfi, és én végigaludtam egy teljes napot. Én hiszek ilyenekben. Ezért mi Évikenek vettünk piros karkötőt, amit mindjárt a kezére is tettem, ahogy hazamentünk kórházból. A babakocsira és a hordozóra piros szalagot kötöttem.” „A kisfiam üvöltve sírt és dobálta magát az ágyban, apát és engem is ellökött magától. Azóta, hogy van a kezén piros karkötő, ilyen nem fordult elő.” „Én 34 éves vagyok, de a piros szalag 9 csomóval még mindig rajtam van!”

– **Megleptek ezek a szövegek, kommentek, amiket átküldtem neked?**

– Egyáltalán nem, hiszen ezek részei a mai hiedelemvilágnak, még városi környezetben is. Hol tudatlanul, hol tudatosabban, de használunk olyan szólásokat, hogy „ezt lekogom” vagy „nem akarom elkiabálni”, ha péntek 13-ára esik, akkor sokan nem szívesen



mozdulnak ki otthonról... A legtöbben átmenetet képeznek a két szélsőség, a teljes tagadás és a mély, életet szerző hit között: például, ha valaki nem hisz ezekben a hiedelmekben, mégis kellemetlenül érzi magát, ha valamiért nem tudja lekopogni a szerencséjét. Hányan tesznek az autójukba védelmet biztosító kabalafigurákat, és nem hívó autóvezetők is kiakasztják a visszapillantótűkörre a rózsafüzért, kiteszik a Szent Kristóf-érmét. „Lehet védekezni a természetfeletti veszélyek ellen természetfeletti eszközökkel” – mind a mai napig ismert a mágikus világképnek ez az alapelve.

Egyetemes meggyőződés a Földön mindenütt, hogy a piros szín és a gyöngy – a gömb- vagy a kerek forma – képes az ártó hatásokat elhárítani. A piros karkötővel személyes élményem is van. Első gyermekem háromhetes korától bejártam az egyetemre, és vittem őt is magammal. Az udmurt nyelvről udmurt származású tanárnőmet

felzaklatta, hogy a kisbabám karján nincs piros szalag, holott járműveken utazunk, kitéve sok ember ártó hatásának. Még ajándékozott is nekem egy piros karkötőcskét. Egyszer adtam rá, de szinte azonnal levettem, mert rosszul éreztem magam attól, hogy én mástól – egy tárgytól – várom a gyermekem védelmét.

– Egészen megdöbbentő praktikák következnek: „Ha valaki ártott neki, pisis pelenkával kitöröltük a szemének mind a négy sarkát.” „Addig nem hittem el, míg a nővérem meg nem igézte az ötnapos lányomat, aztán addig nem aludt, míg a húgyos peluskájával nem törölte ki a szemeit az anyósom.” „Nálunk azt mondják, ki kell nyalni a szemét. Amikor a fiam egész éjjel sírt, és nem segített semmi, és alkalmaztam, utána aludt, mint a bunda.”

– A szem kinyalásával és pisis pelenkával törölgetéssel rontáshárítóként én még nem találkoztam, viszont



az antibakteriális hatású vizelet vagy nyál a begyulladt szem népi gyógymódja volt a legutóbbi időkhöz. Mivel az igézés a szemem keresztül érkezik, érthető, hogy fizikai megtisztítással, hagyományosan vizelettel vagy nyállal is próbálták eltávolítani.

– „**Én 51 éves nagyi vagyok, és 5 unokám van, és igen, létezik igézés. De én szenteltvízzel hintem meg a gyereket, és ha kell, szenes vízzel mosom le, és utána alszik nyugodtan, sőt, még a doktornő is kérdezte, hogy nincs-e megigézve.**”

– A szenteltvíz és a szenes víz is rontást közömbösítő eszköz. Az általam idézett példák egyrészt a mágikus ártalmak megelőzését célozzák – ilyen a piros karszalag vagy gyöngykarkötő –, másrészt a megtörtént baj visszacsinálására vonatkoztak: ezt szolgálta a pisis rongy, a szenteltvíz vagy a szenes víz használata.

A legtöbb közösségben volt néhány olyan személy, akik rontásforrások lehettek. Ők voltak például azok a fenyegetők, akik családi viszályok után visszakiáltottak: „Na megállj csak, majd meglátod, mi lesz!” De ha valaki sürgő-forgó, mindenbe beleszóló, mindenkivel könnyen szóba elegyedő volt, az is gyanússá válhatott. Ami eltért a normálistól, a hétköznapitól egy közösségben, az már nyugtalanságra adott okot.

– **A hiedelem szerint minden esetben ártó szándékú a rontást okozó ember? Az anyák akaratlan igézéseket feltételeztek: „Néha az ember nem is akar rosszat, de egyszerűen olyan a kisugárzása. Nekem is volt olyan ismerősöm, hogy ha eljött, a gyerekek kész volt... és hiába volt piros rajta meg kifordított ruhadarab.”**

– Az igézések esetén megkülönböztették, hogy szándékosan történt-e vagy véletlenül. Akik egy közösségben akaratukon kívül ilyen szellemi erővel rendelkeztek, vigyázniuk kellett, nehogy véletlenül károkat idézzenek elő.

– **A kommentekből kiderül, hogy az anyák próbálják távol tartani a babától a nemkívánatos embereket, akik megzavarhatják a nyugalma. „Sokan belemásznak a kisbaba aurájába, kezét, arcát megfogdossák, közel hajolnak, és nem tudják, hogy ez egy két hónapos babának rossz.”**

– Egy marokkói mondás nagyon erőteljesen fejezi ki a friss anya és kisbabája nagy veszélyeztetettségét: „A sírjuk a szülés után negyven napig nyitva áll.” Az újszülött

életében a szülés majdnem akkora nagy változás, amilyen legközelebb talán csak a halála lesz: minden megváltozik, ami előtte volt. Csak képzeljük el, mekkora krízis ez! Logikus tehát, ha az anya a környezetében lévő embereket teszi felelőssé a baba feszültségéért. Fiziológiai tény, hogy káros hatású lehet a baba és az anya számára is a nagy nyüzsgés, a túl sok társas interakció, emberek nem kívánt közelsége, tapintatlan érdeklődése.

– **Ezek az anyukák a kicsik különleges szellemi érzékenységéről is beszámoltak: „Vannak túlvilági szellemek, amiket látnak a kisgyermekek. Ezt úgy a legkönnyebb észrevenni, ha sokáig néz egy pontot.” „Az én pici fiam még mosolyog is rá, olyankor kiráz a hideg.”**

– A kisgyermekkor a transzcendens élményekre nagyon fogékony időszak. Az én gyermekeimnek is volt hároméves korukig valamilyen erős élményük a fizikain túli világgal. Mivel ez az öt érzékszervvel nehezen megtapasztalható valóság része, jórészt a hitvilágunkon múlik, hogy elhisszük-e, amit a gyermek mond, vagy butaságnak, képzelődésnek bélyegezzük-e. Az ő számára biztosan valóság! Úgy tűnik, különleges érzéke van a kicsi gyerekeknek arra, hogy megérezzenek dolgokat, ráhangolódnak az őket körülvevő világra, beleértve a láthatatlan világgal való kapcsolatot is. Ezért sem mindegy, hogy amikor azt mondja, „szörnyek vannak az ágyam alatt”, letorkolom-e, vagy inkább megadom neki azt a biztonságot, amire akkor szüksége van.

– **A világvallások felől közelítve hiszünk abban, hogy a világ nem ér véget a fizikai valóság határainál, hiszünk természetfeletti létezőkben, például a Bibliában szereplő segítő és bukott angyalokban, a megszállott emberekből kiűzött démonokban. Érdekes ilyen szempontból is elgondolkodnunk a rontás-hit hátterén.**

– Ha hiszünk azt, hogy ha imádkozunk valakiért vagy áldást mondunk rá, az jó hatást gyakorol rá, és nemcsak itt, a közelünkben, hanem a világ bármely pontján – akkor nem logikus pusztán babonának tekinteni, hogy az én rosszakaratom is hatást gyakorolhat rá. Nyilván a rosszakarat nem kapcsolódhat össze Isten erejével, de az emberi szónak és gondolatnak is van Istentől kapott teremtő ereje. Egyszerű emberként is felelősek vagyunk a sugallt gondolataink és tetteink hatásáért. ♦



OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérí



Ajándékba
is vásárolható



Kiadványát
több eszközön
is elérheti



Pár kattintással
azonnal olvasható,
előfizethető

WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS

EGYKÉNT HITBEN,
KÖZÖSSÉGBEN

Technikai szám:

0011

MAGYAR KATOLIKUS EGYHÁZ



Köszönjük, ha adója
egyházi 1%-val támogatja
szolgálatainkat.

1%



katolikus.hu



SZÖVEG –
BALKUNÉ SZÜCS EMESE
tanácsadó szakpszichológus

ÍGY KELL LENNIE, ÉS KÉSZ!

A RUGALMATLAN
GONDOLKODÁSMÓD



Kifejezetten élvezem a munkát azokkal a páciensekkel, akik nyitottan, kíváncsian érkeznek a pszichológiai konzultációra. Míg az egyik kliens számára egészen természetes negatív automatikus gondolatainak feltérképezése, és készen áll a változtatásra, addig egy másikinál már az is eredménynek számít, ha képessé válik megfogalmazni egy fontos felismerést saját magával kapcsolatban, megtéve ezzel első, botladozó lépését az önismeret útján. Számomra az egyik legnehezebb feladat az „így kell lennie” típusú gondolkodásmód átkeretezése. Itt ugyanis a pszichológiai munka lényegével, a változással szemben tapasztalok komoly ellenállást. Hogyan tudunk mégis továbblépni?



**A szorongás
állandó útitársa
az ellenőrizgető,
ismételgető,
kontrolláló
személyeknek.**



Kép: Getty/Images Hungary

◆ **BOLDOGNAK KELLENE LENNEM**

Vivien jó körülmények között élő fiatal nő, önálló életvitellel, stabil párkapcsolattal. „Kevesen mondhatják el magukról, hogy ennyire szerencsések. Mindenem megvan, amire egy huszonéves vágyhat, mégis folyamatosan szorongok. Már régen boldognak kéne lennem, és élni a saját életem, mégsem vagyok rá képes.” Ki mondja meg, mitől kellene jól éreznünk magunkat? Léteznek szabályok arról, milyen körülmények között juthatunk el a boldogsághoz? Ha az anyagi jólétől, biztonságos élethelyzettől függene mindez, akkor az emberiség minimum kétharmada sosem lehetne boldog. A jól működő párkapcsolat garancia a harmóniára? Ha minden rendben van, akkor nem lehetek kiábrándult, csalódott vagy reménytelen? Viviennek azért van bűntudata, mert jobban él, mint mások, mégsem érzi elégedettnek magát. Ilyenkor szokták mondani: jó dolgában már azt sem tudja, mit csináljon!

Azok a gondolatok, amelyekben a „kell”, „kellene”, „kéne”, „muszáj”, „tilos”, „lehetetlen” fogalmak szerepelnek, elvárásokat tartalmaznak. Az elvárásokkal, parancsokkal és normákkal alapvetően nincs semmi baj, hiszen az életünk szabályozását segítik, nélkülük eluralkodna a káosz. Azonban fontos tisztában lennünk azzal, reálisak-e ezek egy adott helyzetben. Vajon elvárhatjuk magunktól vagy másoktól az érzelmeiket? Felelőssé tehetünk bárkit azért, ahogyan érez, vagy ahogyan nem?



TUDNOD KÉNE, MIRE VÁGYOM!

A párkapcsolati terápiák során gyakran megfogalmazódó nézeteltérés, amikor az egyik fél, jellemzően a nő, irreális elvárásokat fogalmaz meg partnerére felé. „Nem létezik, hogy ennyi együtt töltött év után még mindig nem vagy képes kitalálni, mit szeretnék! Már régen tudnod kéne, mire vágyom!” Őszintén bevallom, ilyenkor a szárnyaszegetten üldögélő férfi klienssel érzek együtt. Mégis honnan kéne tudnia, mi jár a másik fejében? Telepatának szegődött ebbe a kapcsolatba? Ugyanakkor értem a követelőző felet is. Hiszen az ő szempontjából úgy tűnik, a másik nem figyel rá eléggé, nem foglalkozik vele, nem tartja emlékezetében a számára lényeges eseményeket, gondolatokat és érzéseket. Aki hiába vár a párja érzékeny megnyilvánulásaira, sokszor saját feltételezéseinek és ki nem mondott szükségleteinek csapdájában vergődik. Nem egyszer mindketten elhiszik: a kapcsolatuknak egy meghatározott módon kellene működni, ezért akadnak el, és válnak képtelenné a változásra. A kapcsolati fejlődés egyik legfontosabb tényezője a nyitottság az újra: az eddig még meg nem tapasztalt utak bejárására való hajlandóság.

SEGÍTSÉG, KONTRÓLMÁNIÁS VAGYOK!

Dalma rengeteget panaszkodott a párjára, amiért a férfi nem úgy viselkedett a mindennapokban, ahogyan a nő helyesnek gondolta. Sanyi kevésbé tartotta be a gyerekek napirendjét, eljátszotta velük az időt lefekvés előtt, nem pakoltatta el a játékokat, és nem tette a szenyvesbe a ruhákat. A gyerekek egy idő után megtanulták, hogy anyának jól kell viselkedniük, de amikor apa van velük, akkor több mindent szabad. Dalma úgy érezte, ő a „rossz zsarú” a családban, és elege lett ebből a szerepből. Megértettem a helyzetét, és Sanyit is behívtuk konzultálni. Amikor ketten együtt jelentek meg a rendelőben, világossá váltak a férfi szempontjai is. „Dalma mindig követel. Miért kell óramű pontosan úgy történnie az esti fektetésnek, ahogyan ő elképzele? Miért baj, ha nincs minden nap kitakarítva a gyerekszoba? Miért kell lefűrödni a gyerekek játék után, ha még nincs is itt az ideje?” A záporozó kérdések közepette igyekeztünk közösen egyensúlyozni a kompromisszum felé. Láthatóan Sanyi tudott rugalmasabban viszonyulni, feladva némelyik meggyőződését. Dalmának azonban komoly nehézséget jelentett bármennyit is engedni, helyette megrogzottan ragaszkodott az igazához. A folyamat egy pontján beszélni kezdem a kompromisszum lényegéről. A piacokon az alkudozás során az eladó és a vásárló lépésről lépésre közelítenek a közösen elfogadható árfekvéshez. A pár esetében azonban csak Sanyi

próbált engedni. Végül Dalma maga összegezte a tanulságát: „Hát, úgy látszik, kontrollmániás vagyok, képtelen vagyok eltérni attól, amit helyesnek gondolok!”

A VÁLTOZÁS FÉLELMETES, AZ ÁLLANDÓSÁG MEGNYUGTATÓ

A kontrollt elengedni nem képes emberek számára az állandóság biztonságot jelent. Extrém formájában ez olyan kényszeres viselkedésformákban jelenik meg, amikor a személy újra és újra ismételtet egy-egy mozdulatot. Pali nem tudott anélkül elindulni otthonról, hogy ne ellenőrizze legalább nyolcszor a bejárati ajtó zárját. Amikor próbáltuk feltárni, milyen gondolatok járnak a fejében közben, nehezen tudta megfogalmazni ezeket. „Úgy érzem, ezt kell tennem. Így helyes. Muszáj így csinálnom, mert ha változtatok valamin, akkor baj lesz.” Amikor arra kerestük a választ, mi lenne, ha eltérne a megszokottól, saját maga számára is irreális magyarázatokkal állt elő. „Azt gondolom, a párom veszélybe kerül. Valamilyen katasztrófa történik, és én leszek a hibás.” Bár a kényszereselekvések többnyire idegrendszeri meghatározottsággal is bírnak, a szorongás állandó útítarsa az ellenőrizgető, ismételtető, kontrolláló személyeknek. A bizonytalanság fokozza a félelmet, amelyet a kényszereselekvések gyakorlásával igyekeznek csökkenteni, kézben tartani.

AZ ELFOGADÁSRÓL

A kényszeres gondolatok sajátossága, hogy minél inkább szeretne megszabadulni tőlük, annál makacsabban feszkelik be magukat a személy elméjébe. Próbáljunk csak ne gondolni egy repülő bálnára! Ugye, azonnal megjelenik lelki szemeink előtt, nekem úgy, ahogy a Republic együttes klipjében vidáman emelgeti uszonyait. A legfontosabb ilyenkor elfogadni a bálnánk létezését, ahogy az érzelmek esetében sem lehet megoldás a tagadás. Rámosolyoghatunk, köszönhetünk neki, megjegyezhetjük: „oh, hát újra itt?” Nyilván egy barátságos emlős képe kevésbé zavaró, mint egy katasztrófát prognosztizáló kényszerszorongóláté. A módszer azonban azonos. A gyógyulás útján az első lépés a helyzetünk tisztázása és elfogadása. Nem küzdeni, nem kapálózni, nem bebeszélteni, hanem szemlélni a valóságot. Amikor egy szörnyű gondolat vagy egy tiltott érzés létjogosultságát elismerjük, és ezzel megengedjük, hogy elfoglalják a helyüket az elménkben, megszabadulunk a tagadás feszültségétől, és az abba fektetett energia felszabadul. Ennyivel több munícióval tudunk továbbhaladni a kijelölt ösvényen. ♦

A Média a Családért-díj

áprilisi jelöltjei



Média a Családért-díj

SZENDÉNÉ KISS NÓRA

Omphalocela. Te tudod, mit jelent?

midio.hu

A Média a Családért-díj fő támogatója:



Külhoni Média a Családért-díj

SZÁSZ CS. EMESE

Te beszélsz a gyerekednek a háborúról? Kádár Annamária szerint így kellene megtedd

liget.ro

A Külhoni Média a Családért-díj fő támogatója:



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

