

# PÁRKAPCSOLAT, SZÜLŐSÉG, CSALÁD



**BAKTAY**

HÁZASPÁR



**Párkapcsolat, szülőség, család**

# **GYERMEKET VÁRÓ PÁROK**

**8/2. rész**

*Dr. Baktay Zelka és Dr. Baktay Miklós*

2017

Mosonmagyaróvári Nagycsaládosok Életfa Egyesülete

© *Dr. Baktay Zelka és Dr. Baktay Miklós, 2017*

ISBN 978-963-12-9529-0

**A Párkapcsolat, szülőség, család sorozat kötetei:**

- 1. Házasságkötésre és családalapításra készülve*
- 2. Gyermeket váró párok*
- 3. Kisbabás család*
- 4. Kisgyerekes család*
- 5. Óvodás a családban*
- 6. Kisiskolás a családban*
- 7. Kamasz a családban*
- 8. Kirepült a gyerekünk. Örömszülők, nagyszülők lettünk*

Kiadja a Mosonmagyaróvári Nagycsaládosok Életfa Egyesülete

Borítóterv: Kránicz Gergő

## Tartalom

Kedves Pár!.....	7
Életút .....	9
Tamás és Júlia .....	9
Imre .....	12
Klári.....	16
Gyula bácsi .....	18
Péter és Laura .....	21
A folt .....	23
Konzervek .....	31
Sutyerákok és gamók.....	36
Mazsola .....	41
Fidó.....	46
Tinidzsák és nyulak .....	51
A nagy döntés .....	57
A kád .....	61
A méhes.....	64
Benjámín .....	70
Magdus .....	76
Babára várva (történelelemzés) .....	81
Várandósság életszakasza.....	84
Magzati élet .....	89
Pszichológiai szülőség.....	103
Szülők kézikönyve .....	107

Összeccsiszolódás, fogantatás, várandósság .....	107
Végre fogantatás! .....	107
Várandósság – Összehangolódni jó.....	108
Névválasztás a babának.....	109
Terhesgondozás .....	112
Első trimeszter – Alkotmányozás és közös autonómia.....	114
Második trimeszter – Tanuljunk örülni! .....	116
Harmadik trimeszter – Babavárás, de tényleg .....	118
Megélhetés dimenzió – Felkészülés a kisbabás időszakra..	120
Pénzügyek .....	122
Nagy pocak és társas helyzetek .....	124
Ráhangolódás a szülésre – Kisbabás családok .....	127
Döntések a várandósság alatt .....	129
Apás szülés? .....	132
A kérés dicsérete és az elfogadás .....	133
Születés, szülés, szülősködés.....	136
Születésnap.....	136
Szülőszoba-biológia – Oxitocin és bélflóra.....	138
Szülőszoba-külgyek – Hiányzó kulturális forgatókönyv..	140
Kedves Leendő Szülők! .....	143

*Mottó:*  
„A nő és a férfi nemcsak az élet kedvéért  
működik együtt, hanem a jó élet kedvéért is.”  
(Arisztotelész: Oikonomiké)

## **Kedves Pár!**

A kötet, amit a kezetekben fogtok, egy nyolc részes sorozat második része. Azért írtuk, mert szeretnénk veletek együtt gondolkodni arról az életszakaszról, amiben éppen vagytok (vagy amibe már nagyon vágyakoztok). Szeretnénk, ha sikerülne feltárnotok az erőforrásokat, amik segíthetnek szeretetben, derűben és békességben megélni a babavárás és a születés időszakát. Annak érdekében is szeretnénk tenni, hogy küzdelmek helyett együttműködjetek, konfliktusok helyett problémákat oldjatok meg – miközben jó élményekkel gazdagodva szilárd alapot építetek a következő nagy lépéshez, a szülő szerepetek elkezdéséhez.

Hogy hamarabb megtaláljuk a közös hangot és könnyebben gondolkodjunk együtt, egy képzeletbeli családot hívunk segítségül. Egy babát váró fiatal pár, Tamás és Júlia története adja a fő motívumot. Miközben jövődöbéli kisfiuk, Benjámint, családba érkezésére készülnek, feltáruznak rokon és baráti kapcsolataik, előbukkannak múltjuk fontosabb élményei. A mininovellák sora kisovis emlékekbe, kamasz kalandokba és felnőtt krízisekbe egyaránt bepillantást ad, s ezzel – reményeink szerint – megteremti majd a közös gondolkodáshoz szükséges szemléleti keretet.

A mininovellák után elemezzük a történet babavárással kapcsolatos részét. Ha mélyebben érdeklődtök a pszichológia iránt, a történet-elemzés után lehetőségetek lesz egy kis elméletet olvasni a várandósság és a magzati élet témáról, s elgondolkodni rajta, mit jelent a pszichológiai szülőség.

Évek óta foglalkozunk azzal a kérdéssel, hogyan segíthetünk a szülőknak, nagyszülőknak (rokonoknak, barátoknak, ismerősöknek, szomszédoknak) abban, hogy igazán örömeiket leljék a környezetükben

élő gyerekek jelenlétében. A terápia, a kutatás, a közös gondolkodás, beszélgetés és alkotás során az ismerkedéstől a nagyszülőségig végigvettük a legfontosabb helyzeteket és a velük kapcsolatos – kifejezetten gyakorlati – szempontokat. Örömmel fogadnánk, ha elolvasnátok ennek a készülő kézikönyvnek a rátok vonatkozó, nektek szóló fejezeteit (esetleg még visszajelzést is küldenétek róla).

Ha korlátozott a kapacitásotok és inkább egy rövidebb, fókuszáltabb írásra vágytok, akkor a füzet legvégén lévő, kifejezetten nektek, leendő szülőknak címzett levelünket ajánljuk a figyelmetekbe. Reméljük, valamelyik programon hamarosan személyesen is találkozunk!

Baktay Zelka és Baktay Miklós



## Életút

### *Tamás és Júlia*

Jól emlékeznek a napra: március 14-e volt. Tamás elfelejtette, pedig a biztonsági őr hetekkel előbb szólott, hogy ünnepély lesz a tornateremben, elmarad a kosár derby. Szegény egész héten hajtott, hogy délután korábban eljöhessen a munkából. Elbumlizott a város másik végébe, csak a tornaterem ajtajában jött rá, milyen balga. Végigment az iskola folyosóján, de a zászlókat csak a bordásfalon vette észre. Több száz mellett elment odáig, mégsem látta őket. Bosszúsan buszozott visszafelé. Most már mindenütt feltűnt neki az ünnepi dekoráció, lépten-nyomon emlékeztette balgaságára. És persze a biztonsági őr hülyeségére. Mert lehet, hogy hetekkel előbb szólott, de a múlt héten biztosan nem. Sőt, amennyit fizetnek, a gondnok is dobhatott volna egy körlevelet, meg persze Csupi, a szervező, aki csak a pénzt bírja beszédni, felhívni nuku. Mindez végigfutott a fejében, aztán legyintett. Kicsit mulatott is magán, mit legyintget itt. Ha ült volna mellette valaki, orrba vághatta volna. Hagyjuk ezt, a többiek meg tudták jegyezni, őket emlékeztették a zászlók, ők még gondolnak a nemzeti ünnepre, a szabadságra. Csak ő van beszűkülve ebbe az új életbe, fészekrakás, babaprojekt, rokonság, meló, megélhetés...

Leült mellé egy kamaszlány. Tamás szeme megakadt a feszülő blúzra tűzött kokárdán és szokása szerint a fejéhez kapott, oda, ahol a haja kicsit ritkulni kezdett. A lány fürkésző pillantást vetett rá, egy pillanatra összeakadt tekintetük. Tamás magához ölelte eredeti Chicago Bulls táskáját, melyben ott lapult a kisebb vagyont érő eredeti hologramos Chicago Bulls mez és a spéci cipő, amiért gimis korában egy egész nyarat végigdolgozott. Nagyon jó minőség, csak itt-ott kopott meg, jó is, hogy nem kell lecserélni. Most másra kell a pénz.

Jó két órával hamarabb otthon volt, mint Júlia. Úgy gondolta, tornázik egyet. Átöltözött kosaras mezébe és jól felhangosította kedvenc zenéjét, úgy harsogott, mint régen. Tehette, Júlia nem volt otthon. Tornázni mégsem volt kedve. Inkább hasra feküdt és olvasott. Rejtőt. Fellapozta Fülöp Jimmy egyik halhatatlan levelét, és kéjjel

olvasta a párbeszédet, melyben Jimmy a hallgatag Drugicsot igyekszik rábeszélni a kísértethajó meglátogatására.

Júlia késett. Tamás nyugtalan lett. Téblábolt, evett egy vajás kenyeret, sőt, vágott rá a kolbászból is, pedig tízóraira már nem vitt belőle, hogy maradjon elég a rakott krumpliból. Gyulbátyó kolbásza fix pont. Biztosan tudni, mi van benne. Főleg, hogy sok só. Még annál is több. De nincs benne ízfokozó, szőlőcukor és kazein, amiktől Júlia puffad. Na jó, három karika. Kész. Hogyan utálta a disznóölést, most meg keresi az alkalmat, hogy ott lehessenek, lássák, miből mi készül, hogy azután bizalommal ehessék. Azóta mindketten élvezik a nagy családi bulit, amit azelőtt távolról figyeltek egy pohár kólával a kezükben...

Az emlékek dolgossá tették, nekiállt mosogatni. A poharakkal már végzett, éppen a tányérokért nyúlt, amikor beállított Júlia. Vidáman ölelte át a serénykedő férfit. Kedvenc piros ruháját viselte, szája enyhén rúzsos. Derűs volt. Máskor jobban meggyötörte a tanfolyam: munkahelyi kényszerből koptatta az iskolapadot sok nehéz felfogású bumburnyákkal. Ott volt például Lakner úr, aki kizárólag írásban volt hajlandó németül nyilatkozni, soha meg nem szólalt. Sokadik szóbeli vizsgájának futott neki – írásban már rég felső fokon volt.

A mosogatónál állva nevetve mesélte Júlia, hogy Lakner úr, az örök középhaladó, ma sem szólalt meg, viszont óra után szép türelmesen elmagyarázta az előidejű múlt időt, példamondatokkal, rendhagyó igék sorolásával. Végre sikerült megérteni a nyelvtant, de még nagyobb élmény volt hallgatni Lakner úr korrekt kiejtését. A példamondatokat úgy adta elő, ahogy a nagy tenorok a Schubert dalokat. Egy kávéra is meghívta volna, de ő inkább sietett, hogy készen legyen a rakott krumpli, mire Tamás éhesen hazaér a meccs utáni obligát sörözésből.

Közben Tamás egy lábost súrolt gondosan. Júlia kötényt kötött és mosolyogva kivette a kezéből:

– Majd én. Jó? – szólta, mintha durcás gyerekekkel beszélne.

– Miért? Már megint mit nem csinállok jól!? – fortyant fel Tamás – Tudod, hogy nem szeretem, amikor így kérdezel: „JÓ?”. Légy szíves, ezt ne tedd hozzá. JÓ?

– Ne kötekedj, JÓ?

Júlia eldugaszolta a lefolyót, megnyitotta a csapot és rámutatott az alá szerelt a vízórára.

– Egy perc alatt tizenkét liter folyik ki. Nézd, már meg is telt a mosogató. Ebben az összes edényt elmoshatjuk. Azt az egyetlen serpenyőt negyven liter vízzel mostad el.

– Azt hittem, értékeled, hogy elmosogatok, de jó, akkor eztán reggelente majd én is kiszámítom, hány lavór vizet zuhanyozol el. JÓ?

– Nem többet, mint amennyit te egy lábasra használtál. De ha ennyi különbséget látsz köztem és egy rizseslábas között, hát csak méregesd. Azért vettünk új mosógépet, mert feleannyi vizet használ, mint a régi, te meg erre az egy lábosra annyi vizet csurgatsz, hogy százszor is ki lehetne mosni vele egy egész évi büdös kosarasgöncödöt.

Ez már sok volt Tamásnak. Egyszer már összekaptak azon, hogy Júlia meg akarta várni, amíg összegyűlik egy mosásnyi piros ruha, ezért a Chicago Bulls mezt is a többi közé tette a szennyesbe. A következő csütörtök reggelén azután undorral és döbbenettel vették elő a bepállott pólót. Igaz, azóta Júlia külön mosta, akár volt hasonló színű, akár nem, de a tüske megmaradt. Erre emlékezett most Tamás. Duzzogva bement a szobába és leült a tévé elé. Addig nyomogatta a távirányítót, amíg sportközvetítésre talált. A vízilabda ugyan így képernyőn kevésbé kötötte le, de arra gondolt, hogy az úszók legalább nem izzadnak. Ráadásul az az öskövület riporter közvetített, akit Júlia a legkevésbé szívelte.

– Micsoda hiba!

– Teljesen téves taktika!

– Nincs szabálytalanság!

Ilyeneket mondott. Ítélezett, tudálékoskodott.

Júlia be is csapta az ajtót és bekapcsolta a rádiót a konyhában. Éppen az a hírműsor ment, ami Tamást idegesítette. A tudósító eszkalálódó konfliktusról számolt be, a hírolvasó az áldozatok becsült számát ismertette, a riportalany pedig a vétkesek cinizmusán háborgott. Júlia befejezte a mosogatást és krumplit kezdett hámozni. Közben persze azon gondolkodott, már megint be fog szólni Tamás, mert ha idejében felteszi, a hajában már régen megfőtt volna a krumpli, így meg eldob egy csomót a hámozással, mert nem elég, hogy béna, de még kapkod is.

Lecsapta a krumplit, odalépett a mindenesfiókhoz, és elővette a cigarettát, amivel apját kényeztette, amikor egyetlen egyszer eljött hozzájuk. Rágyújtott.

Tamás orrát szinte azonnal megcsapta az ajtó rése alatt beszivárgó füst. Kikapcsolta a tévét, és komoly arccal kiment a konyhába. A cigaretta ott füstölgött Júlia mellett a hamutartóban. Tamás kötényt kötött és mosolyogva kivette a kezéből a krumplihámozót:

– Majd én. Jó? – szólt, mintha durcás gyerekkel beszélne.

– Miért? Már megint mit nem csinálok jól!? Talán túl vastagon hámozom? – fortyant fel Júlia, de már rázta a nevetés.

Tamás letette a hámozót és odahívta Júliát a párás ablakoz:

– Nézd! Egy fűjásnyi füst megtölti az egész konyhát. Látod, már el is homályosult a világ. Képzeld el, hogyan fulladozik most a kisbabánk a hasadban.

Júlia azonnal elnyomta a cigarettát.

– Nem biztos, hogy ott van.

– Akkor tegyünk róla.

Mire az ágyhoz értek, már ledobálták a ruhájukat, pedig csak néhány lépést kellett megtenniük. Bérelt lakásuk egyszobás volt, így is ráment Tamás fél keresete.

Júlia petevezetékében aznap jelent meg a jövendő Benjámint. Simogató karjaival kiválasztotta a körötte fürgén rajzó fickók közül a legkedvesebbet és magához ölelte.

Így fogant meg Benjámint.

## ***Imre***

Júlia tojásfestéket keresett a mindenes fiókban. Azt gondolta, készít egy húsvéti nyuszifészket a kis fészkek zugában. Elképzelte Tamást, amint megtalálja. Már vett is XXL-es tojást – Tomi, S-eset – Juli – és fűrjtojást. A tomitojásnak Bulls mezt gondolt festeni, saját magának pedig a fűrjtojást gondolta a pocakjára ragasztani.

Vegyes érzésekkel húzta ki a fiókot. Arra gondolt, ki kellene dobni azt a cigarettát. Az első, amit meglátott, a cigis doboz volt. Tamás hozta Irkutzkból. Egy doboz Salem, rajta fekete keretben méteres

cirill betűkkel a dohányzás veszélye. Csakhogy a dobozban már nem cigareta volt, hanem terhességi teszt. Méghozzá három különféle.

A középsőt választotta. Éppen hogy kezdett látszani a csík, már hívta is Tamást.

– Képzeld!

– Hurrá – kiáltotta Tamás, megrémítve az utasokat, akikre amúgy is kevés híján ráesett.

– Nagyon...

– Nagyon...

– Jaj, de...

– ...jó!

Miután a 82-es troli utasaiból összeállt önkéntes átmeneti érdekképviselő határozottan kezdett fellépni Tamással szemben, aki továbbra is hadonászott és hurrázott, letették.

Júlia édesapját hívta.

Imre testnevelés-földrajz szakos tanár, méhészkedésből él. Minden évzáró ünnepély után beül megrakott autójába és indul is az északi mézelő helyek felé. A faluban azt beszélnek, szeretője, zabigyerere várja odafönn. Imre az utóbbi években már csak erre a napra vár, másban nem nagyon leli örömét. Ám amint elindul az autó, máris nyomasztani kezdik a gondok. Hiába süt a nap kalyibájára az évszázados, mohos tölgy tövében az erdei tisztáson, Imre egy pillanatra sem hagyja abba a zsörtölődést. Feri, akit az utóbbi években magával visz segítségnek, napkeltétől hallgat tőle. Hallgat a szomszéd miatt, aki német méhész bér munkása, az időjárás miatt, ami hol túl napos, hol túl szeles, a kutya miatt, ami sosem akkor ugat, amikor kellene, és a nők miatt, akik nem akarnak leszállni főnökéről, vagy még csak be sem ugranak hozzá.

Otthon, ha vasárnap meglátogatja Kati, az első házasságából való lánya és két unokája, gazdagon megvendégeli őket: friss csirkét ránt, krumplit süt, házi szörpöt bont és gyümölcsöt tesz az asztalra. De sohasem eszik velük. Szégyelli, hogy nem tanulta meg használni a „bolti fogait”. Amint alkalom adódik rá, lesomfordál a pincébe, fröccsöt tölt magának, leül a fehér szekrény mellé, amiben a pecabotokat tartja, és rágyújt. Horgászni nem nagyon jár már, a pontyok túlságosan zsírosak. A Fradi sem a régi, a lövészklub is feloszlott.

Azért még elég szemfüles volt Imre, megszerezte a lemez öltözőszekrényt a lőtérről, sőt, a pincébe is levitte, pedig nem fért el a lépcsőfordulón. Sebaj: fönt egyszerűen kettéfűrészelte, odalenn pedig összehegesztette, befestette és belepakolta a horgászcuccait.

Most, hogy egyedül maradt, a legszívesebben itt, a pincében ücsörgött, közel a hordókhöz, nagy füstöt eregetve Ferivel. Akkor szokott ide, amikor még vele volt Klári. Télen a pincébe húzódott a zürök elől, nyáron a méhészetbe, a végén már csak vacsorára jött haza. Mostanra az maradt az ürügye, hogy minek fűtse azt a nagy házat, ha egyszer úgyszólván üresen áll.

Szóval őt hívta Júlia a jó hírrel. Éppen a legjobbkor, mert a május már eltelik valahogy a méhész készülődéssel, de áprilisban lassan cammog az idő. Néha nekiveselkedik, hogy megnézzze, rendben van-e a lapra szerelt kunyhó, amit saját maga tervezett, készített, néha a pergető kipróbálásának állna neki, de lefogja lanyha lendületét, mert túlságosan korai lenne feldúlni a rendet, aztán csak kerülgethetné a rumlit.

Imrénél sokat kellett csengetni, mert a telefont nem volt hajlandó levinni a pincébe. Azt mondta, aki beszélni akar vele, hívja csak türelmesen, amíg meg nem hallja. Márpedig odalenn nem hallotta. Júlia azonban türelmes volt. Tudta, hogy előbb-utóbb feljön az apja pisilni, vacsorázni vagy megnézni az aktuális sorozatát az osztrák adón. Végre felvette és fád hangon beleszólt a telefonba:

- Halló.
- Szia apus, én vagyok!
- Az nem lehet, én itt vagyok.
- Nagy hírem van.
- Úgyis elmondod.
- Úton van a baba.
- Hová?
- Úgy értem, itt van a hasamban.
- És hová fogod megszülni?
- Hát, talán arra majd lesz nagyobb lakásunk.
- Ebben sajnos nem tudok segíteni, elég gond nekem ez a ház. Kell nektek abban a büdös városban rohangásznokok!
- Jó, nem is azért hívtalak, hogy lakást kérjünk tőled.

- Anyád tudja már?
- Először neked mondtam.
- Rendes tőled.
- Mikor jössz?
- Gyertek ti. Én nem megyek abba a bűdös városba.
- Majd megbeszéljük.
- Persze.
- Jó, akkor leteszem.
- Igen, neked kell letenned, mert te hívtál fel. Az mégis bunkóság lenne, ha te hívnál és én tenném le.
- Igaz. Szia.
- Szia. Üdvözlöm Tamást.

Júlia szomorúan látta be, hogy ez a hír sem lendítette ki apját megkeseredettségéből. Már a lánya legnagyobb öröme sem jelent neki sokat. Akkor szakadt meg benne valami, amikor végre bevakolták azt a családi házat, amit hatalmas erőfeszítéssel felépítettek. Már nem voltak rászorulva arra, hogy Imre méhészkedjen is, tanárkodjon is. De a pénzt a méhészet hozta, a létbiztonságot meg az iskola – Imre nem tudott dönteni a kettő között. Inkább egyikhez sem volt kedve. A méhészetnél az rémisztette, hogy egyetlen atka a szegénységbe taszíthatja, a tanárságban az, hogy egész évben nem keres annyit, mint a méhészettel egyetlen hónap alatt. Ráadásul a folyamatos építkezés, a munkások jelenléte megkövetelte, hogy legyen ital a háznál. Imre nem vetette meg a bort, ha töltött a kőművesnek, hát magától sem vonta meg.

Mikor Júlia kamaszodni kezdett, egyre többet kötözködött apjával, pedig előtte nagyon adott a véleményére. Amikor Klári bejelentette, hogy elköltöznék, Imre magán kívül volt. Tombolt. Júlia igyekezett lecsillapítani, de kapott egy pofont. Ez annyira elkésérítette, hogy bosszúból nyíltan dohányozni kezdett az iskolában. Köszönés nélkül hagyta el a házat, amikor elköltöztek anyjával. Évekkel később az is családást jelentett neki, amikor elmondta apjának nagy tervét. Imre, ahelyett hogy lelkesedett volna, rábeszélte volna az utazásra, még csak nem is vitatta a dolgot. Egykedvűen napirendre tért felette.

A helyzetet Imre második felesége, Klári sem tűrte jól. Házasetük sohasem volt felhőtlen, Imre rámenős volt, Klári néha engedett neki, de Júlia születése után egyre több ürügyet talált, hogy elhárítsa férje

közeledését. Mikor aztán Imre másban lelte örömét, megkönnyebbült. Csak a gyerek miatt maradt, de zavarta a sutyorgás, a pletyka meg a megcsalt feleség kínos szerepe. Vissza is költözött a városba, amint Júlia elballagott az általános iskolában.

### ***Klári***

Júlia Imre után édesanyját hívta. A telefont Pista vette fel, aki három éve élt együtt Klárral. Helyesebben csak együtt jártak: Klári is megtartotta lakását, Pista is tovább fizette lakbérét, és csak ritkán aludtak együtt. Pista jóval fiatalabb volt, mint Klári, de ez nem látszott. Klári büszke volt rá, hogy sokszor lánya barátnőjének nézték. Haját kénytelen volt festetni, de hosszúra növesztette és többnyire kibontva viselte.

Röviddel az érettségi után esett teherbe, s már jócskán kerekedett a hasa, mire Imre elvált és összeházasodhattak. Nem akarta igazán sem a szexet, sem a gyereket, sem a házasságot, de valahogy megesett. Valahogy mindig rászorult Imrére. Alig egy hétig tudta szoptatni Júliát, begyulladt a melle, kórházba került. Imre látta el a babát. Imre irányítása alatt végezte el a tanítóképzőt is, s mire Júlia óvodás lett, ő is elkezdett tanítani. Közben már benne voltak az építkezésben, és Klári egyre rosszabbul érezte magát a bőrében. Folyton fájt a dereka a malteros vödörök cipelésétől, a katedrán ácsorgástól, a túlságosan puha matractól. Imre semmiképpen sem ment bele abba, hogy külön ágyban aludjanak, és ő a puha matracot szerette. Klári nagyon nehezen szánta rá magát, hogy orvoshoz menjen, de végül kiderült, hogy porckorong sérve van.

A műtét után szanatóriumba került, ott ismerkedett meg Ágival. Ági fiatalabb volt nála, mégis mindig ő vendégelte meg. Jól menő vállalkozó volt, Tiffany lámpákat készített. Klári sok vívódás után határozta el, hogy betársul Ágihoz. Várt egy évet, míg Júlia befejezte az általános iskolát, azután elmenekült otthonról. Mindenbe beleegyezett, csak mielőbb szabadulhasson Imrétől, akitől szabályosan megundorodott.

Szinte nulláról indult, de barátnője segítségével hamar saját lábára állt. Ági révén ismerkedett meg Karesszel is, akivel négy éven át



együtt éltek. Egészen pontosan Ágitól hódította el Kareszt. A férfi gyöngédségének köszönhetően első orgazmusát. Később tőle is elhódították Kareszt, az egyik alkalmazottja csavarta el a fejét, így Klári megint magára maradt. Néhány futó kapcsolat után találkozott Pistával.

Szerettek együtt zenélni, Pista segített kibontakoztatni Klári régóta szunnyadó énektehetségét. Az amatőr zenekar, melynek tagjai – basszusgitárosa és dobosa – mind Pista barátai voltak, néha még egy kis pénzt is keresett fellépéseivel. Pista titkos vágya az volt, hogy befussanak és meggazdagodjanak. Munkahelyét ugyan nem adta fel, de egyre több konfliktusa lett külseje, öltözete és pökhendisége miatt. Keresetét felszerelésre költötte, mert meggyőződése volt, hogy eljön a siker, ha megvesznek még néhány hangszert, még egy újabb erősítőt és még két hangfalat. Klári is egyre több pénzt adott a zenekarba, szinte minden tartalékát felélte, így szolgáltatva ki magát Pistának. Pista a siker elmaradásának másik okát társai lustaságában látta, ezért sokszor túlfeszítette a húrt. Júlia telefonja is egy ilyen feszült pillanatban érkezett: kettesben várták a próbáról késő társakat.

Pista mégis kedvesen üdvözölte Júliát:

– Mi van kislány, adjam a hugicádat?

– Bizony, nagy hírem van.

– Gyere Hugi, felcsinálták a lányodat!

– Jaj, Pista, hogy lehetsz ilyen bunkó! – hallatszott a zsörtölődés, majd Klári is beleszólt a telefonba – Igaz? Nagymama leszek?

– Ne szomorkodj, inkább szülj egy kistestvért nekem.

– Isten ments! De majd én viszem a játszótérre, és az anyjának adom ki magam.

– Én meg leszek a nagytestvére! – rikkantott bele Pista. – És most eljászom neked a pelenka indulót!

Rotyogás és oázás hallatszott a kagylóból, mert Pista lelkesen előkapta azokat a hangszereket, amikből ilyesféle hangokat tudott kicsikarni. Klári nagy nehezen visszaszerezte a kagylót:

– Mikor látunk?

– Most is átmehetek.

– Most próbánk lesz.

– Holnap elutazunk Tamás szüleihez. A hétvégén megint náluk leszünk. Hétfőn?

– Épphogy hazaérek szülői értekezletről a Robin Williams életmű sorozatra.

– Szívesen felveszem nektek.

– Hagyd csak, Pista is fel tudná venni, de tudod így jobb. Olyan, mintha élőben látnánk. Így szoktuk meg...

– Értem. Kedden meg próbáltok. De azután?

– Kedd este jó. Jaj, nem, most mondja Pista, hogy elígértünk.

– Szóval még mindig jártok a szektába.

– Nem. Ez olyan üzletféle. Edénybemutató lesz Áginál.

– Szerdán a vizsgálatról jövet beugorhatunk.

– A Takács doktorhoz jársz?

– Igen. Nála fogok szülni.

– Szerintem kipróbálhatnád a vízben szülést. Sok jót hallottam róla. Na, igyekezz szerdán, mert tudod, este fellépünk. Jaj, most jut eszembe, délután jön Ildikó. Tudod, most szakított Lacival, nem tudom lerázni.

– Akkor hangolódj a hullámhosszára!

– Igen, esténként hosszasan üzenek neki.

– És ha meg üzenéd neki gondolathullámokkal, hogy mégse jöjjön a nyakadra?

– Erre nem hiszem, hogy vevő lenne.

– Na jó, csütörtökön ellógok németről. Ideje már.

– Azt hiszem, a csütörtök jó lesz.

– Akkor szia.

– Szia. Üdvözlöm Tamást.

### ***Gyula bácsi***

Egy tengelytörés hozta össze Klárit Imrével.

Klárít végzős ápolónőként a belgyógyászat elfekvőjébe küldték gyakorlatra. Ott ismerkedett meg Gyula bácsival, akiről kiderült, hogy apja földije volt. Klári, ahogy ápoláslelektanból tanulta, személyes kérdéseket tett fel Gyula bácsinak, miközben az ifjú Barta doktor egyre beljebb hatolt a katéterrel Gyula bácsi hólyagja felé.

Gyula bácsi mesélt a szövetkezeti boltról, aminek vezetőjévé nevezték ki, és ezzel saját felesége főnöke lett, aztán részletesen ecsetelte nagy konfliktusát a naplopóból párttitkárrá lett Halál Józsival, akiről Klári édesapja is sokat mesélt. Némelyik történetet mindketten ismerték, például azt, amikor az iskolai ünnepélyen valaki hangosan bekiáltott „Jön a Halál!”, mire éktelen vihogás közepette szétszaladtak a gyerekek. Azt az anekdotát pedig, hogy disznóvágáskor úgy berúgott, hogy elaludt a kopasz diófa alatt, miközben óbégatott, hogy rádől a fa, szinte szóról szóra egyformán mondták. Sokat nevettek hármásban. Aztán hirtelen el is sírta magát Gyula bácsi és sóhajtozni kezdett, hogy csak egyszer az életben látná még azt a diófát.

A kollégák irigységgel vegyes megvetéssel figyelték őket. Nem látták szívesen, hogy egy orvos lealacsonyodik egy leépült öreghez. Ráadásul Klári volt az első nővér, akinek sikerült megnevetetnie Barta Zsoltot, aki már egyetemista korában előadást tartott Oxfordban az „Inkontinencia fiziológiai aspektusainak validitása a prepubertásban” címmel. A háta mögött csak hólyag doktornak nevezték, ami egyrészt szakterületével, másrészt viselkedésével volt összefüggésben. Állítólag már óvodás korában bejárta apjával a boncolásokra, hogy lássa, honnan jön a pisi.

Gyula bácsi olyan szeretettel emlegette Klári édesapját, hogy kis híján már Klári is megbocsátott neki.

– Nem volt szent, szerette az itókát, de végülis jó ember volt – mondta Gyula bácsi, miután megköszöri a torkát.

– Végülis baltával kergette anyámat és a bátyámat. Ha vissza nem költözünk a városba, előbb-utóbb agyonüt minket.

– Szégyellte is magát, bánta is erősen.

– Borba fojtotta a bánatát.

– Látod, ebből is látszik, hogy igaz bánata volt.

– Hogyhogy?

– Mert borban az igazság.

– Végülis.

Nagyot nevettek.

Klári úgy visszahozta Gyula bácsi életkedvét, hogy a katéterről is leszokott. Helyesebben kikönyörögte, hogy amíg Klári van szolgálatban, addig ne kelljen viselnie. Klári ezt csak akkor merte

megcsinálni, amikor Zsolt, a fiatal orvos volt az ügyeletes. Sikerült is a vizelet katéter nélkül, hárman együtt örvendeztek. Zsolt elmondta a dolgot apjának, a nagy Barta professzornak, aki dühöngött és jól leszidta, hogy Zsolt a kis ápolónő két szép szeméért kockáztatott. Zsolt cikket írt az esetről „Inkontinencia és gerontológia” címmel az orvosi szaklapba. A lektorok szerint nem volt elég megalapozott, de Zsolt apjára való tekintettel esettanulmány alcímmel leközzölték a cikket. Barta professzor tajtékozott.

Hiába javult azonban Gyula bácsi állapota, a rendszer törvénye szerint kiebrudalták a csádpusztai szociális otthonba, ahonnan nem volt visszaút. Klári és Zsolt együtt küzdöttek érte, s amikor már nem volt mit tenniük, együtt vitték ki Gyula bácsit Zsolt új kocsiján Csádpusztára. Odafelé még megálltak Gyula bácsi szülőfalujában, megnézték azt a nevezetes diófát, nagyot kacagtak, azután szótlantul hajtottak az otthonig, ahol senki sem volt otthon. Klári szeme megtelt könnyel, de Gyula bácsi hamiskásan hunyorogva rászólt:

– Aztán rád ne dőljön a fa hazafelé menet.

Megtörtént. Először csak az út szélén álltak meg, Zsolt gyengéden vizsgáltta a sírdogáló Klárit, majd tovább hajtottak. Később Klárirra megint rátört a bánat, ezért kicsit lehajtottak az útról, egy erdei ösvényre.

Viszonyuk addig tartott, amíg Barta professzor elintézte az abortuszt. Klári Zsolt szeme láttára ismerkedett meg Imrével. Talán csak bosszantani akarta, talán azt akarta megmutatni, hogy mindenre elszánt – ő maga sem tudta. Csak elkezdtek vele megtörténni a dolgok. Harmadik randevűjükön megkérte Imrét, hogy vigye ki Csádpusztára. Megnézték a nevezetes diófát.

Gyula bácsi szomorú látványt nyújtott. Klárit megismerte, de Imrét nem tudta hová tenni. Klári édesapjának gondolta.

– Na, szép, hogy kibékültetek!

– Hát... – szabódott Imre.

– Végülis... – szólt Klári.

– Azt mondják rólad, rád dőlt a fa.

– Jaj, én nem a Halál Jóska vagyok! – nevetett Imre.

– Apámra tényleg rádólt a fa. Úgy halt meg – mondta halkán Klári és szemét elöntötte a könny.

– Na, itt aztán kiabálhatod, hogy jön a halál – mondta Gyula bácsi halvány félmosollyal szája szegletében. – Itt csak örülnének neki. Mindenki boldogan szaladna elébe. Csak úgy kapkodnák a mankóikat meg a járókereteiket.

– Gyula bácsi meg nyomban kereket oldana a nagy tolongásban – mosolyodott el Klári megkönnyebbülten.

– Hát, gyorsabb vagyok ezeknél. Nézd meg azt ott! Egész nap zabál. Amikor átfordul az ágyban, két kézzel rakja át a hájas hasát. Amikor eszem, les, ahogy abba hagyom, rácsap a tálamra, mint a keselyű. De szívesen odaadom neki, mert disznóknak való, amit itt adnak. Ellopnak ezek mindent. Ez a másik, az Alajos, ez meg azt mondja, azért él még, hogy fizessék a nyugdíját. Úgy gyűlöli ezeket, hogy így áll bosszút rajtuk.

– Kik azok az ezek?

– Hát ezek. A hatalmasok. A nagyurak. A főnökség. A gyerekei. Csak fekszik, lesi a plafont és gyűlöl mindenkit.

Visszafelé megint zokogott Klári, azt hajtogatta, itt nem húzza tovább egy hónapnál az öreg. Ugyanott kanyarodtak le ez erdőbe, ahol annak idején Zsolttal, csak hogy Imrét túlságosan elfogta a gerjedelem. Olyan nagy rössel fordult a földútra, hogy egy tuskón eltörte az első féltengelyt. A motor böggött, előlről fémes visítás hallatszott, a koci meg nem mozdult. Imre ide-oda rángatta a sebességváltót, gázt adott, káromkodott.

Klári nagyon szégyellte magát.

### ***Péter és Laura***

Tamás és Júlia még csomagoltak a hétvégi útra, amikor beállítottak Tamás szülei.

– Gondoltuk, jobb lenne kicsit előbb indulni, hátha így megússzuk a csúcsforgalmat – lépett be Laura, Tamás édesanyja.

– Persze, csak még nem vagyunk készen. Ül le egy kicsit. Főzök egy kávét! – ajánlotta Júlia.

– Jaj, dehogy húzzuk azzal az időt! Inkább kimegyek, mert apátok felhúzza magát.

– Jó, sietünk. Milyen idő lesz?

– Napos, de azért hozzatok zárt cipőt és esőköpenyt. Apátok túrázni készül.

– Ajaj, sejtettem – mészázott el Tamás.

Laura kiment az autóhoz és beült Péter mellé.

Tamás és Júlia csendesen készülődtek, út közben is alig szóltak. Péter és Laura egyre inkább ráhangolódott a hétvégére. Gondolataik a ház körül jártak, aminek bizony már esedékes megjavítani a tetejét. A két akácfát is ki kellene vágatni, mert bármelyik nagyobb vihar rájuk döntheti őket, nem csoda, egyidősek Péterrel, és a gyökertüket kimosta a domboldalon lezúduló víz, amit már nem fog fel az avar, mert feljebb sípályát építettek, ami egyből nyakukba hozza az áradást, ha elkezd esni.

Tamás szülei mindenben ilyen lendületesek voltak. Laura érettségi után a bérosztályon dolgozott, de a GYES után nem ment vissza. Megszerezte a mérlegképes könyvelői képesítést, Péter segítette kuncsaftokat szerezni.

Péter azért lett élelmiszer-mérnök, mert reklámfogásnak tartotta, hogy a gyorsfagyasztott zöldségben több a vitamin, mint abban, amit a zöldség osztályokon frissként árulnak. A reklámpar olcsó hazugságát cáfolandó utána járt a kérdésnek, és egészen jól beleásta magát a termolabilis vitaminok kérdésébe. Főiskolát végzett, majd egy nagy konzervgyárnál helyezkedett el. Mikor a gyárat felszámolták, hónapokra munka nélkül maradt.

Tamás akkoriban még javában egyetemista volt. Játszott az egyetemi kosárcsapatban, igaz, több időt töltött a cserepadon, mint amennyit a pályán, de Péter, ha csak tehette, mindig lejárt a bajnoki meccsre. Júlia is gyakran ott volt, de valahogy sohasem sikerült bemutatni őket egymásnak. Persze azért minden egyes ilyen alkalom után meséltek a másíkról Tamásnak. Péter azzal ugratta a fiát, milyen csillogó szemekkel figyelte Júlia az ellenfél centerét, Júlia pedig azt ecsetelte, hogyan megváltozott Péter testtartása valahányszor Tamásnál látta a labdát. Tamás éppen el akarta vinni szüleihez Júliát – vasárnapi ebédre hívták volna meg –, amikor pénteken kiderült, hogy apja az utcára került.

Péter elsősorban fia jövőjét féltette, azon aggódott, hogy nem tudja számára biztosítani a zavartalan tanulmányokat, de szégyellte is

helyzetét, főleg a szomszédok előtt. Visszamondata Júlia meghívását. Nem akart otthon maradni. Elhíresztelte, hogy üzleti útra megy Amerikába és kiköltözött a hétvégi házba.

Reggelente végignézte az álláshirdetéseket, válaszolt rájuk, délben megevett egyet az emlék-konzervek közül (minden sorozatból félretett egyet, amikor még dolgozott), aztán túrázni indult. Sötétedés után tért csak haza, ha esett, ha fújt. Már tíz napja élte a magányos farkas életét, amikor este hazatérve fényt látott a házban.

Laura volt. Egyik kuncsaftja révén állást talált Péternek az épülő kutya- és macskaeledel gyárban. Műszakvezetőt kerestek.

Péter nem rejtette véka alá megkönnyebbülését és a jó hír hallatán átölelte Laurát.

- Tamás nem jött? – kérdezte.
- Nem hívtam. Szerettem volna kettesben lenni veled.
- Húha! És a fejed se fáj?
- Ne gúnyolódj! Inkább zuhanyozz le!
- És ha addig elalszol?
- Most felébredsz.

Péter másnap elcipelte Laurát túrázni, megmutatta kedvenc rétét, tisztását, kilátóját, gombázó helyét, forrását és csobogóját, évszázados mohos tölgyfáját. Végül odaértek a szakadékhoz, aminek szélére ülve a jövőjén szokott töprengeni, miközben lábával köveket piszkált a mélybe. Elmerengett.

– Olykor páni félelem lesz úrrá rajtam, hogy telik az élet, én meg egy helyben állok.

– Induljunk – mondta Laura. – Estére otthon kell lennünk, mert holnap jelenésed van a gyárban, nekem meg anyagért kell mennem.

Kézen fogta Pétert és elhúzta a szakadék pereméről.

## ***A folt***

Tamás és Júlia szokás szerint felköltöztek a hétvégi ház szűk, meleg és levegőtlen padlására. Nagyvonalúan tetőtérnek nevezték ezt a zugot, ami az ugyancsak nagyvonalúan alpesinek nevezett házikó felső harmadát választotta el az alsó résztől. Tamás egész gyermekkorában azt gondolta, hogy az Alpokban mindenki ilyenben lakik. Nagy

csalódás volt, amikor első nyugati körútjuk során egyetlen hasonló építményt sem látott.

Tamás kipakolta a táskából a túracipőket, esőkabátokat és meleg pulóvereket, miközben Júlia az ágyneműt húzta.

– A híres-nevezetes ágy – mondta halkán, miközben lepedőt terített a földre fektetett szivacsra.

– Nem is ágy, csak szivacs.

– Elpirultál! – nevetett Júlia.

Tamás egyszer elmesélte, hogy itt volt először magömlése, és reggel annyira szégyellte a foltot a pizsamáján, hogy nem mert lemenni, amíg teljesen meg nem száradt. A kis szekrényt csak később barkácsolta össze, akkor még csak a matrac volt odafönn.

– Tudtad mi az? – kérdezte Júlia ugyancsak pironkodva.

– Persze. Már nagyon vártam mikor lesz. Mint ti az első meneszt. Tibi barátom akkor már rendszeresen önkielégített a fiúvécében.

– Micsoda barátod volt!

– Év vesztos volt, nagymenő. Neki mindenki csodájára járt. Én meg olyan apa féle...

– ...szelíd kisfiú. Viszont ezek szerint már teljesen fel voltál világosítva.

– Ahogy vesszük. Nagyokat röhögtem a disznó vicceken, de azért sok mindenben bizonytalan voltam.

– Hogyhogy?

– Hát, hogy mitől lesz a gyerek.

– De hiszen láttad a Tibit...

– És persze biológiai könyveket is olvastam. Sőt, egyszer anyut is megkérdeztem.

– Ebből csak összehoztad?

– Igen. Úgy gondoltam, abból lesz, amit a Tibi kiprésel magából.

– És?!

– Hát, mivel anyu azt mondta, attól lesz a gyerek, hogy a szülők nagyon szeretik egymást, én meg visszakérdeztem, hogy minden este-e, ő meg azt mondta, igen, hát ebből én úgy gondoltam, hogy az anya hasában az az ízé táplálja meg a babát, amit a Tibi spriccelni szokott.

– Az ondó? Ahogy a csecsemőt az anyatej, úgy a magzatot az ondó?



- Igen.
- De hiszen a biológiai könyvben benne volt.
- Csakhogy az mindig egy spermiumról szólt, egy picike ebihalról, a Tibi meg valami tejszerűt fejtett le magából. Később én is.
- Azt hitted, az valami más.
- Igen. Másképp is hívtuk. A Tibi azt mondta, ez g..i. Egyszer kijött a budiból, tele volt vele a marka és kergette a lányokat, hogy az arcukra kenji.
- Ahogy azt a pornófilmekben szokás.
- Csakhogy a pornófilmekben mindenhová spriccelik, csak épp oda nem, ahová a biológiai könyvek szerint való.
- Szóval azt hitted, a g..i és a spermium egész más?
- A harmadik volt az ondó. Azt sem tudtam hová tenni.
- Főleg, ha a pizsamádra került – nevetett Júlia. – Szóval akkor ezentúl meg kell táplálnunk a babánkat, különben nem fejlődik meg rendesen.
- Bizony!
- Tudod, van ám ebben sok igazság. Egyébként én tudtam, hogy a köldökzsinóron...
- Jaj, ne már! Nem voltam én hülye! Azt gondoltam, hogy a g..i a köldökzsinóron jut a babához.
- És mit gondoltál, hová csatlakozik a babán?
- A hasába, erre nagyon emlékszem, mert irtóra foglalkoztatott a köldököm.
- Hát, én is sokat néztem, de valahogy mégis azt hittem, hogy a köldökzsinór a baba szájába vezet és az anyja gyomrából jut oda a kaja.
- De a többit rendesen megbeszélted a barátoddal?
- Á, dehogy! Vihogtunk, meséltük a szexes vicceket, de rendesen nem értettük a dolgot. Arra, hogyan lesz a gyerek, az volt a válasz, hogy b...nak, esetleg dugnak. De hogy ez pontosan mit jelent, nem tudtuk... Na, gyere, tegyük meg a nagy bejelentést.
- Még valamit nagyon szeretnék elmesélni.
- Juj, de jó!
- Amikor először jöttem ide egyedül, busszal...
- Felszedtél egy kiscsajt?

– Dehogy – vörösödött el Tamás. – Éppen az a poén, hogy még csak valami dudás középkorú nő sem volt a közelben. Szerintem csak a motor rázkódásától állt föl, mert hátul ültem, közel a motorhoz.

– És észrevették?

– Nem, magamhoz szorítottam a táskámat. Csakhogy nem mertem leszállni. A szüleim itt vártak, én meg lebújtam. Két megállóval tovább mentem.

– És megbüntettek?

– Szerencsére sikerült leosonom. De anya teljesen megrémült, kocsival hazarohantak, hogy talán el sem indultam, persze a lakás üres volt, nem tudták hová tűntem, közben én már rég idegyalogoltam és...

– ...az jutott utoljára eszükbe, hogy itt keressenek.

– Késő este lett, mire teljesen kimerülten ideértek. Azt hazudtam, hogy stoppal jöttem, mert meg akartam spórolni a buszpénzt.

– Jujuj, akkor most nem is merek a nadrágodra nézni, nehogy amiatt várokoztassuk meg őket!

Júlia és Tamás lemásztak a nappaliba. Jó időbe telt, míg a szülők végre észrevették, hogy akarnak valamit, és rájuk figyeltek.

– Valami fontosat szeretnénk mondani! – szólalt meg Júlia Tamás kezét szorongatva.

– És mikor? – kiáltott fel örömmel Laura.

– Még csak két hetes.

– Akkor még van idő – sóhajtott fel Péter.

– Jaj, hogy mondhatsz ilyet, én már alig várom! Mégis felveszem azt a szerencsétlen Orsit, majd belejön, én meg unokázhatok. Te meg azt ígérted, hogy pancsolót építesz a kisunokádnak a diófa mögött, a szederbokor helyén – förmedt rá Péterre.

– De azt is mondtam, el kell adni ezt a kulipintyót, ha lakás kell a gyerekeknek, mert...

– Ugyan, ezt igazán nem várhatjuk el! – szakította félbe Tamás.

– Az a butaság, hogy minden pénzeteket lakásbérlésre költitek – csitította Laura. – Úgy terveztük apáttal, hogy ennek az árából veszünk magunknak egy kisebb lakást a környéken, ti meg beköltöztök a miénkbe, ha megszaporodtok.

A beszélgetés lassan a részletekre terelődött. Júlia és Tamás sohasem beszélgettek erről a megoldásról, de a lelkük mélyén mindketten ilyesmiben reménykedtek.

Péter még a pezsgőt is kibontotta, amit évek óta tartogatott a pincében. Mikor Tamás és Péter kimentek a szederbokorhoz megnézni a pancsoló helyét, és mellesleg a diófa tövét is meglocsolták, Júlia pirulva kérdezte Laurát, észrevette-e azokat a foltokat Tamás pizsamáján.

– Hát persze! – nevetett Laura. – Ő viszont nem vette észre, hogy azontúl mindig tisztelettel kopogtunk az ajtaján, mielőtt beléptünk a szobájába.

– Dehogynem! Amikor először nálatok aludtam és kerestem a kulcsot az ajtaján, azt mondta, nálatok kopogni szokás.

– Ő is mindig kopog, pedig apátok hortyogását két ajtón át hallani.

A belépő férfiak csak annyit értettek, hogy horkolásról van szó.

– Az első feleségem is mindig ezzel szekált – sóhajtott Péter.

– Miért, nem a mama az első feleséged? – kérdezte meglepve Júlia.

– De igen.

– Emlékszel, mekkora pofont kapott így a Tibi? – kérdezte az apját Tamás nevetve.

– Az a bukott fiú, akitől úgy féltettünk?

– Pontosan. Mindig azt mondta az apjának, hogy „Nem vagyok olyan hülye, mint te...”

– És erre kapott egy nagy pofont.

– Nem, mert mire felhúzta volna magát az öreg, a Tibi hozzátette, hogy „...gondolod”.

– Szóval ő csak annyit mondott: „Nem vagyok olyan hülye, mint te gondolod.”

– De aztán az apja megunt, és gyorsabban lekent neki egyet, mint ahogy ki tudta volna mondani a mondat végét.

– Ez volt az a gyerek, akinek átrepült a stokedlija a szomszédba? – nevetett Laura.

– Igen.

– És ő kergette a lányokat? – kérdezte Júlia, de már el is pirult.

– Igen, de ez a stokedlis nagyon jó kis történet. Akkoriban jártam repülőmodellezni...

– Igen, én ajánlottalak be Sanyi barátomnak. Megszállott modelles volt.

– Iskola után mentem oda és egy darabon együtt mentünk Tibivel, aki a közelben lakott. Meséltem neki, megmutattam a balsafából kivágott bordákat, próbáltam rábeszélni, de ő azt mondta, macerás.

– Minden az volt neki. Állandó témát adott a negyedéves szülői értekezleteknek.

– Aztán kérdezte, hogy mi fogja meghajtani. Mondtam, neki hogy gumimotor. Erre röhögött, hogy kotonmeghajtás, meg magyarázott, hogy tegyek bele rendes motort, de én meg tudtam, hogy ahhoz rádióirányítás kell, ez meg csak egy könnyű gép, amit elsőre építek, és Sanyi bá is megmondta, hogy a motoros gép két év munka. Erre Tibi legyintett.

– Neki öt perc munka is sok volt.

– Aztán néhány nap múlva mondta, gyere csak Tüdő, szakkör után mutatok valamit.

– Tüdőnek hívtak?

– Azok, akikkel együtt kosaraztam, mert jól bírtam a futást. Amúgy Tom voltam.

– És Tibi kosarazott?

– Lejárt centerezni, mert szép nagy melák gyerek volt. Szóval vett egy modellmotort.

– Villanymotort? – kérdezte Júlia naivan.

– Dehogy, rendes kétköbcentis robbanómotort! – kiáltott Péter.

– Rászerezte egy hokedlira – folytatta Tamás, – rögzíteni lehetett, mint a mákdarálót. Megpörgette a légcsavarját és beindította. Ült a hokedlin és élvezte, hogyan bürrög a motor.

– Mintha hátul ült volna a buszon – gonoszkodott Júlia.

– Alig értettük egymás szavát – pirult el Tamás, – úgy üvöltött a motor. Mondtam, hogy klassz, csak nem repül. Erre gázt adott neki, hogy mutassa milyen bika. A motor elkezdte rángatni a stokedlit, én meg persze kiröhögtem. Erre kivitte a családi házuk erkélyére, teljes gázt adott a motornak és kihajította stokedlistól.

– Persze a stokedli nem tanult meg repülni! – nevetett Júlia.

– De azért valahogy átbucskázott a szomszédba, a motor pedig nem állt le, hanem üvöltve pörgött. A kutya rémülten ugatta, a néni meg kiszaladt...

– Szerencsére nem mert hozzányúlni, mert biztosan levágta volna az összes ujját.

– Viszont kihívta a rendőrséget. Persze ezt már a szokásos szülői értekezletről tudjuk. Rettentően szégyelltük magunkat, hogy micsoda barátja van a fiunknak.

– A rendőrséget én is csak hallomásból tudom, mert Tibivel együtt elspuriztunk. Ő napokig nem is mert hazamenni, kint lakott a sufniiban, én hoztam neki a kaját. Atyaég, mennyit bírt zabálni! És büdös volt a sufni, mint a rókalyuk. Lusta volt kidobni az üres konzerves dobozokat, ott rothadtak a sarokban. Mosdani eszébe se jutott. Hevert és vakarta a... Szégyelltem magam, féltem, hogy rájöttek. Ő meg félt, hogy elveri az apja a vasalózsínórral.

– Nem úszta meg.

– Csak még többet kapott.

– És én lettem a bűnbak a szülei szemében, mert én vittem bele az egész repülőmodell hülyeségbe.

– A karodat is miatta törted el – háborgott Laura.

– Ő is éppúgy eltörhette volna – védte Tamás. – Akkor építették a sípályát, mi meg versenyeztünk, ki tud gyorsabban lefutni. Nyertem.

– Egy szép nagy gipszet a karodra.

– Engesztelésül végül mégis neked adta azt a motort! – váltott témát Péter.

– Azt csak ti tudtátok úgy. Igazából pornót töltöttem le neki.

– Hoppá – nézett össze Júlia a szülőkkel.

– Én mindig azt hittem, hogy valamikor gimis korodban csináltad!

– Erről mi egyáltalán nem tudtunk! – háborodott fel Laura.

– Te is biznisszeltél – váltott át Tamás Júliára.

– Igen, pénzekkel. Ha érmékhez jutottam, azokat elástam a kertben, a tyúkudvar bejáratánál. Gondoltam, ha majd sokat érnek, előásom őket – emlékezett Júlia.

– De már másnap megnézted, ott vannak-e? – ugratta Tamás.

– Ezt csak azért mondja, mert a kosaras Zoli háromszor bontotta fel az időkapcsolát – nevetett Péter.

– Miféle időkapszulát? – kérdezte Júlia.

– Nézd csak, Júlia, azt a fűnyíró gépet is akkor csináltam – siklott tovább Tamás.

– Mosógépmotorból bütykölte egyedül! És azóta is használjuk! – büszkélkedett Péter. Már tolta is elő a furu masinát a lépcső alól.

– Csak a mosógép hiányzott egy ideig – nevetett Laura. – De ma már olyan jó mosószeresek vannak, hogy elég csak kilötykölni bennük a ruhát...

– Miféle időkapszulát? – tartott ki csökönyösen Júlia.

– Hoztak ezt-azt, hogy megőriznék a jövőnek, beletennék a házuk alapjába, ilyesmi. Apa beforrasztotta a cuccokat konzervdobozba és pedig kasszáltam.

– Jó sokat – vitte tovább a szót Péter. – Én persze nem kaptam egy fityinget sem, mindent nekik adtam.

– Mi az, hogy nekik? – izzott fel Júlia szeme.

– Hát Györgyi készítette a címkét – vágta rá Péter ártatlanul.

– Na, elmész te a fenébe! – bokszolta gyomron Júlia Tamást. De már nevetett.

A kérdő tekinteteknek elmondta, egyszer Tamás elejtett egy fél mondatot Györgyiről és az ő nagy közös titkukról, de akkor valaki valamivel félbeszakított őket. Júlia azóta is azon töprengett, mikor áll hirtelen helyre hirtelen ez a komoly kötelék. Valahányszor üzenet jött Györgyitől, összerándult a gyomra.

– De tényleg, mi volt az a nagy titok? – kérdezte most már Laura is.

– Azt mondtuk, Zoli tuti biztos nem fogja negyedszer is kinyitni a dobozt – mondta Péter.

– És?

– Az én alsógatyámat tettük bele a menyasszonya bugyija helyett. Mégpedig alaposan használtan. Három napig hordtam, aztán még kosaraztam is benne – kacagott Tamás.

A sztorit tovább spékelt, hogy Zoli, a kosárcsapat kapitánya beépítette az időkapszulát az épülő házukba, és Tamás azóta is azon mulat, hogy a volt feleség, aki azóta rég kisémmizte Zolit a házból, most az ő gatyájára alapozza mindennapjait.

– Keveset gondolsz – tromfolt rá Péter. – Aznap talált a pocakos Robi egy egérmúmiát a sarokban, és belecsempészte a parizeres

zsömlémben. Én persze észrevettem a farkát, úgyhogy ezt a kombót is beletettem a dobozba a gatyád fölé. Rendesen átengedtem az autoklávon, úgyhogy ma is a régi formájukban lehetnek...

Az este vidám mulatságba fordult, ami nem akadályozta meg Pétert abban, hogy reggel korán keltse és túrázni cipelje a társaságot az évszázados, mohos tölgyhöz.

### ***Konzervek***

A szombati túra után vasárnap nagyot aludt Júlia és Tamás. Már majdnem dél volt, amikor gyanús csendre ébredtek.

Este Péter vállalta, hogy gondoskodik az ebédről, de az alpesi konyha-nappaliból nem hallatszott a szokásos szöszmötölés. Abban egyeztek meg, hogy bizonyára a kertben grillez, Laura pedig a veteményesben szöszmötöl. Júlia és Tamás komótosan készülődött, annál nagyobb volt meglepetésük, amikor meglátták Pétert. Éppen terített a nagy diófa tövében. Arcán gyerekes vigyor.

– No, üljete le! Tálalok.

– Fogadjunk, hogy vicckonzervet kapunk! – súgta Tamás Júliának, amint eltűnt az apja.

– Ezt már mesélted – nevetett Júlia – Nagy megtiszteltetés, hogy velem is megcsinálja.

– El ne rontsátok az örömet – került elő Laura a kertből.

Hamarosan újra megjelent Péter egy gőzölgő fazékkal, amiből két nagy doboz kutyaeledelt és két kis doboz macskaeledelt vett elő. Júlia rémült ábrázatot vágott, Laura színpadiasan a fejéhez kapott, Tamás pedig kiabálva felugrott.

– Elhiszem, hogy minőségi, hogy steril, de akkor sem. Nem, még azt sem nézem végig, ahogy te eszed. Elment az eszed.

– Várjál – kezdte Péter bontogatni az egyik nagy konzervet. – Ezt én főztem, a mai alkalomra. Nincs még három éve, legfeljebb négy...

A konzervdoboz tartalmát egy tálba öntötte: gyönyörű hússzeletek gombamártásban, apró szalonnadarabkákkal.

– Bakonyi sertésborda – jelentette diadalmasan. – Előzőleg otthon megfőztem, bevittem a gyárba, steril dobozba tettem, az autoklávban

kifőztem, majd gondosan kiválasztottam a legmenőbb kutyakonzerv címkéjét...

– Ajaj... – nézett Tamás aggódva Júliára, mert tudta, hogy a gombának még a szagát sem bírja.

– Pompás – kiáltott fel Júlia. – Nem is gondoltam, hogy gombának ilyen jó illata is lehet.

– Egy kis szalonna nagyon feldobja – büszkélkedett Péter.

Tamás megkönnyebbülten sóhajtott. A másik dobozból előkerült a nokedli, a macskaeledel címke pedig Júlia kedvencét, az aranygaluskát takarta. A tészta olyan friss volt, mintha most sült volna meg, de Júlia nem kért belőle.

– Degeszre tömtem magam gombával és nokedlivel – tolt el maga elől a tányért.

– Jól van, azért látszik, hogy babát vársz – vigyorgott Tamás.

– Egész héten erre készült – fordult Laura Júliához miközben megsimogatta férje fejét. – Most már igazán családtag vagy.

– Háromszor robbantottak fel konzervvel, először kezdő koromban – kezdte boldogan mesélni Péter. – A gyárban az volt az előírás, hogy minden autoklávából vizsgálati mintát kell venni. A szokás az volt, hogy az az adag a kezelőnek jár, hazaviheti, de én komolyan vettem az előírást és bekértem a mintát. Felbontottam, ellenőriztem, morogtak rám. Egy reggel, amikor beléptem a szobámba, iszonyatos robbanás terítette be hullaszagú búzzal az irodát. Hát olyan dobozt tettek be, amit „véletlenül” elfelejtettek hőkezelt. Pacal volt. Egy-két napon át érlelték valahol, aztán éjszaka az iroda melegében úgy megindult, hogy az ajtónyitás légáramlata elég volt neki. Napokig takarítottam és szellőztettem, rajtam röhögött a gyár...

Ebéd közben egymást érték a különféle konzerv-viccek, amik lényegesen jobbak voltak, mint az olcsó tévéműsorok vicckonzervei. Júlia elmondta, sokáig komolyan vette, hogy a fekete tehének kakaót adnak, a barnák kávé és a lengyelek tejkaramellát. Volt ugyanis egy tehenet ábrázoló karamella, amit csak lengyel tehenek hívtak.

– Te meg azt akartad, hogy apád tanítsa meg a lódarazsat is mézet gyűjteni, mert az többet bír el – nézett fiára Laura.

Tamás meglepődött.



– Tényleg nagy feltaláló voltál – erősítette meg Péter. – Kitaláltad, hogy, rosszul van megcsinálva a patak, egy hurokban vissza kellene vezetni, akkor csak rátennéd a gumimatracot és vinne körbe-körbe.

– Én meg a méheket taníttattam – jöttek elő Júlia emlékei. – Anyu félt tőlük, nem mert közéjük menni. Apu meg elmondta, hogy a méhek táncsal magyarázzák el egymásnak, hol a méz. Hát én erre a Doróval kitaláltam egy békítő táncot, hogy ne haragudjanak anyura.

– Megbékéltek? – kérdezte Tamás reménykedve.

– Lehet, de szegény anyu azóta is messziről elkerüli őket. Allergiás a szúrásukra – szomorodott el Júlia.

– Az biztos, hogy téged jól meglocsoltunk volna kislánykorodban – vigyorodott el Péter. Egyik bevált kedvence jutott eszébe ugyanis, amit kávéhoz szokott előadni. Egy mappából göndörke pálcika-barit, nagyfülű viziló-nyuszit és nagyfogú farkas-vaddisznó-rókát vett elő:

– Tomika rajzolta a figurákat, én írtam a verset, ezzel mentünk Húsvét hétfőn Zsuzsiékhoz.

Tamás zavartan pillogott a rajz-állatok irányába.

– Ezek nagyon cukik – simogatta meg a buksiját Júlia mosolyogva. Tamás szomorú kiskutya módjára nézett rá:

– Akkoriban aranyosnak mondták, ami ronda és idétlen...

Sztentori hang söpörte el a zavart évődést. Péter deklamált:

– *Egyszer a bárány meg a nyúl*

*összekaptak piszkosul:*

*reggel van vagy alkonyul?*

*„Hogyan lenne este, makmak,*

*nézd, árnyéka van a napnak!”*

*„Bééna vagy és mafla péék,*

*az az árnyéék a miéénk!”*

*Jött a róka. Semmi béé, se makmak,*

mind a hárman locsolkodtak... – ezzel Péter előkapta a szódás flakát, ami szöröcsögve köpködött.

Ez is a trükk része volt: hiába van víz az üvegben, ha a cső nem ér bele. Kicsit billegtetve azért köpköd...

Júlia épphogy megkönnyebbült a vészes szöröcsögés után, amikor észrevette, hogy három kérdő szempár szegződik rá.

– Na? – vihogott Laura. Most ő volt zavarban.

– Tudod? – kérdezte Tamás.

– Mit? – kérdezett vissza ártatlanul Júlia.

– Hát azt, hogy kinek van igaza? – rukkolt ki Péter a nagy tromffel. Júlia elgondolkodott.

Tamás még egyszer felolvasta a verset, egy kicsit értelmezve.

Aztán Laura is felolvasta, lassan, taglaltan.

– Vicces – mondta Júlia.

– Ugye? – vágta rá Laura. – Nekem egyszer elmagyarázták, de elég bonyolult. Egészen pontosan úgy történt a dolog, hogy diadalmasan, sütivel a pocakban, pirostojással a kosárában hazatértek Zsuzsiéktól. Bejött a szőrcsögés, működött a róka, lett nagy vihogás. Ahogy Tomika lelkesen mesélt a nagy diadalról, egyszer csak megakadt a szeme. Maga elé meredt. Azután apjára emelte tekintetét: „Akkor most kinek van igaza? Este volt, vagy reggel?”

– Na, anyjuk? – nézett Péter nagy diadalmasan Laurára.

– Hát a rókának! – vágta rá Laura, ezzel oldva fel a helyzetet.

Ez a megoldás Júliának is kapóra jött:

– Hát persze! A róka! –vágta rá nevetve.

Némi zavart csend után Laura a kis Tomika nagy konzervgondjára terelte a szót. Még nem volt iskolás, amikor egy társaságot ugyanitt, a kertben azzal szórakoztatott Péter, hogy ágyülővedék hüvelyében szolgálja fel a gulyást.

– Ez aztán igazi gulyáságyúból való! – rikkantotta és elmagyarázta, hogy az ő konzervgyárak is rejtett hadiüzem, ahol a gépeket gyorsan át lehet állítani lőszertermelésre. Nagy volt a derűtség, egész este mentek a viccek, hogy ki mit lőne kire, hogy mivel működne a bableves ágyú és hasonlók.

Tomika kerekre nyílt szemekkel hallgatta a beszélgetést, anyja alig tudta ágyba dugni. Elalvás előtt megkérdezte, ha egyszer van gulyáságyú, és bableves ágyú, miért nincs pörköltágyú és mákos tészta ágyú is. Anyja nevetve magyarázta, mi miért, de másnap egész nap ezen rágódott Tomika. Péter türelmesen elmondta, miért nevezték gulyáságyúnak a tábori konyhát, hogyan működik az ágyülővedék, sőt, balszerencséjére még azt is elmondta, hogy a cigarettát gyártó gépsorok puskalőszeret is képesek gyártani. Tamás egyfolytában olyasmiket kérdezgetett, mi van, ha lőport kevernek a sólet konzervbe

és beleteszik az ágyúba. Persze, nedves lesz a lőpor. De a bácsik azt mondták, van szárazabb főzelék is. Így vitatkoztak egész nap, Péter néha dühöngött, máskor nevetett, de Tomika kitartott kérdéseivel. Hónapokig foglalkoztatta a dolog, és amikor egy vígjátékban robbanó cigarettát látott, boldogan szaladt apjához, hogy íme, mégis úgy van, ahogy ő mondta, csak lőport kell tenni a cigarettába, máris kész a puskagolyó.

– Nekem is van hasonló történetem, de ez sokkal egyszerűbb – vette át egy pillanatra Júlia a szót. – Én azzal mentem oda apámhoz, hogy „figyelj apus, nem tudom kimondani, hogy vezető: zezető”.

– Előbb akkor is kimondtad azt, hogy vezető, utána meg azt, hogy zezető? – értetlenkedett Péter.

– Jaj, papa, hát ez a poén! – nevetett Laura.

Tamás nem nagyon emlékezett gulyáságyú körüli kavarodásra, azt viszont jól fel tudta idézni, hogy az oviban Varga Pistivel összeveszték azon, van-e kilencven másodperc. Varga Pisti szerint igen, Tomika viszont azzal érvelt, hogy hatvan másodperc már egy perc, ezen túl tehát megszűnik a másodpercek uralma. Varga Pisti szerint a perc csak egy név, de attól még lehet több másodperc. Végül Varga Pisti győzött, mert volt gumicukor dínója, és azzal megvette a kövér Novák Norbit, akiről viszont az hír járta, hogy erős. Tomika sírva ment haza az oviból, mert hiába verte meg Norbit, az óvónéni mégis Varga Pistinek adott igazat. Laura nem mert állást foglalni, azt mondta, majd megbeszéli este apával.

Péter élénken emlékezett a gulyáságyú ügyre, ezért a vacsoránál okosabbnak találta Tomikának igazat adni. Elővettek egy digitális órát és azon követték figyelmesen a másodpercek múlását, diadalmasan üvöltve, valahányszor nulla következett az ötvenkilenc után és egyet ugrott a percszámláló.

– Hogy is csináltátok? – kérdezte Laura Júliára sandítva.

A két férfi kórusban válaszolt:

– Ötvenhat, ötvenhét, ötvennyolc, ötvenkilenc, buta Varga Pisti!

Erről eszükbe jutott Tomika ötödik születésnapja, ami ugyancsak botrányba fulladt. Úgy döntöttek, különböző poharakat adnak, minden gyerek más formáját kap, hogy megismerje a magáét. Novák Norbi megkaparintotta a legnagyobbat, azaz a legmagasabbat. Mindenki

igyekezett ezt megszerezni tőle, noha Péter apai tekintélyét latba vetve bizonygatta, abba sem fér több kóla, mint a másikba. Végül arra is rászánta magát, hogy bizonyítékként Novák Norbi poharát tele tölti, és abból átönti a kólát egy másikba. Hiába nem lett tele a másik, mindenki továbbra is Novák Norbi poharára pályázott. Végül Péter néhány egyszerű bűvész trükkel terelte el a figyelmet, miközben Laura egyforma poharakat kerített. Másnap az oviban híre ment, milyen ügyes bűvész Tomika apukája, mert a tele nagypohárból eltünteti a kólát...

Visszaúton az autóban szomorúság fogta el Júliát. Elhatározta, hogy amint hazaérnek, felhívja a szüleit, és megszerzi a gyermekkori fényképeit.

### ***Sutyerákok és gamók***

Klári csütörtökön reggel mondta le Júlia látogatását. Hétfőre halasztották. Júlia sokat pityergett napközben, a munkahelyükről többször hívták egymást Tamással.

– Olyan megalázó – szepegett Júlia, – csak mert az Ági barátnője új boltot nyit, engem már le is pöcköl...

– Te is elmehetnél a megnyitóra.

– De én anyuval akartam beszélgetni. Meg fényképeket kérni, hogy mutogathassam neked.

– Talán apádnál is maradtak képek. Menjünk el hozzá, úgyis régóta tervezzük. Azt meg várhatjuk, hogy ő jöjjön el hozzánk.

– Ez igaz. Jó vicc lesz elvinni neki a cigisdobozát.

– Hála istennek az új tartalommal.

– Este felhívom. Ilyenkor úgysem veszi fel, mert kint kujtorog.

Mégis sikerült napközben elérni apját, aki megígérte, hogy rendesen kifűti az egyik szobát és a fürdőt. Már aznap begyűjt a kazánba, hogy a falak is átmelegedjenek kicsit. És értük megy az állomásra, nem kell átszállniuk buszra, mert az igencsak zsúfolt péntek délután.

A vonaton összetalálkoztak Horváth Tiborral, Júlia ovis, iskolai és gimnáziumi osztálytársával. A kis faluban természetes volt, hogy egy oviba és iskolába jártak, de a gimiben az a furcsa helyzet állt elő, hogy

Horváth Tibor a faluból járt be, Júlia pedig már elköltözött az anyjával és városi volt.

Ők alkották a hidat a bejárók és a városiak, sutyerákok és gamók között. Júlia többet beszélgetett vele, mint bármelyik fiúval, kedves, aranyos srácnak is tartotta, de össze nem jöttek sohasem. Horváth Tibor nagy vágya az volt, hogy matematikus lesz és a kört fogja négyszögesíteni, Júlia pedig az esőerdőkről mesélt, a fürge, szürke rovarokról, melyek eltűnnek a tömegben és a gyönyörű lepkékről, amik kihívó lassúsággal libbennek az éhes madarak előtt, amik mégsem csapnak le rájuk, mert mérgező a húruk. Horváth Tibor sejtette, hogy a Júlia számára a természetek a sutyerákok, a faluról bejáró, igyekvő osztálytársak, a gyönyörű, kihívó pillangó pedig Erdős tanár úr, az angoltanár. Horváth Tibor persze nem volt sutyerák. Mesélt a fenyőerdő fizikájáról, arról, hogy a túlevelek a csapadék kétharmadát felfogják és elpárologtatják, a többi pedig megfogja a szivacsos talaj, de ha sípálya épül, bizony lezúdul a víz, erodálódik a talaj és az árhullámok egyre nagyobb gátak építésére adnak ürügyet a pénzéhes vízügyi lobbynak, ami nem törődik azzal, hogy Európában már nincs is folyó, csak csatorna.

Persze, Erdős tanár úr azért mégis mutatott igazi folyót: az érettségi előtti nyáron a Rábára vitte kenuzni a gamókat. A sutyerákok nem is tudhattak a dologról, előlött Erdős tanár úr is kénytelen volt szemet hunyni. Júlia intézte el, hogy Horváth Tibor mégis eljöhessen. Azzal érvelt, hogy Tóth Laci még sohasem jött el kirándulásra, erre is csak azért jelentkezett, mert nem akar vitát, látszólag egyezett bele, csak hagyják vele békén. Végül, csodával határos módon, mégis elengedték Tóth Lacit. Az anyja kikísérte az induláshoz és Erdős tanár úrnak külön a lelkére kötötte, hogy ne menjenek sodrásba. Elvitték hát Tóth Lacit, bár senki sem tudta, miért, talán csak nagy fegyverténynek tartották, hogy elcsábították otthonról. Viszont Horváth Tibor visszautasítása ekkor már lehetetlen volt.

Amikor Rumnál tábort vertek, Horváth Tibort tiszteletbeli gamónak fogadták, levágták pólója ujját, mert a gamó ujjatlanl visel, nem így takargatja a hónaljzagát. A sutyerákok viszont dezodorokkal, ruhákkal és borotválással próbálják meg eltitkolni szagukat, ahelyett, hogy mosdanának. Igaz, az sem segítene rajtuk, nekik más a szaguk.

Éjszakába nyúló vita során megalkották a gamók hét pontját:

*1. A gamó nem tart be olyan törvényt, ami ellentmond a gamó törvényeknek.*

*2. Gamónak lenni annyi, mint büszkének lenni önmagunkra.*

*3. Gamónak lenni annyi, mint megtalálni a stílust – a sajátodat.*

*4. Gamónak lenni nem életforma, hanem filozófia.*

*5. Gamónak lenni annyi, mint saját elveid szerint élni.*

*6. Gamónak lenni annyi, mint saját gondolatvilágot megvalósítani.*

*7. Gamónak lenni nem jelenti, hogy minden áron győzni akarsz.*

Erdős tanár úr felolvasta, kissé somolygott, megkérte őket, hogy ne mutassák meg a kollégáinak, azután aláírta és elővett egy üveg rumot. Beletöltötte a teás kondérba és pertut ittak. Ezentúl mindenki Gézának szólíthatta.

Nem nagyon állt rá a nyelvük, bezzeg egymás között így emlegették, és amikor hazatelefonáltak, gyakran megbotlott a nyelvük.

– Tudod anyu, Gé... Erdős tanár úr ma megkért, hogy vágjak le egy fürtöt a hajából, mert bogáncs gabalyodott bele... – mesélte Edina.

– Képzeljétek, Gé... Erdős tanár úr út közben gitározott, az egyik hídról meg beszóltak valami sutyerákok, hogy na, itt jönnek a velencei bricskások – mesélt Melinda, azután kissé türelmetlenül megismételte: – Bricskásokat mondtak, mert nem jutott eszükbe a gondola, és a legúrabb jármű, amit láttak, az a bricska volt.

A lányoknak fel sem tűnt, hogy mindannyian Erdős tanár úrról beszélnek. Csak Júlia legjobb barátnője, Cili maradt ki a dologból. Végre összejött Horváth Tiborral, aki három éve tetszett neki. Ugyan együtt jártak olaszra, de hát ő gamó volt, Horváth Tibor pedig sutyerák. Most állandóan egymás kezét fogták, esténként kissé távolabb húzódtak a tűz fényéből és csókolóztak.

A fiúk megalapították a gondolások egyletét, melynek legfőbb célja a sutyerákság cincálása volt. Jelszavuk: „így vagy úgy” lett, sörözésnél pedig egyszerre lendítették a poharukat:

– Iggy! – szólt Sas, a vezérszónok.

– Vagy úgy! – harsogott a kórus.

Győr közelében, az utolsó éjszakán a helyi sutyerákság a kocsmá zárása után Sasékat követve meglátogatta a tábort és kilyuggatta az

összes kenut, sőt, Erdős tanár úrnak, aki felébredt a neszre, még az orrát is eltörték egy evezővel.

– ...és hazafelé a vonaton kereszteltük el Tóth Lacit Káosznak – mondta Horváth Tibor szemével követve az elsuhanó villanypóznákat.

– Tényleg – mosolyodott el Júlia. – Én nem voltam ott, mert a lányokkal a másik fülkében Erdős tanár urat pátyolgattuk. Emlékszem, Cili olyan közel sürgölődött, hogy a tanár úr egészen belepirult. Káosz valami olyasmit magyarázott, hogy Erdős tanár úr orrtörése nem érhető meg másképpen, csak a káoszelméletből. De mire felfigyeltünk a dologra, már vörös fejjel rohant a folyosón, a többiek meg kórusban üvöltötték, hogy éljen a káosz.

Horváth Tibor elvörösödött:

– Iszonyúan égett. Tudta, hogy igaza van, de nem engedték neki végigmondani, végül kiborult – magyarázta Tamásnak. – Nem is békült ki többet a sráccokkal, átpártolt a sutyerákokhoz. Valahogy helyet cseréltünk.

– Inkább magára maradt.

– A számítógépével.

– Tényleg, informatikát tanult.

– Villamosmérnöki szakon végzett, ahogy az apja, de most tényleg informatikával foglalkozik, helyesebben programozó. Ausztriában dolgozik napi 25 órát, degeszre keresi magát, de állítólag utálják a munkatársai. Ő ugyan arra panaszkodik, hogy rasszisták, de szerintem az a bajuk vele, hogy workoholista, mint az apja volt – vigyorgott Horváth Tibor.

– Ha most a káoszelmélet keretében értelmezem a dolgot... – szólt elgondolkodva Tamás.

– Jaj, azt ne tedd. Sohasem értettük, hogy Erdős tanár úr orrtörése miért nem érhető meg másképpen, csakis a káoszelméletből...

– Biztos neki is mindig a szavába vágatok...

– Tuti – vágta rá Horváth Tibor.

– Sutyerák – nézett rá megvetően Júlia. – A gamóknál ez bingó.

– Bingó – mondta Horváth Tibor. – Ez most kocsz volt.

– Ez égést jelent – magyarázta Júlia Tamásnak.

– Sutyerákul ez szén – tette hozzá Horváth Tibor. – Egyébként a sutyerákok magukat griffeknek hívták...

– A gamókat viszont...

– Na jó – unta meg a dolgot Tamás, – szóval Erdős tanár úr orttörését tényleg nem tudom levezetni a káoszelméletből. Káosz sorsát viszont igen. Labilis állapotban volt, talán nem is értett egyet az egész „így vagy úgy!” irányzattal...

– Igen?

– Balbingó. Káosz soha, de soha nem volt labilis állapotban, csak ha elengedte az anyja szoknyáját, meg az apja kezét, márpedig ezt máig nem tette meg.

– ...és az a kis vita...

– Még hogy kicsi...

– ...elég volt, hogy kilendítse. Óriási változás ment végbe az életében, azután stabilizálódott.

– Balbingó. Stabilabb volt, mint ez a mozdony. Soha senki meg nem győzte. Talán most a számítógép jó ellenfele.

– Tényleg, nézzük ezt a vonatot. Eléggé stabil rendszer... – kezdett töprengeni Horváth Tibor.

– Csak néhány labilis pontja van...

– Az irányítás, a közúti keresztezések...

– Jókora teherautónak kellene kereszteznie az utunkat, hogy bajunk legyen...

– De elég egy gombnyomás a váltó vezérlőjében. Az a labilis pont.

– Volt is, amíg Feriteket nyugdíjba nem küldték – nevetett Horváth Tibor.

– Tényleg, őt még nem ismered – bűjt oda Júlia Tamáshoz.

Közben megérkeztek. Épphogy összekapták magukat és leugráltak a vonatról, nem volt idő megkérdezni, mi van most Sassal, Cilivel és Erdős tanár úrral.

Az állomáson már várta őket Imre. Személyautóval, ami nagy dolog volt, mert a faluban a platós kisteherrel szokott járni. Horváth Tibort is hazavitték, de út közben már csak Imrével beszélgettek Bordás haláláról.

– Rendes gyerek ez a Tibor – mondta Imre, amikor a fiú kiszállt. – És milyen jól megvannak Cilivel. Már a második gyerek van útban náluk.

– Ciki – nevetett Tamás.



- De nagyon. Hogyan lehet egy gyerek útban? – morgolódott Júlia.
- Szerintem az volt a ciki, ahogy út közben ecsetelted, milyen odaadóan vizsgasztalta Cili Erdős tanár urat.
- Ajaj, ez tényleg ciki! Pedig tudtam, hogy együtt maradtak, együtt jártak olaszra, együtt készültek a felvételire, csoporttársak voltak a főiskolán, együtt végeztek, együtt helyezkedtek el... Ha jól tudom, Tibor már főportás helyettes a szállodában. Cilinek nyilván otthon kell lennie, gyerek mellett nehéz a vendéglátásban dolgozni.

### ***Mazsola***

Bordást a kocsmában szúrták le. A tévéseket azért érdekelte az eset, mert a gyilkosa, O. Jenő nemrég szabadult. A második emberölésért kapott tíz évet és az elsőből felfüggesztett öt évet töltötte le. Interjút készítettek vele Bordás haláláról.

- Miért tette?
- Mert beszólt.
- Mit mondott?
- Anyázott.
- Miért?
- Mert a múltkor én is.
- Ön is szidta az anyját?
- Ja.
- Miért?
- Mert beszólt.
- Mit mondott?
- Hogy a pénz.
- Mi van a pénzzel?
- Hát, semmi.
- Tartozott neki?
- Á, odaadtam.
- Megadta a tartozását?
- A tévét.
- Vett tőle egy tévét hitelbe, nem tudta kifizetni és ezért visszaadta?
- Nem kellett tévé.

- Azért adta vissza?
- Nem volt jó.
- Elromlott a készülék, amíg Önnél volt?
- Mákos volt.
- Rossz volt a vétel? Nem volt antennája?
- Hát foglalkoztam én azzal?

Emlékezetes beszélgetés volt, Tamás és Júlia is látta a műsort, körbetelefonálták egymást az ismerősök, küldözgették a linket egymásnak. Az egész falu szegény Bordást sajnálta, hogy ilyen szerencsétlenül kellett meghalnia.

– Azért sokat fejlődött a börtönben ez a Jenő gyerek – mélázott el Imre. – Annak idején nagy vita volt, hogy engedjük-e felsőbe, miután az összes tanítót kikészítette. Végül, úgy tudom, a javítóban elvégezte az ötödiket is. Az unokaöccse, a Márkó, egy osztályba járt veled.

- Az sem volt az ész bajnoka.
- Kedves, hogy ezzel az autóval jöttél értünk – váltott témát Tamás.
- Mert javítják a másikat. Képtelenek beállítani az adagolót. Füstöl, mint a kémény.

Hamar hazaértek. Elza boldog csaholással fogadta őket, Imre böstörgött vele, hogy már megint akkor ugat, amikor nem kellene, mindig láb alatt van és ne merjen felugrálni. Odabenn Tamás megtorpant a szoba ajtajában. Egyszerűen nem tudott napirendre térni fölötte, hogy Júlia lányszobája még mindig abban az állapotban van, ahogyan 14 éves korában elhagyta.

- Valahogy kísérteties – mondta halkan.
- Húúú, én vagyok itt, a hazajáró szellem – nevetett Júlia. – Most örülhetünk, mert így legalább nem kallódott el a sok emlék.

Hamarosan megtalálták a cipős dobozt, ami tele volt fényképekkel. Tamás boldogan turkálni kezdett benne, de Júlia kikapta a kezéből.

- Ne piszka! Először cenzúrázom, azután nézheted.
- Titkolod a szeretőidet?
- Ezek itt mind kicsi koromban készültek. De van olyan, amelyiken duci vagyok, rossz a hajam, hülye a ruhám. Azokat nem láthatod, mert kiseretsz belőlem.
- Mindet meg fogom nézni.

A dobozzal levonultak a pincébe, ahol vágni lehetett a füstöt és lépni sem lehetett a keretektől, amiket Imre odaadással javíthatott.

– A múlt héten Ferivel kiolvasztottuk a viaszt, most ezeket hozom rendbe, jövő héten meg gyógyszer kell kevernem. Állítólag megint új atka támad – intett fejével a méhészek szaklapja felé.

Júlia és Tamás az asztal szabad sarkához nyomultak, résnyire kinyitották az ablakot és nézegetni kezdték a képeket.

– Ez itt az Elza? – kérdezte Tamás.

– A dédanyja, Mazsola.

– Valami labdán ül?

– Nem, az a méhe. Valahogy kijött neki, szörnyű volt – válaszolta Júlia. – Tényleg apus, te tudod, hogyan volt ez? Arra emlékszem, hogy nem értettem, mi köze a Mazsolának a méhecskéhez, hogyan lehet neki is méhe.

– Jaj, nem tudom, én akkor vándoroltam.

– Tényleg, azért nekem kellett elvinnem agyonlövetni az erdőszhez.

– Miért nem édesanyád vitte el? – kérdezte Tamás elborzadva.

– Mert ő nem mert bemenni a méhesbe.

– Na és?

– Szegény Mazsola oda húzódott be bánatában.

– De hiszen a papa vándorolt. Akkor nem lehettek itt a kaptárok.

– Lehet – dühöngte Imre.

– Mindenesetre apus akkor nem volt itthon, úgyhogy nekem kellett megoldanom a dolgot. Még ovis voltam.

– Á, már régen iskolába jártál – vágott közbe Imre.

– Dehogy, nézd, milyen hosszú a hajam. Nagycsoportban tavasszal csutak rövidre vágta a mama.

– Igaz.

– Emlékszem, Gózon Sanyi jött el velem, mert ő már nagy volt, másodikos, az is lehet, hogy harmadikos.

– És végig kellett nézned, ahogy az erdősz agyonlövi Mazsolát?

– Söréttel lőtt rá, először nem találta el rendesen szegényt. Mazsola vinnyogott, szaladgált a fa körül, majdnem eltépte a madzagot. Emlékszem, hogy nagy, csillogó szemekkel nézett rám.

– Másodszorra eltalálta?

– Igen, de azért máig haragszom rá. A dögkúthoz is nekünk kellett odavinnünk, bedobnunk. Sőt, fizetni is kellett. Viszont Gózon Sanyi elmesélte, milyen bátor hősök vagyunk és az óvodában hetekig ez volt a téma.

– Te is büszke voltál?

– Igen. A többiek nem is tudták, mi az a dögkút, én mutattam meg nekik. Persze belenézni nem tudtak, mert le volt zárva.

– Te belenéztél?

– Lenéztem utána, hogy hová esett szegény Mazsola, de nem láttam semmit.

– Bezzeg a többieknél meséltél... Melyik itt az a híres Gózon Sanyi? – kérdezte Tamás kissé zavartan.

– Ez a sheriff a két kolttal.

– Szerelmes voltál bele?

– Igen, még puszkodtunk is, azt mondta, elvesz feleségül, meg minden – pirult el Júlia. – Azóta sem láttam, valami erőmű építkezéshez költözött a szüleivel.

– Tudom már! – élénkült fel Imre. – Akkor még fociztam és a fiúkkal utaztam el.

– Az lehetetlen. Akkor hagytad abba, amikor megszülettem.

– Tényleg. Most már emlékszem. Egyszer talán valami farsangi jelmezhez kerestélünk anyagot...

– ...anyu régi kopogós cipőjét a tavasztündérnek...

– ...te meg megtaláltad a stoplis csukát. Kérdezted, mire jó, én elmeséltem, hogy fociztam mielőtt megszülettél, erre te rám meredtél, azt mondtad, az nagyon-nagyon régen lehetett, azóta már bőven kiszellőzhetett volna.

– Az is nagyon érdekelt, hogy az ember is úgy hal-e meg, mint Mazsola.

– Érdeklődtél is kedvesen, hogy miért nem közvetít a tévé kivégzéseket...

– Itt egy királykisasszony – kapott elő egy újabb képet Tamás.

– Tavasztündér. Kiscsoportos koromban voltam királykisasszony. Középsőben vízitündér, végül tavasztündér.

– A vízitündérre emlékszem. Anyád mindig eltette a karácsonyi csomagolópapírt, én meg titokban kidobtam. Abban az évben eldugta

valahová, és diadalmasan vette elő, amikor kitaláltatok a vízi tündérséget. Csíkokra vágta az egészet, pertlikre varrta és rád adta. Te meg élvezted, hogyan suhog, amikor szaladsz. Azt mondtad, csoborog a tóvíz.

– Csoborog.

– Lehet. Aztán az egész ház tele volt szalagdarabokkal, mert persze a Dóri barátnőddel mindenhová bebújtatok. Még a minap is találtam egy darabot a gardróbban.

– Doró. A Dóri a másik Dóra volt, a Faragó Dóri – Júlia hangja skandáló, csúfolódó lett, kapkodva és hangosan vett levegőt.

Nagy sikert aratott.

– Vele cserélted el a fülbealóját egy döglött méhecskére?

– Az a harmadik volt, a Lili.

– Hogyhogy harmadik? – csodálkozott Tamás.

– Három Dóra volt, de a Szántó Dóra még egészen kicsi korában elnevezte magát Lilinek.

– Meggyőzted, hogy az a vízbedöglött méhecske a méhkirálynő. Aztán jött át az anyja, hogy azonnal cseréljétek vissza. Lili egész nap bőgött a királynője után.

– Nekem meg nem is volt kilukasztva a fülem.

– Én sem voltam mindig hatalmas üzletember – mesélte Tamás. – Másodikban például elcseréltem a négyszínű tollamat egy amerikai gömbrágóra. Pedig nem is az volt, hanem habfürdős golyócska. Ahogy a külseje elolvadt a számban, elkezdett iszonyatosan habzani. Az egész osztály rajtam röhögött titokban, mert a Gyuri alaposan felkészítette őket.

– És visszaadta a négyszínű tolladat?

– A Gyuri? Dehogy. Nagy dumabajnok volt.

– Szerencséje volt. A Lili anyja le nem mászott volna róla, amíg vissza nem adja.

– Te hogyan dumáltad meg a Lilit? – kérdezte Imre Júliát.

– Hát hogy ott a fején a picis korona. Láttuk is hogyan csillog. Aztán persze felszáradt. Meséltem neki arról, mit táncolnak a méhek, és hogy be lehet őket csapni, ha a Nap helyett lámpát használunk...

– Egyszer méhkirálynő is voltál, a koronáról jut eszembe.

– Tényleg.

- És a méhesben szoktunk elbújni anyád elől...
- Ott meséltél a méhek táncáról meg arról a lámpás becsapásról...
- Ezt azóta sem érted...
- Órákon át nézegettük, ahogy jönnek-mennek, üdvözlik egymást, még szinkronizáltuk is. Te mondtad, mit táncolnak.
- Meg hogy odabenn annyi útravalót kapnak, ami éppen elég az adott célig. Ha messzebbre mennek, többet, ha közelre, kevesebbet.
- És megkérdeztem, nem csinálnak-e úgy, hogy elindulnak és az első fa mögött megeszik az egész útielemózsiát.
- Én meg hiába magyaráztam, hogy az nem úgy van. Emlékszem, később mesélte is a Juci...
- Ő volt a tanító nénim...
- ... kiránduláson mindig úgy osztottad be a hazait, hogy az utolsó falatot akkor etted meg, amikor visszaértetek.
- Pedig mindig kunyiztak.
- A beles fiúk, ugye? – nyelt nagyot Tamás, mert semmi sem utalt arra, hogy vacsorát kapnának.
- A Bálint és a Márkó. Meg a Horváth Tibor.
- Nagy ember lett a Bálint. Saját sörözője van, jól megy neki.
- Vacsorázni is lehet abban a sörözőben? – kérdezte Tamás nem minden célzatosság nélkül.
- Olyan halászlét biztos nem, amelyet én főztem nektek! Tegnap hajnaltól délig vártam a potykára, de csak megakadt. A tó körül azt mondták, ez az ideji csúcs. Menjete fel enni, én még rágyújtok. Kértek egy fröccsöt?

### ***Fidó***

Vacsora után még mélyebbre túrtak a dobozban. Tamás furcsa, sötét képet vett elő, amin szinte csak Júlia mosolygó arca látszott.

- Holdvilág a budiban – nevetett Imre.
- Nem értem – sóhajtott Tamás.
- Én sem – nevetett Júlia.
- Ez a régi iskola budija! Azon ücsörögsz, csak a gép lencséje nem tudott jól alkalmazkodni a fényviszonyokhoz.

– Már tudom! – nevetett Júlia. – Csak az iskolások budijába voltam hajlandó kakilni, mert már én is nagy voltam.

– Egész hadművelet volt. Elkezdtél pirulni, mondtad, hogy isztozás, erre anyád rohant veled az iskolások budijára, én meg figyeltem a tornácról és amikor felrikkantott, hogy „pottyant” akkor meg kellett ráznom a csengőt, mintha becsöngetnének.

– Jól voltál idomítva.

– Mindig azon izgultam, nehogy délelőtt jöjjön rá a kakálás, mert akkor felborult volna az órarend.

– Mit jelentett az isztozás?

– Iskolást! – vágta rá Júlia.

– Meg azt, hogy iszkolás a budira, meg azt is, hogy ez is tojás, az is tojás...

– Az hogyan volt, amikor az ómiéknál jött rám?

– Ópa precíz ember volt. Amikor hallott erről a szokásodról, hát felkészült. Rendbe hozta a kinti budit és az ajtajára felszögelt egy csengőt. Sejtelmem sincs, honnan szerezhette, de az biztos, hogy a szomszédok összeszaladtak, te meg nagyon büszke voltál.

– Emlékszem, hogy a Mazsola kutyát a bilire akartam rászoktatni. Amikor kakilt csengettem. De ez később volt.

– Erre nem emlékszem. Viszont tudom, hogy szeretteted szegény Fidót tyúkszarral etetni. Anyád rád szólt, én mondtam, hagyjon, erre kivette a kezedből, hogy szalmonella meg bacilusok meg vérhas, erre én visszaadtam neked, hogy kell egy kis kosz, erre megint kiragadta, de akkor már sivalkodott, és te is rákezdte a bögésre...

– Jujuju, az én Fidóm! – kiáltott Júlia és beszaladt a szobájába.

Hamarosan a hosszú fülű kedvencel tért vissza.

– Az egy éves születésnapomra kaptam. Még nyolcadikban is úgy aludtam el, hogy a fülét biszteráltam.

– Pisztergáltad – mondta Tamás.

– Biszterálta – állta lánya pártjára Imre.

– Hogyan? Mutasd!

– Így, ni – csipentette jobb hüvelyk- és mutatóujja közé a kutya a fülét.

– Azt is kérdezd meg, mit csinált a bal kezével! – nevetett Imre.

Júlia égnek emelte tekintetét, majd gyors mozdulattal bekapta a hüvelykujját. Közben tovább morzsolgatta Fidó fülét.

– Egyszer látogatóba mentünk az ómiékhöz, már épp befordultunk az utcába, amikor Júlia felvisított: „Jujuju, az én Szídóm!”. Ómi nyolcvanhárom kilométerre lakik...

Júlia fel is visított:

– Jujuju, az én Szídóm!

– Így mondta. „Sz”-szel és hoszú „í”-vel. És fordulhattunk vissza.

– Persze, mert akkor jutott eszembe, hogy megint az ómival kell majd aludni, meg imádkozni kell vele...

– Ugyan, akkor még élt az ópa, és mi egy szobában aludtunk anyáddal.

– Lehet.

– Viszont autóztunk hiába százhatvanhat kilométert...

– Csak százhatvanötöt, mert a sarokról fordultunk vissza...

– ...és amikor otthon kihoztam a házból Fidót a fülénél fogva...

– ...akkor visítottam, hogy jujuju, fáj neki, és erre te behajítottad hozzám...

– ...és te egész úton hisztiztél, amikor meg odaértünk, az nem tetszett, hogy az ómi összekeverte a vaját a mézzel és úgy kente a kenyérrre, és akkor odavágtad a Fidót a sarokba.

– Tényleg? – döbbsent meg Júlia.

– Tényleg. Te akartad rácsurgatni a mézet. A villanyt is kizárólag te kapcsolhattad le esténként.

– Kicsit rigolyás voltál! – nevetett Tamás.

– Anyád kérdezte, miért bántod szegény Fidót, te meg közölted, hogy az csak egy játék.

– Mostanában már nem ilyen ám – rázta a fejét Tamás, majd meglobogtatott egy újabb képet. – Az hogy lehet, hogy itt ilyen büszkén trónolsz?

– Kicsi lány korában még a bilibe is belepottyintott!

– Mit is szoktál énekelni, apus?

– „Csak az jöjjön, aki bírja, aki tudja, hogy végigcsinálja...”

– És ugye masszíroztál?

– Fel kellett emelnem bilistül, és nagy léptekkel körbejárni a szobát meg a tornácot. Nagyjából az orromnál volt az epicentrum.



– Mutasd hogyan!

– Majd ha lesz kivel. Egyébként, ha valamiért megdicsértelek, akkor is járt ez, csak akkor nem bilin vittelek, hanem az ölembe kaptalak.

– Mutasd hogyan!

Imre az ölébe kapta Fidót, hatalmas léptekkel billegett, és közben teli torokból üvöltött. Azután leroskadt és lihegett. Júlia és Tamás kunkorodtak a nevetéstől.

– Bolondot csináltok belőlem. Megyek, mert széjjel vannak a keretek.

– Meg rá is gyújtánál – vigyorgott Tamás. – Milyen időközönként kellett megdicsérni Júliát?

– Minden este.

– Akkor is jó kislány volt.

– Addig nem tudott elaludni. Hagyjátok csak az edényt, majd én elmosogatok.

– Köszí.

Júlia és Tamás bevonult a lányszobába. Júlia elővette Daniella babáját, aki azért volt nevezetes, mert Júlia legelső kisingjét és rugdalózóját viselte.

– Azért nem lehetett könnyű a papának, egyedül egy csecsemővel!

– A legtöbb anya gyakorlatilag egyedül van a gyerekével.

– Jó, de neki még a kórházba is szaladgálnia kellett a mamádhoz, a tápszert is ki kellett kevernie, és nem tudott olyan egyszerűen etetni, ahogy azt az anyukák.

– Akkor kezdtem, hogy a hasán alszom el. Csak ezt előtte nem mertem mesélni.

– Nem szállt a fejedbe a vér?

– Még nem volt ekkora pocakja. A fejemet a mellkasára tettem. Szerettem, hogy szőrös. Meg az illatát is. Az ómi mesélte, hogy csak úgy maradtam ott nála egyedül, ha velem lehetett apus pizsamája.

– Szóval nemcsak Fidó. És miért nem merted ezt előtte mesélni?

– Mert mindig el szokott pirulni. Még nagycsoportos korban is szerettem rajta aludni. Emlékszem, amikor anyu levágta a hajamat, ott sírtam apus hasán és azt kérdeztem, így is feleségül vesz-e, ha nagy leszek.

Odakint besötétedett. Júlia leeresztette a redőnyt, de nagy réseket hagyott.

– Itt így szoktam aludni. Bár emlékszem, egyszer Doróval teljesen leeresztettük. Koromsötét lett, mi meg elkezdtuk mondani, hogy jön a boszorkány és sikonyáltunk. Pedig nem is féltünk. Aztán néha én is leeresztettem, hogy egyedül merek-e maradni, és mertem. Nem féltem.

– Mindig így aludtál?

– Alapjában igen. A régi házban is fontos volt, hogy legyen egy kis fény a szobában. Rácsos ágyam volt, de ki tudtam mászni. Át szoktam suttyanni a pushoz. Vagy a mamát csaltam be, hogy pisilni kell, szomjas vagyok, meséljen még egyet meg ilyesmi.

– Hogyan másztál ki?

– Kijárt egy rúd, ott bújtam ki. Még valamit nem akartam szóba hozni apus előtt...

– Húha.

– Hogy rendesen értem-e ezt a káosz dolgot. Szóval, amikor ovis voltam, percenként veszünk össze Doróval, hogy örök harag, meg minden, és akkor Lili volt a legjobb barátnőm. Szóval arra gondoltam, akkor instabilak voltak a barátságaim, egy apróság is megingatta őket.

– Például egy döglött méhecske.

– Vagy, hogy megfoghatja-e Fidót.

– Fantasztikus, hogyan megértetted. Én is szeretnék neked olyat elmesélni, amit nem mertem.

– Húha.

– Szóval, amikor tudod, úgy először kezdett rakoncátlankodni a fütyim...

– A buszon...

– Meg ahol rájött. Akkor én naponta voltam másba szerelmes. Az eladónőbe, a csajba a busz peronján, a portásnőbe...

– A Nőbe.

– Igen. Elég instabil voltam. Aztán jött pár együttjárás, ilyesmi...

– Györgyi...

– ...igen, de az is más volt. Valahogy bizonytalan. Most úgy érzem, nagyon stabilizálódott. Szóval nagyon szeretlek, és csak veled tudom elképzelni az életemet.

– Én meg azt hiszem, hogy te vagy az én igazi Fidóm.

## *Tininidzsák és nyulak*

Másnap reggel jócskán Júlia hasára sütött a nap, amikor Tamás felhúzta a redőnyt. Júlia szégyenlősen betakarózott, de Tamás nevetve lerántotta róla a paplant.

– Nem limbózol mostanában, hogy be kelljen húznod a hasad. Csak szépen tedd ki a napra, hadd sütkérezzen a babánk!

Júlia kissé elpirult és arra gondolt, alkalmas pillanatban meg kellene beszélni Tamással azt a vízben szülés dolgot. Klári beletette a bogarat a fülébe. Másfelől nem tudta, hogyan hozza szóba, mert szégyellte, hogy Klárral és Pistával úgy beszéltek a babáról, hogy Tamás nem tudott róla.

Kintről zsörtölődés hallatszott. Imre jó szokása szerint Ferit szidta:

– Ha rajtad múlna, sínekkal lenne körbevasalva a Föld! Olyan vagy, mint a Szalka Tamás, aki azt hitte a hosszúsági meg a szélességi körökre, hogy vasúti pályák!

– Jaj, nem tudom mi bajod megint – hallatszott a halk válasz a pincelejáróból.

– Az, hogy csak vasutasnak vagy jó, annak is csak menetrend szerint, de aszerint is csak a pálinkát iszod.

Júlia és Tamás összenevettek.

– Mire akar kilyukadni? – kérdezte Tamás, miközben alig tudta türtőztetni kacagását.

– Már megint minek rempülöd azt a nyomorultat? – kiabált ki Júlia az ablakon.

– El kéne menni a platósért, de ennek nincs jogsija. De ha vennék neki, akkor is elvinnék tőle másnap, akkora szeszszakán.

– Nekem van és a kisautót szívesen vezetem visszafelé – lépett az ablakhoz Tamás.

– Jaj, nem bírom én azt kivárni, amíg ti elkészültök! Ma ereszteném ki először a méheket, még a szép napsütésben, és a régi iskolába is be kellene nézni, mert a padlásán elszaporodtak a pelék. El se tudjátok ti képzelni, mennyi dolgom van.

– Mindjárt összekapom magam, nagyon igyekszem – válaszolt Tamás.

Júlia hátulról átölelte, úgy suttozott fülébe:

– Még soha semmit nem kért. Egész életében nem tudta kimondani, hogy „légy szíves”. Inkább ilyen jeleneteket csinál, aztán ha felajánlod a segítségedet, nagy kegyesen elfogadja. De azért én is igyekszem, mert szeretném látni a méhest meg a régi iskolát.

A konyhában fejedelmi reggeli várta őket. Főtt sonka, tojásrántotta, házi kolbász. Bekaptak néhány falatot, amíg Imre elszívott egy cigarettát a pincében és kiállt az autóval. Nem dudált, de a motort járatta, úgy várt rájuk.

– Ne az ölembe ülj, hanem oda, a volán mögé! – utasította Tamást, aki önkéntelenül a jobb oldalon akart beszállni. – Látni akarom, rád bízhatom-e az autómát és az unokámat!

– Igyekezni fogok – válaszolt Tamás csendesesen, bár kicsit arcába szökött a vér.

Igyekezett is. Mindent úgy csinált, ahogy a nagy könyvben meg van írva, nehogy Imre beleköthessen valamibe.

Imre viszont sokat ügyetlenkedett, amíg sikerült elindítani a zenét.

– Balról valahogy nem esik kézre – mondta röstelkedve.

– Majd belejössz – mosolyodott el Tamás.

– Mint ló az éhezésbe – nevetett Imre.

– Milyen zene ez? – húzta össze szemöldökét Júlia gyanakodva.

– Anyátok stúdiófelvétele. Tőle kaptam a születésnapomra.

– „Tanár úrnak tisztelettel dalra fakadok” – olvasta a borítót Júlia meglepődve.

Alig hanzott el két dal, meg is érkeztek a szerelőhöz. Helyesebben Imre egy volt tanítványa garázsához, ahol sok roncs között ott állt a platós is. Kiderült, hogy csak izzítógyertyát kellett cserélni.

– Pedig a szakmühelyben azt mondták, motorgenerál kell, többet akartak kérni, mint az egész kocsi ára – böstörgött Imre.

A méhesbe menet Júlia átült a platósba apja mellé, Tamás mögöttük hajtott.

– Rendes gyerekeknek néz ki, de azért csak városi jampec ez a Tamás. Erre se hagyhatom nyugodt szívvel a méhesemet. Meg a házzal se tudom, mi legyen. Ti meg ott szorongtok abban a büdös városban, idegen lukban.

– Meleg fészek az, ha kicsi is – válaszolt Júlia kelletlenül. Nem érezte jól magát, amikor úgy beszélgettek a sorsukról, hogy Tamás

nem volt ott. Arra emlékeztette, amikor gyermekkorában a feje fölött vitatkoztak a szülei. Eszébe jutott, hogy az apja valami cukros mézjavítás ügybe keveredett. Ő éppen hazaért az iskolából, szaladt volna a nyulaihoz, amikor megjelent náluk egy becsapott vevő, akinek távozása után Imre összeszólalkozott Klárral és így válaszolt szemrehányására:

– De hát az csak egy üzleti partner!

Mire Júlia magából kikelve közbekiáltott:

– Anya is üzleti partner neked!

Szerencsére hamar odaértek a méheshez, ami a régi iskola kertjében volt. Imre valahogy kiügyeskedte, hogy megkapja az egykori pedagógus-földet. Mialatt a kaptárokat nyitotta, Júlia és Tamás előresétáltak az iskolához. Az épület üresen állt. Az egykori osztálytermet, ahol négy osztály tanult együtt, most kultúrteremként használta a falu, a kis szolgálati lakás egy ideig a kultúros irodája volt, de amióta felcsapott lagzis zenészek, nem nagyon használta.

– Milyen kicsike ez a tornác! – nézett körül döbbenet Júlia.

– Mikor jártál itt utoljára?

– Nagyon kicsi voltam, óvodába már a nagy faluba jártam, és nagy csoportra a házunk is felépült. De erre a cseresznyefára emlékszem. Te jó ég, ez meg hogyan megnőtt! Könnyedén elértem az első ágát, fel is tudtam mászni rá. És nézd, ott a budi!

– Ezen vagy lefényképezve!

– Hú, milyen kicsike! Akkor egész szentélynek tűnt nekem. Szent helynek, ahová a hatalmas iskolások járnak. És ide szakadt be az állatorvosné.

– Micsoda?

– Majd elmesélem. Apus kiabál, most inkább siessünk, mert megint morogni fog.

– No, amíg ezek itt repdesnek egyet, megebédelhetünk. Hamarosan nyugovóra fognak térni, már nem érdemes közben hazamennünk – rendelkezett Imre.

Júlia és Tamás örömmel ültek le a terített asztalhoz, hiszen a reggelitől igencsak éhesen keltek fel. Imre arrébb ült egy padra, rágyújtott és fröccsöt töltött magának.

– Én már ettem, nem bírtam kivárni, amíg jönni méltóztattok.

– Szóval ide nem is jártál iskolába, csak itt laktatok – nézett körül Tamás gyönyörködve.

– Viszont egész életében tanító néinek készült. Itt leste az órákat, az oviban meg taníttatta a kicsiket. Csak azt nem tudom, hogy lett belőled tininindzsa? – fordult Júliához.

– A tininindzsást már nem itt játszottuk, hanem az új házban.

– Te szeretted a tininidzsákat? – döbönt meg Tamás.

– Igazából nem. Csak névadónak voltak jók...

– ...valami olasz festőkről kapták a nevüket.

– Jé! Én erre sose gondoltam! – nevetett Júlia. – De tényleg: Donatello, Raffaello, Leonardo...

– És még egy, szegény Barbara meg sírt, mert ő volt az ötödik, és neki már nem jutott név...

– Elneveztük Barbarellonak. Az volt a lényeg, hogy ki lehet tininindzsa. Verset kellett mondani...

– Emlékszem, valami malac verset, mert nagyon elhallgattatok, mikor bementem...

– ...sláger is kellett énekelni, szerelmeset vagy a tinilányt, és fegyvertelenül át kellett menni a tyúkudvaron. Pedig a Gazi kakas támadott.

– Az nagy hülyeség volt tőletek. Egyszer még én is ráborítottam a szakajtót, mert nekem ugrott. Úgy tett, mintha csipegetne, ahogy szórtam a magot, szép lassan odasomfordált hozzám, aztán hirtelen felrepült jó derékmagasságig és előrevágta a sarkantyúit.

– Szörnyen féltünk. Úgy rohantunk át a tyúkok között, mint a csík, aztán be az udvari budiba. Ott kucorogtunk mind az öten, akkor aztán nagyon ránk jött a félsz, nem mertünk kijönni. Viszont a Doró, aki igazából Donatello volt, kitalálta, hogy most biztos ez a budi is beszakad és mi is úgy járunk, mint az állatorvos felesége...

– Na, végre ezt is megtudom – sóhajtott Tamás.

– Fiatal korában jó kis bögyös bige volt – kezdte Imre a mesélést. – Riszálta a fenekét a miniszoknyában és túsarkú cipőt hordott. Na, az kellett csak a korhadt deszkának, beszakadt a budiba, nyakig süllyed, alig bírtuk kihúzni. Odaállítottuk az udvar közepére, a Bódi néni ájtott a szomszédból, és slaggal mosta, jó messziről. A kerítésnél meg ott tolongott a fél falu, de az egész röhögött rajta.

– Igen, ez apus kedvenc története – magyarázta Júlia miközben erősen szorította Tamás kezét. – Nagyon tetszhetett neki az állatorvosné, mert minél többet fröccsözött, annál cifrábban mesélte. Először csak a nejlonharisnyából rakott kontyon, meg a szarba ragadt túsarkú cipőkön csemegézett, aztán egyre pikánsabb részletek jöttek. Mama nem győzte csitítani. Azt hiszem, azért is szerettük az új házban is azt az udvari budit, mert olyan félelmetes volt, és lehetett benne csúnya dolgokról pusmogni.

– Persze azért mindig tudtam, hogy ott vagytok, mert mindig akadt egy, aki nem mert hátraszaladni. Az aztán beárulta a többieket.

– Igen, aki először futott, az járt jól, mert később már kezdett felfigyelni a Gazsi kakas.

– Mégis sírtál, amikor levágtam.

– Én nem. Anyu sírt – helyesbített Júlia. – Nekem megmutattad, hogyan veri a Gazsi a siheder Zsiga kakast, és beláttam, hogy törvényt kell ülni felette. Tárgyalást tartottak a tininindzsák.

– Ez már iskolás korodban volt? – kérdezte Tamás, aki láthatóan jól mulatott a tininindzsa lányokon.

– Persze, másodikban – vágta rá Imre. – Emlékszem akkor jött az új tanító néni.

– Elsőben – tiltakozott Júlia. – Doró másodikban már nem járt velünk, akkor költöztek el.

– De szünetben visszajött a nagymamájához.

– Akkor folyton a nyakán lógott a kishúga, az már nem volt jó, akkor már nem tininindzsák voltunk, hanem iskolás újságot adtunk ki. Emlékszem, Doró kishúgának, mivel ő még nem tudott írni, kitaláltuk, hogy rajzoljon képregényt, mi meg majd írunk történeteket a buborékokba. Erre halakat rajzolt, mert azok buborékolnak. Halkirályt, halkirálynét és halkirálykisasszonyt.

– Ti meg költöttetek hozzájuk halálosan romantikus szerelemes történetet. Sellőset.

– Olyasmi. És már megvoltak a nyulaim is.

– Igen, elsőben kaptad húsvétra...

– ...a Bélát.

– Aztán valahonnan került mellé egy anyanyúl....

– ...a Vali...

– ...és a következő tavasszal már harmincan voltak.  
– A régi szerszámoskamrában laktak.  
– Le is kellett bontanom – sóhajtott Imre kárvallottan.  
– Az volt a jó, hogy a földre tudták ásni a fészüket, mert nem volt padló.

– Kikötöttem, addig lehetnek nálunk, amíg gondjukat viseled. Gondoltam, egy-két hét és megunod őket, mint előző évben a tengeri malacokat, de te hűségesen elláttad őket, mindenholnan szereztél zöldség maradékot. Senki sem mert a faluban zöldséget hámozni anélkül, hogy Julcsi nyulainak el ne tette volna az eselédet. Aztán rájöttél a lombozásra...

– Először egy akác ágat adtam be nekik, de nem hittem, hogy megeszik. Másnap aztán jól megijedtem, mert a félhomályban úgy világított a fehérre rágott fa, mint egy csontváz.

– És hogyan sírtál, amikor kiszöktek!

– Igen, mert a Szűcs néni a szomszédban azzal fenyegetett, hogy agyonüti, amelyiket megfogja a veteményesében, de azt is láttam, hogy elkések az iskolából, ha mindet össze akarom fogdosni.

– Hiába mondtam neki, hogy nem baj, ha elkésik az első órákról, én majd beszólok a tanító néninek, csak potyogtak a könnyei – magyarázta Imre Tamásnak.

– Pedig a tanító néni biztos értékelte, hogy ennyire gondjukat viseled a nyulaidnak – helyeselt Tamás.

– Csak én nem érettem meg a tanító nénit. Harmadikban például május végén ómiékkal elutazhattam volna Bajorországba, de hiába mondta, hogy elenged, nem akartam elhinni. Úgy gondoltam, az iskola rendje ellen ő sem vétet.

– Már akkor is ilyen kötelességtudó voltál! Nem csoda, ha egyetlen németórát sem vagy hajlandó kihagyni.

– Nem is mondd! – sóhajtott fel Imre. – Egyszer késő estig elmaradtunk óminál. Mikor hazaértünk azonnal az ágyba parancsoltam. Mondtam, hogy írok igazolást, nem kell már leckét csinálnia. Erre becsempészte a szobájába az elemlámpát és a takaró alatt írta meg a házi feladatot.

– Mert akkor válthattam át a cicusokat macira és az lett a tizedik macim, úgyhogy én kaptam az első oroszlánt.



– Meg is vert a Márkó, mert nem adtál neki egy cicát sem. Én meg mondtam a tanító nénidnek, találjon már ki valamit, amivel a Márkó is cicához juthat, de az a gyerek olyan sült buta volt, hogy nem sikerült sehogyan sem.

Imre úgy belejött a fröccsözésbe, hogy kénytelenek voltak egy autóval hazamenni. Tamás vezetett. Az állomásra mehettek gyalog, ráadásul sietniük is kellett.

– Érdekes, hogy egyikőtök sem nevezte nevén azt a tanító nénit – jegyezte meg Tamás.

– Megint a lényegre tapintottál. Az a helyzet, hogy apust hírbe hozták a Jucival, talán ezért nem mondtuk a nevét. Úgy valahogy könnyebb. Személytelenebb.

Júliának eszébe jutott utolsó két gyaloglása ezen az úton. Itt mentek végig anyjával, kissé szégyenkezve, leszegett fejjel, amikor a városba költöztek, és itt rohant végig dühöngve, amikor hiába várta apja segítségét a Nagy Döntés meghozatalában.

### ***A nagy döntés***

Ági évekig nem tudta megbocsátani Klárinak, hogy elhódította tőle Kareszt. Ahogy ő mondta, kígyót melengetett a kebelén, mert amikor Klári eljött Júliával, akkor nekik adta a vendégszobát a hozzá tartozó teakonyhával. Nem kért bért, csak minimális hozzájárulást a rezséhez, amíg Klári úgymond talpra áll. Ebben is óriásit segített neki. Nemcsak Júlia felvételijét intézte a város egyik legjobb gimnáziumába, de saját piacának egy részét is átengedte Klárinak. Igaz, üzletasszonyként ezt okosan tette, mert a hirtelen megnövekvő keresletet úgysem tudta volna egyedül kielégíteni, így viszont kettejük koalícióján belül maradt a vevőkör.

Karesz akkor már negyedik éve élt Ágival. Először Júliával barátkozott össze, aki gyakran kért tőle segítséget a matek és fizika leckékhez. Karesznek – mérnök lévén – a kisujjában volt ez a tudás, ráadásul üzletemberként remekül kitanulta a meggyőzés művészetét. Egy folyamatos karbantartó rendszer hazai meghonosítását vezette. Arról kellett meggyőznie az ügyfeleit, hogy akkor is érdemes kicserélni egy alkatrészt, ha az még nem romlott el, mert a folyamatos

termelés érdekében gazdaságosabb a rendszeres, kiszámítható beavatkozás, mint a tűzoltásszerű, amikor egy filléres egység miatt drágán kell riadóztatni a szerelőket, és egész részlegek állnak, amíg elkészülnek a javítással. Júlia erősen vitatta ezt a módszert, mondván, még több környezetszennyezéshez vezet, még több anyagot használ.

– Egyedül mi gyűjtjük össze a fáradt anyagokat, egyedül mi tudjuk őket visszaforgatni, mert még nem torzultak el, újra fel lehet őket dolgozni – érvelt türelmesen Karesz.

– Csakhogy a nagy számok törvénye szerint ugye azért mégiscsak tovább jó egy ilyen ketyere, tehát több használdik... – érvelt Júlia, aki elvileg tegezhetne volna Kareszt, de nem állt rá a szája, ezért mindenféle bonyolult nyelvtani szerkezettel kerülgette a megszólítást.

– Ha viszont elromlik egy relé, ami talán tíz dekás, és nekem oda kell rohannom, akkor akár húsz liter benzint is elégetek, közben lekötetlen kapacitások várnak hiába.

– Nem mintha amúgy olyan sok értelme lenne a működésüknek. Eleve megspórolhatnánk azt a sok szemetet, amit ránk zúdítanak.

– Ez igaz. Tesszük is. Nézd meg, mennyivel többet tudnak és mégis mennyivel kevésbé anyagigényesek mostani dolgaink, mint a húsz évvel ezelőttiek.

– Mégis minden nap tele van a szemetesünk. Az ómiék bezzeg nem is használják a kukát, háborognak a kötelező szemétdíjon. Vizet is tizedannyit használnak, mint mi itt, pedig állatokat itatnak, meg minden.

– Viszont a szennyvizük tízszer olyan tömény, mert ugye az első mosogatólét, amibe nem tesznek vegyszert, azt a moslékhoz öntik, a mosdóvízzel, a mosás öblítővizével pedig öntöznek. A csatornába olyan töménytet eregetnek, hogy alig tud megküzdeni vele a normális szennyvíztisztító technológia.

– Mert az is csak a gyorsaságra törekszik, energifaló és olyan baktériumokkal dolgozik, amik bármikor ránk szabadulhatnak...

– A vegyi folyamatoknak három faktora van: az idő, szóval hogy milyen sebességgel mehet végbe, a mechanika, azaz hogy mennyire mozgatom, keverem az anyagokat, és az összetevők, tehát, hogy milyen anyagokat, katalizátorokat használok. Ha a szennyvíztisztító nagyvonalúan bánnának az idővel és nem gyorsítanák a folyamatokat

keveréssel, baktériumos leoltással, hatalmas mocsaras tavakká duzzadna a szennyvíz...

– A mocsár is életforma. Méghozzá nagyon is értékes. Semmivel sem alacsonyabb rendű, mint a miénk...

– Több kilométerre a tenger mélyén is értékes életformák léteznek, valahogy mégsem vállalunk velük közösséget.

– Tehát ott lehet kísérleti nukleáris robbantásokat végezni...

– Na jó, legyen a tiéd az utolsó szó! Nézzük inkább a centripetális gyorsulást...

– Engem az ilyesmi sohasem fog érdekelni.

Klári nagyon örült, hogy végre valaki leveszi válláról az emberiség nagy gondjait, melyeket Júlia folyamatosan ráterhelt. Karez is nagyon örült Júlia megvesztegethetetlen naivságának. Jómódú ember lévén legtöbb beszélgetőpartnere azért fordult hozzá, mert valamire ki akart lyukadni. Persze, Júlia is meg akarta változtatni az életét, de csak nagyon elméleti síkon. Végül mégis a leginkább földhözragadt módon sikerült: összehozta az anyjával.

Újra költöztek, megint megvető pillantások kíséretében, megint jobb helyre, Karez úszómedencés házába. Klári valósággal kivirágzott a jólétben, biztonságban. Olyan magabiztos lett, hogy még a dúló-fülő Ágit is megszelídítette, így megtartották ügyfélkörüket, sőt, összekötve a kellemest a haszonnal, elkísérte Karez utjaira, és míg ő az ütemezett feladatait elvégezte, Klári árut terített a helyi luxusboltban, majd részt vett az obligát üzleti dinneren, ahol finoman megemlítette, mi járatban volt, amíg férje az unalmas üzletnek hódolt. A high society asszonyainak másnap nem lehetett elég drága az az egy szem eredeti, Klári-féle Tiffany lámpa.

Júlia még sohasem látta ilyen közelinek nagy álmát, hiszen anyjának segítve egyetlen nyáron megkereste a repülőjegy árát. Hiába kérlelte Klári, hiába sértegette, mondván, pontosan úgy viselkedik, mint az apja.

Júlia megismerkedett Ádámmal, aki azonnal beleszeretett. Ez kicsit zavarta Júliát, mert a tömzsi, izzadságszagú, szemüveges srác nem volt az esete, de az ő révén került közel egy környezetvédő szervezet radikális magjához. Ádám azt is elintézte, hogy Júlia elmeheessen negyedikként egy akcióra, amin még egy fiatal házaspár vesz részt –

csak a repülőjegyet kellett fizetnie. Júlia ugyan kissé viszolygott attól, hogy egy szobában aludjon a fiúval, de úgy gondolta, nagyrészt úgyis nomád körülmények között lesznek, jól elszigeteli majd a hálósák és a szúnyogháló.

Az egyik megbeszélést Karesz házában tartották. A fiatal házaspár tagjai lenvászson ruhájukkal, sarujukkal szerzetesekhez hasonlítottak, Ádám meg nem volt hajlandó székre ülni, a hideg járólapon kuporgott. Klári majdnem kidobta őket, aztán amikor végre elmentek, sírógörcsöt kapott, és szidta magát. Lelki szemei előtt már látta, amint rosszarcú kábítószer kereskedők elássák az őserdőben szegény megerőszkolt lánya megcsonkított tetemét, mert ő nem volt képes előteremteni a váltságdíjat.

Kareszre várt a feladat, hogy lebeszélje a „szédült csirkét”. Úgy tűnt, lehet némi esélye, mert terepjárója helyett a medence víztisztítóját cserélte le klórosról ózonosra. Megértette azt is, hogy Júlia csak natúr lenvászson ruhát hord, és svájci nyaralásuk alkalmával vettek egy bőrröndnyit. A házban amúgy is mindenki úgy táncolt, ahogy Júlia füttyült. Ilike, a bejárónő, visszaszokott az állóvízben mosogatásra, amit Ági paraszt dolognak tartott. Gábor, a kertész, az e célból épített fürdőszárny vizével öntözött: Júlia rávette Kareszt, építsen a szaunához olyan fürdőszobát és mosókonyhát, aminek a vize külön derítőbe kerül, hogy azzal öntözhesse, ne ivóvízzel. A fűtést is komolyan átalakították: napelemekkel, hőcsapdákkal. Amikor Júlia meglátogatta egyik-másik gamót és alaposan körülnézett a lakásukban, nehezen állta meg, hogy ne kifogásolja a pazarló és egyben környezetszennyező megoldásokat, ugyanakkor sejtette, hogy napelemek, ózonos víztisztító és külön locsolórendszer emlegetésével viszont már túlfeszítené a húrt.

Karesz tudta, hogy Júlia már megrendelte a repülőjegyet, és egy nappal azelőtt, hogy érte kellett volna menni és kifizetni, elszánta magát a döntő beszélgetésre. Elővette bűvárszivattyúját, belemerítette az ózonnal tisztított medencébe és rákapcsolta a locsolócsövet. Amikor Júlia megérkezett, locsolni kezdte a kertet. Júlia döbbenet nézte, azután köszönés nélkül felment a szobájába. Karesz türelmesen locsolt tovább. A medence érzékelhetően apadni kezdett. Júlia bögve, dühöngve megjelent és leállította a szivattyút.

– Mi a bűdös francot akarsz?

- Szemléltetek.
- Mit?
- Éppen így folyik a kerozin a repülő hajtóművébe. Elfogyaszt pár tonnát, mire odaértek. Visszafelé kicsit többet, mert akkor nappal szemben röpül.
- Hülye vagy! – fakadt ki Júlia. Sírva bezárkózott a szobájába, de másnap nem vette meg a repülőjegyet, hanem elutazott apjához, akivel három éve nem beszélt.

### ***A kád***

- Imre nem jött zavarba, amikor a kaput nyitó Feri bekísérte a lányát.
- Ezt a hülye kutyát képtelenség leszoktatni erről a felugrásról. Szerencsére már csak a derekadig ér...
- Feri kerekre nyílt szemekkel méregette milyen formás keblei kerekedtek Júliának.
- Éppen tegnap beszéltünk rólad. Apád már most készülődik a dísnóvágásra és előszedette a kiskádat. Ott van ni, az a fehér zománcos. Fájni darab. Engem szalajtott érte, buszon hoztam, dög nehéz volt, mert ugye neki nem volt ideje, ahogy anyádat visszavitte a kórházba, folyton körülötted sürgölődött.
- Pedig te mindig olyan gondos vagy, hogyhogy nem vettél, amire megszülettem?
- Azt hittem, van. Valahogy olyan biztos voltam benne, hogy itt van a Katié. Fel kellett forgatnom az egész házat. Apád úgyis ki volt borulva, mert fintorogtál a tápszertől.
- Pedig rám mosolyogtál először – merengett el Imre. – Amikor beértem a kórházba, felkaptalak és magam elé tartottalak, vigyorogtál, mint a repedt tök. Hát te! Éppen úgy vigyorogtál, mint én. Erre kinyújtottam a nyelvemet! Hát te? Te is visszagrímaszoltál! A nővérek is csak lestek, aztán gyorsan kikaptak a kezemből, és betettek a kiségyba.
- De amikor anyád bekerült a kórházba, neked ugye tápszert kellett, de nem etted, apád meg elzavart a doktor lakására, hogy írjon fel másikat. Persze a doktor nem volt otthon, körbe kellett szaladnom

utána a falut, aztán bebusoztam az ügyeletes gyógyszertárba, mire hazajöttem, már várt a kád dolog.

–Te meg persze közben éhes lettél és jól bekajáltál abból, amit délután az istennek sem akartál meg enni – nevetett Imre. – Kínomban már táncoltam neked, feltettem a Twist and Shout-ot, arra ugráltam veled, röptettelek ide-oda, te meg vigyorogtál. Nagy meleg volt, gatyára vetkőztem, te meg csimpaszkodtál a mellem szőrén, mint a kis majom.

– Jövök lélekszakadva – folytatta Feri, – hát nagy csönd. Apád ott hevert hanyatt a pamlagon, te meg a hasán aludtál, a fejed a mellén. Ő is elbóbiskolhatott, mert igen apró szemekkel nézett rám – nevetett foghíjas száját szemérmesen eltakarva.

– Aztán nem értetted, mit integetek, azt hitted cigit kérek, közben ki akartalak zavarni, fene a bagós fejedet.

– Igen, ahogy beletettem a szádba a staubot, te elrántottad a fejed, a kis Júlia felébredt, bőgni kezdett, hát, amit akkor kaptam...

– Te meg szeretted, ezt a majmot. Mindig vigyorogtál rá, amikor grimaszolt neked. Meg volt neki hagyva, hogy nem puszilgathat, csak annyira közelíthet, nehogy megcsapjon a pia meg a bagószag. Volt neked egy ilyen kakukkod, ami egy rúdon csúszott le, úgy kopogott. Na, ez a rúd volt a mérce. Ha annál közelebb merészelt menni...

– Rám ripakodott: „kotródj büdös kakukk”. És ha nyugősen sírtál, akkor is apád vehetett csak fel, később is, amikor anyád már hazajött.

– Hogyhogy nyugősen? – lepődött meg Júlia.

– Hát olyan nyekergősen. Amikor az kellett, hogy bújjál.

– És még hogyan sírtam?

– Hisztisen, éhesen, álmosan, félve, rémülten...

– És ha hisztisen sírtam, akkor is te vettél fel?

– Persze. Jó ideig anyád nem is nagyon mert hozzád nyúlni, ha rajtad volt a hiszti – kezdte Imre mosni a fehér kádat. Júlia döbbenetn nézte, hogyan ereszti rá a vizet, de nem szólt.

– Még most is nehezen viseli – sütötte le szemét Júlia, és arra gondolt, elég hisztisen jött el otthonról, nem köt bele most apjába is.

– Csak azt tudom – mondta kárvallottan Feri, – hogy hattól hétig zárva volt a ház, akkor volt a szent fürdetés. Apád már fél hatkor

hazament, pedig volt gondja elég a méhekkal, ugye a vándorlás kellős közepén születél. Szóval az atyaistent se engedték volna be.

– Nagy szertartás volt, élvezted a vizet, csak úgy sikoltoztál. Úsztattalak hason, hanyatt, még egy kicsit meg is buktattalak. Így lelocsoltam az arcodat, akkor becsuktad a szádat, aztán buggy... Anyád meg szaladgált körülöttünk a fürdőlepedővel, hadonászott, jajgatott. Aztán kivettelek, jól megráztalak, így az egész testedet...

– ...hű, de tudtad tartani magad, apád a hasadat a tenyerére vette, úgy emelt fel, aztán mintha elejtene, lejjebb engedted, te meg röptél kézzel-lábbal.

– És akkor jött a végigpuszilgatás, az egész állatsereglet: puszi a lúdtalpra, puszi a szöcskebokára, puszi a békacombra, puszi a pókhasra...

– ...a térdkalácsot kihagyta – szakította félbe Júlia, de igazából az elcsorgó vízre figyelt. Fájt neki a pazarlás. Igaz, Imre amúgy is megtorpant, mert a következő puszi a rítus szerint a tyúkmellre járt volna, és közben önkéntelenül lánya duzzadó mellére nézett, amit a merev lenvászon zubbony sem tudott elrejteni.

– Igen, azt ügyesen kifejejtettem, mert oda nem találtam állatot annak idején.

– Kakastejes térgye kalácsa – vigyorgott Júlia, aztán még jobban elpirulva gyorsan hozzá tette: a sípcsont sem éppen állat...

– De a lúdnnyak, a tök... na jó, tökfej én vagyok. Hát nem volt egész következetes a végigpuszilás, de te élvezted – zavartan Ferire pillantott és gyorsan folytatta. – Meg szorítottál is, piszkosul. Jött a Nusi néni kolléganóm, szegény már meghalt, hozta a kollégák ajándékát, pénzt gyűjtöttek, mert meg voltunk szorulva, hát azt adta a kezedbe, meg a lábujjadhoz is tett. Te meg szorítottad, el nem engedted. Mondta, rendes gyerek leszel, jól megfogod, nem szórod majd a pénzt...

Júlia elpirult és a repülőjegyre gondolt, aminek az ára ott lapult a zsebében.

– Nem is – csúszott ki a száján. – Úgy volt, hogy veszek egy repülőjegyet és elutazom három hétre esőerdőt védeni, de inkább nem.

– Úgy hallom, anyád új pasijának van pénze elég, hát utazz, ha teheted – rántotta meg vállát Imre. – Igaz erdő itthon is van, eső is, megint kicsapott a derítóm, mert valahogy belecsorog a víz a kertből.

– Telepisáloed! – nevetett Feri.

– Még elérem a vonatot, ha kiviszlek az állomásra – nézett az órájára csalódottan Júlia, mert arra gondolt, világos, hogy a derítő ettől a pazarló mosogatástól telik meg állandóan.

– Nem ülök már így autóba, egész délután fröccsöztünk a Ferivel.

– A múltkor láttam valahol a gyereknyerget, biciklin is kiviheted – vigyorgott Feri.

– Akkor futok egyet – kapta össze magát Júlia. – Sziasztok!

– Alhatsz itt is! Ha lekésed, reggel kiviszlek, még odaérsz a suliba! – szólt utána apja nyugodt hangon, amitől Júlia még dühösebb lett.

Futva indult az állomásra.

Amint azt sejteni lehetett, a vonatot nem érte el. Az eső is eleredt, csapzottan ért vissza a szülői házhoz, bemenni mégsem volt kedve. Érezte, tele van feszültséggel, csak szemrehányásokat tenne apjának. Először csak a vízről lenne szó, azután az utóbbi tíz évről. Stoppolni nem mert, gyalog vágott neki a több órás útnak. Már hajnalodott, mikor a város szélén felszállt az első buszra. Lezuhanyozott, aztán elment iskolába. Frissnek és erősnek érezte magát. Délután amint hazaért, elaludt. Csak másnap reggel ébredt fel. Nagyon távolinak tűnt már az esőerdő. Arra gondolt, anyja nem volt sokkal idősebb, amikor megszülte őt. Arra gondolt, igaza van Karesznek és apjának: van itthon is elég dolga, ha a természetet akarja óvni. Céltudatosan tanulni kezdett és Karesz révén már negyedik gimnazista korában kapcsolatba került mostani munkaadójával: kis falvakban honosítják meg a nádágyas szennyvíztisztítás technológiáját. Apró tavat ásnak a falu határában, nádat telepítenek bele és a nádas öntisztító képessége révén szabadítják meg a vizet a szennyező anyagok nagy részétől.

### ***A méhes***

Mire Júlia összeszedte ezt a történetet, haza is érték. Szorongva nézte meg telefonját. Szándékosan kapcsolta ki út közben, mert úgy érezte, Klári a hétfőt is le fogja mondani. Szerencsére nem jött üzenet.

Júlia és Tamás kis borítékba tették azokat a képeket, amikről Imrének nem jutott ideje mesélni. Az egyikben Klári állt a méhesben kétségbeesett arccal üvöltve a lencse felé. Ez a kép is Júlia szobájában



volt, de eldugva. Véletlenül találták meg, amikor Júlia elmesélte, hogy az állatos játékában volt egy róka, amitől félt és ezért bedugta a könyvek mögé. A tehénkéssel, bárányokkal, farkassal, kutyaival és cicákkal szívesen játszott, de a rókát rendre eldugta. Tamás mókából benyúlt a könyvek közé és előhalászta ezt a furcsa képet, amelyen a háttérben Júlia is látszott. Egy kaptár tövében kuporgott, fürtjei eltakarták az arcát. Szoknyácskája alól mintha pelenka villant volna elő.

Klári kedvesen fogadta őket, kekszet, chipset, sósmogyorót tett az asztalra, Tamást kérte, nyissa ki az eldobható palackos üdítőt:

– Tudod, nekem mindig kifúj a szénsav. Aztán jó volt-e a hétvége?  
– kérdezte lesütött szemmel.

– Apus nem változik – keresgélte a szavakat Júlia – viszont volt nála a zenétekből.

– Persze, adtam neki, hogy segítsen terjeszteni.

– Nem is tudtuk, hogy voltatok stúdióban – nézett a szemébe Tamás.

– Hát, igazából Pista kért kölcsön néhány jobb mikrofont. Aztán ha mégis behallatszott valami, azt gyorsan belefonta a zenébe. Tudjátok, így volt legolcsóbb.

– Szükségből erény. Majd kérünk belőle...

– Pista angolul is énekelt rá, de a szöveget eltévesztette. Kértük, hallgassa meg valakivel, aki tud angolul...

– Például Tamással – szúrta közbe Júlia.

– ...vagy éppen veled, de ő csökönyös volt. Amikor kész volt, az egyik régi barátja, a Rinya, aki tud angolul, benyögte: „Pistike, nem mindegy, hogy vidd ki a bilit, vagy idd ki a bilit, hiába jön ki a ritmus.”

– És most mi lesz?

– Azt mondta Pista, semmi baj, olyanok kaphatnak csak, akik nem tudnak angolul. Apád is kapott egy adagot vidéki terjesztésre.

– Ezt a Pistát össze kéne hozni a Lakner úrral – nevetett Tamás. – Az egyiknek tökéletes a kiejtése, a másik meg érti, amit mond.

– Ki az a Lakner úr?

– Németre járok vele. Írásban felsőfokon van, de csak nemrég hallottam néhány mondatot beszélni.

– Tudod, hogy te már pólyás korodban beszéltél németül?

- Meg angolul és szuahéliül.
- Ez vicc? Akkor minek jársz németre? – hökkent meg Tamás.
- Azt játszottuk, hogy amit gügyögött, azt elismételtük valami értelmes szóként. Volt egy gügyögése, amiből az apja kihallotta, hogy „menetrendszerű piskóta”.
- „Half of what I say is meaningless” – dúdolta Júlia.
- Igen, apád mindig ezt a Julia-t játszotta neked a Beatles-től, üvöltötte a refrént: „Julia, Julia”. Amúgy nem értett belőle sokat, de te jól megtanultad.
- Mint Pista az angolt – jegyezte meg Tamás.
- Ettől kínos csend lett. Klári érzékeny volt az ilyesmire, ezért másra terelte a témát:
  - Volt valami német szó is...
  - Feuergefährlich – rikkantott megkönnyebbülten Júlia.
  - Tényleg! Egy esővízes hordónkra volt ráírva – fordult Klári Tamáshoz, aki kissé zavarba jött a Pistára tett megjegyzés miatt. – Még csak totyogott, amikor az apja teljesen természetesen mondta, vigyázz, ki ne loccsantsd a Feuergefährlich hordót. Aztán egyszer nálunk volt az ómi, Júlia meg azt mondta, hogy kér egy kanna locsolóvizet onnan a Feuergefährlich hordóból.
  - Az óminak meg elakadt a szava. Minden egyes új vendéggel megcsináltátok ezt a Feuergefährlich viccet.
  - Most is tűzveszélyes vagy, úgy el tudsz bűvölni – ölelte át Tamás Júliát.
  - El tudtad varázsolni az embereket, az biztos. Apád megtanított, hogyan kell köszönni a tót barátainak, amikor húsvétkor meglátogattuk őket. El voltak bűvölve, amikor fennhangon mondtad, hogy „krisztosz voszkresz”.
  - Az mit jelent?
  - Krisztus feltámadt. Akkora sikerem volt veled, hogy egy ideig minden idegennek így köszöntem.
  - Mulatott is rajta a zongoratanárom. Feltarisznyálgodtam veled, bebusoztunk a városba, hogy újra kezdek zongorázni, vittelek, hadd lássa, milyen aranyos vagy, meg hogy ne kérjen sokat és jó időpontot adjon. Reméltem, hogy elbűvölöd. Te meg megálltál az ajtajában és szép hangosan ráköszöntél: „krisztosz voszkresz”.

- És már nem volt húsvét?
- A Dávid bácsi zsidó volt...
- Jól elbűvöltem...
- Tökéletesen. Percekig potyogott a könnyünk a nevetéstől. Azt mondta, ha téged hozlak, ingyen tanít.
- Már akkor zseniális voltál. Kiskoromban én még ránézni sem mertem az idegenekre, nemhogy tótul köszönni nekik – mondta Tamás elgondolkodva.
- Az Júliánál előbb volt. Még a régi iskolában laktunk...
- ...ahol most a méhes van – bizonyította helyismeretét Tamás.
- Akkor is ott volt, de mindegy, szóval...
- Na, éppen erről akartalak kérdezni! – kiáltott fel Júlia és előkapta a fényképet, melyen Klári olyan feldúltnak látszott.
- Ez volt a házasságunk végének a második kezdete – szólalt meg Klári nagy sokára. – Te még olyan éppen-hogy-totyogós, bóklászós voltál, én meg mindenhol a nyomodban, nehogy kimenj az útra, beess a budiba, megcsípjek a kakas.
- Persze, már akkor is nagy budijáró voltál – bólintott Tamás.
- Így van. Aztán amikor leszedtem ezt a tekergőt a farakásról, hát szépen elindult a kertbe. Én meg felsóhajtok, hogy na jó, megnézem, kisült-e már a piskóta. Hát, ahogy kiérek, nem látom sehol. Kérdegetek mindenkit, körbeloholok, aztán észreveszem, hogy ott bóklászik a méhesben, és kiabál, hogy „méhe” meg „züü”!
- Te meg nem mertél bemenni a méhesbe.
- Egyetlen szúrás az életembe kerülhet.
- Szóltál apusnak.
- Az meg foghegyről visszaszólt, hogy nyugodtan menjek, csak ne hadonásszak. Én persze rögtön üvölni kezdtem, mert Júlia viszont hadonászott.
- Apus persze nem ment.
- Hanem előbb még bement a fényképezőgépiért és azt mondta, most lefényképez engem a méhesben.
- Én meg vidáman hadonásztam – morfondírozott Júlia.
- Én meg kiabáltam, sírtam, toporzékoltam dühömben. Üvöltöttem, hogy azonnal gyere ki onnan. Apád meg szólt, hogy ne aggódj,

mindjárt megyek érted. Erre elsírtad magad és lekushadtál a kaptár tövébe.

– Végülis odajöttél.

– Végülis. Itt ezen a képen éppen elátkozom apádat. Úgy el voltam keseredve, hogy azért mentem, szúrjanak csak meg. Ma is emlékszem a zúgásukra. Akkor jártam életemben először kaptár közelében, mert már kislány koromban kiderült az allergiám. Félelmetes volt a hangjuk. Az jutott eszembe, hogy anyám retteghetett így, amikor a Liberátorok jöttek a háborúban.

– Itt mit kiabálsz?

– Elátkozom apádat. Ha innen élve kijövök, akkor is meghaltam a számára.

– Kijöttél.

– Meghaltam a számára.

– Te hoztál ki?

– Igen. Felkaptalak és kirohantam veled. Arról is van valahol kép, hacsak apád el nem paterolta. Ezt se láttam jó ideje.

– Az bizony lehetséges – mosolygott össze Tamás Júliával.

– Kikaptam? – kérdezte Júlia nevetve.

– Sőt, te voltál csucsor, ölbefidő, motoszka, minden, ahogy kell.

– Na, csak sorjában. Mi az a motoszka? – kapott fejéhez Tamás, oda, ahol a haja kicsit ritkulni kezdett.

– Hát így a szempilláját szoktam morzsolgatni – közeledett Júlia keze Klári szeme felé. Klári kitért. Inkább az ölbefidő magyarázatába fogott.

– Olyankor fogta a Fidót, befészkelte magát az ölembe, egyik kezével a Fidó fülét bigyulászta,

– ...biszteráltam...

– ...biszterálta, a másikkal motoszkált, így hát nem tudott cumizni, de a száját azért úgy csücsörítette. Ez volt a csucsor.

– Ez később azt jelentette, hogy szomorú vagyok.

– Aztán nagyobb korodban, ha valamin megsértődöttél, már nem csücsörítettél, de én azért úgy engesztetek, hogy mondtam, csucsor vagy, erre te meg elnevetted magad. Vagy, ha megharagudtál rám – sütötte le szemét Klári, – bementél a méhesbe, hadd rimázkodjak kiabálva az udvarról.

– Igyekeztem úgy állítani az arcomat, hogy ne legyen csucsor, de úgy éreztem, mégis csücsöríttek. Tiszta kín volt, elterelte a figyelmemet a bajomról, ami már nem is tűnt komolynak.

– Szóval így lehet téged vizsgálni. Jó hogy tudom.

– Meg kikevert tojással. Csinálok is nektek – hökkentette meg őket Klári szakácsművészete felcsillantásával. Kint, a konyhában néhány tojássárgáját kezdett vaníliás cukorral keverni.

A kanál csörömpölt a pohárban. Júlia csücsöríteni kezdett, mire Klári még jobban csörömpölt. Tamás nevetésben tört ki, Júlia azonban komoly arccal tovább csücsörített. Sokáig bírta.

– Már addig vagyok csucsor, ameddig csak akarok – mondta csücsörítve.

– Gyere, akkor csimpilimpi – nevetett Klári és Tamáshoz fordult. – Amikor már végképp csucsor volt, akkor jött a csimpilimpi.

– Az a csörömpölés, vagy a meséskönyv?

– Mind a kettő. A csörömpölés után jött a mese – tette eléjük Klári az édességet.

– Mutattam a könyvet, megvan még a szobámban, apusnál.

– Tudod még kívülről?

– Tamás elmondta az első sort, én meg lendületből legalább egy féloldalt jutottam előre.

– Amikor kiscsoportos korában kórházban volt a mandulaműtét miatt, a szobatársainak mesélt a könyvből. A nővérek azt hitték, tud olvasni, mert még azt is megtanulta, hogy az ujjával kövesse a szöveget.

– Tényleg, azt kezdted mesélni, hogy amikor még csak mászni tudott és a régi iskolában laktatok...

– Ja, igen. Apád megcsinálta a tornácot úgy, hogy egy nagy hempergő volt az egész. Ahogy kitavaszkodott, már ott ügyeskedtél a napon. Ücsörögtél, négykézlábaltál, a rácsnál fel is tudtál már állni. Volt egy keljfeljancsid, arra nagyon mérges voltál, mert nem volt hajlandó elfeküdni, mint a többi baba. Ütötted, elfeküdt, felállt, ütötted elfeküdt, felállt, és sírtál meg pakoltál ki-be a cipősdobozodba. De mit is kezdtem mesélni?

– Idegenekről volt szó.

– Ja, bent voltam a konyhában, rádlis fánkot sütöttem. Hát, egyszer csak üvöltést hallok, rohanok ki, azt hittem méh szúrt meg, erre ott áll a villanyszámlás. Apád is rohant elő a méhesből, hogy mit csinálunk, hadonászott a kisbaltával, erre aztán a villanyszámlás is megrémült, én meg kiabáltam, nincs semmi baj, erre még nagyobb lett a ribillió, mert a Bódi néni azt hitte megint beszakadt valaki a budiba, átjött, nyitva hagyta a kiskaput, kiszökött a Burkus és majdnem megmarta szegény villanyszámlást...

### ***Benjámin***

Júlia szorongva ült le Takács doktor várójában. Azt kívánta, bárcsak odaérne már Tamás, aki megígérte, igyekszik korán érte jönni. Ezért azután minden ajtónyitás kizökkentette Júliát a gondolataiból. Ha a rendelő ajtaja nyílt, körülnézett, hogy ő következik-e már, ha az utcai ajtón lépett be valaki, csalódottan látta, hogy nem Tamás érkezett. Pedig annyira szerette volna már végiggondolni ezt az egész Takács doktor dolgot.

Az idők során ugyanis lassan kiderült, hogy anyja az öreg Barta professzor révén ismerkedett meg Takács doktorral, abortusz céljából. Akkor Takács doktor azzal vigasztalta, hogy okvetlenül forduljon hozzá, ha a következő gyereket meg akarja szülni, a magánrendelésén is ingyen fogadja. A szülésnél viszont mégsem volt ott Takács doktor: állítólag horgászott, állítólag mindenki számára elérhetetlenül, állítólag valami tiszai tanyán. Klárit ez teljesen kiborította, viszont a horgászásból megtérő Takács doktor első útja hozzá vezetett, bocsánatot kért tőle és felajánlotta, bármikor, bármivel fordulhat hozzá, és kérte, Júlia okvetlenül nála szülje majd meg gyermekét. Klári nevetve egyezett bele, mert olyan valószínűtlen volt, hogy az a ráncos, vörös, cipónyi csöppség egyszer majd maga is babát szül.

Újra nyílt az ajtó, Júlia reménykedve kapta fel a fejét, azután elámult. Nem Tamás lépett be, hanem Klári és Pista.

– Milyen jó, hogy még nem mentél be! – guggolt oda hozzá Klári. Pista szabódottan ácsorgott mellettük, pusztit intett. A zsúfolt rendelőben egyetlen szabad szék sem akadt.

– Hát én már szeretnék túl lenni rajta – mondta bágyadtan Júlia. – Persze jó lenne Tamással bemenni.

– Pistával találtunk neked egy doktort, akinél vízben lehet szülni.

– Világhírű, ő maga dolgozta ki a módszerét, a Fekete tenger partján kezdte, itt vannak a fotók, nézd, a megszülető babákhoz odaúsznak a delfinek – kezdte lelkesen mondani Pista.

A várakozók tekintete rászegeződött, de ez nem zavarta. Ide-oda kattintott a laptopon, villanásnyira mutatott képeket, filmrészleteket, trailereket, előadásokat, miközben maga is folyamatosan beszélt:

– Nem igaz ám, hogy a szavannáról származunk! A mi őszünk vízimajom, aki valamilyen sekély őstengerhez alkalmazkodott, így jutott több fehérjéhez, amitől nagyobbra nőtt az agya. Ezért vagyunk olyan jó kapcsolatban a delfinekkel, mert ők hasonló utat jártak be, csak ők a víz felé mentek tovább. Ott aztán olyan bőséggel van táplálékuk és annyira nincsen természetes ellenségük, hogy paradicsomi boldogságban csicseregnek, egészben látnak mindent, egy nagy egységben, ezért nem kell nekik ilyen racionális nyelv és gondolkodás, mint a miénk...

– Igazi rockerek ezek a delfinek – igyekezett Júlia tréfával elütni a helyzetet, mert érezte, kezdenek a többiek agyára menni. Talán még be is hallatszik ez a ribillió.

– Tessék ideülni – ajánlotta fel a helyét a Júlia mellett ülő asszony.

– Jaj, csak maradjon – mondta Klári, – mi inkább kimegyünk, itt a presszóban megiszunk egy teát. Gyere Júlia!

– Már csak hárman vannak előttem – szabadkozott Júlia. – Tamás is ide jön értem. Minden percben várom.

– Szóval volt fehérje bőven, nőhetett a baba feje, benne az agya, így könnyebb volt a nagyobb gyereket is megszülni, mert ugye minél nagyobb a feje, annál veszélytelenebb neki megszületni, ezzel tovább maradhatott az anyja hasában, ráadásul, amikor megszületett, nagyobb volt az agya, több mindenre volt használható... – sorolta tovább Pista, mit sem törődve a körülötte zajló eseményekkel.

Közben Júlia szomszédja mégis felkelt és sétálni kezdett. Pista lehuppant a helyére és egy nagy színes könyvet vett elő:

– Nagyjából két hónappal hordta tovább a gyerekét a vízimajom, mert látod, a héthónapos magzat még szőrös. Márpedig a vízbe nem jó

szőrösen születni. Ez magyarázza, hogy az utolsó időszakban már pusztulnak a magzat agysejtjei.

– Ezt írja a könyv?

– Nem, ezt már a Pityuka spekulálta ki. Tudod, kombinál, nem csak komponál – nevetett Klári.

– Mutasd – nyúlt a könyvért Júlia. – Benne van az én babám is?

– No, nézzük – húzta közelebb magához a könyvet Pista. – Azt mondja... mennyi idős most a te babád?

– Március tizenötödike előestéjén fogant.

– Vegyük március idusát. Akkor most éppen három hónapos és egy hetes, mert ugye tegnap volt Szent Iván... Azért is jöttünk, téged köszönteni a szülinapodon. Isten éltesen!

– Isten éltesen! – puszilta meg Klári is.

– Köszönöm. Jaj, add már ide – türelmetlenkedett Júlia és kivette a könyvet Pista kezéből.

Pista nem akarta adni, végül Klári kaparintotta meg és előttük guggolva tartotta a könyvet, hogy mind a hárman láthassák.

– Szóval már úszkál – folytatta rendületlen Pista. – Csavarja a testét, propellerez a kezével, lábával. És hamarosan táncol veled. Ha mi is delfinek lennénk, már látnánk. Tudod, a delfinnek hangradarja van, szonárja, úgyhogy a delfinek belelátanak egymásba. A csapat többi tagja látja az anyadelfin hasában a kicsit, sőt, beszél is hozzá.

– Ha bemegyek végre, az ultrahanggal én is látom.

– Hát éppen ezt magyarázom – emelte fel hangját Pista, hiába csitította Klári térdét simogatva, – a delfin nem csak lát a hangjával, hanem beszélget, énekel, vadászik... Helló, Tamás!

Júlia boldogan szaladt Tamás elé, nyakába ugrott és hosszan megcsókolta.

– Ennyire nyomaszt a Pistike? – kérdezte Tamás halkán.

– Hamarosan mi kerülünk sorra – szorította meg a kezét sokat mondóan Júlia. – Egyébként képzeld, szülinapot jöttek köszönteni. Mégsem feledkeztek meg róla.

Alig üdvözölhette Tamás Klárit és Pistát, máris szólították Júliát.

– Gyere – vonszolta magával Júlia Tamást.

– Takács doktor kissé meghökkenten nézett Tamás láttán, de aztán mindkettőjüket leültette.



- Szóval apás szülést szeretnének.
- Honnan találta ki doktor úr?
- Ha együtt jöttök vizsgálatra... Egyébként semmi akadály. Csak hát ez a fránya asztal egyszemélyes...
- Én inkább csak az ultrahangra vagyok kíváncsi – motyogta Tamás szemérmesen elfordulva, miközben Júlia felkászálódott a vizsgálóasztalra és lábát elhelyezte a két karos tartón.
- Szép, rugalmas méh, zárt méhszáj, itt minden rendben. Ahogy az az első trimeszter vége a nagykönyvben meg van írva.
- Hol lehet olyan nagykönyvet kapni? – kérdezte Tamás még mindig kissé elfordulva.
- Olyat inkább ne vegyetek, mert tele van csúfsággal. Mindent találni benne, csak ilyen egészséges magzatot nem – húzta le Takács doktor kissé bosszúsán a gumikesztyűt. – No, nézzük az ultrahangot.
- Tényleg, már szeretnénk volna megkérdezni, hogy meddig... izé... meddig szerelmeskedhetünk?
- Egyelőre nyugodtan. Szeressétek egymást, majd szólok, ha akadályát látom. Na, nézzük a kis Hüvelykmatyit.
- Vagy Hüvelykmanyt. Igaz, hogy szopja az ujját?
- Én még nem láttam ilyen kicsinél, de kollégáknak vannak ilyen videóik. Szeretem az ultrahangot is rövidre fogni.
- Árt?
- Nem tudom. Hallgatóként még olyan filmet mutattak, amin röntgennel figyelték a magzatot. Archív film volt, arra már betiltották az ilyesmit. Én nem nagyon tudtam másra figyelni, mint arra, mi lett abból a babából.
- Ekkora és máris úszkál kedvére?
- Igen. És azt is rendszeresen látom, amikor ilyen korban veszek magzatvizet, hogy a tű elől amennyire lehet, elhúzódnak. Pedig nem láthatják. Egy negyvenhárom éves anyuka hatodik gyereke, még csapkodott is a tű felé.
- Eszméletlen, hogy ilyen kis emberkéket még kikaparnak – mélázott Tamás.
- Úgy látom, a doktor bácsinak van igaza – köszörülte torkát zavartan Takács doktor. – Hüvelykmatyi a legjavából, kisfiú lesz. Szeressétek nagyon és beszéljete sokat hozzá.

– Köszönöm – érzékenyült el Júlia.

– Én is köszönöm, és... szervusz – rázta meg Tamás a doktor kezét. Néha még mindig nehezebb esett visszategezni.

Talán Takács doktor maga sem tudta, minek szánja a tegezést, atyáskodásnak, vagy a felnőttek világába akarja átréveszkedni a fiatalokat? Mindenesetre Tamás gesztusa felvidította.

Júlia és Tamás boldog vigyorral vonultak ki, de a váróban nem találták Klárit és Pistát.

Azonnal kimentek a kertbe, amint Júliát behívta Takács doktor. Klári egyrészt zavarban volt Pista miatt, másrészt úgy érezte, vagy most, vagy sohasem meséli el neki azokat az eseményeket, amik egész életére kihatottak.

– Tudod, hogyan ismerkedtem meg Takács doktossal?

– Nála szültél – vigyorgott Pista.

– Volna. Viszont ő vette el az első gyerekeket. Barta intézte el nála.

– A Zsolt doki? Azt ismerem! A második felesége osztálytársam volt...

– Az apja. A gyerek tőle lett volna.

– Az öregtől?

– Nem. Zsolttól.

– Nagy kujon. Az a magas barna gyerek...

– Már a harmadik hónap végén jártam...

– Mint most Júlia.

– Addig ment a huzavona. Végül az apja valamivel megszarolta Zsoltot, máig sem tudom, mivel...

– Vagy a Zsolt azt mondta...

– Én meg akkoriban láttam egy filmet, egy három hónapos magzatot valahogy egészben kikapartak, akkora volt, mint a hüvelykujjam. És egy hajszállal cirógatták, a nyomorult meg tekergőzött, igyekezett elfordulni tőle...

– Én is láttam pár ultrahangot kaparásról, a kicsi menekül a kaparókanál elől, még mintha a sivalkodna is a csőrökám. Aztán sutty, szétcincálják – kontrázott Pista.

– És én sírtam, és az öreg Barta prof meg valahogy rávette a Takács doktort, hogy csinálja el.

– A Barta, meg a Gál klán, még mindig ők mondják meg, merre meddig a megyében.

– Hetekig csak sírtam. Aztán nagy nyomorúságomban összejöttem Imrével. Nem is védekeztem, mert titokban szerettem volna meggyőződni arról, lehet-e gyerekem. Négy hónappal az abortusz után terhes lettem Júliával. Takács doktor könyörgött, hogy nála szüljem meg, fogadkozott, hogy neki legalább olyan borzasztó volt az abortusz, mint nekem.

– Legalább jól csinálta?

– Nem, három nappal utána elöntött a vér...

– Szóval kaszabolt odabent...

– ...ha nem vagyok éppen szolgálatos nővér, lehet, hogy ottmaradtam volna.

– Ma már perelhetnéd. És akkor a Júliánál megmutatta.

– Hát, amikor először megmozdult Júlia, pezsgőt bontott. Éppen farsang volt, trombitáltak az utcán, a Júlia meg rugdosott a trombitára.

– Remélem, sokat énekeltél neki.

– Akkor tanultam angolul, hallgattuk a Beatles dalokat, próbáltam együtt énekelni őket a lemezzel. Később, ha eltévesztettem a ritmust, Júlia abbahagyta a táncot, de a Help-et egyedül is végigtáncolta.

– Ovis volt.

– Dehogy. A hasamban. A szülés is úgy indult meg, hogy ugráltam a Twist and Shout-ra. Legalábbis Imre szerint, aki nem is volt ott. Én úgy emlékszem, már csak olyan lassan tudtam billegni, mint a pingvinek.

– És akkor megmutatta a Takács doktor, mit tud.

– Egy francot. A Szűcs bácsi vitt be tízperces fájásokkal, betettek egy nagy terembe, meztelenül, az ablak nyitva, aztán otthagytak. Könyörgtem, hogy kerítsék elő Imrét, hívják Takács doktort, de azt mondták, lehetetlen utolérni őket, hiába hívják Imrét, Takács doktor pedig ki van kapcsolva. Pedig később Feri megesküdött, hogy Imre megérezte, és egész este a nógárdi nagy tölgyfa körül rótt a köröket és tíz percenként nézegette a telefonját. A doktor állítólag valahol a Tiszán horgászott.

– Beszélgettünk vele egyszer erről, három méteres, finom spiccű bottal meg egy partközelen, úszó nélkül...

– És én ott dideregtem teljesen egyedül, kifeszítve arra a szörnyű szülőágyra meztelenül, könyörögtem, hogy csukják be az ablakot, és valaki, aki éppen átment a termen, odavetette, hogy meleg van, június.

– Akkor rövid az éjszaka, de még nem olyan meleg...

– És akkor rájöttem: nem tudják megbocsátani, hogy én a kis Barta dokival...

– Mindenki rá hajtott, mi?

– Egy korty vizet sem kaphattam. Tizennégy órán át fájtam, fáztam, szomjaztam, szenvedtem. Amikor végre megszületett Júlia, hát én úgy elaludtam, azt sem vártam meg, amíg megfürdetik, meg ilyesmi. Álló napon át aludtam, mikor felébredtem és végre odahozták, persze nem akart szopni. Azt hiszem, titokban megetették...

– Biztos. Hogy ne bőgjön ott nekik.

– Be is gyulladt a mellem, talán egy napot voltam otthon Júliával, Imre már vitt is vissza a kórházba, ő lett a gyerekágyas papa.

– Talán GYES-re is ő ment?

– Azt azért nem, de én még hónapokig nem mertem megfürdetni Júliát, felvenni is csak nagyon sután tudtam, ő meg csak úgy hajigálta.

– Azt én is imádtam, hajigálni a kisfiamat – merengett el Pista.

– Ideje lenne meglátogatnod, mióta is nem láttad?

– Hat... nem, nyolc éve.

– Na, látod.

– Kár kavarni – szorította össze száját Pista és nagyon kapóra jött neki, hogy meglátta Júliát és Tamást kilépni a rendelő ajtaján. – Mizujs? – kiáltott oda.

– Kisfiú! – válaszoltak egyszerre.

– Szerintem az első nekem is fiú lett volna – mondta halkán Klári.

## ***Magdus***

Második csádpusztai kirándulása után Klári sokáig nem hallott Gyula bácsiról, elfoglalta a saját baja: érettségi, szülés, kórház, család. Két év is eltelt, mikor levelet kapott a kórházból. A hivatalos borítékba egy másik volt belegyűrve, ákombákom címzés, alig olvasható feladó. Nehéz volt kibetűzni Csádpusztát, még nehezebb a Gorell nevet. Klári talán ha kétszer hallotta, hogy Gyula bácsit így hívják. A borítékban

kockás papíron fegyelmezett sorok, minden betű keretben, mintha számolás lenne:

*„Kedves Klári és Imre!*

*Megkaptam a lapot, mely valami változást sejtet sorsotokban. Remélem, ez csak a kocsira vonatkozik nem a kettőtök viszonyára. Nagyon szomorú lennék, ha nem úgy lenne. Szeressétek egymást nagyon. Éljetek boldogan és jó egészségben. Sosem felejttem el jószágotokat, amit már nem is reméltem a sorstól. Én már jobban sosem tudok járni így nem is tudnék veletek lenni. Ez ne aggasszon titeket. Boldog vagyok Magdussal, csak ti is azok legyetek. Isten áldása kísérje sorsotokat. Hosszú életet és boldog ünnepet kívánva elköszön:*

*Gyula bácsi*

*Gondolatban veletek vagyok.”*

Klári már nem egészen emlékezett a lapra, amit Gyula bácsi nyugtázott, az sem volt egészen világos, milyen ünnepről van szó, mert Karácsony már elmúlt, a Húsvét meg még messze. Valószínűleg Gyula bácsi csak ünnepkor szokott levelet írni, így automatikusan odakanyarította jókívánságait. De ki az a Magdus? Klári sejtette, hogy levélben aligha kaphat kielégítő választ a kérdésre, hát rávette Imrét, látogassanak el Csádpusztára.

Klári hátul ült az autóban, ölében az alvó Júliával. Amikor az emlékezetes lehajtóhoz értek úgy tett, mintha nem venné észre, miért lassít Imre. Amikor megállt a kocsi, egy halvány félmosollyal nyugtázta a dolgot és kérte, hajtsanak tovább, mert ha áll a motor, felébred a gyerek. Imre nagyot sóhajtott és gázt adott.

Az otthonban furcsálkodva fogadták őket. Milyen Gyula bácsi? Ja, a Gorell Gyula bácsi! Hát ő kint lakik a faluban a Magdussal.

Imre csak többszöri kérdezősködésre találta meg a takaros házat. Gyula bácsi és Magdus nem voltak otthon. A szomszédtól tudták meg, hogy a szőlőbe mentek. Imre óvatosan vezetett a dülőúton, nehogy megint eltörje a féltengelyt. Gyula bácsi messziről megismerte az autót és kissé sántikálva lejtött elébük, aztán hamarosan megjelent a fürge léptű Magdus is. Röviden üdvözölte a „gyerekeket” és már szaladt is a

pincébe friss bort húzni, hozzá kolbászt, lila hagymát és foszlós kenyeret kínálgatott.

Nagy gondban voltak az öregek, mert Magdusnak haszonélvezete volt a házra, ha összeházasodnak, elveszti özvegyi jogát. Így viszont szájára vette őket a falu, különösen Magdus elhalt férjének gyerekei és unokái uszítottak ellenük. Ráadásul Gyula bácsit is gúnyolták, hogy „otthonos kripli”, meg „kriptaszökevény”, meg hogy ráakaszkodott a Magdusra.

– Ilyen korba már csak a rózsafüzért szabadna zsurmolnom – szomorkodott Magdus.

– Vagy a tévé előtt ücsörögni, mint azok – tett rá egy lapáttal Gyula bácsi.

– Pedig díszetlen ám, ha rempülnek a népek, mer ki akarnak ebrudalni.

– Azt szeretnék, ha szép csendesen meghalna Magdus, eladhatnák ezt a telket...

– ...mer a házba egyik se költözne be, mindnek nagyobb van.

– Még a szőlő se kell neki. Sört isznak ők, márkásat, nem ám ezt a lórét, pedig erről legalább tudjuk, miből van. De inkább ezt az angyalját nézzük! – kapta ölébe Gyula bácsi Júliát.

Egymásra talált az egymásra utalt két család, Klári néha heteket töltött az öregeknél a gyerekekkel. Magdus lett a legjobb barátja. Elmondhatta neki gondját, baját Imrével, Magdus mesélt róla, hogy bizony hozzá is sokszor úgy közelített az ura, hogy azt igazán nem kívánta, de inkább hagyta, mert hamarabb túl volt rajta...

Amikor Júlia nagyobb lett, szinte egész nyáron át Csádpusztán vakációzott Gyulbátyónál (ő nevezte el így) és Magdus Óminál. Ádámot is bemutatta fogadott nagyszüleinek – persze nem úgy, mint udvarlóját. Ómi szokása szerint borral és kaláccsal kínálta a síhedert, Gyulbátyó pedig sírdogált, hogy már nem éri meg az esküvőjüket. Ádám dicsérte a biobort, a biolisztet, a házi tojást, Júlia pedig nagyon zavarba volt mindaddig, amíg Gyulbátyó titokban rá nem kacsintott. Ómi hasonló tapintattal jelezte: nem bánja, hogy ilyen bolond ez a gyerek.

Gyulbátyó Tamást már nem ismerhette meg. Amikor Magdust először együtt meglátogatták, másról sem tudott beszélni, csak nagy szerencsétlenségéről.

– Itt vagyok másodszer is özvegyiségben, mit köllöttem kínlódni ezzel a drága jó emberrel, azt senkinek se kívánom. MÉR büntet engem a Jóisten, most mondjátok meg, mér? – lamentált, míg végre észbe kapott, friss bort húzott és rántottát rittyentett. Rimánkodott, hogy látogassák meg minél gyakrabban, mer őt már mindenki elhagyta. Amikor kikísérte őket, nagy pakkot nyomott a kezükbe. Zavartan fogadták el.

– Az utolsó adag kolbász mind a hűtőládába került, mert az öreg már nem bírta enni, én meg nem kívánom.

– Akkor ez nemcsak csodás finomság, hanem emlék is.

– Majd szép lassan elhordjátok, ha járogattok hozzám – mosolygott Ómi és a kapunak támasztott kerékpárra mutatott. – Megint rákaptam a biciklire, mer olyan rossz úgy menni, hogy nincs kibe kapaszkodni – mondta szomorúan.

A baba érkezését csak akkor merték bejelenteni neki, amikor nagyon biztos volt a dolog, már szépen domborodott Júlia hasa. Akkor viszont a videót is levetítették, hadd lássa Ómi, milyen szép kisfiút várnak.

Nagy megkönnyebbulésükre Lászlót is ott találták a konyhájában. Otthonosan ücsörgött, de ennek az is lehetett a magyarázata, hogy nászok voltak Magdussal. Emberöltön át nem beszéltek egymással, de most csak összehozta őket a sors. Ómi olyan szeretettel beszélt vele, ahogy annak idején Ópával:

– Ez a drága jó ember úgy elkényeztet engem, mintha tavaszi virág volnék. Azt mondja, mindig is engem szeretett, amióta a Lajcsi fiam lagziján megtáncoltatott. Meg hát a család is így békül meg. Ha mi rendesen összeházasodunk, ahogy két tisztos özvegyemberhez illik, hát egybe marad, ami az unokákat illeti.

– Dédunokákat – javította ki László.

Júlia és Tamás alig bírtak a könnyeikkel. Mosolyogva nézték a két ember töretlen életvágját.

– Csapjunk nagy lagzit – mondta Tamás.

– Kettős esküvőt, mert, ahogy hallom, nektek is ideje – hunyorított László.

– De akkor igyekezzünk, mert a végén még a keresztelőt is egyben kell tartanunk – nevetett Tamás. – Három hónapunk, annyi sincs.

Úgy is tettek. A lagziba meghívták Zsolt doktort is, aki közben Barta professzor lett. Kétszer vált, új barátnőjével jelent meg, de egész este Kláriver táncolt. Pista nem ért rá féltékenykedni, mert az ő zenekara húzta a talpalávalót.



## Babára várva (történelemzés)

Úgy tűnik, Júlia és Tamás jó úton haladnak afelé, hogy közös értékeket és határokat alakítsanak ki. Közös identitásuk már eléggé erős ahhoz, hogy családot lehessen építeni rá. Természetesen a majdan létrejövő család sokdimenziós együttműködési rendszer lesz, amelyben egyaránt szerepet játszik az érintés, a megéltetés, a gondoskodás és a társaság, rokoni és baráti kör. Minden család éppoly egyedi és megismételhetetlen, mint bármelyik tagja – így Benjámint is, aki már fogantatásának elhatározásától, de legkésőbb néhány grammos korától döntő befolyással lesz környezetére.

Júlia az utóbbi hónapokban azon igyekezett, hogy elfogadtassa Benjámint. Mindenekelőtt önmagával kellett elfogadtatnia, egyszerű biológiai értelemben, hiszen Benjámint olyan test a testében, akinek más genetikai tulajdonságai vannak. A megbékülés nagyjából három hónapig tart. Ez idő alatt gyakoriak az immunrendszer felhorgadásai, ezek pedig rosszul érződnek, akár hányással is járnak. Megváltoznak a kedvenc ízek, ételek. Érdekes eltenni ezt a tapasztalatot későbbre, mert szervezetünk értékes információkkal lát el minket, csak tudjunk hallgatni rá.

Júliának ezután a családjával is el kellett fogadtatnia Benjámint, azaz elkötelezetté kellett tenni őket a születendő kisbaba iránt, bevonni őket sorsának eltervezésébe. A jövőre készülve Júlia újrafogalmazta múltját is, „újraírta” élettörténetét. Eddig a pálya- és párvalasztáshoz vezető útként látta a sorsát, azokkal a nehézségekkel volt elfoglalva, amiket tanulmányai, felnőtt identitása, kapcsolatrendszerének és egzisztenciájának kialakítása jelentettek. Most születendő gyermeke életvilágára hangolódik. Fontossá válik számára, milyen volt saját gyermekkorra, milyen mértékben számíthat családjára a felelősségteljes feladatban. Ugyancsak fontossá válik Tamás bevonása a szülővé válásba. Eddig jól megvoltak, erős koalíciót alkottak, de most a nagyszülők erőforrásait is fontos mozgósítani.

Ahogy Benjámint befészkelte magát Júlia méhébe és ott egyre nagyobb helyet követel magának, úgy fészkel be magát a fiatal pár is egyre erősebben a család centrumába. Benjámint megtapasztalásához anyja vért használja, Júlia és Tamás pedig nem riadnak vissza a család

erőforrásainak erőteljesebb kiaknázásától. Elfogadják, hogy Tamás szülei eladják fontos menedéküket az ő térnyerésük érdekében, érezni, ahogy Imre is egyre jobban bevonódik a helyzetbe, Pistának pedig igencsak meg kell küzdeni Júliával és Tamással, akik bizony legkésőbb Benjámin születésekor ki fogják túrni mostani félig gyermeki helyzetéből, ahogy egy kistestvér teszi azt a nagyobbal. Még Takács doktor is a család erőforrása: igaz, hogy faramuci módon, de mégiscsak elkötelezett, erkölcsileg tartozik Klárinak. Júlia tudattalanul ezen adósság behajtását reménytelibbnek érzi, mint azt, hogy Klári és Pista révén a vízben szülés kockázatos vállalkozásába fogjon, bár nem veti el mérlegelés nélkül a dolgot.

A döntésben szerepet játszik az is, hogy az apás szülés során még jobban a maga oldalára állítja, illetve a közös élmény által még elkötelezettebbé teszi Tamást, és egyben kiszorítja Pistát, akitől erősen eltávolítja Klárit a közös élmény hiánya. A kiszorítás odáig megy, hogy Júlia egyértelműen jelét adja Klárinak: kevésbé igényli a társaságát, ha Pista is jelen van. Ennek következtében Klári is kezdi magát kínosan érezni Pistával – immár akkor is, amikor Júlia bemegy a rendelőbe. Fenyegető jel Pista számára, hogy miközben Klári érzelmileg bevonódik a Takács doktor ügybe, hirtelen felfigyel arra, milyen régen találkozott Pista saját fiával, azaz morális fölényt kezd érezni, és figyelmét saját családjára irányítja. Nehéz lenne most Pistának újabb hangszer- vagy szerelésvásárlási javaslatokkal előállnia. Ő maga is érzi a veszélyt, ezért egyre erősebben küzd és tovább ront a helyzetén. Vergődik, féltő, hogy tehetetlensége dühbe csap át.

Nincs adatunk arról, hogy várandóssága során voltak-e rosszulletei Júliának, küzdött-e hányingerrel, gyakori vizelettel ingerrel, egyéb szokásos bajokkal. Valószínűleg nem volt szükséges számára ezek hangsúlyozása, hisz Tamást, saját eddigi sorsuk újrafogalmazásával sokkal sikeresebben vonta be a babavárásba, szüleit pedig olyan távolról kellett becserkésznie, hogy az ilyen tünetekkel inkább csak elriaszthatta volna őket. Feltételezhetjük, hogy – ha voltak is – a fizikai tünetekről maga sem akart igazán tudomást venni. Ha így van, szerencsés terhesség Júliáé, messze nem átlagos, hiszen az nők többségénél jelentkezik az ilyenkor szokásos nehézségek kisebb-

nagyobb csoportja – még ha Júliához hasonló helyzetben várják is gyermeküket.

Figyeljünk fel a terhesség és várandósság fogalmakra. Alapjában rokon értelmű kifejezések, mégis nagyon más hozzáállást sejtetnek. Természetesen felesleges azzal mellbe vágni a kedvesen érdeklődőt, hogy terhesség helyett talán mondana inkább várandósságot. Elég, ha a kismama és a kispapa maradnak következetesek. Erdélyben még szebb kifejezést használnak a várandós anyukára. Azt mondják: „jövője van”. Érezzük, milyen más szemléletet, gondolkodásmódot és hozzáállást sugall ez a kifejezés.

Keményebb dió a magyar nyelvben bevett a szülési fájás kifejezés, hiszen a méhösszehúzódások valóban fájdalmasak. Ezt segíthet átértékelni annak megértése, hogy azok a „saját gyártású” fájdalomcsökkentő anyagok, amikkel amúgy élhetne a szervezetünk, nagy mennyiségben ártanának a babának – a fájásokat tehát őerte viseli az édesanyja. Ezért, a baba érdekében kerülnek egyre többen szülés során a fájdalomcsillapítók használatát.

Egyáltalán, jó szokni a gondolatot, hogy baba és mama egységben vannak, nemcsak a várandósság, a születés során is. A szülőcsatornán áthaladó baba benyalja, beszippantja, testnyílásain és bőrén át felveszi édesanyja hüvelyflóráját. Ez lesz majd az ő saját mikrobiomjának, bél- és bőrfloájának alapja. Ezért jó, ha édesanyja már a fogantatástól kezdve figyel saját bél-, hüvely- és bőrfloájára.

„Hüvelykmatyi” Benjámint szépen fejlődik, „ahogy a nagy könyvben meg van írva”. Előbb csupán akkora, mint egy hüvelykujj, de már forgolódik, moccanog, változtatja a helyét. Egész testével érzékeli a külvilág Júlia hasfalán áthatoló zörejeit, hőmérsékletét, fényeit; érzi Júlia dübörgő szívverését, emésztőrendszerének morajlását, tapasztalja minden nagyobb mozgását. Már most hat rá, ha anyja izgatott lesz vagy megnyugszik, ha örül vagy megijed, és egy sor vegyület hozzá is eljut az őket összekötő méhlepényen és köldökzsinóron keresztül. Talán kezdi belefészkelni magát az az érzés is, hogy leendő családja valamennyi tagja szereti.

## Várandósság életszakasza

Nézzük meg közelebbről a ti élethelyzeteteket, a ti történeteteket, a ti kapcsolatotokat is. Talán még csak gondolatban foglalkoztok az újszülött-gondozással, talán már kisbabás könyveket olvastok, talán nekifogtatok a babaszoba berendezésének vagy talán már az aprócska ruháknak és pihe-puha takaróknak is helyet találtatok. Ami biztos: ti vagytok a kis pocaklakó szülei, akinek világra jöttével a hétköznapi szintjén is szülővé váltok.

Reméljük, már két fontos területen is elkezdtetek együttműködni: egyrészt saját változásaitok megélésével párhuzamosan keresitek a közös szülői hozzáállást (ez azért valószínű, mert hiszen éppen ezt a szöveget olvassátok), másrészt fokozottan beleszövédtök a családi kötelek hálózatába, puha fészket készítve a kisbabátoknak.

Nézzük meg közelebbről, milyen jellegzetes változásokat hoz ez az időszak a leendő anyukák és apukák számára.

Fontos mérőldő a fogantatás a nő életében. A várandósság, a magzat kihordása, világra hozása, táplálása, gondozása, szeretgetése a nőiség megélésének legszebb időszaka. Ugyanakkor a várandósság egyben potenciális krízisszituáció is, hiszen felelevenítheti a korábban meg nem oldott konfliktusokat a partnerrel, a szülőkkal, különösen pedig várandós anyuka saját édesanyjával.

Ahogy növekedik a magzat, úgy vonzza magára előbb a kismama, később az édesapa, majd a külvilág figyelmét. A pocak kerekedésével növekszik a szeretetteli odafordulás, fokozódik a megértő gondoskodás, végül megjelenik az örömteli várakozás.

A kismama másállapota, megváltozott formája, új érzelmi reakcióinak és a környezet törődésének hálójában a férfi is elindul az édesapává válás útján. Kezdetben külső felületen kapcsolódik: tervez, szervez, kivitelez, otthont és leendő megélhetést biztosít, de később, a magzatmozgások megjelenésével már meghittebben is csatlakozik a várandóssághoz: simogatja a pocakot, beszélget a babával, mesél, énekel neki, „játszik” vele.

A várandósság kilenc hónapjának élménysora jó esetben mindkét biológiai szülőt elvezeti a pszichológiai szülőségig, nyitottá és éretté

formálva őket az újszülött majdani szükségleteire, igényeire és az e körüli közös cselekvésekre.

Ebben egyrészt saját származási családjukkal megélt gyermekkori és jelenlegi élményeik szerepe jelentős; másrészt átalakulóban lévő párkapcsolatuk teherbírása, várandósság alatti problémamegoldó kapacitásuk, és a korábbi közös élményeik sokszínűségéből eredő flexibilitásuk, közös magabiztosságuk.

A gyermekkorban megélt élmények meglepő utakon és fordulatos módon képesek visszaköszönni ilyenkor. Sokszor nem is a saját nehézségek, hiányok, kimaradt szükségletek az igazán bemozgatóak. Ellenkezőleg. A másik, a szeretett partner, a jövőbeli szülőtárs iránti fokozódó empátia, és a születendő gyermek sorsával való törődés együttes hatására az anyós és após ifjú szülőként elkövetett egykori mulasztásai vagy túlkapasai hangosodnak fel és élekednek ki ilyentájt.

Bár ez feszültséget teremthet, mégis kiemelten fontos a „*nálatok hogyan volt?*”, a „*ti mit csináltatok, amikor?*”, a „*te hogyan születél, milyen kisléány voltál?*” típusú kérdések tisztázása, megválaszolása, hiszen így formálódik meg, így alakul ki, így csiszolódik össze a közös szülői identitás, a „*mi így fogjuk, mi így szeretnénk, mi ezt tartjuk fontosnak*” kérdésköre, és ez segít a családot lehorgonyozni a világban, belekapcsolni a nagyobb család, a rokonság és a barátok védőhálójába.

Nemcsak a saját gyerekkor és egymás kiskori családi élményeinek újrafeldolgozása zajlik tehát ilyenkor. A múltba visszatekintés egyben a jövőre is ráhangol, a szülői együttműködésre is orientál – ráadásul a majdani nagyszülőket is felkészíti egy számukra is teljesen új, még ismeretlen szerepre, az unoka fogadására.

A várandósság emiatt egyszerre eredményez testi, lelki és szociális változásokat. Testi része az anya és a magzat fizikai szimbiózisa, együtt-változása. Az első három hónap küzdelmes, immunológiai, hormonálisan és érzelmileg egyaránt megterheli a kismamát. Jellegzetes ilyenkor az évessel, táplálékkal kapcsolatos korábbi preferenciák megváltozása: korábban nem kedvelt ételek megkívánása, vagy ellenkezőleg, szeretett ízek hirtelen elutasítása. A reggeli (vagy akár egész napos) hányingert, hányást a pszichoanalitikus irodalom gyakran a „teher” kifejezéssel kapcsolja össze. A nem kívánt, vagy konfliktusos helyzetben növekedő magzatok különösen sok testi

zavarral jelzik ilyenkor azt a „terhet”, amit az anyjának jelentenek. Részben ezekre a nehézségekre utal a magyar nyelvhasználatban a terhesség kifejezés is. Másfelől az anyai szervezet heves reakciói azt is jelezhetik, hogy tudattalanul is fontos számára a magzat védelme: saját komfortérzése árán is kiszűr minden olyan behatást, ami a baba fejlődését veszélyeztetheti.

A második három hónapban a kezdeti kényelmetlenségek általában csökkennek, ugyanakkor észlelhetővé válnak a magzat mozgásai. Ebben a testileg is könnyebb időszakban a környezet reakciói, az édesapa kapcsolódása nagyban növelik a jelenbeli örömet, derűt, sőt, sokat enyhítenek az esetleg megjelenő anyai szorongásokon. A magzat lényének önállóbbá és aktívabbá válásával felbukkanhat a baba elvesztésének félelme, amit a férj és a család szeretetteli odafordulása, gondoskodása egyrészt aktuálisan is jól ellensúlyozhat, másrészt a jövőre nézve is megnyugtathatja a kismamát: van jövője az újszülöttel, kap majd elegendő segítséget, lesz körülötte puha fészek, lesz alatta védőháló, van befogadó család.

A harmadik három hónapban a fókusz a szülésre összpontosul. A szülés az első babánál saját élményből még ismeretlen, ugyanakkor nagyon sok forrásból rengeteg féle (sokszor egymásnak ellentmondó) információ árad a várandós család felé. Mit tegyenek? Mi a legjobb döntés? Kivel, hogyan, hol? A szülés lefolyásával és a baba épségével kapcsolatos aggodalmakat jelentősen csökkenti, ha a kontrollálható, befolyásolható tényezőket aktívan kezébe veszi a szülőpár, s ezzel átérzik saját szerepüket, megérik hatóképességüket.

Említettük már, hogy a várandósság szociális változásokat is hoz: nagyszerű kapcsolatépítési lehetőség.

Kapcsolat épül egyrészt a születendő újszülött és a várandós édesanya között. Egyre többen ismerik fel ennek jelentőségét, egyre gyarapodnak a kismamák számára választható olyan lehetőségek, melyek segítik, támogatják, pozitív mederben tartják ezt a folyamatot.

Kapcsolat épül ugyanakkor a jövődöbéli édesapa és a magzat között is. Azért igényel nagyobb tudatosságot ez utóbbi, mert az édesapák kevésbé befolyásoltak testi és hormonális változásaik révén. Gyakran megjelenik ugyan a várandós anyuka iránti mély empátia, mely akár hányással vagy kíváncsisággal is együtt járhat, a magzattal

azonban spontán nem „találkozik” még az apa. Így azok a kulcsingerek, melyek a kisbaba jelenlétének köszönhetően később odafordulást, szeretetet, gondoskodási vágyat ébresztenek, a várandósság alatt még nem hatnak a férfiakra.

Azokban az esetekben, amikor a kismamák gyengéden bevonják, kispapaságában segítik férjüket, később az újszülöttel való kapcsolódás is természetesebben, könnyedébben, szorongás mentesebben zajlik. Számos olyan kisbabát követtünk, akik a magzatkorban megszokott rendszeres apai esti meséknek vagy dalocskáknak köszönhetően csecsemőként boldogan aludtak el édesapjukkal. Ezzel szemben azok a babák, akiknek édesapja csak a születés után kapcsolódott be ezekbe a kommunikációs körökbe, hónapokon keresztül csak édesanyjukkal voltak hajlandók elaludni.

Minél támogatóbb az édesanya az apa-magzat interakciók terén, annál mélyebb, érzelmileg árnyaltabb kötődés alakul ki apa és gyermeke között – aminek hatására nemcsak az apa, de a kisbaba is kivirul. Ellenkező esetben, ha a várandós kismama „*csak magának tartja meg*” a várandósság élményt, az apa kapcsolódása kötelesség-szerű, eszközeiben jóval szegényesebb lesz.

A Yale egyetem kutatói olyan csecsemőket vizsgáltak, akiket két hónapos koruktól egy éves korukig napközben édesapjuk gondozott. A kisbabák édesanyja ez idő alatt dolgozni járt, de esténként hazatérve átvette az anyuka szerepet. Az édesanyjuk által szokásosan nevelt és az apukákkal növekedő babák érzelmi fejlődésük tekintetében nem mutattak eltérést, ugyanakkor az apás babák szociális készsége meghaladta a szokványos körülmények között nevelkedő csecsemőkét. A jelenséget azzal magyarázták, hogy az apás babák édesanyjukkal és édesapjukkal egyaránt biztonságos kötődésben és intenzív érzelmi-, kommunikációs kapcsolatban voltak, azaz őket két szülő szeretetteli biztonsága vette körül, míg a kontrollcsoportban lévő kisbabák számára ezt nagyrészt az édesanya biztosította.

A várandósság során nemcsak a magzat fejlődik: apa és anya, nagyszülők, nagynénik, nagybácsik, rokonság is. A férj és feleség kapcsolat mellett megjelenik egy másik szerepviszony, az anya és apa szerep is.

Az alakuló közös szülői identitás segít a szociális környezettel olyan kapcsolatokat építeni, melyek szövődésében nemcsak a baba nevelkedik biztonságban, de a fiatal pár is örömben válik egymás alkotó szövetségeseivé. A szülő szerepben, a gyermek iránt megélt feltétel nélküli elfogadás és szeretet a párkapcsolatba, az egymás iránti elfogadásba és elköteleződésbe is új lehetőségeket hoz: immár jelen lesz egy mindkettőjük számára becses harmadik, akinek érzelmi biztonsága, derűje és jövője érdekében saját kapcsolatuk, együttműködésük, közös cselekvésük is felértékelődik.



## Magzati élet

Számos megközelítése lehetséges annak a kérdésnek, hogy vajon mikortól számítunk embernek. Fogantatásunk pillanatától? Már a csíraszakaszban is? Esetleg attól a pillanattól, amikor beágyazódtunk édesanyánk méhének falába és megkezdtük embrionális életünket? Vagy inkább létezésünk a nyolcadik hetétől, amikor kezdtünk emberformát ölteni és már magzatnak hívtak minket az orvosok? Netán a második trimesztertől, amikor már látszott az ultrahangon, fiúk leszünk-e vagy lányok? Vagy születésünk azon pillanatától, amikor elválták köldökzsinórunkat és életünkben először magunk vettünk levegőt? A lélegzés és a lélek szó közötti kapcsolatról akár a halál bekövetkeztére utaló „kilehelte a lelkét” kifejezés is eszünkbe juthat: az élet ebben a gondolatmenetben lélegzetvétellel kezdődik és kilégzéssel zárul. De akárhogy voksoljunk is, vitathatatlan, hogy anyaméhen belüli létünk fontos velejárója a fejlődésünknek, sőt, egész további sorunk szempontjából meghatározó lehet.

Már a fogamzás létrejöttéhez is – mely igencsak leegyszerűsítve a petesejt és a spermium egyesülése – különféle hormonok bonyolult kölcsönhatására és rengeteg természetes akadály leküzdésére van szükség egy eléggé rövid időintervallumban: az egészséges, érett petesejtnak a petefészkekből kiszabadulva a normális, átjárható petevezetékbe kell sodródnia, s ott egy napon belül találkoznia kell egy egészséges ondósejttel. Az ondósejtek petevezetékben való jelenléte sem egyszerű kérdés: az ejakulátummal a hüvelycsatornába jutó 250-400 millió sejt egy részének mihamarabb ki kell kerülnie az ott uralkodó kedvezőtlen, savas kémhatású közegből, majd a méhnyak sűrű váladékán áthatolva saját hossza hétezerszeresét, tizennyolc centiméteres utat kell megtennie (ami egy százhetven centiméter magas embernek nagyjából tizenkét kilométernyi úszás lenne). A találkozás után a spermiumnak valahogy belül kell kerülnie a petesejtet burkoló fehérje és sejtrétegen, hogy a két sejtmag érintkezésével egyesülhessen az anyai és az apai kromoszómaállomány.

Több in vitro megfigyelés is létezik arra vonatkozóan, hogyan kerül az ondósejt a petesejt belsejébe: egyes adatok szerint a petesejt „kiválaszt” egyet a körülötte úszó hímivarsejtek közül és a felületén

levő kis karocskái egyikével magába vezeti azt; más megfigyelések szerint a spermium mintegy „átfúrja” a petesejtet védő corona radiatát és zona pellucidát, és beléhatol. Vannak olyan értelmezések, melyek azt tartják, a két fogamzási mód egész életünkre kihat: az átölelt, várt ondósejt harmonikus, kiegyensúlyozott életet ígér, az erőszakkal behatoló pedig görcsös, agresszív sorsot sejtet. Empirikus adatok erről természetesen nem állnak rendelkezésre.

A fenti tényezők harmonikus együtt-járása esetén az osztódásnak induló zigótának lefelé kell szállnia a méh ürege felé, és ott – nagyjából az első hét végére, immár hólyagcsíráként – be kell ágyazódnia egy tőle genetikailag különböző, ráadásul immunvédekezésre képes közegbe, a megfelelően vastag, vérbő és tápanyagban gazdag méhnyálkahártyába.

A fogamzás, a csíraszakasz illetve az embrionális fejlődés vizsgálatában persze látszólag kevés a lélektani tényező, mégis gyakran pszichés okokat emlegetnek egyik vagy másik folyamat zavaraival összefüggésben. Előfordul, hogy a teljesen egészséges házaspárnak legnagyobb szomorúságukra évek óta nem sikerül babát nemzeniük, miközben a szomszéd kamaszlány, aki fél évvel azelőtt lopva csókolózott a tizedik emeleti lépcsőfordulóban, most lesütött szemmel, nagy pulcsiban és kerekedő hassal liftezik. Aztán a házaspár örökbe fogad egy kislányt, és újabb fél év múlva az asszony liftezik csillogó szemmel és domborodó pocakkal.

Bár kétségtelenül érzünk itt valamiféle kapcsolatot, ma még nem tudjuk, pontosan hogyan befolyásolják a lelki tényezők ezeket a biológiai folyamatokat. Az immunrendszer működésnek valószínűleg jelentős közvetítő szerepe van. Ezt a feltevést támasztja alá az a kísérlet, melyben patkányoknál immunszuppresszív (az immunrendszer védekezését leállító) szer adását egy bizonyos szaggal társították: a kondicionálást követően az állatokban a tanult szag megjelenésére önmagában is leállt az immunrendszer működése. Megjegyezzük: kevés esélyük lett volna a kutatóknak, ha ugyanezt a hatást mondjuk piros fény felvillanásával vagy csengőszóval próbálják elérni: a szaglász és az immunfolyamatok szoros és ősi kapcsolata fontos alapfeltétele volt a kondicionálásnak.

Ennek az összefüggésnek egyébként a párválasztásban is szerepe van: a test illata információt közvetít az immunrendszeréről is. Az a tény, hogy a fogamzóképes nők olyan férfiak illatát találják vonzónak, akiknek az immunrendszere a sajátjuktól nagymértékben eltér, a vonzalom következtében megfogant – immunológiailag nagyon eltérő – hólyagcsíra beágyazódását ugyan valószínűleg megnehezíti, ám az utód későbbi ellenálló képességét jelentősen növeli. Elképzelhető, hogy ezzel magyarázható az az adat, miszerint átlagosan csak minden ötödik fogantatást követ terhesség.

A méhen belüli lét és a magzati fejlődés néhány jelensége szintén jelentős lélektani szempontból. Az anyaméhet sokáig békés, csendes, nyugodt helynek tartották. Ma már tudjuk, hogy korántsem ez a helyzet. A méhüregbe vezetett finom mikrofonok segítségével kimutatták, hogy odabenn bizony jelentős a zajszint: összemérhető a normál társalgás hangerejével. Az anya beszédhangján, szívverésének dübörgésén, az emésztőrendszerén áthaladó anyagok bugyborékolásán és a magzatvíz áramlása keltette zajokon kívül a külső környezet hangjai is elérnek a babához – nagyjából úgy, mintha egy bélelt kabáttal a fejünkön hallgatnánk a világot.

Kérdés azonban, hogy mennyi idős korában és mit érzel ebből a magzat? Azt hihetnénk, a hozzá eljutó hangok olyan elmosódtak, hogy meg sem lehet őket különböztetni a méh háttérzajaitól, s a hirtelen hanghatásra vagy éppen a zenére bekövetkező magzati mozgások valójában az anya reakcióinak lenyomatai. Kimutatták azonban, hogy a babák azokra a hangokra is reagálnak, melyeket anyjuk – lévén a fején egy másféle hangokat közvetítő fülhallgató – nem hallott. A fül fejlődésének első jelei már embrionális szakaszban megfigyelhetők: a megtermékenyítés utáni első hetekben még csak mikroszkóp segítségével, ám a hatodik hét táján a külső fül már szabad szemmel is látható. Az ötödik hónap végére pedig – a belső fül kialakulásával – a magzat már a fülével is hallja a belső és külső hangokat. Ennél korábban is megfigyeltek akusztikus ingerlésre adott válaszokat (például a nyolcadik héttől agyi elektromos tevékenységet), ám az ötödik hónap utáni reakciók már a baba aktív válaszkészségét jelzik (szívfrekvencia-változás, fej-, kar-, láb- és szemmozgások, valamint összerezenési reakciók).

Van néhány speciális, ritmusos hang, melyeknek a babák – legalábbis a mamák szerint – érezhetően örülnek már az anyaméhben is. Ezek mindegyikének alapja a normál anyai szívverés ritmusával, az anya légzésének ritmusos zajával vagy a járás ritmikus ringatásával van összefüggésben. Az ilyen tempójú zenei hangok hatására – különösen Vivaldi és Mozart zenéjére – a magzatok megnyugszanak, mozgásuk összerendezettebbé válik. Ezzel szemben a felgyorsult szívverés észlelésekor nyugtalanná válnak, a rockzenekarok dobjának dübörgésére, Beethoven vagy Brahms zenéjére pedig vad rugdalózásba kezdenek.

Hogy az anyaméhben a babák nem csupán reagálnak a külvilág hangjaira, de tanulnak is, azt több kísérlet is igazolta. A legegyszerűbb eljárásban születés után vizsgálták a normál pulzus (percenként 72-80 ütés) és a felgyorsított szívverés (120 ütés/perc) hangjának hatását. A normál szívhangokat hallgató újszülöttek nyugodtabbak voltak, kevesebbet sírtak és jobban aludtak, mint az ilyen hangingert nem kapó kontrollcsoport, míg a gyors pulzus hangját hallók olyan komoly izgalomba jöttek és annyira sírtak, hogy abba kellett hagyni a kísérletet.

Egy másik kísérletben a magzatok hét és fél hónapos koruktól számukra nyugodt, kellemes helyzetben naponta kétszer hallottak egy gyerekverset (összesen tehát nagyjából nyolcvannégyszer). Születésük után pár nappal azután egy preparált cumi segítségével mérték, mennyire hajlamosak a babák a vers hallgatásáért szopási tempójukon változtatni. Az eredmények ismét a magzati tanulást igazolták: az ismerős vers hallgatása a szopási sebesség változását eredményezte, míg a korábban nem hallott szövegnek nem volt ilyen hatása.

Érdekes a méhen belüli tanulás szempontjából a magzatok zajokhoz való alkalmazkodása is, mely a terhesség első öt hónapjában még sikeres, később azonban az addig nem tapasztalt, szokatlan éjszakai zajokra a babák felriadnak. Azok a magzatok például, akik létük első öt hónapjának éjszakáit repülőtér mellett töltötték, újszülött korukban sem ébredtek fel a repülőgépzajra, azok viszont, akik csak magzati életük utolsó négy hónapban voltak kitéve hasonló zajnak, újszülött korukban is felriadtak rá. De hogyan szoknak hozzá a

hanghatásokhoz a babák az első öt magzati hónapban, amikor még nem vagy csak tökéletlenül működik a hallórendszerük?

A testhallásnak van ebben fontos szerepe, mely a testfelszínen észlelt és a test belsejéből felvett rezgéseket egyaránt magába foglalja. A bőrérzékelés igen korán megjelenik (már nyolchetes embrió is mozgással reagál a száj körüli ingerlésre, később ez az érzékenység az egész testre kiterjed), és a belső szervekből a kialakulásuktól kezdve folyamatosan érkeznek jelzések az idegrendszerbe. A magzatvíz módosítja, ám ugyanakkor közvetíti is a kívülről (anyatestből és külvilágból) érkező rezgéseket, melyek így az egész testre hatnak. Olyasmint ez, mint amikor a fürdőkádban, fülünket a víz színe alatt tartva pihenünk, s közben a ház előtt elhalad egy villamos – csak sokkal erősebbek a rezgések. Ha a fülhallgatón érkező hangingerrel szemben fel tudjuk idézni azt az érzést, amit a koncertek hangfalai által keltett rezgéshullámok okoznak zsigereinkben, akkor tudjuk, mi a különbség a testhallás és a fülünkkel felfogott hangok észlelése között.

*Ide kívánczik egy hallással kapcsolatos személyes élményünk. 1998-ban rendeztünk egy kiállítást néhány barátunkkal „Gulliver füle” címmel. A Műegyetem aulájában egy óriás fül volt a fő vonzerő, akkora, hogy bele lehetett bújni. A legnagyobb élményünk azonban az anyaméh modelljéhez fűződik. A nagyjából hangszigetelt, belül puha borítású fészekben két tucat ember is elfért. Ez volt egyben a kiállítás bejárata, a ráhangoló. Istenben büszkék vagyunk, hogy folyamatosan sorban álltak a látogatók, ezért az utolsó estén – pénteken – mi vállaltuk a zárást, végsőkéig elfáradt munkatársaink pihenni térhettek. És akkor jött a társaság. Részeg nevelőintézeti fiatalok, egy tanárral, aki láthatóan maga is koccintgatott velük. Berémültünk. Azért persze mondtuk a begyakorolt szöveget:*

- Ez itt az anyaméh, egyben a kiállítás bejárata...*
- Akkor ennek mi a bejárata? – kérdezte kajánul egyikük.*
- Egy hatalmas p...a! – vágta rá a másik.*
- Mink meg vagyunk a f...ok, hogy megyünk bele! – rikkantott a harmadik.*

*Mindent elsőprő röhej tört ki. Remegő lábbal álltunk ott, de lassacskán beszívárogtak, elhelyezkedtek. Elindítottuk a hanglejátszást.*

Lázasan járt az agyunk. Suttogva beszéltük meg a lehetőségeket. Biztonsági őr? Lesöprik. Rendőrök? Mire kiérnek, széthordják az értékes hangtechnikát. A mélysugárzók már akkoriban is menők voltak gengszterautókba szerelve. Előbb csak csekély félelmünk eliramodó gondolataink hatására egyre nőtt, úgyhogy újraindítottuk a felvételt: szívdobogás, gluggyogás, korgás, morgás. Nyertünk további három percet. De lebénított minket az aggodalom. Eszünkbe jutott Józsi, aki nagymenő zenekaroktól kunyerálta össze a cuccokat, olyan sztárokat hívott fel, akiket mi színpadon is csak ritkán láthattunk. Hiba volt nekik nyilvánosan köszönetet mondani. Tessék, megtudták, most idejöttek zárásra, aztán viszik, amit bírnak.

Másodszor is lejárt a felvétel. Odabent csend. Végtelen csend. Aztán elkezdtek kikászálódni. Némelyek a kijárat felé, de csak azért, mert elvesztették az irányt. Kóvályogva néztek körül a kiállításon. Lenyugodtak. Sokuknak könny csillogott a szemében. Valahogy nagyon mélyen érintette meg őket az élmény az anyaméh hangjaival.

Amit leírtunk a magzati hallásról, akkor is tudtuk. Részben ezért is rendeztük a kiállítást. De megélni, igazi élményként látni a mélyről feltörő emlékeket, ekkor adatott meg. Végül mégis megjelent a biztonsági őr, mert már minden toleranciáján túl volt, ameddig a sihederekkel és tanárukkal beszélgettünk. Miután nagy nehezen kitessékelte őket, bizalmasan elmondta, azért érezte úgy, hogy közbe kell avatkoznia, mert látta őket bejönni. Azóta ugrásra kész volt. A hangoskodás után beállt csend még jobban aggasztotta. Neki is könny jelent meg a szemében, csóválta a fejét, amikor elmondtuk, mi történt. Bekéredzkedett az anyaméhbe. Kétszer játszottuk le neki a felvételt. Szó nélkül, fejét csóválva jött ki. Őt is anya szülte...

De ideje visszatérnünk Júliánkhoz, Benjáminhoz és a magzati korhoz.

A magzat fejének helyzetét és mozgásait közvetítő egyensúlyi rendszernek – mely már a negyedik hónap végén működni kezd – szintén szerepe van a ritmus percepciójában, hiszen érzékeny az anya fizikai aktivitásából, mozgásából, helyváltoztatásából adódó bármilyen ingerre: járásra, táncra, ringatózásra, hintázásra, úszásra, futásra, kerékpározásra és még sorolhatnánk. Persze – a fenti tényezőknek

köszönhetően – a babákat jobban stimulálja a tánc és az anya éneklése, mint a passzív zenehallgatás.

A kültakaró, a bőr ingerlékenységének első jelei a második hónap végén mutatkoznak, a kilencedik héttől pedig már gyakran szopják az ujjukat a magzatok. Elképzelhető, hogy ennek háttérében a környezet felderítésének igénye, illetve önszabályozó folyamatok állnak: a csecsemők is előszeretettel tapasztalják meg a világot szájukon keresztül, és megnyugtatásukban az emésztőrendsztől függetlenül is komoly szerepe van a cumizásnak. A száj régiójának fokozott érzékenysége egyébként nemcsak az arc bőrének receptor-gazdagságát jelenti: a szájon belüli ízlelőbimbók is kialakulnak a negyedik hónapra. Működésükre azok a kísérletek adnak bizonyítékot, melyek során kimutatták, hogy a magzatvízből időnként kortyolható babák édes ízű anyag befecskendezésére jelentősen nagyobb mennyiség ivásával reagálnak, ezzel szemben keserű anyag (kinin) befecskendezésére sürgősen abbahagyják a kortyolást és nagyokat fintorognak.

A magzati bőr nem csupán taktilis ingerek közvetítésére képes, sokkal inkább egyfajta multiszenzoros receptorként, több érzékszervre kiterjedő ingerfelvevőként működik: képes akusztikus rezgések felvételére, különösen 300 Hz körül; és – valószínűleg a hideg-meleg érzékeléssel kapcsolatban – fényérzékelésre is. A babák nagyjából harminchét és fél fokos hőmérsékletre vannak szokva, az ettől való eltérést kissé zokon veszik: hidegebb oldat befecskendezésére például az ellenkező irányba indulnak.

A vizuális rendszer csak részben fejlődik ki a méhen belül. A szemek a második hónaptól a hatodik hónap végéig zárt (összenőtt) szemhéjak alatt fejlődnek, ám már ebben az időszakban is reagálnak a babák fényingerekre. A hasfal közelében felvillanó vakutól például elfordulnak, hatására szívverésük lassul. A hatodik magzati hónap végétől azonban – ekkor nyitják ki szemüket – valódi vizuális élményeik is vannak. Mivel a kifeszült hasfalon átjut a fény, a baba érzékeli, mikor üldögél mamája a napon és mikor megy sötétebb helyre. A könnyű ruhába öltözött, hasát napoztató kismama magzata olyasmit láthat, mint mi, amikor sötét szobában tenyerünket a zseblámpára szorítva, szemünket kézfejünkhöz közelítve bekapcsoljuk

a fényt. Talán nemcsak a fények hullámhossza, hanem e korai élményeink miatt is melegnek érezzük a vöröses színeket.

Természetesen a mi diszkrét látási, hallási, ízlelési, szaglási, taktilis, egyensúlyrendszeri és egyéb észleleteink nagyon távol állnak a magzat érzéki tapasztalataitól, aki inkább az ingerek modalitástól független és globális jellemzőit képes érzékelni. Ez az összbnyomásokra építő, érzékszervhez nem kötött amodális percepció olyan tulajdonságok mentén szerveződik, mint formák, alakok, intenzitások, időbeli minták és ritmusok.

Az amodális érzékelés létezésének és működésének bizonyítékát elsőként az a kísérlet adta, melynek során bekötött szemű háromhetes újszülöttek egyik csoportjának sima, másoknak recés cumit adtak a szájába. A kötés levétele után mindkét csoport tagjai a saját cumijukat nézték szívesebben – képesek voltak tehát a taktilis modalitásból érkező információkat a vizuális modalitásba áttenni – ezt hívjuk kereszt-modalitásnak. A jelenség az idegrendszer fejlődésével lehet összefüggésben.

Az agy működésének első bizonyítéka a már említett száj körüli ingerlésre adott mozgásos reakció a nyolcadik hét végén. A féltékék közötti anatómiai felosztás a negyedik hónap végére válik láthatóvá, ezután rohamosan differenciálódnak az agy területei. A hetedik hónaptól ritmikus agyhullámok megjelenése jelzi az EEG-n, hogy kialakult a baba alvás-ébrenléti ciklusa, a nyolcadik hónaptól pedig szabályos REM fázisok tanúskodnak arról, hogy a magzat álmodik, sőt, álmát élénk arc mimika és testbeszéd is kíséri.

Elképzelhető, hogy az álmodás jelensége a magzataburokban egyre szűkebbé váló térrel van összefüggésben: a baba növekedése miatt mozgásos aktivitási lehetősége a terhesség vége felé jelentősen korlátozott, így aktivitási igénye fokozott agyi tevékenységgé alakul át. Ezt látszik igazolni az a tény, hogy a születés után, a babák fizikai aktivitásának növekedésével, a REM fázisok gyakorisága csökken.

A mozgásfejlődés első jelei a nyolcadik vagy kilencedik héttől figyelhetők meg, a tizedik héttől pedig már igen gazdagok. A magzat képes végtagjait hajlítani és nyújtani, hosszanti tengelye körül elfordulni, száját nyitni és zárni, kezét fejéhez, arcához, szájához mozgatni (ebben az időben kezdi szopni az ujját). Ultrahangos



megfigyelések szerint a harmadik hónaptól finom, ön-indította mozgások jelennek meg. A babák helyváltoztató mozgása – mellyel a méh egyik végéből a másikba vándorolnak – egyszerre igényli a fej és váll elfordítását, a gerincoszlop hosszanti izmainak használatát és egy hosszanti spirális mozgást. Ez a magzatvízben kecses manőver a méhen kívüli gravitáció körülményei között azután hetekre eltűnik. A baba izomzata a magzataburokban a neki megfelelő környezetben és közegben fejlődik, s ez számos olyan mozgás begyakorlására biztosít lehetőséget, melyek újbóli megjelenésére a születés után még jócskán várni kell.

A rugdalózást, helyváltoztatást és egyéb magzati mozgásokat az anyák többnyire a huszadik terhességi hét táján észlelik először, de ultrahangon vagy egyéb képalkotó eljárással természetesen jóval korábban kimutathatók. A harmadik hónap táján például diagnosztikai céllal mintát szoktak venni a magzatvízből (amniocentézis). Ennek során figyelték meg, hogy a magzatok – annak ellenére, hogy nem látják, hiszen a szemhéjuk zárt – rendkívül érzékenyen reagálnak a tú behatolására: menekülnek előre, kezükkel csapkodják, vagy éppen mozdulatlaná dermednek miközben szívverésük felgyorsul. Hasonló, de jóval drámaibb menekülő mozgásokat vettek filmre abortuszok során: a magzatok eltorzul arccal menekültek és hangtalanul sírtak.

Az ön-indította és reaktív mozgásokon túl a babák interaktív mozgásokra is képesek – különösen, ha az anya ebben partner, azaz valamilyen módon (például hanggal, mozgással, testhelyzet változtatással) válaszol. Ikreknél az interaktív mozgások megfigyelése korán információkat ad a testvérek közötti viselkedéses különbségről (aktivitásról, kezdeményezőkézségről, agresszivitásról stb.).

A baba leendő családjának, környezetének szerepe már a méhen belüli fejlődés során is jelentős, hiszen a magzat szervei már kialakulásuk közben elkezdik működésüket, s a működés visszahat a fejlődésükre. Az érzékszervek, az idegrendszer fejlődését is pozitívan befolyásolja az inger-gazdag, szeretetteljes környezet – s ez a magzati életben legalább olyan fontos, mint a későbbiek során.

Teratogén, azaz normális fejlődést eltérítő hatása nemcsak a gyógyszereknek, az alkoholnak, a drogoknak, a toxinoknak és a dohányzásnak lehet, hanem a biopszichoszociális környezetnek is.

Másként indul életútján a az a kiegyensúlyozott terhességben várt, szeretett magzat, akivel beszélgettek, akinek énekeltek, akivel napsütésben sétálgattak, és másként az, akinek érkezése szüleit elsomorítja vagy hidegen hagyja, aki már az anyaméhben folyton veszekedés hangjait hallja, vagy akinek nem veszik tudomásul jelenlétét.

Az a gyermeki feltételezés, mely szerint a szülők szerelmeskedésük során táplálják a mama hasában lévő kisbabát, mindezek fényében nem is tűnik olyan valóságtól elrugaskodottnak, hisz egy harmonikus párkapcsolatban a baba is jobban érzi magát. Valószínűleg az orgazmus során a keringésbe kerülő örömhormonok (endorfinok) és oxitocin egy része méhlepényen át a magzathoz is eljut. A vérben keringő anyagoknak általában is szerepe lehet az anya-magzat kommunikációban.

Persze még a kívánt terhesség sem feltétlenül garantál az anya számára kilenc hónapon át tartó egészséges, nyugodt, boldog, csodálatosan kiegyensúlyozott életet, de hát kinek van az életében olyan kilenc hónap, ami végig és teljességgel problémamentes? A terhesség nem betegség, de nem is ugyanolyan „normális” periódus, mint az élet többi időszaka. Talán az a legjobb, ha „*más-állapotnak*” tekintjük, melyben nemcsak az anya, de az egész család „*várandós*”: arra készül, hogy egy új jövevényt fogadjon be körébe.

Az anya szempontjából a várandósságot három trimeszterre, háromszor három hónapra szokták bontani. Ez a tagolás természetesen nem fedi a méhen belüli fejlődés szakaszait (csíraszakasz, embrionális- és magzati szakasz), azonban sok olyan információt ad a mamának, melyek segíthetik megváltozott állapotához való alkalmazkodását.

Röviden már említettük, hogy az első trimeszter a legkritikusabb a magzati fejlődés szempontjából, hiszen ekkor zajlik az összes fő szervrendszer kifejlődése, s emiatt a baba igen érzékenyen reagál a teratogén vegyületekre. Valószínűleg ezzel magyarázható a terhes nők több, mint felénél jelentkező, hányingerrel járó rosszullét, és az ízlés megváltozása is, melyet többnyire a hormonok szintjének változásával hoznak összefüggésbe.

A környezet csupán azt észleli, hogy a kismama a számára addig kedves, inycsiklandó ételektől most undorodva fordul el, azután

vásárláskor olyasmit rak a kosarába, amire azelőtt rá sem nézett; ám a dolog háttérben valójában olyan evolúciósan adaptív mechanizmusok állnak, melyek a magzatot védik meg a káros vegyületektől.

Az anyai szervezet éppen a magzat szenzitivitásához igazodva fokozottan érzékeny ilyenkor a káros környezeti hatásokra, toxinokra, vegyszerekre, hozzáadott élelmiszeripari összetevőkre. Ezt erősíti az a tény is, hogy az emésztőrendszeri panaszok a második trimeszterre megszűnnek.

A második trimeszterben a magzati szervek további növekedése és differenciálódása zajlik. Ahogy baba gyarapodik, a méh fokozatosan felemelkedik a hasba, s a negyedik-ötödik hónapban látszani kezd a terhesség. A megnagyobbodott has ellensúlyozására a testtartás és a mozgás is megváltozik, és ezt a jellegzetes „kismama-formát” már a tágabb környezet szereplői is észreveszik. Reakciójuk – támogatásuk, figyelmességük vagy épp elutasításuk – nagyban befolyásolja, hogyan birkózik meg a nő megnövekedett terheivel.

A harmadik trimeszterben a jelentősen gyarapodik a baba zsírszövege és megnő testtömege: ekkor ölti magára jellegzetes kerekded csecsemőformáját. A kismama mozgását, koordinációját pocakja súlya mellett annak mérete is megnehezíti: nem látja cipője orrát, így nem tudhatja pontosan, hová lép. Az ekkor jelentkező légző- és emésztőrendszeri tüneteket azonban többnyire elfeledteti a baba fogadására való készülődés.

A gyerekszoba megtervezésének és berendezésének feladata, a babakelengye összeállítása, a keresztnév kiválasztásának kérdése egyre sürgetőbbé válik. Elő kell készíteni a szülést is: helyszínt keresni, szülészorstvist vagy bábát találni, és szülési mód mellett dönteni.

Amit kívülről, a mama szempontjából nézve szülésnek nevezünk, az egyben a gyermek életének az első nagy fordulópontja, a születés. Komoly viták forrása, hogyan éli át a baba ezt a magzati- és újszülött lét közötti átmeneti időszakot; érvek és ellenérvek vannak a magzati fájdalomról, a szülemódról és arról, sírnia kell-e a babának, amikor világra jön.

Azok a kutatások, melyek normál úton és császármetszéssel világra jött babákat hasonlítottak össze, a születés során felszabaduló adrenalin és más stresszhormonok jelentőségét hangsúlyozzák a méhen kívüli

életre történő felkészülésben. Ezek a hormonok gyorsítják a folyadék felszívódását a tüdőből, javítják a szív, a tüdő és az agy keringését, oxigénnel való ellátottságát, növelik az anyagcsere sebességét, és a babát is éberen tartják, ami az élet e korai óráiban erősítheti a kötődést anya és gyermeke között.

Más elképzelések szerint a születéskor kiprovokált sírás a felnőttek megnyugtatóására jó, a baba számára azonban igencsak megerőltető módja életképessége kommunikálásának, sőt, azt is mondhatjuk, ez határterhelésnek teszi ki szervezetét, mert a szívfrekvencia ilyenkor eléri a kétszáz ütést percenként és erősen labilissá, instabillá válik.

A hagyományos szülészeti gyakorlatban a szülőszobában erős fény van, a kismama szülőágyon, lábait kengyelbe téve fekszik. Ez a megközelítés arra fókuszál, hogy a kórházi személyzet minél jobb pozícióba kerülhessen a szülés biztonságos levezetése és a gyors beavatkozás érdekében.

Az alternatív szüléskorlatában megengedik, hogy a kismama a vajúdás során megválassza a számára legkényelmesebb testhelyzetet és helyet. Akár ülhet, kuporoghat, guggolhat is, lehet kádban, földön, franciaágyon. Másrészt a babának igyekeznek az anyaméh világához minél hasonlóbb környezetet teremteni: félhomály vagy gyertyafény fogadja, édesanyja közelében lehet, hallhatja szívhangjait, esetleg testmeleg vízbe teszik, stb.

Az édesapák jelenlétét általában mindkét szülési eljárás mód lehetővé teszi, azonban a gyengéd születés gyakorlata arra is rávilágít, hogy a mosolyogva világra jövő babák azonnal keresik a kapcsolatot anyjukkal, és mellüket megtalálva rögtön szopni kezdenek.

Abban természetesen mindkét gyakorlat művelői egyetértenek, hogy mind a csecsemő, mind a szülők sorsának kiemelt jelentőségű eseményével állnak szemben. Orvosi szempontból kritikus helyzetben a mama életének van elsőbbsége, ám normál körülmények között egyre több figyelmet kapnak a baba igényei, szükségletei is. A biológiai-fiziológiás szempontok mellett pszichológiai és szociális szempontok is mind inkább érvényesülnek.

A várandósságról és magzati életről szóló ismeretek birtokában hamarosan visszatérünk a babavárás kapcsolati vonatkozásaira, és alaposabban megnézzük néhány gyakorlati szempontot is. Hiszen ha

rendszerben, együtt tekintitek át a fogantatástól a hír bejelentésén át a születésig vezető folyamatot – azaz szülővé válásotok első időszakát –, hamarabb összehangolódtok, gördülékenyebben tudok egymás viszonyaiba bekapcsolódni és könnyebb léptekkel haladtok a saját, közösen alapított családotok jövője felé.

Mielőtt azonban nagy léptekkel a jövő felé indulnánk, gondoljunk meg együtt egy fontos kérdést.



## Pszichológiai szülőség

Az anyaság, apaság, szülőség fogalmakkal ingoványos talajra érünk, ami azon nyomban kiviláglik, amint meggondoljuk, hogy az anyaságnak, apaságnak (szülőségnek) legalább négy különféle jelentéstartománya van:

- *Biológiai.* A gyermek genetikai állományának egyik felét adó nő, a magzat kihordója, a gyermeket megszülő nő; illetve a magzat nemzője, és/vagy genetikai állományának másik felét adó férfi.
- *Jogi.* Az embrió további sorsáról döntő személy. A magzat, az újszülött, csecsemő, gyermek sorsáért felelős személy.
- *Pszichológiai.* Ez az érzelmek, az odafordulás, a kötődés, az együtt átélt élmények, a közös családi identitás és a szülői társi együttműködés kérdésköre.
- *Gazdasági.* Gyermektartás, gondoskodási kötelezettség, tulajdon, vagyonkezelés, szülői tartás, örökség témaköre.

A szappanoperáktól a válóperekig, a barátnők csevegésétől a dinasztiai sorsáig ezeknek a szempontoknak a keveredése formálja életünket. Megint csak azt tudjuk mondani: „*az van, hogy ez van*”.

Ha egy szappanoperában (lovagregényben) Juanita boldogan egy vadidegen karjaiba omlik, mert ő a nemző apja/szülő anyja akkor ezzel a szülőség látszólag biológiai jelentését követi a forgatókönyv, valójában azonban rendre megjelenik a gazdasági vetület. Látszólag mellékesen. Képzeljünk el azonban egy olyan forgatókönyvet, amiben kiderül: Juanita apja egy lúzer, aki most szabadult, és szállást kér a fűtőházban. Ha erre még mindig nyakba borulás a reakció, akkor a forgatókönyvet leginkább reptében tudjuk elképzelni, szerzőjével azonos röppályán. (Persze, aki rendíthetetlen bizalommal tovább olvassa a kéziratot, majd eljut oda, hogy Juanita jóságát mégiscsak jutalmazza a sors, és kiderül: nemző apja valójában hős és mágnás egy személyben, csak a mostoha fondorkodása juttatta börtönbe.) És a szappanopera ezúttal mély bölcsességet tár elénk: a biológiai (vér szerinti) szülőség valójában gazdasági érdekeket takar (öröklés), melyeket csak jogi garanciákkal lehet képviselni, ennek pedig a vérvonal a feltétele.

A baba születésénél bizony meg kell küzdenünk a szappanopera bárgyúságával, hiszen a születést követően egyre komolyabb hangsúlyt kap a pszichológiai szülőség. Sőt! Szembesülnünk kell azzal, hogy létezik *szülői funkció*. Sőt, előbb-utóbb azt is be kell látnunk, hogy szülői funkcióba kerülni nem is olyan ördögös dolog. Két feltétele van: *odafordulás* és *gondoskodás*. Lehet persze cizellálni, miszerint az odafordulás legyen szeretetteli, a gondoskodás szülői, anyai, atyai, de ezek inkább csak kacskaringók, amik elterelik a figyelmet a lényegről.

Praxisunk egyik leggyakoribb feladata a *pszichológiai szülő* megtalálása. A képlet a következő: valaki egész addigi életén át, amíg eljut hozzánk (azaz felnőtt koráig, szülő koráig, házasság koráig) meg van győződve arról, hogy a neki szeretnie kell szüleit. Édesanyját, édesapját – még akkor is, ha egyiktől vagy mindkettőtől csak bántalmazást, kritikát, elutasítást kap. És ilyenkor bizony felmerül a kérdés: hogyan lett belőle mégis olyan ember, aki képes közös identitást teremteni párjával, képes odafordulni gyermekéhez és gondoskodni róla? Hát, ennyit ér a mi nagy okosságunk szülői mintákról és hozott modellekről? Mégis igaza volt apucinak, akinek egy jó szava nem volt a fiához, és tessék, mégis ember lett belőle:

– Tisztességes embert faragtam belőled!

Na, erre mondta Zoli barátunk:

– Faragni épp faragtál, de köszönni semmit se köszönhetek neked, apám. Legföljebb úgy köszönök, hogy agyó.

– Hogyan beszélhetsz így édesapáddal? Édes apáddal!

– Nemző apám vagy, ennyi. Ezt ne cifrázzuk...

És akkor mi azt kérdeztük Zoli barátunktól, hogy akkor hogyan lett ő mégis ilyen jószágos ember, gondos apa, tisztességes családapa?

Sokáig nem tudta a választ. Aztán egyszer sífelszerelést kértünk tőle kölcsön. Az ő gyerekei nagyobbak, mint a mieink. Mellesleg az is kiderült, komoly sóklatói vizsgája van.

– Hát az meg hogy lehetséges? Ahhoz már gyerekként meg kellett tanulnod síelni, márpedig a te szüleid...

– Jaj, hát a szomszédokkal... – aztán hirtelen elhallgatott. Maga elé meredt. Hosszasan. Csóválta a fejét.



Aztán elmesélte: az ő pszichológiai szülei a szomszéd család szülőpárosa. Náluk volt, náluk tanult, az ő fiukkal lógott, velük nyaralt, velük telelt. Haza csak aludni járt, néha enni, de:

– Leginkább egy ordas nagy lecseszésért – fejezte be a történetet rezignáltan. Évekkel ezelőtt történt ez, azóta is beállít néha egy flaska borral:

– Köszönöm a szüleimet!

Mi hagyjuk örvendezni, vele örülünk pszichológiai szüleinek. Azóta könnyebben talál hangot Zoli vér szerinti, jog szerinti szüleivel is, akik gazdasági értelemben lassan újra szülőkké válnak – legalábbis annyiban mindképpen, hogy célozgatni kezdtek neki a szülőtartás kötelességére.

A szülőség jogi-gazdasági aspektusa azért is zavarba ejtő, mert jogi gondolkodásunk a római jogban gyökerezik, ami főként tulajdonról és birtoklásról szól, családról épphogy. Ebből eredően a mi jogrendszerünk is gyakorlatilag a tulajdon és a birtok fogalompár logikája mentén kezeli a szülő-gyermek viszonyt, aminek nagyjából a szülői felügyeleti jog és a kapcsolattartás fogalompár felel meg. A tulajdon – birtok szemlélet természetesen jelen van a hétköznapi nyelvben is: „*az én gyermekem*”, „*az én vérem*”, „*az én mindenem*”, „*nálam van a gyerek*”, „*az én hétvégém*”, „*az én szünidei hetem*”.

Mindez bizony elnyomja, háttérbe szorítja a „*hogyan leljük örömünket gyermekünkben*” kérdést. Kiszorítja azokat, akik nem a „*magukénak*” érzik a gyermeket, hanem egyszerűen csak szeretettel fordulnának felé, gondoskodnának róla, örülnének neki. Pedig jó esetben éppen ők népesítenék be a gyermeki örömök virágoskertjét, ők tennék ki a gyermek életvilágának azt a részét, amiben, akikben örömét lelheti.

A fogalmi sokféleségből eredő szemléleti zűrzavar időnként sajnos ahhoz jelenséghez vezet, hogy a szülőanya olyannyira kisajátítja gyermekét, hogy még azt sem engedi az apának, hogy ideiglenesen „*birtokba vegye*” – „*azokat*”, „*ezeket*”, sőt, „*vadidegeneket*” pedig végképp nem enged a közelébe. Ezzel a gyermek körüli kör egyre szűkebbre zárul, miközben az anya elveszíti erőforrásait és az izolációban nagy eséllyel patológiás viszony alakul ki kettőjük között. Bár kifelé az anyuka azt kommunikálja: „*én és csakis én tudok*

*megfelelően bántani a gyerekekkel*”, belül egyre több kudarcot él át, egyre bizonytalanabbá válik. Mindezek összessége agresszióhoz vezet, amit egyébként leginkább saját maga, részben a gyermek ellen fordít.

Ki gondolná, hogy a gyermekágyi depressziónak nevezett jelenség egyik fő okozója a római jogból származó fogalmi zűrzavar?

Ki gondolná, hogy az egész katyvasz feloldható azzal a hozzáállással, miszerint:

*– A gyermek vendég a háznál, ahol örömmel látjuk, és szívesen vesszük, ha más vendégekkel is jól érzi magát. Sőt, szívesen visszük vendégségbe!*

Hogyan leljük örömünket gyermekünkben? E tekintetben az a válasz, hogy kezdjünk el az ő örömeire és az ő hosszú távú érdekeire figyelni. Meg fogjuk látni: legfőbb öröme, biztonságérzetének záloga a feléje áradó feltétlen szeretet, élményeinek legfőbb forrása pedig az őt körülvevő figyelem.

Kedves Leendő Szülőpár!

Ti, mint majdani szülők, akiknek *jövője van*, úgy tudjátok már ma áthangolni magatokat erre a szemléletre, hogy különbséget tesztek szülőanya és édesanya, nemző apa és édesapa között. Így napi családi élet során az „*édes szülő*” lelki, lélektani, lelkesítő jelentése érvényesül. Amikor pedig épp okmányokat töltötök ki, vagy aláírásokat adtok, legyen előttetek, hogy ezekben a helyzetekben biológiai, jogi vagy gazdasági értelemben vagytok jelen, mint szülők.

Azt a speciális viszonyt, amibe ti kerültök majd gyermeketekkel, amelynek alapja a közös identitás, az öröm és a gondoskodó szeretet, tartsátok fenn az „*Édesanya*” és az „*Édesapa*” számára. Ha eléritek, hogy gyermeketek így szólítson benneteket, akkor így is fog beszélni rólatok, s ennek köszönhetően a társas dimenzióban is így jelentek meg. Meglátjátok, milyen sokan fognak hozzátok örömmel közeledni.

## Szülők kézikönyve

### Összeccsiszolódás, fogantatás, várandósság

#### ***Végre fogantatás!***

A fogantatás biológiai történése: két ivarsejt génállománya egyesül, azután az új sejt osztódni kezd. Bármily furcsa, a babaváró család lélektana elég jól levezethető ebből az egyszerű tényből. A legelső kérdés: a két génállomány többi hordozója hogyan értesül e biológiai történésről, miként viszonyul a pocaklakó létehez, hogyan vesz részt a várandósság folyamatában? Szokták mondani (óvatosságból, babonáságból vagy épp intimitás-féltésből): *„majd később szólunk, csak akkor jelentjük be, ha már biztos”*. Az ökölszabály általában az első trimeszter vége, hiszen addig *„még kilöködhet a magzat”*, addig még *„küzd vele az anya szervezete”*, és *„nem biztos, hogy megmarad”*.

Mai körülmények között a megfogant, beágyazódott és fejlődésnek indult baba nagy valószínűséggel túlél és megszületik. Az örömhír hosszas titokban tartásával viszont elindulna az első nagy fázis-eltolódás, az első nagy széthangelődés a társas dimenzióban: amikor ugyanis a többiek értesülnek a babáról, addigra a leendő szülők már rég túl vannak az első néhány élményen és a nagy fölismerésen.

Úgy gondoljuk: indokolt és jó dolog azonnal tudatni szereteteinkkel, hogy babát várunk. Ahogy megtudjátok, azzal a lendülettel kezdjétek el kifelé is sugározni az örömet! Az esküvőnél arról beszéltünk, milyen fontos a két identitás-fél egyesítése. Most azt hangsúlyozzuk: ezúttal a genetikai elköteleződés alapja teremődik meg. Adjuk meg a nagyszülőknek frissiben az örömet: *„Unokám lesz!”*. Tegyük a baba feletti saját elragadtatásunk kincses dobozába a *„nagybácsi leszek!”*, *„nagynéni leszek!”*, *„kistestvérem lesz!”*, *„unokatestvérem lesz!”*, *„keresztapa leszek!”*, *„keresztanya leszek!”* felkiáltásokat is. Engedjük meg, hogy a rokonok is elkezdjék beilleszteni a szinte még csak sejtszaporulat szintjén lévő babát a maguk genetikai meg családi rendszerébe. Adjuk meg a barátoknak azt az élményt, hogy kezdettől ráhangolódhatnak az élményvilágunkra. Ez lényegbevágó!

Ha esetleg mégis másként alakul, jól jön a környezet szerető, támogató, együtt érző hozzánk-állása. Ahogy most velünk örülnek, úgy velünk mozdulnak a bánatban is, ha valamiért mégsem marad meg a baba. Rengeteg pozitívumot hozhat a társas dimenzióban, ha a várandósság kezdetétől össze vagyunk hangolva, ezzel szemben egy három hónapos érzelmi elhangolódás hallatlanul nehezen behozható, és valamennyi további szakaszt végigkísérheti.

### ***Várandósság – Összehangolódni jó***

A fogantatás utáni időszakban az anya befelé fordul. Kénytelen is, mert nagy változások mennek végbe a szervezetében: átalakul hormonális egyensúlya, megváltozik az ételekhez való viszonya, immunrendszerének el kell fogadni egy idegen testet. Az apa kicsit toporog, keresi a megfelelő viszonyulást a babához, várandós társához. Párkapcsolati szempontból központi kérdés a két szülő közös babára hangolódása, szülői viszonyulásuk harmonizálása. Hogyan találjunk olyan felületet, ahol ez az összehangolódás könnyen végbemeegy?

Az egyik lehetőség, hogy az apuka tudatosan a gyerekre fókuszálva elkezd a majdani csemete számára egy történetet alkotni: gyűjti az emlékeket, feldátumozza az első pozitív tesztet („*innen tudtuk, hogy vagy*”), fotókat készít a leendő rokonok reakcióiról („*papa böngészi az első rólad készült képet*”), azaz a kezdetektől rendszerezi a dolgokat.

A másik megoldás, hogy az édesapa a külkapcsolati vonalra áll rá. Hiszen ha az anyuka úgyis befelé fordul, jól jön egy külügyminiszter – a két szülő így remekül kiegészítheti egymást a várandósság első napjaitól fogva. Ez esetben az apa – ahelyett, hogy együtt-érzőn bezárkózna az anyával együtt – úgy erősíti a közös szülői identitást és a jövőndő családot, hogy segít feleségének kezelni, elfogadni és feldolgozni a környezet reakcióit, a többiek várandóosságukhoz való viszonyulását. Időnként előfordulnak váratlan, bosszantó, akár kellemetlen reakciók is. Megesik, hogy a rokonság valamelyik tagja csakis a saját szempontjából interpretálja a hírt („*Jaj Istenem, lesz nekem egy kis unokám!*”), sőt, néha a minimum empátiáról is megfélekedeznek („*Jaj, nem akarok még nagymama lenni, akkor már inkább én szülök még egy babát!*”). Valójában tudják ők, hogy

igazából a babáról, az új családtag jövőjéről volna szó, csak kell még nekik egy kis haladék, amíg felfogják az új helyzetet, amíg fejben végrehajtják a „genetikai illesztést”.

Ha várandós szülőként türelmet mutatunk, és törekszünk megérteni, hogy a hír hallatán mi zajlik le a családtagokban, úgy könnyebben átvészeljük ezeket a többnyire gyorsan múló egocentrikus reakciókat. Amennyiben a nehézségek ellenére nyitottak maradunk, és sikerül a környezetünk érdeklődését fönntartani születendő kisbabánk iránt, képesek leszünk megteremteni azt a puhán bélelt, meleg fészket, amiben mosolygó, elfogadó tekintetek fogadják majd utódunkat, amikor először körülnéz a világban.

Igen, ez nehéz. Nagymértékű tolerancia szükséges a jó tanácsokhoz és a tutti tippekhez is. „*Igyál egy kis malátásört*”, „*puffadásra csakis a köménymagos tea való*”, „*derékfájásra nagypárna kell a térded közé*”. Jönnek nagy bölcsességek valahonnan az őstörténet legmélyéről és jönnek ilyen-olyan reklámokból – de ez mindegy. Nézzünk keresztül a felszínen és vegyük észre a mélyben meghúzódó jó szándékot. Így képesek leszünk az érzelmi energiákat (sajátunkat és a környezetét is) a baba felé terelni, a sallangok pedig idővel úgysis lekopnak.

Minderre a várandósság élethelyzetében valószínűleg a családfele alkalmasabb, hiszen ő kevésbé fordul befelé, így a legvadabbnak tűnő tanácsokat is tudja némi derűvel fogadni. Sőt, akár utána is járhat az eredetüknek, okuknak: jó módszer a közös identitás erősítésére a többiek hiedelmeinek feltárása.

### ***Névválasztás a babának***

Látszólag az ifjú pár, a várandós szülők dolga nevet találni a gyermeküknek. Láttuk ugyanakkor, hogy a babavárás egyben az erőforrások nagy egyesítése is. Az egyik féle erőforrások egyesítése az, hogy a keresztnév illeszkedjen a vezetéknevhez. Napjainkban gyakran az az uralkodó elv, hogy csengjen jól a teljes név. Harmonizáljon hangrendben (hasonlóság vagy épp ellenpontosítás révén), illeszkedjen akusztikailag, fonetikailag. Ezt azért érdemes tekintetbe venni, mert ismerkedéskor az első hét másodpercben alakul ki hozzáállásunk a másik félhez. Ha ilyenkor valamilyen nehezen érthető, netán vicces

névvel kell előállnia a gyermekeiketeknek, akkor olyasféle bizonytalan érzés jöhet létre a másik félben, mint az imént bennetek, ahogy a gyermekeiteknek kifacsart változatát olvastátok egy sorral feljebb. Egy furcsa név rátelepedhet a környezetre, még ha viselője ettől tudatosan szabadulni is igyekszik.

A másik fajta erőforrás-egyesítés a közös identitás és az egyéni élményvilágok tudattalan rétegeibe nyúlik. *„Jaj de jó, ezt a nevet mindketten szeretjük!”*. Vagy: *„hú, azt a nevet egyikünk sem állhatja, kizárt, hogy naponta többször mondogassuk...”*. Vagy: *„Emlékszel, meséltem a kedvenc magyartanárunkról, akinél egész éjszaka ott ragadtunk szerenádozni, na, őt hívták úgy, hogy...”*. Vagy: *„El nem tudom képzelni, hogy a gyerekünket X-nek hívjuk. Ahány X-et csak ismertem eddig, mindegyik kiállhatatlan, öntörvényű seggfej volt, és a legtöbb konkrétan szemétkedett is velem. Ha csak meghallom ezt a nevet, összerándul a gyomrom”*. Ahogy a közös tapasztalatokat, úgy egymás előzetes meghatározó élményeit is érdemes nagyon-nagyon komolyan venni. Az *„ugyan már, majd megszokod”* és a *”jaj, majd ha meglátod milyen cuki, akkor elfelejted az összes korábbi X-et, akit ismertél, meglátod, milyen jól felülíródnak a rossz élmények”* típusú jóslatok sajnos csak a legritkább esetben szoktak beválni. Egy egész életre szóló kellemetlenséget kerülhettek el, ha valóban empatikusan, érzékenyen, szeretettel figyeltek oda a szülőtársatok vonzalmaira és averzióira.

A harmadik szempont a társas dimenzió erőforrásait mozgatja. Talán még ti is emlékeztek arra a korábbi szokásra, hogy a gyerek a keresztszülőtől, a keresztszülő után kapta a nevét – ezzel is igyekeztek érzelmileg hozzá kapcsolni a kicsit. Gondoljatok bele, hogyan hatna rátok, ha egy kisbaba azért a ti keresztneveteket kapná meg, mert ti vagytok a keresztszülője. Ez nyilván bemozgatna, elkötelezetté tenne. És pontosan erről is volt szó, hiszen a keresztszülőség hagyományosan azt jelentette, a szülők baja esetén a keresztszülő vállalja át a gyereket hosszabb, rövidebb időre, akár örökre. Súlya van annak, ha a szülők azt mondják: *„Miklós, azért nevezzük a gyerekünket Miklósnak, mert te vagy a keresztapja, és azt szeretnénk, ha velünk baj történik, akkor te viseld szíveden a sorsát-gondját.”*. Ezzel megszólítanak, bemozgatnak, személyesen elkötelezetté tesznek. Paradox módon tovább növelheti az

elkötelezettséget, ha a kapott keresztnév esetleg kevésbé illeszkedik a gyerek vezetéknevéhez (mondjuk Csatlós Miklós lesz), de ők még a suta rímet is vállalják, mert olyan fontos nekik Miklós keresztpapa.

Lehet, hogy másvalaki igényli ezt a családi rendszerben – hagyományosan a nagyszülők vagy a szülők keresztnévét szokták még továbbvinni – de mindenképpen megvan a névadásnak az a rendkívül jelentős funkciója, hogy a hordába, a családi rendszerbe, a közös identitásrendszerbe illeszti be az új jövevényt.

Akár a két származási családból választunk két nevet (például a két nagyszülő nevét), akár a társas dimenzióból a keresztszülő nevét, akár egy volt egyetemi évfolyamtárs vagy jó barát nevét, jó előre látni, milyen jelentősége lehet a gyermekünk jövője szempontjából.

Még tágabb keretbe helyezi a nevet, mint erőforrást a negyedik szempont: ez pedig a keresztnévhez tartozó szent élettörténete és annak szimbolikája, mondanivalója. A szentek különféle pozitív identitások kifejezői: Péter a kőszikla, Pál a hitbeli szeretetfordulat. Ezt a szimbolikus jelentést azért is érdemes figyelembe venni, mert egyrészt a közös családi identitás, másrészt a gyermek majdani saját identitásának elmélyítése lehet.

A baba nevének kiválasztása talán az első igazán határozott kiállás a közös családi identitás mellett. Egyben jó leszokás a gondolat-olvasásról. Ha kevésbé érdekel minket, mit fognak gondolni mások erről a bizonyos névről, máris megtettük az első nagy lépést gyermekünk magabiztossága felé. Lehet a neve szokatlan, akár furcsa is, de ha igazán magabiztosan mondjuk ki, akkor az önazonosság értékes hordozója lesz. Az ember legfőbb vonzereje a magabiztosság, márpedig, ha megtanítjuk gyermekünknek magabiztosan kimondani a nevét, gyorsabban könnyebben nyeri el mások megbecsülését, elfogadását, tiszteletét.

A közös szülői identitást támogatja és egyben a társas környezet intenzív érdeklődését is képes fenntartani az a kreatív megoldás, amikor a szülőpár a teljes várandósság alatt titokban tartja a baba nevét és nemét. Izgalmas játék lehet a rokoni és baráti körben a találgatás, és hihetetlen jól erősíti a szülőpár együttműködését, amint közösen ellenállnak a kísértéseknek, keresztüllátanak a ravasz próbálkozásokon és persze elkerülik a „*miért nem inkább...*” típusú vitákat is. Ismerünk

olyan fiatal párt, ahol csak születésekor tudhatta meg a környezet, hogy az újszülött kislány neve Hanga. A megoldás remekül működött (bár néhány hónap után ismeretlen okból mindenki áttért a Manyika becenévre).

2000 óta élményben van a fiúnevek gyakorisági listáján a Bence, a legutóbbi években ráadásul első helyen. Ez olyannyira zavarja a Bencéket is, meg azokat is, akik Bencének keresztelték a fiukat, hogy cikkek sürgetnek a nevek „elbencéltetésére”. Tanulságos helyzet.

Ahelyett, hogy egyszerűen csak azt néznék, hol helyezkedik el egy-egy keresztnév a népszerűségi listán, vagy csupán arra fülelnék, hogyan cseng össze a vezetéknevvel, érdemesebb arra figyelni: melyik keresztnév egyesíti leginkább az erőforrásokat. A hangzásbeli örömet, az elköteleződést, a hagyományokat, az önazonosságot. Ezek mind-mind fontos tényezők. Akár egy furcsán csengő név is nagyszerű lehet, ha a gyermeketeket ennek révén illesztitek be legjobban a családi rendszerbe.

### ***Terhesgondozás***

Házasságkötésre bejelentkezéskor az anyakönyvi hivatalban jegyespárként már szembesültetek a jogrendszerrel és a hozzá kapcsolódó formaságokkal. A szülővé válás kapcsán a hivatal ereje és a törvényi kötelezettségek súlya nő – a helyzet pedig bonyolódik. Amilyen megdöbbenő volt házassági szándékok bejelentésekor a kérdés, hogy a jövőbeli férj vállalja-e az apaságot felesége születendő gyermekei felett, legalább olyan mellbevágó élményt hozhatnak a terhesgondozás kapcsán a védőnővel való kötelező találkozások. A védőnőhöz lakhely szerint kerültök, ő a ti körzetetek hivatásos és hivatalos védőnője, nála kell megjelennetek, nincs kecmec. Ez – különösen a választható szülészorzovossal, a saját szülésznővel és a külön felkért dülával való együttműködéseketekhez képest – egy merőben szokatlan helyzet, és teljesen eltérő hozzáállást kíván.

Az anyakönyvvezető immár múltba vesző kérdőívében a törvényalkotó előregondolkodó szemléletével találkozotok. Talán kötözködésnek vagy felesleges kukacoskodásnak tűnt. Hogyan is jutna



eszébe egy szerelmes vőlegénynek, hogy ne legyen majdan boldog apa? (Amíg egy formanyomtatvány megfelelő rovatában az orra alá nem tolják kérdést.) A kicsit fura űrlaphoz képest nagy ugrás az a rendelőjében benneteket fogadó hús-vér ember, aki személyében hordozza a tudást és tapasztalatot mindarról, amiről ti könyveket bújtok, filmeket néztek, és kipróbált-bevált tapasztalatokat vadásztok.

A védőnő már látott ezt-azt. Látott karón varjút. Látott fénnel táplált gyereket. Olyat is, akit legyek leptek. Nagyon sok mindent látott, és alaposan fel is készítették mindenre. Ezért aztán a védőnőnek egy kicsit más a nézőpontja, meg a közelítése.

Biztosan tesz majd föl olyan kérdést, amit kellemetlennek, sértőnek, bántónak, megalázónak éreztek. Arra gondolatok olyankor: *„azért kérdezi ezt, mert kénytelen egy általános protokollt végigellenőrizni”*. Nyilvánvaló, ti veszitek a fáradságot, hogy könyvet olvassatok a várandósságról, ti veszitek a fáradságot, hogy készüljete a szülésre, ti beszéltek a jövőről ezzel is, azzal is. Talán már arra is sikerült rábeszélni titeket, hogy vonjatok be családi és társas erőforrásokat.

Ehhez képest a védőnőnek a magyar kultúra legszélesebb rétegeiből származnak a tapasztalatai, és azok a kérdések, amiket kénytelen fölvetni (számolva a legszélesebb rétegek élethelyzetével és tudásszintjével) hirtelenjében kellemetlennek, sértőnek, bántónak, megalázónak tűnhetnek. Mégis, egy magabiztos pár hölgytagja ezekre peckesen kihúzott pocakkal, derűsen és könnyedén válaszol. Például: *„könnyű volt abbahagynom a dohányzást, mert sosem kezdtem el”*, vagy: *„alkoholt azelőtt is csak alkalomszerűen fogyasztottam, de amióta arra gondoltunk, hogy babánk lesz természetesen mindketten félretettük”*. Többet hoz egy elegáns válasz, mely finoman jelzi milyen szinten és hozzáállással vagytok jelen, mint egy pukkancs visszavágás: *„Miért gondolja, hogy én piállok? Úgy nézek ki, mint aki tönkre akarja tenni a gyereket?”*. Utóbbi inkább nivellálná a saját kultúrszinteteket, mintsem jól pozícionálná. Ráadásul, amikor a védőnő agresszív vagy elutasító választ kap, elkezd kutatni, miért agresszív vagy elutasító az illető. Vajon mit rejteget?

Bevilágító nyelvi példa a „tudsz-e angolul” („*Do you speak English?*”) kérdésre adott válasz. Amikor azt felelik: *„Yes, I speak*

*very good English*”, az egy kicsit zavaró. Vannak azonban olyan bevett válaszok, mint az „*I can make me understand*”, melyek sokkal jobban belövik az illető tudásszintjét. Ugyanígy a „*je parle petite française*” mondatból a másik fél számára kiderül, hogy szerényen, de elpötyögök franciául. Rokonszenvesebb egy intelligens, de visszafogott válasz, mint egy magamutogató.

Arra kérünk tehát: keressétek, lássátok meg a védőnő forgatókönyve mögött azt az embert, aki benneteket, mint leendő szülőt kalibrálni kénytelen. Sőt, engedjétek *neki* meglátni azt a párt, akit kalibrálhat. Ha együtt leültök vele és derűsen elbeszélgettek, valószínűleg a legnagyobb megkönnyebbüléssel azt mondja majd: „*jaj de jó, ezek a fiatalok tudják, hogy mi a teendő a gyerekekkel és még együtt is működnek*”. Ezzel szemben a pukancs, elutasító vagy netán fölháborodott válaszok nyomán a védőnő keresni fogja az eltúlzott reakció okát, és legvalószínűbben arra következtet, hogy alaposan rajta kell majd tartania a szemét a családon.

Legkönnyebben azzal állíthatjátok saját magatok oldalára a törvény képviselőjét – mert bizony a védőnő *hatóság*, a törvény képviselője –, ha kérdeztek tőle. Készüljétek erre előre. Millió kérdés adódik: a környezettel, a specifikus helyi adottságokkal, az elérhető helyi erőforrásokkal kapcsolatban, az ő saját tapasztalatait, meglátásait, élményeit illetően.

Tudjuk, milyen fontos egy kisbabás család számára a társas dimenzió, milyen sokat jelent, ha a kicsi a kezdetektől változatos emberi környezetben van. Legjobb az lenne, ha már pocaklakó korában kialakulna a társas dimenziója, benne ismerős hangokkal, ismerős emberekkel, ismerős helyekkel. A védőnő jól ismeri a területét, sokat tud tenni a helyi kortárs kapcsolatok épülése érdekében már a várandósság alatt is: „*Olasztanár vagy? Lakik egy végzős egyetemista két utcával odébb, aki szintén babát vár. A diplomájához épp olasz nyelvvizsga kellene...*”.

### ***Első trimeszter – Alkotmányozás és közös autonómia***

Alaposan benne vagyunk a várandósságban, ezért úgy érezzük ideje ismét hangsúlyoznunk: első a párkapcsolat. A babavárás során úgy

vigyázhattok rá, hogy a párkapcsolat maradjon az első helyen, ha a babával kapcsolatos dolgokat együtt gondoljátok végig és közösen ültetitek át a gyakorlatba. Kockázatos, ha a gyerek ügyében egyik szülő kezdi a tutit birtokolni. Amikor elindul egy ilyen folyamat, könnyedén elszalad egészen odáig, hogy a „profi” azt is megmondja, melyik egyetemre járjon gyerek.

A várandósság idején kialakuló szülői együttműködés egyben a párkapcsolat gondoskodás dimenziójában való boldogulást is jelenti. Ha valamelyik fél önálló kutatómunkába fogva elkezd egy szülői témában elmélyedni és azt mondja: „*azt írja a szakirodalom, hogy...*”, a másik meg azt feleli: „*herótom van a távoli doktoraidtól meg az amerikai e-bookjaidtól, anyám így csinálta és rendes ember lett belőlem*”, akkor ez komoly konfliktusok alapja lehet.

Egyik legfontosabb motivációnk ezzel a könyvvel dolgozva éppen az a meggyőződésünk, hogy a szülőpároknak önmagában álló bölcsességek helyett közös szemléletre, együtt gondolkodásra és együttműködésre van szükségük. Ha találkoztok egy új ötlettel, ha felmerül bennetek egy feltevés vagy eszetekbe jut egy gondolat, akkor azt közösen fontoljátok meg, együtt gondoljátok végig.

Nyilván nagyon fontos a babának, hogy milyen érintést kap az édesanyja hasán keresztül. Jó neki, ha az apuka odateszi a kezét a pocakra, ahogy az is jó neki, ha sokat hallja a szülei derűs hangját, és a leendő környezetében lévő többi ember hangját, és már az anyaméhben jót tesz neki az éneklés és a megnyugtató zene. Fontos az is, hogy sokat legyen nyugalomban, és az is jó, ha hozzászokik a körülötte zajló élet pezsgéséhez. Annyi minden jó és fontos! De legelsősorban az, hogy ti ketten meg tudjátok egyezni abban, mi és miért fontos és jó a ti babátoknak.

A legtöbb pocaklakó kevésbé Vivaldi vagy Mozart zenéje miatt nyugszik meg, inkább azért, mert érzi, ahogy az édesanyja reagál. Nehéz megmondani, vajon a gyorsult anyai szívverés észlelése nélkül is nyugtalanná válnának-e rockzenekarok dobjának dübörgésére, vagy vad rugdalózásba kezdenének-e Beethoven vagy Brahms zenéjére a magzatok. A babát igazán az nyugtatja meg, amiről úgy érzi, hogy az édesanyját nyugtatja.

Jó tudatosítani ezt, különben öngerjesztő körök indulhatnak be: az anyuka úgy érzi, valami zavarja a babát, ettől ő maga megijed, a problémába bevonja az apukát is, a baba pedig egyre erősebben rugdalózik, pánikol. A játszma folytatódhat a méhen kívül is, egészen a sírig kísérve a felnövekvő csemetét: „*Fél a sötétől!*”, „*Képtelen ekkora zajban aludni!*”, „*Nem tud ilyen síri csendben aludni!*”.

Visszatérve a pocak körüli párkapcsolathoz: ha az anyuka elkezd irányítani az apukát, hogy „*gyere és tedd ide a kezed, mert olvastam, hogy az jó neki*”, azzal éppúgy éket ver a szülői együttműködésbe, mint ha az apa megy oda mondván „*húzd fel a pulóveredet a hasadról, olvastam, hogy jó neki, ha odateszem a kezem*”.

Gyengéd, odafigyelő, értő együttműködésre van szükség az új helyzethez igazított új viselkedésmódok kialakításához. Ezt az „új alkotmányt” külső tanácsoktól függetlenül, a ti közösen formálódó szemléletetek, a saját belső logikátok mentén tudjátok létrehozni. Örül a baba, ha az apuka gyengéden a pocakra teszi a jó meleg tenyerét, de elhúzódik, ha csak kötelességből nyúl oda hidegen. Megnyugszik, ha egymásnak örömteli híreket mesélve beszélgettek vagy közösen terveztetek, de zavarja, ha feszültség, félelem vagy elkeseredés lesz úrrá rajtatok. Ezekre legjobban ti magatok tudtok ráérezni. Alkossatok a babavárás területén egy közös autonómiát, és ha megvan, járassátok akörül a gondolataitokat, hogyan tudtok minél jobban, minél hamarabb egy meghitt hármas kapcsolatba kerülni egymással. Így szülés nem ék lesz kettőtök érzelmi viszonyában, hanem a párkapcsolatokat gazdagító közös élmények sora.

### ***Második trimeszter – Tanuljunk örülni!***

A várandótság három szakasza három teljesen eltérő élethelyzet. Az első trimeszter az összeszokás a babával. A második egy elsimult, nagy anyai boldogság. Gyönyörűek ilyenkor a nők, ekkortájt a legszebbek. A várandós édesanya arcát nagyon érdemes sokat fotózni, madonnai szépség tükröződik rajta.

Ebben a trimeszterben tudjátok a legkönnyebben megtanulni, hogyan örüljete közösen a gyermeketeknek. A „Szülők kézikönyve” arról szól „*hogyan leljünk örömeinket a gyermekünkben?*”, és ez az

időszak ideális a kezdésre. Teremtsetek rá időt, írjátok be a naptárba és „programozzátok be” az örvendezést.

Akármilyen furcsán hangzik, de a második három hónapban átéltek egyfajta megelőlegezéseit annak az öröme, amit a saját szüleiteken, nagyszüleiteken láttok majd nagyszülői és dédszülői szerepükben: legeltetik a szemüket, gyönyörködnek, örvendeznek, hogy a baba „*milyen aranyos*”, „*milyen szép*”, „*milyen jó*”. Most még nektek is viszonylag távoli, hogy a csemetétek majd bekakil, időnként nehezen eszik, és néha rosszul alszik.

Ez jön majd később, de most minden jó. A kakis pelenkák, az aggódás és virrasztás helyett most ultrahang képek, pocaklakó filmek és finom mocorgások vannak. Nézegessétek, mutogassátok, dőljétek hátra és élvezzétek ki együtt. Akarjátok szeretni és még inkább: akarjátok neki örülni, akarjátok neki *együtt* örülni. Higgyétek el, ezt meg lehet tanulni! Sőt! Tanulni kell. Számotokra jelentős életminőség emelkedést jelent – a gyermeketek sorsát, jövőjét pedig nagyon erősen befolyásolja – az, hogy mennyi örömet letek benne.

Mi több: befolyásolja a baba jelenét is, hiszen tudjuk, hogy az anyai hormonok eljutnak a babához. Márpedig az öröm egy hormonálisan visszatükrözött állapot, ami persze fordítva is igaz: az öröm egy hormonális állapot lelki-fiziológiai visszatükröződése. Ha igazán jó szeretnétek tenni a kisbabátoknak, akkor örüljétek neki, örüljétek vele, örüljétek neki kettesben és örüljétek másokkal együtt is. Olyan visszacsatolási körök ezek, melyek minden résztvevőnek jót tesznek.

A babavárási látogatókkal, vendégekkel ugyanez az a felelőtlen öröm segít megtalálnotok az összhangot. A „*jaj de jó, hogy baba van a pocakban!*”, „*jaj, milyen aranyos, ó, de cukin szopja az ujját!*”, „*nézd, pont olyan orra van, mint a nagyapjának!*”, „*tiszta apja/anyja!*”, és a „*remélem tényleg kislány lesz, nemcsak eldugja, vagy szemérmes*” felkiáltások suta, bugyuta vagy akár bosszantó megnyilvánulásoknak tűnhetnek. Mondhatnánk erre, hogy keressétek a szavak mögött a lelkendező örömet, de ezúttal inkább a fordítottját javasoljuk. Előbb figyeljétek a látogatók metakommunikációját, először keressétek rajtuk az öröm a fiziológiás jeleit, és csak azután hallgassatok oda arra, amit a helyzet feletti zavarukban, sodró lelkesedésükben vagy épp kavargó érzelmeik hatására mondanak.

Távol állunk az ezo-pszichózástól azzal, ha számításba vesszük örömeink és bánataink közösségét. A testi-lelki közösséget. Azt a pozitív feedback kört, amiben az anya örömet leli a babában, a baba is örömet leli a mamában, azaz önmagában, azaz örömet lelik egymásban és ebben örömet leli az apuka, akinek derüje visszaerősít az egész csodás folyamatra. Varázslatos állapot, amikor egyszerre örültek egymásnak és saját magatoknak. Egyszerre alapozódik meg itt eljövendő magabiztosság és odaadó szeretet. Itt igazolódik először a „*leljük örömléte gyermekünkben*” vezérgondolat, amely a későbbiek során egyre inkább szembekerül jelenlegi kultúránk aszkéta-mártír szülőképeivel.

Ha a szülő fáradtan, kedvetlenül vonszolja magát, ha azon jár az esze, mikor teheti le az egészet – saját akaratából vagy közvetett hatásra, például betegség miatt –, akkor a gyermek is bizonytalan, boldogtalan lesz, hiába miatta, sőt érte történik mindez.

Azt kérjük tőletek, kedves Babavárási Szülőtársak: „*Legyetek jól, érezzétek jól magatokat, örüljétek a babának, egymásnak, a világnak. Keressétek az örömteli élményeket.*” Ez adja az igazi biztosságérzetet a gyerekeknek.

A biztosságot az egészség sugározza, az egészség feltétele pedig a testi-lelki örömeire hangoltság. Öröm egymásban, a munkában, az alkotásban. Az öröm flow-nak nevezett fajtája éppúgy ide tartozik, mint egy arany pillanat, egy hirtelen termelt jó élmény vagy egy csendes szöszmötölés. Mindaz, amiről mosolyogva azt gondolhatjuk: „*jó ez így*”.

Ezt a fajta örömezzést a várandósság középső szakaszában érhetitek és élhetitek meg igazán, ekkor kaphattok rá a legkönnyebben szülőként és házastársként egyaránt. Használjátok ki, mert óriási lehetőség. A második trimeszter arra való, hogy megtanuljatok örülni.

### ***Harmadik trimeszter – Babavárási, de tényleg***

A várandósság utolsó három hónapja egy érdekes lebegés. Várjuk is a baba születését, készülünk is rá nagyon, meg közben el sem tudjuk képzelni, mi vár majd ránk. Ilyenkor alakul ki a női lélek. A gyerekes

anyuka beletörődő ugyanakkor magasztos elfogadása. *„Mindegy mit tesztek, a baba mindenképpen meg fog születni.”*

A férfiak, az apukák másképp vannak ezzel. Ők még felvetik, hogy *„doktorúr, volna nekem ez a török utam, lehetne-e esetleg, hogy kicsit várunk, vagy esetleg kicsit előbbre hozzuk...”*. Ez persze nem komoly. Csak azért írjuk, mert szeretnénk kidomborítani, hogy a nagy pocakú várandós anyukák hozzáállása, érzelmi viszonyulása teljességgel és összehasonlíthatatlanul *más*, eltérő. Mindenkiéhez képest. Amikor a szülésükről, a magzatuk világra jöttéről van szó, mélyen és örökös tapasztalatként vésődik lelkükbe az élmény: ennek így kell lennie, ez megállíthatatlan, visszafordíthatatlan és örök életre szól.

Eddig jól tettétek, hogy akartátok irányítani az életeteket, akartátok kézben tartani a helyzeteket. Most viszont, mint pár (annak ellenére, hogy még ketten vagytok a külvilágban), azt teszitek jól, hogyha együtt is megtanultok egy kicsit beletörődni, egy kicsit várni az eseményeket és úgy elfogadni őket, ahogyan majd jönnek. *„Legyen meg a Te akaratod. Ámen.”*

Az *„úgy elfogadni őket, ahogy majd jönnek”* kifejezést komolyan gondoljuk. Természetesen arra biztatunk benneteket, hogy készüljetekek fel. Ebben az időszakban kiemelten fontos az, hogy tervezzetekek, szervezzetekek, gyerekszobát rendezzetekek, babaholmikát gyűjtögetsetekek, hónapokra előre gondolkodva alternatív megoldásokat keressetekek.

Amikor azonban már kiválasztottátok kórházat, konzultáltátok az orvossal, találkoztátok a szülésznővel, elmentek együtt szülőszoba látogatásra, szülés-előkészítő tanfolyamra, netán még a dülával is egyeztetetekek, el fog jönni az a pont, amikor megtetteetekek, amit tudtátok. Az a pont, ahol nem marad más hátra, mint várni, bizakodni és nyitottan elfogadni azt, ami és ahogyan jön. Tényleg *várni* a babát.

Ha a gyermeketekek születése kapcsán sikerül behelyezkednetekek egy ilyen nyílt, elfogadó, önátadó attitűdbe, akkor – jól előre vetve, évek távlatába tekintve – a csemeténekek is nyugodtabb szívvel tudjátok majd mondani hasonló helyzetekben: *„most az van, hogy ez van”*.

## ***Megélhetés dimenzió – Felkészülés a kisbabás időszakra***

Az összecsiszolódás, fogantatás, babavárás időszakában elsősorban az érintés dimenzió dominálja a párkapcsolatot. Reméljük, második sorban a társas kapcsolatok következnek, mert bízunk benne: sikerült rábeszélünk benneteket, hogy teremtsetek közös identitást, egyesítsétek a két származási családot és baráti kört a nagy közös-identitás hordozó, a lakodalom révén.

A várandóssággal nyilván elkezdett teret nyerni életetekben a gondoskodás dimenzió is: készítitek a baba helyét (puha, meghitt fészket lelkileg-érzelmileg és fizikai valójában egyaránt) és készültök a szülésre (információkkal, új kapcsolatok révén, ráhangolódással). Ami ilyenkor könnyen kikerül a fókuszról (esetleg egészen háttérbe is szorul) az a megélhetés dimenzió. A párok spontán módon ide irányuló figyelme általában olyan csekély, hogy észrevenni is nehéz. Pedig a megélhetés dimenzióban óriási változásokat hoz majd a baba megszületése, hiszen a kenyérkereset felelőssége teljesen áttevődik az apukára.

Akkor jártatok jól, ha már a párkapcsolatotok elejétől elkezdtétek feltárni az erőforrásaitokat – emlékeztek, kértük. Szerencsére még most sem késő: a várandósság biztosít rá némi időt. Ezt viszont tényleg vegyétek komolyan, mert ellenkező esetben a babátok születése utáni időszak feleslegesen nagy terhet tesz a kapcsolatokra. Most olyan javakat is mozgósítani kell, amik egyéb esetben inkább felhalmozást igényelnek. Persze, hogy szorongató érzés eladni vagy kiadni valamit, ami addig a miénk volt. Feszültséget kelt bennünk, ha a javaink csökkennek ahelyett, hogy gyarapodnának. Mégis: a kisbabák időszak kezdete pontosan az a fajta helyzet, ami egy ilyen újrarendezést indokoltá tesz.

Merrefelé gondolkodjatok?

Elsősorban a családotok, rokonságotok, szeretteitek irányába. Nyugodtan vegyétek igénybe a származási családjaitok fölöslegeit, nyilván szeretnének támogatni benneteket ebben az időszakban. Rajta, fogadjátok el! Fogadjátok szívesen a barátok kínálta lehetőségeket is – legyen szó akár kiságyról, babakocsiról, babaruhákról, akár konkrét segítségről.



Másodsorban vegyétek észre, az államnak erős érdekeltsége van abban, hogy minél több adófizetőt hozzatok forgalomba, ezért az állam támogatja a gyerekek születését. Tárjátok fel ezeket a támogatási formákat, járjakot utána (mert nem mindegyik nyilvánvaló) és vegyétek igénybe, hiszen ha nem ezt teszitek, herdáltok. Ha ti magatok túlzottan máshová vagytok fókuszálva, kérjétek meg valakit, hogy kutassa fel a lehetőségeket, meglátjátok mekkora könnyebbséget fog hozni.

Még tovább megyünk: egy gyönyörű, egészséges baba vidám első éveiben akár egy családi festménytől is megválhattok – majd vesztek másikat –, vagy eladhatjátok a kínai vázát – még mielőtt leverné a baba. Sokkal jobb eladni a vázát és az árából a babával játszani, mint folyton féltetni a tőle.

Nagyot változik ilyenkor az értékrend. Az anyagi felhalmozás helyett inkább az érzelmi, kapcsolati befektetésekre kerül a fókusz. Ugyanakkor a megélhetés dimenzió egyik legfőbb törvénye, hogy szorongunk, ha fogynak a javak. Így van ez akkor is, hogyha valakinek tízezer forintból ezret kell kiadnia, és akkor is tíz millióból tízezret. Ugyanaz a lélektan működik, ugyanazok a tudattalan folyamatok dolgoznak, és a tudattalan nem ismer nagyságokat és pénznemeket, csak fogyást és gyarapodást. Azért fontos ezt az alaptörvényt szem előtt tartva rendszerben gondolkodnotok, mert így esélyetek van azt összehozni, hogy a baba születésével is gyarapodást éljétek meg. Ezzel olyan érzelmi előnyhöz juttok, ami később anyagiakban is könnyedén mérhetővé fordul: egyrészt látható lesz saját felszabadult alkotóképességeken, másrészt annak is van esélye, hogy a kis manó, akire most ennyi erőforrást áldoztok, huszonöt évesen jobb képet alkot, mint amit most eladtatok.

Tessék tehát rendszerben gondolkodni, és főleg tessék a megélhetés dimenzióban elérhető valamennyi erőforrást mozgósítani – még ha jelenleg halvány fél mosollyal azt is mormoljátok: *„igen-igen, majd valamikor erről is kellene beszélni...”*.

## **Pénzügyek**

Térjünk vissza még egyszer az anyakönyvi hivatalban feltett emlékezetes kérdéshez miszerint „*vállalja-e a férj a házasság időtartama alatt a feleségtől születendő gyerekek feletti apaságot?*”. A válasz folyamánya ott lappang a rendszerbe építve attól a pillanattól, amikor eldöntjük, hogy babát akarunk. Ha ugyanis babát akarunk, ha babát *vállalunk*, akkor a feleség majd várandós lesz, a szíve alatt hordozza, aztán világra hozza a babát, aki elkezd ragyogni a világban. Hagyományosan és a mostani kultúránkban is ilyenkor az apára hárul pénzkérés, ő lesz az egyedüli családfenntartó.

Azokban a házasságokban, melyek tagjait felkészületlenül éri ez a tény, az ekkor létrejött helyzet és az itt leosztott szerepek gyakran évekre, évtizedekre megállnak, beállnak, begyógyulnak. A „kötelesség-áldozat” (avagy aszkéta-mártír) szülői modell keretében a pár sokszor (mintegy az esetek felében) képtelen újabb élethelyzethez, másik felálláshoz alkalmazkodni. Ha mégis váratlan, szokatlan szituációval szembesülnek, az a párkapcsolat kríziséhez, a házasság felbomlásához vezet. A válás kapcsán azután felhangzik: „*milyen dolog az, hogy míg én megkerestem azt a rengeteg pénzt, míg én húsz éven át húztam az ígát, te otthon meresztetted a gyerekekkel...*”.

Ha a pénzügyek vonatkozásában hiányzik egy – közös identitásban rögzült – megállapodás, az később súlyos konfliktus alap és folyamatos problémaforrás lesz, mely akár az egész családi rendszert magával sodorhatja. Sok olyan szomorú történetet látunk, ahol a párok nem értették meg, mit jelent, hogy a házasság vagyonszövetség, a javakról közösen gondoskodunk, s azokról együttműködve rendelkezünk. Igen, vannak időszakok, amikor csak egyik vagy csak másik fél tesz a családi kasszába jövedelmet – de ehhez szükséges az, hogy legyen *családi kassza*.

A kisbaba születése után időszakban a férj, az apuka lesz az a személy, aki pénzt hoz a házhoz, az anyuka pedig az, aki otthon marad a kicsivel. Világos, hogy erre a problematikus felállásra nem találunk megoldást a megélhetési dimenzió fogalmi keretén belül. Érvényes válaszokat csakis a családi rendszer *egészét* tekintve kapunk – és a

megoldáshoz megint az alapkérdés ismétlése visz közelebb: „*hogyan lehetjük örömlüket gyermekeinkben?*”.

A születés körüli időszak a legalkalmasabb rá, hogy a gyermekben lelt öröm szemléleti keretét beépítsétek a gondolkodásotokba, a közös identitásotokba. Minden fillért, minden kimosott gatyát értelmezzetek úgy, mint fizetséget, mint belépőjegyet, mint leadott előrendelést a család örömeire. Azokra az örömökre, amiket majd szülőként éltek meg a gyerekekkel. Csodálatos dolog, csodálatos élmény ez, és azért firtatjuk éppen most, mielőtt a babátok a világra jön, mert ebben a pillanatban könnyebben egyetértetek ezzel.

A szülővé válással lényegében azt fogadjátok el, hogy a család örömei lesznek a fő örömforrásaitok, főként ezekért éltek, ezekbe álltok bele a jelenben.

Hogy ki mit ad bele?

– Mibe?

Mi mennyibe kerül?

– Mennyi az a mennyi valójában?

Nemrég még elutaztatok Bécsbe, elugrottatok Prágába, elballagtatok a Szigetre a kedvenc bandátok koncertjére.

Mennyibe került?

– Mi? A belépő? Az útiköltség? A kiesett munkaidő?

Az élmény megfizethetetlen.

Ez az a szemléleti keret, amiben jó helyen van a gyerek, a szülőség. Ebben az életszakaszban az édesapa akkor lesz boldog, ha örömet leli a munkájában, sikereket ér el, megéli az arany pillanatokat gyermekével, családjával, párjával. Mennyibe kerül ez? Értelmetlen a kérdés. Mit ér az a munka, amit édesanya végez majd heti huszonnégy órában az újszülöttel? „*Ki lehet fejezni. Négy magasan képzett és jól motivált egészségügyi dolgozót bérét lehet hozzá alapul venni, mert hiszen a pihenőnapokkal is számolunk.*” De tényleg ki lehet fejezni?

Képesek ők azt az örömvilágot, érzelmi biztonságot megadni a gyermeknek, amit egy mégoly fáradt édesanya? Mennyibe kerül az, hogy az édesanya majd csendesesen szőszmötöljön a konyhában, amíg a kisgyerek kirakodja a fazekakat a szekrényből? Mennyibe kerül, hogy édesapa sugárzó mosollyal érkezzen haza és erős karjába ölelje a szereteteit?

Mennyibe kerül megadni a gyermeknek azt az élményt, hogy szülei örömmel érnek egymáshoz? Egyáltalán, örülnek egymásnak.

Ha elfogadjátok ezt a szemléleti keretet, általa óriási energiákat szabadítotok fel, mert megóvjátok magatokat a teljességgel lehetetlen átszámítgatásoktól. Inkább hangolódjatok rá a nagyszerű és visszahozhatatlan pillanatokra. Jó ezekre előre készülni, mert a kiindulási perspektívából – azaz a várandósság vége felé, a babára várva, a szülésre készülődve – még könnyebb egyetérteni, mint akkor, amikor a nehézségek, konfliktusok és egyéb anyagi célok (például egy lakástakarék a gyerekek) megterhelik a helyzetet.

A gyerek öröm. A gyerek egy kifejezetten jelenbéli lény, azaz a jelenben kell örülni neki. Ha ebbe a keretbe helyezitek mindazt, amit érte tesztek, akkor később is igencsak nehéz lesz ilyen-olyan jogi furfanggal, kapzsi hozzáállással vagy sikerdíjjal átkeretezni az élményeiteket. A jelenben együttműködve megélt közös élmények révén könnyen elejét vehetitek, hogy valaki egymás ellen hangoljon benneteket. A válasz készen van: *„A gyerekiünk gondozásával és a családi teendőkkal fizettünk a közös örömünkért, ez volt az ára. De volt örömünk.”*

Visszakéred a mozijegy, a színházjegy vagy a hullámvasút belépő árát? Visszafizetteted az élmények árát? Dehogy! A gyerek életünk legnagyobb élménye, éppen ezért mindazt, amihez korábban jutottatok hozzá, és mindazt, amire ebben az időszakban tesztek szert (tudást, erőforrást, bármit), tekintsétek úgy, mint egy csodás életszakasz megváltását.

### ***Nagy pocak és társas helyzetek***

A harmadik trimeszter egyik legfontosabb jellemzője, hogy a növekvő pocak miatt már feltűnő a várandósság. Épp ezért könnyen beindul ilyenkor a kismama szándék-tulajdonítás mechanizmusa. Például a villamoson: *„itt kapaszkodok mellette és fel se néz, simán ülve marad”*, vagy a sorban: *„ekkora pocakkal állok mögötte és nem enged előre, borzasztóak az emberek”*. Egyszer megkeresett minket egy forgatócsoport, akik egy nagypocakú kismamát rejtett kamerával kísérvé végigutazták Budapest metróvonalait, és filmre vették, ahogy

az emberek nem adják át neki a helyüket. Kértek bennünket, hogy szakértőként nyilatkozzunk róla, miért ilyen szemetek az emberek. Zelka erre elmondta, hogy ő mindkét várandóssága alatt sokat utazott tömegközlekedéssel, ahol tényleg látott elbambult, saját gondolataikba feledkezett embereket, de erre volt egy nagyon egyszerű megoldása. Felszálláskor kinézte a legfittebbnek látszó utast, egyenesen odament hozzá és megszólította: „*Babát várok, megtennéd, hogy átadod a helyed?*”. Egyetlen olyan eset sem volt, amikor elutasították volna a kérést. Sőt, az ülésről felpattanó ember gyakran még szabadkozni is kezdett: „*Ne haragudj, elbambultam, tessék, ülj csak le*”.

Egy derűs és egyszerű kéréssel kinyílik egy kapu, mögötte pedig egy egészen más világ tárul elénk, teljesen más mezőre kerülünk, mint ott, ahol ez emberek egymásra sandítgatnak (vagy nem sandítanak sehová, mert elméltak) és azt gondolják, hogy „*majd átadja a helyet valaki más, és különben is, lehet, hogy le sem akar ülni, látszik, hogy eleve sértődött ábrázatot vág*”. Borzasztóan el tud rontani egy helyzetet, ha kérés helyett szótlánul elvárunk, és ha nem teljesül, még rossz szándékot is tulajdonítunk a másiknak. Sokkal több derűt és jó érzést hoz mindenkinek, ha egyszerűen csak kérjük, amit szeretnénk. Főleg, ha kedves hangon tesszük.

A látványosan kerekedő pocak másik hozadéka, hogy az emberek találkozáskor azonnal az anyuka felé fordulnak és őt kérdezzetik „*Hogy érzed magad?*”, „*Mikorra várod?*”, „*Hol fogsz szülni?*”. Ez a kismama a társaságában lévő másik embernek (legyen az nagymama, nagypapa, másik gyerek vagy éppen az apuka) kellemetlen. Ha a várandós anyuka ilyenkor figyel a társaságában lévőkre (közülük is kiemelten a testvér gyerekekre és a férjére), és őket is hamar bekapcsolja a dialógusba, azzal sokat tehet ellene, hogy egyfajta kizsárolási folyamat induljon el. Sőt, a családi közös identitást erősítheti azzal, ha a társas dimenzióban saját magukat, mint családot tünteti fel, melyek egyik tagja történetesen épp ott lubickol a pocakjában.

Ugyanakkor értsük meg azt is: legkönnyebben egy olyan lényhez lehet viszonyulni, aki biztosan nem válaszol, hiszen így egyáltalán nem jelent kockázatot a megszólítóra nézve. A pocaklakó nem fog a beszélő szavába vágni, nem fogja elutasítani, cáfolni vagy kritizálni, nem fog neki ellentmondani, sőt, nem fogja kinevetni sem. Kutyasétáltatás

közben átélhetünk efféle helyzeteket egészen szélsőséges formában is, amikor a szembejövők a gazdit ignorálva azonnal a kutyához fordulnak, a kutyához szólnak, netán még kérdeznek is tőle. A gazdi aztán dönthet, lesz-e a kutyája magyar hangja (azaz válaszol-e a nem hozzá intézett felvetésekre) vagy egyszerűen csak továbbmegy. Mindkét helyzet abszurd.

Mindenesetre így születik az a kommunikációs mód, amivel később még sokszor meg kell küzdeni: látszólag a babához beszélnek, nem közvetlenül a szülőhöz szólnak, mégis a szülőt hozzák ezzel abba a helyzetbe, hogy kénytelen-kelletlen belekotyogjon a másik ember és baba gondolatváltásába.

*– Ugye, jó ott a mama hasában? Most még semmi dolgod, de majd meglátod, milyen ez a világ! Jaj, hallottátok a tegnap esti öngyilkos merényletet?*

Sok önuralom és empátia szükséges ahhoz, hogy észrevegyük a másik ilyen megszólalásai mögött rejlő mély bizonytalanságot, felülemelkedjünk a megbántottság érzésünkön és eltekintsünk a megtorlástól. Meglehet, az anyuka vagy apuka a másik által felkínált kommunikációs keretben maradvá legszívesebben a pocakra nézve angyali mosollyal azt válaszolná:

*– Mondd szépen a néninek, hogy éppen ott volt a tíz éves öngyilkos merénylet kislány öve, ahol most te pöffszkedsz...*

Azonban a tisztességtelen kommunikációs helyzet feloldásához ennél sokkal kreatívabb válaszokra van szükség. Vagy éppen sokkal inkább konvencionálisakra.

A lényeg az eredeti jószándék meglátása. Ráhangolódunk a partnerre és gazdagítani igyekszünk a kapcsolatunkat. Hisz ő végeredményben egy suta szóbeli simogatást adott a babáknak. A leginkább célszerű talán a babát megszólító személy mondanivalójának részleges megismétlése. Ez nagyban segíti az összehangolódást és az együttműködés kialakítását. Az akadémikus tartalomról és az igazság kinyilvánításáról ezúttal talán lemondhatunk:

*– Ugye, jó itt a mama hasában? Már alig várod, hogy meglásd Biri nénit! Biztosan belecsimpaszkodsz majd a gyönyörű nyakláncába...*

## ***Ráhangelődés a szülőségre – Kisbabás családok***

Gondoljátok végig, mekkora a korkülönbség a társaságokban lévő jó barátaitok és köztetek. Ha csupán néhány év, akkor bizonyára egy korosztálynak, egykorúnak gondoljátok egymást. Ezt azért jó tudatosítani, hogy azokra a babákra, akik a várandósságotok idején egy-két évesek, már most úgy gondoljátok, mint a gyerekek potenciális kortársaira, leendő baráti körére. Érdeemes ezekkel a családokkal mihamarabb megerősíteni a kapcsolatot. A szülők valószínűleg azért tartoznak a baráti körötkhöz, mert közös élményeket éltek át velük, vagy hasonló az értékrendjük, vagy sok identitás-elemek megegyezik. Nyilván a gyerekekkel sem lesz ez másként: azokkal lesznek tartósan jó barátságban, akikkel osztoznak élményekben, értékekben, identításban.

A másik, amiért a kisbabás ismerőseiteket érdemes felkeresni (vagy újra kapcsolatba kerülni velük), mert nálunk láthatjátok, hogyan viselkednek, hogyan illeszkednek be a családi rendszerbe a tiéteknél valamivel idősebb gyerekek. A személyes tapasztalatok segítenek árnyalt jövőképet festeni, és megkímélnék benneteket attól, hogy saját élmények híján más forrásokból (például elmondások alapján) tájékozódjatok és ezzel felesleges nyomás nehezedjen rátok. Magatokon is tapasztaljátok fél év - egy év múlva, hogy a szülő ösztönösen, tudattalanul is igyekszik jó homlokzatot építeni. Az elmesélt történetek, a publikussá tett képek és helyzetek legtöbb esetben ennek a homlokzatnak az építőkövei – és ez így van jól, ez része annak, hogy az örömökre fókuszáljunk. (Különösen, mert a másik, a kerülni való végpont a gyerekünk vagy szülőtársunk mások előtti kritizálása.)

Az olyan tipikus sikerpropaganda mondatok, miszerint „*az én gyerekem már nyolc hónapos korában egész mondatokat beszélt*”, messze kevésbé fognak nyomasztani benneteket (még akkor is, ha eleve fenntartással fogadnátok), ha láttatok már hús-vér három hónapost, valódi egyévest és eleven kétévest. Ha megéltétek a kicsik hangulatingadozásait, követitek néhány napjukat, esetleg éjszakájukat, az teljesen más szemléletet hoz.

A várandós szülők néha hajlamosak megítélni a kisbabás szülőket. Ebben az a meggyőződés vezeti őket, hogy ők sokkal okosabban, nyugodtabban, türelmesebben oldanak meg az adott probléma-helyzetet.

Kedves Szülőtársak! Ti ne ítéljetek!

Mielőtt a babájukkal megtorpanókra bármit rásütnétek, javasunk egy próbát. Nézzetek egy kis szinkronúszást. Mulassatok bátran a lányokon, akik csipesszel az orrukon mosolyogva nyújtogatják a víz fölé lábukat. Aztán ballagjatok el az uszodába és próbáljátok meg. Vagy egyszerűen csak menjetek oda az ajtóhoz, nyúljatok fel a keret tetejéhez és gondoljatok bele, hogy azt egy magasugró bemelegítés gyanánt ugraná át!

Mielőtt azt hinnétek, el akarunk tántorítani attól, hogy örömet leljetek a kisbabátokban, hangsúlyozni szeretnénk: mi azt mondjuk, akkor lesz öröm, ha meg tudjátok oldani az életét. Ha megértitek a problémákat, aztán lépésekre bontjátok és megoldjátok. Reméljük, abban a tudatban olvassátok ezt a könyvet, hogy az örömökre készít fel, és reméljük, komolyan veszitek, hogy nézzetek néhány hús-vér három hónapost, valódi izgó-mozgó egyévest és eleven kétévest. A tapasztalataitokat tegyétek könnyen hozzáférhető helyre az emlékezetetekben. Meglátjátok majd, milyen hihetetlenül fontos kapaszkodót jelentenek abban az időszakban, amikor kénytelenek lesztek befelé fordulni az újszülöttel (csecsemővel, kicsi babával), mert még nehezen alkalmas a társas dimenzióban való megjelenésre, és igazából igénye sincsen rá.

A babavárás időszaka kiváló lehetőség kisbabás családokkal való találkozásra, kapcsolatépítésre, tapasztalatgyűjtésre. A szülők mesélnek nektek kipróbált-bevált fogásokat, a babátoknak meg tesznek félre kipróbált-bevált ruhadarabokat. Kérjük, szánjatok rá időt, figyelmet, és kezdjétek el bemozdítani ezeket az ismeretségeket. Olyan befektetés ez, ami hosszabb távon visszatérül majd a gyereketek társas dimenziójában, rövidtávon pedig támaszt, segítséget, hasznos tanácsot hozhat. Építsetek hordát, ami hasonszőrűekből áll.



## ***Döntések a várandóság alatt***

Új párkapcsolati szerephelyzet kialakítása zajlik a várandósság során vágyakkal és várakozással telítve, bizonytalansággal és aggodalommal fűszerezve.

A kismama számára a babavárás trimesztereken átívelő folyamata – a kezdeti küzdelmektől és reggeli rosszulletektől az örömteli gömbölyödésen és szépülésen át a fokozódó kényelmetlenségeken keresztül az izgatott várakozásig – egyben elég jól meghatározza helyzetéhez való viszonyulását is.

Ezzel szemben a férfi – akinek nagyjából változatlan a hormonális egyensúlya és testi állapota – intenzíven keresi helyét és szerepét az új szituációban. Elvileg már apa, de gyakorlatilag még nem – csupán kívülről látja a feleségén bekövetkező változásokat. Mégis, a várandós apukák jó esetben apródonként belecsúsznak (vagy hirtelen beleállnak) a védelmező, rendszerező, örömet szerző családfő szerepébe, aki gondoskodik róla, hogy baba és édesanya egyaránt jól érezze magát.

Megeshet azonban, hogy a kispapák szerepkonfliktusba kerülnek apai- illetve férji szerepüket illetően. Azelőtt minden egyszerű volt: a férfi-nő, illetve a férj-feleség viszony a hétköznapiakban nagyjából hasonló viselkedést, hozzáállást, együttműködést kívánt. A „*férfiként vagy apukaként viselkedjek?*” dilemma azonban már jóval nehezebben feloldható. A férfiként korábban megélt (és most is jelenlévő) vágyak és az apaként újonnan megtapasztalt aggodalmak (esetleg félelmek, szorongások) kavargást okozhatnak a párkapcsolat érintés- és társas dimenziójában egyaránt. Ha érzékenyen, empatikusan figyeltek egymás szükségleteire, ezeknek az elhanglódásoknak a nagy része kiküszöbölhető, de valószínűleg új közös gondolati keretre lesz szükségetek mind a házaseletetek, mind a szabadidős élményeitek összehangolását (vagy inkább újrahangolását) illetően.

Néha az is előfordul a szerepüket kereső apukákkal, hogy túlzásokba esnek. Mondjuk, agresszívvé válnak annak érdekében, hogy megvédjék az ő gyönyörűséges, várandós feleségüket. Vagy éppen túlságosan kontrollálni szeretnék az eseményeket, történéseket, és a bennünk részt vevő embereket. Azoknak a nőknek, akik ilyenkor szeretnék férjüket visszaterelgetni, nagy tapintatra van szükségük.

A várandósság alatt hagyománytisztelővé váló, „*női dolgokat*” emlegető, kifejezetten női társaság felé forduló kismamák saját biztonságérzetüket fokozni tudják, férjük azonban nagy eséllyel elbizonytalanodik. A barátnők, a nőegylet, a női klubok, szövetségek és ligák felbukkanása és hangsúlyossá válása a toporgó, önmagát kívülállónak érző férfi számára könnyen félreértelmeződik, s így a „*nem velem*” átcsúszik az „*ellenem*” értelembé, a kívülállás érzése pedig kitaszítottsággá alakul. Ha az apuka úgy érzi, hogy ki van zárva, hogy ellene fordul a „babaügy”, akkor bizony megbántódik, megsértődik, duzzogni és haragudni fog – végül pedig elkésik az ultrahangról. Lehet, hogy amúgy is elkésne, de így oka is lesz rá, egyébként meg elkezd úgy hozzáállni, mint az autóvásárláshoz: „*persze, kell új családi autó, és veszünk bele új gyerekülést, meg beleillő új babakocsit*” – és jönnek az újabb és újabb megfogható, megmérhető, forintba átszámolható szempontok, melyek során többet költ és drágábban vásárol, mint az anyuka szeretné. Mert éreznie kell, hogy ő is fontos, hogy ő is tesz a kisbabáért, hogy ő is jól gondoskodik.

Törekedjetez megelőzni, elkerülni ezeket a szerepkonfliktusokat, s ha időlegesen tapasztaltok némi eltávolodást, keressétek a másik tettei mögötti jó szándékot, hallgassátok meg, ki mit szeretne, és szükség esetén tervezzétek újra az útirányt.

Az orvosválasztással, a szülés módjával és helyszínével kapcsolatos döntésekben szintén rengeteg az érzelmi elem. Bármennyire is szeretnétek józan és racionális döntést hozni, valószínűleg lesz egy pont, ahol szembesülni fogtok a vágyaitok, szüléssel kapcsolatos szóló álmaitok és a valóság közötti feszültséggel. Mielőtt ebbe mélyebben belemennénk, fontos leszögeznünk, hogy a továbbiakban véletlenül sem személyekről (orvosokról, szülésznőkről vagy nővérekről) beszélünk, hanem arról a helyzetről, amelyben dolgoznak: az egészségügyről és a benne kialakult szokásrendről. Ha valaha kritikát fogalmaztok meg, nektek is jó szem előtt tartanotok azt az elvet, hogy ne az embert minősítsétek, hanem a viselkedéséről vagy a körülményeiről szóljatok.

A magyar egészségügyben dolgozó szülészek, nőgyógyászok kiváló emberek és szakemberek, akik benne vannak egy rendszerben,

amihez ők is alkalmazkodtak – és a túlsó végén ti is alkalmazkodni fogtok hozzá.

Megint mondjuk: ne ítélgétek. Minél inkább azt gondoljátok, „*ez a sok birka képtelen, de mi bezzeg majd meg tudjuk megváltoztatni*”, annál nagyobb kínokat szenvedtek el. Minél inkább szembefordultok a szokásokkal, protokollal, tradícióval, annál nehezebb helyzete lesz a babátoknak. Legyetek épp az ő érdekében opportunisták, megalkuvók! Gyakori a praxisunkban az olyan szülési trauma, amit az okozott, hogy a szülők nem voltak hajlandók betagozódni a normarendszerbe. Ezt megbünteti a rendszer. Nem az orvos, nem a szülésznő – tényleg minden tiszteletünk az övék – hanem maga a rendszer, a veszélyes vakfoltjaival.

A párkapcsolatot és a szülői együttműködést egyébként kifejezetten erősíti, ha az apuka bekapcsolódik ebbe a folyamatba. Minél több időt, energiát, erőforrást fordít a várandósság és szülés körüli teendőkre, annál inkább elköteleződik. Fogadjatok orvost, úgy ahogy azt a rendszer megköveteli! Beszéljétek végig vele következetesen a feltételeit. Mi a biztosíték arra, hogy jelen lesz? Mi van, ha éppen horgászik, síel, temetésen van? Ki helyettesíti? Milyen feltételekkel? Milyen problémára milyen válasz várható?

Derítsétek ki, mennyi esélyt ad a császármetszésnek. Ennek aránya évenként nagyjából egy százalékot növekszik. Az alap 1990, akkor volt tíz százalék körül. Pénz beszél, de ti ne ítélgétek. A császármetszésért többet fizet a társadalombiztosítás és több a hálapénz. Mégis, ha van rá módok, küzdjétek be magatokat a hatvan százalékba. Ha szülésznőt, dűlát vontok be, úgy nagyobb eséllyel áll össze egy támogató csapat, és nagyobb a valószínűsége, hogy a szülés a párkapcsolatotok szempontjából is katartikus élmény lesz. Másfajta örömet szerez egy kiküzdött, mint egy kiműtött baba. A tény azonban tény. Nagyjából hatvan százalék az esélyetek. Ha mégis császármetszésre kerül sor, nyugodjatok meg: ott is lesz nagy öröm, ami elsöpri majd a műtét kis makuláját, és lesz hozzá jó homlokzat is, hiszen az orvos nyilván megfellebbezhetetlen magyarázattal szolgál. Ez van. Emlékeztek? „*Az van, hogy ez van*”. Azért fontos, hogy előre tisztázzátok akár még a gátmetszés kérdését is, mert ott, szülés közben már teljesen át kell engednetek magatokat a csapatnak.

## **Apás szülés?**

Nagyjából ismeritek már azt a szemléleti keretet, amit a gondolkodásunk irányításához használunk: vezető szerepe van benne az élménynek. A baba megszületése óriási élmény. Ha egy élmény közös, egy életre összetart. Még ha negatív élmény, ha trauma, akkor is összetart. Ha viszont az élményt vagy traumát külön éljük át, az nem teremt köteléket, sőt, bizonyos esetekben egy életre közénk állhat. Ha tehát a szülés gyönyörű élmény, legyen az apa is részese!

A legtöbb helyen a szülés forgatókönyvében vannak kifejezetten az apa jelenlétét és részvételét szolgáló elemek: például hogy az apuka vágja el a köldökzsinórt. Kedves Édesapa! Talán ez lesz az első pillanat, amikor eszedbe jut, mit is akartunk azzal a suta szinkronúszós-magasugrós hasonlatunkkal. Amikor megrezdül a kezében az olló. „*Ugyan, miért olyan nagy ügy nyisszantani egyet?*” Ott és akkor egy olyan tudatállapotban, olyan izgalomban, olyan hormonoktólban fogsz tocsogni, ami bizony nagy ügy lesz. Szívből javasoljuk, hogy ezzel az élménnyel indítsátok a szülőségeket.

Azért érdemes a szülésre a férfiaknak is felkészülni, mert különben nagyon elbizonytalanodhatnak. Kiszolgáltatottnak érezhetik magukat, zavarodottan téblábolhatnak, megütközhetnek a látványon – szóval mások szemében egy rakás szerencsétlenségnek érezhetik magukat. Persze a jelenlévő többiek valószínűleg pontosan tudják, mit él át egy férfi az első gyermeke születésekor és nem ítélik meg őt, de attól a kellemetlen élmény még nyomot hagy. Arra kérünk benneteket, igyekezzetek felkészülni, előhangolódni a szülésre, beszéljétek végig a teljes folyamatot, a szülőszobán várható eseményeket és főleg mindkettőtök szerepét, helyét, feladatait. Tehetitek ezt az orvossal, a szülésznővel vagy a dúlával – akivel csak tudjátok, akár többször is.

Egy édesapa azt mesélte, egész gyermekkorában, sráckorában motorokat nézegetett. Újságban, videón, utcákon, versenyeken. Tudta, melyik mennyi idő alatt képes százra gyorsulni. De azt, hogy *milyen érzés* négy másodperc alatt százra gyorsulni, csak akkor élte meg, amikor életében először felült egy ilyen szörnyetegre. „*Na, ilyen élmény volt a kisfiam születése!*” – mosolygott merengve.

Minden zavarodottság, tébláboló ecebecaság, minden véres látvány, minden szerencsétlenkedés kockázata mellett is azt mondjuk: ez az élmény leírhatatlan és egyben visszahozhatatlan. Kár volna kihagyni. Ráadásul maga a szülés egyre biztonságosabb. Ha mégis akadna a folyamatban valamilyen trauma, azt is könnyebb közösen feldolgozni, mint külön-külön. A legfontosabb érvünk az, hogy a folyosón órákon át várakozós, téblábolós vagy fel-alá rohangálós, méltatlan és tehetetlen helyzetnél sokkal, de sokkal jobb jelen lenni, aktívan tenni, a folyamat részesének lenni. Nyugodtan tegyék félre az aggodalmakat. Egyszerűen kalkuláljátok be már előre, hogy az apuka egy kicsit majd toporogni fog, netán szerencsétlenkedik. Ez a helyzetről szól, nem róla. A szülés ilyen, nem ő. Megéri azt, hogy együtt legyetek a szülőszobán, mert ez a párkapcsolatok megszilárdítója és szülőségek első igazi nagy közös élménye lesz. A születés. A kisbabátok világra jötte.

### ***A kérés dicsérete és az elfogadás***

Még egyszer kérjük, kérjete! Képzeljétek magatokat azoknak a helyébe, akik felajánlanak bodyt, kádat, fél adag babasampon, maradék pelenkát meg egyéb csodákat. Azért teszik, mert úgy gondolják, segítenek vele és szívesen adják. Ha ezeket a felajánlásokat visszautasítjátok, őket utasítjátok el. Ha viszont elfogadtok, azzal két lényeges dolgot tesztek egyszerre: támogatókat szereztek és beállítjátok a babatéma elvárás-szintjét.

A feleslegesen magasra állított elvárás-szint („*mi babánk csak új dolgokba jár, csak a legjobbat vesszük neki, csak-csak csak és azért is*”) olyan állapotot eredményez, amit képtelenség hosszú távon fenntartani. A költségvetés talán bírná, csak sajnos van egy másik vetület is. Egy dolog herdálni és iszonytató pénzekkel támogatni a már amúgy is virágzó babacucc-babakence iparágat, a másik viszont azt a mintázatot rögzíteni, melyben apuka talicskával tolja haza a pénzt. Az ilyen irányba induló párok a későbbiek során súlyos nehézségekbe ütköznek, hallatlanul nehéz ugyanis megálljt parancsolni az elfoglaltságok tengerében és a pénzkereset odaadást kívánó hatalmas feladat-halmazában. Amikor az apuka elkezdene a baba-mama páros

körül toporogni, adódik neki egy kiindulási pont („*nekem pénzt kell keresni*”), aztán már csak a lendületet tartani a folyamatban. Csakhogy ezzel olyan mértékben eltávolodhat az apaszereptől, a családi élettől és az otthoni helyzettől, hogy talán soha többé nem tud visszatalálni, mert reménytelenül messze került.

Inkább azt javasoljuk, kezdjétek el most az összehangolódást és kezdjétek el máris magatokra hangolni azokat az embereket, akik elköteleződnek irántatok, mert adnak. Ezáltal egyben elkezditek optimalizálni, mi az az erőforrás, amit a babátokra fordítotok.

Az egész „kérés-ügy” arról szól, hogy be tudjátok ágyazni magatokat, mint családot a környezet gondoskodó, szerető részébe, és már most lássátok be: ti *csak* elég jó szülők akartok lenni. Nem csodaszülők, akik a legjobbat, a legújabbat, a legdrágábbat akarják, hanem *elég jó szülők*.

Nézzetek rá némi távolságból a babakelengye hisztire. Az idők kezdetétől a jólét, a család szociális státuszának mutatója volt a hófehér pólya, a keményített rékli, a kis fehér sapkácska. Csakhogy ez átmehet versengésbe, ahol a család valódi státuszának kifejezése helyett egy magasabb státusz színelését, a homlokzat szépítését szolgálja. Itt csíphetjük nyakon az együttműködés, illetve a küzdelem és versengés kettéválását. Ha együttműködtök a környezettel, szinte magától összejön minden, amire csak szükségetek van, sőt, mellé adódik elköteleződés és további együttműködési lehetőség. A versenytársával viszont ki fog szívesen együttműködéské?

Bármilyen kis elutasítás egyben kihívást is jelenthet, ami későbbi küzdelmeknek ágyaz meg. Persze még az is lehet, hogy vannak, akik remekül bírják, sőt, akár meg is nyerik a versenyt az önmaguknak vett legújabb kézműves-bio-függőlégszákos babaüléssel. Csak azután hová mennek azzal a tökéletesen felszerelt családi versenybatárral? Lesz-e még, aki szívesen fogadja őket?

A fontos az, hogy ahová csak ellátogattok, örömmel várjanak, szeretettel lássanak benneteket. Márpedig a mi kultúránkban az öröm kimutatásának legfőbb jele az adás, az ajándék. Ezzel tudjuk kifejezni megbecsülésünket, szeretetünket. Az elutasított ajándék annyit jelent (sokszor szavakkal kimondva is): „*Hát nem tudsz te másképpen szeretni? Csak ezt a jelét tudod adni?*”. És bizony a dédi szégyenlősen

toporog a kis kocsi-kabáttal, amit két napig hajkurászott, mert a babaruhabolt beköltözött valami plázába, de ott is bezárt, úgyhogy a szomszédasszony unokaöccsével kellett megrendelni a nettről. Persze, ölelgetné ő azt az édes kis dédibabát, de felvenni is alig tudja, meg hát tényleg, erre nem gondolt, hogyan is kellene másképpen szeretni? Az igazán komoly szülői teljesítmény az lesz, ha a dédit is ugyanolyan cukinak látjátok majd, mint a kisbabátokat, aki első az egyenlők között: primus inter pares.

## **Születés, szülés, szülősködés**

### ***Születésnap***

Piros betűs nap a gyermeketek születésnapja. Két nappal korábban talán még fogalmatok sem volt, hogy ez a nap lesz életetek egyik legfontosabb napja. Végiggondoltuk már együtt, milyen fontos az édesapa részvétele a szülésben, magáról a szülési folyamatról pedig olyan információáradat szakad majd rátok, hogy ezt békén hagyjuk.

Nézzük inkább az édesapa és az édesanya a szülés utáni szerepét, mert itt komoly lélektani fordulatokkal számolhatunk. Ha örömteli folyamatként élitek meg, akkor egész életetekben szívvel-lélekkel tudjátok majd ünnepelni szülősejtek és gyermeketek életének első számú napját. Vastag betűkkel beíródik a családi öröknaptárba, és ünnepelteti veletek előbb a rokonság, aztán maga a gyerek. Végre kezd valami valóra válni abból, amit annyiszor mondogattunk! Formálódik a minden évben visszatérő a családi ünnepek rendszere: saját születésnapjaitok és az első nagy közös ünnep, a házassági évforduló után végre itt van a gyermeketek születésnapja.

Ideje, hogy az ez utáni történéseket most egy másik nézőpontból is végigvigyük. Említettük, mennyire fontos a párkapcsolat társas, megélhetés és gondoskodás dimenzióját alaposan megismerni. A baba megszületésének pillanatától – ahol remélhetőleg édesapa vágja át a köldökzsinórt – elkezd kialakulni egy szerepmegosztás. Az édesapa belép az óvó-védő férfi szerepébe. Már éberem figyel a csecsemős nővért, hogy „*hová viszi azt a gyereket és mit csinál vele*”. Két viszonyulási rendszert kellene itt összeegyeztetnetek: egyrészt a skandináv országok hozzáállását, mely szerint a magzatmáz akár egy hétig is maradjon a gyereken; másrészt azt, amint a magyarországi hagyományok, tradíciók és normák elfogadásáról tőlünk olvastatok. Kössetek kompromisszumot, alkudjátok ki a csecsemős nővérnél mindazt, amire lehetőségetek van. Ha esetleg csak a váladékot szippantja ki és a magzatmázat kicsit később mossa le, az már óriási eredmény. Ha netán azt is el tudjátok érni, hogy az akadálytalanul lélegző, csengő hangon felsírt babátok szájába, orrába „elfelejtse” bedugni a szívót, az gigantikus siker.



Amennyiben viszont úgy alakul, hogy „*ezen a protokollon át kell esni*”, akkor sem érdemes prüszkölni, vergődni: csak fogadjátok el a helyzetet, alkalmazkodjatok a normához. Kiszippantják és lemosják? Akkor: „*az van, hogy ez van*”.

Amit valószínűleg megengednek, és amit mi is kiemelten a figyelemetekbe ajánlunk: édesapa érje el, hogy mellre tétel után a baba kerülhessen egy kicsit az ő ölébe is. Ehhez mosakodjon le, akár borotváltassa kopaszra a fejét, vegyen hipó-fürdőt vagy öltözzön marslakónak – tegyen meg bármit, amit előírnak, de az élményt próbálja megszerezni. Az édesanya illata, az anyamell, az anyatej után a baba második tapasztalata a megnyugvásról, a lecsendesedésről, a megkönnyebbülésről az apa illata, az apa hangja, közelsége legyen. (És végül, de nem utolsó sorban az édesapja baktériumkultúrája, amit biztos rálehel, mert a száját és a légutait nem tudják kifertőtleníteni).

Szerencsés esetben az első nagy adag mikroorganizmus populációt a szülőcsatornában nyalja be a baba, a második nagy adagot pedig az anyamellről kapja. A jövődöbeli mikrobiom harmadik részlete jöhet édesapától. Ezek lesznek annak a szimbiózisnak az alapkövei, amely később (felnőtt korokban) másfél kilogrammnyi (10 billió) velünk élő mikroorganizmust jelent csak a bélrendszerünkben – és persze testünk valamennyi egyéb felületén. Ezekkel a baktériumokkal, gombákkal, állati jellegű egysejtűekkel és archeákkal tíz-húsz-harminc millió éve összeszoktunk. Segítik kapcsolatunkat a külvilággal, támogatják az emésztésünket, javítják a tápanyagok felszívódását, védik testünk felszíneinek épségét és elősegítik a használhatatlan anyagok kiürítését. Mivel a bél tulajdonképpen egy befelé fordított bőr, könnyű belátni, hogy bőrünkön ugyanúgy szükséges az immunrendszerünkkel együttműködésben álló mikrobiom-réteg, mint az emésztőrendszerünkben. A kettő együtt – szimbiózisban saját sejtjeinkkel – védelmi rendszerünk két legfontosabb bástyája. Ezek megalapozása a születés egyik legfontosabb biológiai történése.

Ha szeretnétek, hogy az újszülött kisbabátok szert tegyen mindazokra a jövődö hasznos szimbiózis partnerekre, melyekre majd szüksége lesz a glutén, a cukrok, a fehérjék és rostok feldolgozásához, segítsétek hozzá ahhoz, hogy jó tenyész-állomány kerüljön a

szervezetébe. Ezt elsősorban úgy tudjátok megtenni, hogy az öletekbe veszitek és szeretgetitek.

Tapasztalt szakember a legutóbbi időkig meg tudta mondani a gyerekről, ha császármetszéssel jött a világra, akkora fejlődési hátrányt okozott ez a gyakran életmentő, de néha könnyelműen alkalmazott megoldás. Úgy tűnik, most áttörést hoz egy brilliánsan egyszerű, de annál hasznosabb trükk: az anyaméhből sterilen kioperált újszülött száját, arcát, szemét és fülét áttörlik egy olyan szivaccsal, amit előzőleg (a szülés megindulásakor) helyeztek fel az anyuka hüvelyébe. Így a császármetszéssel világra jött babák is megkapják azokat a törzseket, melyeket a természet édesanyjuk testéből nekik szánt. Jó megoldásnak tűnik ez, különösen abban az esetben, ha édesanyának egészséges a mikroflórája (mert ő is természetes úton született, az édesanyja szoptatta, később pedig megfelelő volt táplálkozása). Sajnos korunkban az a gyakoribb, hogy már a nagymamák jelentős része is tápszeren és antibiotikumon nevelkedett, így az újszülötteknek átörökített flóra bizony alapos támogatásra szorul.

Mielőtt levegőhöz juttok a feldugott szivacs és a többi pisi-kaki dolog emlegetésétől, még egy utolsó attak a prűdéria ellen: egyre gyakoribb módja a bélflóra helyreállításának a széklet-átültetés. Egyik fenékből ki, a másikba be.

### ***Szűlőszoba-biológia – Oxitocin és bélflóra***

Édesapával kezdtük a szűlés fejezetet, ezzel is hangsúlyozva, hogy családi rendszerben gondolkodunk és a „Szűlők kézikönyve” a *közös szűlővé válásról* szól. Bevetünk ilyen apró kis fogásokat, mert tényleg szeretnék, ha tudatosulna bennetek, hogy együtt váltok szűlővé. Ennek során bizonyos kliséktől el kell távolodnotok, míg más normákhoz igazodnotok érdemes – még akkor is, ha Skandináviában másként csinálják. Úgy tűnhet, az alábbiakban a szűletés biológijáról lesz szó, de meglátjátok, ez egyben megalapozza a lélektanát is. Jelentős másodpercek, percek és órák telnek itt.

A vajűdó kismama állapotát meghatározó hormon az oxitocin. Onnan bizonyára ismerős, hogy a szűlés megindítása, a fájások erősítése végett infűzióban is szokták adagolni. Az oxitocint alapjában

a szervezetünk állítja elő, és a simaizmok összehúzódását befolyásolja. Három helyzetben mérvadó. Az *orgazmus* során az oxitocin felszabadulás férfiaknál az ejakulációt segíti, nőknél a méh simaizmának kontrakcióit váltja ki.

A *várandósság végén* a méh szövetében megszorodnak az oxitocin receptorok. A baba méretnövekedése miatt megnyúlik a méh, melynek hatására az édesanya agyában oxitocin termelődik. Ez a keringésbe jutva kiváltja a méh-összehúzódásokat, elindítja a szülési fájásokat, és a szülés folyamatát (a kitolást) is segíti. A saját termelésű és a kívülről kapott oxitocin hatásának egyik fő különbsége a fájdalomcsillapító hatásban rejlik. A kívülről kapott oxitocin nem jut át a vér-agy gáton, emiatt fájdalomcsillapító hatást nem fejt ki, gátolja viszont az anyuka agyának a saját oxitocin termelését. A természetes módon emelkedő anyai oxitocin szint a magzatot is felkészíti a születésre: a baba agysejtjeinek működését megváltoztatva lecsökkenti az oxigénhiány miatti sérülés lehetőségét.

A harmadik fontos hatás a *szoptatás* során jelentkezik: oxitocin irányítja a tejmirigyekben képződött tej kiürülését a tejcatornákon keresztül, továbbá simaizom összehúzó hatásával támogatja a méh szülés utáni regenerálódását.

A baba szempontjából az oxitocin születés folyamatát gyorsítja és a magzati idegrendszert védi kitolási szakban, másrészt mellre tevéskor hozzájárul az előtej kiürüléséhez és a tejbelövelléshez. Aprócska érdekesség a mellre tevés kapcsán, hogy a bimbóudvaron a várandósság végére megszorodó Montgomery-mirigyek váladékában egy olyan zsírsav található, ami a magzatvízben is jelen van, ezért az újszülött az anyamell illatát már az első mellre tevéskor ismerősnek érzi. Az ekkor termelődő előtej kiemelten értékes: a természet felkészült arra, hogy az újszülöttnél különleges igényei vannak, ezért a kolosztrum sokkal tápanyagdúsabb és könnyebben emészthető, mint a szoptatás során később termelődő érett anyatej – ráadásul nagy mennyiségű antitestet tartalmaz, melyek védik a baba légútjainak és emésztőrendszerének nyálkahártyáit a kórokozóktól. Feltehetően a baba szopóreflexe már jól működik (gyakorolt az anyaméhben eleget), ha azonban az ajkát nem sikerült jól ráilleszteni a mellbimbóra, az okozhat nehézséget. Érdeemes ebben a témában megkérdezni a

nővéreket, a védőnőt vagy valamilyen szoptatást támogató szervezettől segítséget kérni. Jó szívvel ajánljuk a La Leche Ligát: szoptatási tanácsadói maguk is édesanyák, nagyszerű, önzetlen asszonyok és egyben a téma szakértői. Ha valamiért nem sikerül, ők megmutatják, hogyan tudjátok az újszülött ajkát úgy ráigazítani a mellbimbóra, hogy a szoptatás anya és baba számára egyaránt jó élmény legyen.

Visszatérve aktuális fő témánkra, az oxitocinra: legfőbb jellemzője mégiscsak az, hogy a bizalom, a kötődés hormonja. Nemcsak a szoptatás során, egyéb érintés hatására is keletkezik – mintegy rásegítve, hogy akarjuk (és tudjuk) szeretni a gyereket. Bizalmat fokoz, félelmet csökkent, stresszt old. Szeretetteli kapcsolatokban kétféle háromszoros mennyiségben van jelen. Az oxitocin teszi, hogy még akkor is elkezdjük szeretni a babánkat, ha esetleg nem akartuk.

Járt nálunk egy pár, akik anyagi nehézségeik miatt elhatározták, hogy örökbe adják születendő gyermeküket. Aztán az anyuka megszülte, és már szó sem lehetett örökbeadásról. *„Nem adom senkinek”* – mondta. Miután az apuka is kezébe fogta a babát, megérintette a bőrét és megérezte az illatát, nála is pálfordulás történt: maximálisan egyetértett az édesanyával. Hiába, férfiaknál is termelődik oxitocin, ráadásul leginkább olyankor hat, amikor alacsony a tesztoszteron szint.

Íme, így jár kart-karba öltve fiziológia és emberi kapcsolat, anyag és lélek. Ilyen a születés, és így működik a bizalom hormon, az oxitocin. Termeljetek belőle bőségesen.

### ***Szülőszoba-külfügek – Hiányzó kulturális forgatókönyv***

Míg a babát mosdatják, öltöztetik, a szülőszobán az orvos segít az anyukának megszülni a placentát, és ellenőrzi, hogy teljes egészében világra jött-e, mert az esetleg méhben maradt részek elfertőződhetnek, komplikációkat okozhatnak. Ezzel van vége a szülés folyamatának. A csecsemős nővér (nyomában az éberrel figyelő apukával) visszahozza a babát, akit mellre tesznek és néhány órán át kettesben dédelgetnek az újdonsült szülők. A megnyugvásról, az örömről, az egymás iránti kötődés mélyítéséről szól ez a csendes idő.

Miután a család elhagyhatja a szülőszobát, az édesanya és a kisbaba pihenni térnek, az édesapa pedig ismét átváltozik külügyminiszterré. Előfordulhat, hogy továbbított hírek hatására ekkorra meg is érkeznek az első látogatók: nagyszülők, rokonok, barátok – mindazok, akik ki szeretnék fejezni örömeiket. Borítékoljuk, hogy programozott módon szerencsétlenek, suták és ügyetlenek lesznek, hiszen egy teljességgel képtelen helyzet alakul: ha nem akarják látni a gyereket, akkor érdektelenek, ha látni akarják, akkor aztán fogni is szeretnék, csucsujgatni, babusgatni. Tudattalanul persze a bőrét szeretnék simogatni és az illatát akarják beszippantani – úgy, ahogy az a kötődéshez kell. Génjeinkben ez írva van, hiszen az illat az immunrendszer lenyomata, az immunrendszer pedig a genetikai illesztéshez mond sokat.

Mégis nagy eséllyel egyszerre ütközik ez a késztetés a helyi normákkal és a frissen szült szülők vágyaival. Tisztességtelen helyzetbe kerül, aki ilyenkor jön látogatni. Épp olyan toporgó tehetetlenséget él át, mint a fent említett szülés alatt folyosón tébláboló kispapa. Türemkednek a hamvas nagyszülők, a frissen sült nagynénik és nagybácsik, a jövődöbeli keresztszülők és a drukkoló cimborák, mindannyian csordultig telve jó szándékkal, erősen keresik a szerepet örömük kimutatására – de ettől még kevés esély van rá, hogy meg is találják az ideális mondatokat, az optimális hanghordozást és az eszményi viselkedést. Hiába borzadtak el annak idején Ütyülüpütyülü Muci nénitől, most – jobb híján – ők is belecsúsznak ugyanabba. Maguk is meglepődnének talán.

Ha szeretnétek felkészülni erre a szituációra, érdemes nektek is tenni egy hasonló látogatást vagy egy alkalommal elbáméskodni a szülészetten, s megnézni, miként viselkednek az emberek. Rá fogtok jönni: nem a ti anyósotok a legszerencsétlenebb, nem a ti apósotok a legbunkóbb, és nem a ti sógorotok/sógornőtök a legtapintatlanabb – egyszerűen csak nincs erre a helyzetre alkalmas forgatókönyv. Nem létezik. A mi kultúránkban legalábbis.

Azt javasoljuk, próbáljon ilyenkor az apuka (külügyminiszter szerepében) úgy viselkedni, mintha a három királyok érkeztek volna meg: az egyik szerezsen, a másiktól a fene se érti, miért mirhát hozott, a tömjénről már nem is szólva. Vagy mégis? A tömjénről tudjuk, az

ókor egyik leghatásosabb fertőtlenítő szere volt. Bizony, a varázsige a higiéné! A fertőzésveszély! Hát ide fókuszálnak a gondolatok, ez a zavar oka. Félnék is közelíteni, tiltják is nekik a közeledést, ahogy neked is – miközben elképzelhető, hogy éppen ők hordozzák azt a néhány baktériumtörzset, amire a babátnak leginkább szüksége lenne. Persze, a mostani egészségügyi szemlélet a fertőzésveszélyre fókuszál. Arra, hogy éppen a nagyszülők hordozhatják azt a néhány törzset, ami szörnyen megbetegítheti a babát. Ettől olyan feszült a hangulat.

Mindenesetre itt vannak, akik jöttek, velük, amit hoztak. Aranyat, mirhát, tömjént, baktériumokat. Ezen már keveset változtathattok, kár rágódni rajta. Helyette inkább azt gondoljátok végig: miért jöttek, miért mondják, amit mondanak, mi a szándékuk, mi jár a fejükben? És próbáljátok őket megérteni. Ha ez végképp nem sikerül, akkor válaszoljassatok neki csak úgy, mechanikusan. Mert hát mit lehet ilyenkor kérdezni? Gondoljátok végig, ti mit kérdeznétek. Úgy biztos kevésbé lesztek igazságtalanok abban, hogy „*hát hogyan lehet ilyen hülyeséget kérdezni?*”. Fogjatok most egy lapot, és írjátok fel azokat a kérdéseket, amik szerintetek helyénvaló, kompetens és empatikus kérdések. Ha kettőtöknek együtt sem jön össze tíz, kisebb eséllyel gondoljátok róluk, hogy tapintatlanok, ostobák, idétlének vagy egocentrikusak. Fontos megértenetek, sőt, átéreznetek: *tényleg nincsen* erre a helyzetre kulturális forogatókönyvünk.

Nektek magatoknak is kicsi és korlátozott a szülészetben használatos szülői repertoárok, de ez mind rendben vagy így, hiszen úgyis a baba a sztár. Ráadásul neki egyszerű: csak önmagát kell adnia: sírhat, alhat, szopizhat – mindenhogy tüneményes.

Kedves Apuka! Lehet, hogy te is végtelenül elcsigázott vagy, netán az álmoságtól leragad, vagy az éhségtől kopog a szemed, mégis arra kérünk: a látogatók érkezésekor legyél a feleséged mellett. Ketten együtt jobban meg tudjátok érteni az „eredeti jó szándékukat”, mint ő egyedül, egyetlen nézőpontból.

Teremtsetek közös élményt, fogadjátok együtt a hódoló három királyokat, és segítsetek nekik abban, hogy a nem létező kulturális forogatókönyv ellenére derűs helyzet alakuljon a babátnak körül, örömet hozzon életetekbe a barbár invázió.

## **Kedves Leendő Szülők!**

Barbár invázió? Biztos fölkaptátok a fejeteket. Talán ez az az életszakasz, amikor a legnagyobb különbség van a pár homlokzata és a belső történések között. A „barbár invázió” Ranschburg Jenő találó kifejezése. Gyönyörű, tartalmasan mély és humoros. Arra utal, hogy a kisbabával megérkezik az életünkbe egy olyan lény, aki ordítva jelzi kívánságait, aki soha meg nem köszön semmit, aki a szó szoros értelmében leszar minket, aki közömbös a mi szükségleteink iránt, ugyanakkor mégis a legnagyobb élményt adja, amit szülő valaha átélhet. A kisbabát nem érdeklik a ti szükségleteitek, ha igen teljesen hidegen hagyja az autonómia hiányotok vagy a társas igényeitek, amiket pár éve olyan fontosként emlegettünk.

Az új szerep, amibe a kisbaba érkezése beleszippant majd benneteket, a szülői szerep. A szülőséget, az anya-apa együttműködést sokan összetévesztik vagy összemossák a párkapcsolattal. Pedig nagyon kevés köze van hozzá, leginkább fordított semmi. Sőt, a szülői szerep eluralkodása könnyen a párkapcsolat erodálódásához vezet, az anya- és apaszerep állandó jelenléte éket ver feleség és férj közé. Igyekeztek különválasztani a szülőséget és a párkapcsolatot. A szülőségnek egyetlen pozitív párkapcsolati szerepét látjuk, ez a közös élmények elmélyítése. Azoknak az arany pillanatoknak a megélése, ami titeket, mint párt a kisbabátokhoz köt. Az összes többi kötelesség, felelősség, feladat, teljesítmény. Ezek nem a párkapcsolat, a férj-feleség viszony részei, ezek a szülőséggel járó kötelmek. Válasszátok le ezeket a felelős helyzeteket a párkapcsolatokról.

Igen, a kisbaba érkezésével valóban a szülői feladatok kerülnek túlsúlyba, ez rendben is van így, de közben tartsátok szem előtt azt is, mennyire fontos a párkapcsolatotok, a férfi-nő viszonyotok. Ha a párkapcsolat, a család alappillére megrendül, akkor nem lesz, ami a felépítményt megtartsa, és a család összedől. Ezért – bár a gyermek természetesen ezt nem ismeri fel – neki is alapvető érdeke, hogy a ti párkapcsolatotokat fenntartsátok, gazdagítsátok, azokban az években is törődjetelek velem, amikor az élet mindennapjaiban a szülőség dominál. Kötelességeitek olyan párkapcsolati élményekről gondoskodni, amik

függetlenek a gyermekektől. Igen, gyönyörködjetez benne, örvendeztetek neki, sőt lessétek meg olyankor, amikor másokkal van, de időről időre igyekezzetek különválasztani kettőtöket és ketten együtt csínyeket elkövetni, játszani, szerepekbe menni, mert ez az igazi párkapcsolat gazdagítás.

A közös élmények tartják fönn a párkapcsolatot. Gondoljatok vissza gimis korotokra, kamaszkorotokra, gondoljatok vissza arra, hogy ki az, aki még megmaradt ebből az időszakból barátként, aki még ott volt a násznépben is. A velük megélt közös élmények modellje alapján éljetez meg Ti is együttes élményeket. Persze, azok csínyek voltak, igen, teljesen fölöslegesez voltak, talán veszélyesez is vagy drágák, esetleg néhány normát is áthágtak vagy szabályokat szegtek, de hát a tudattalan ilyen. És a párkapcsolati kötődés a tudattalan világa, a lelkek összehangolódása, a legmélyebb szálak egymáshoz bogozása, a legmélyebb kötelekek megerősítése. Ezért figyeljetez erre. Szabaduljatez ki kettesben és csináljatez olyasmit, ami amúgy a szülői szerepnek ellentmond. A hangulatot felidézni segít a „Sutyerákó és gamók” epizód.

Figyelem! Figyelem! Ilyenkor nagyon könnyen oda alakulhat az asszony, az édesanya megélése, hogy kiszolgáltatott, korlátozott, netán bántalmazott helyzetben van – akkor is, ha a bántalmazás nem szándéka a férjnek – hiszen a mozgásszabadsága eleve korlátozott, hiszen a kisbától rengeteg kritikát kap, a kicsi folyamatosan gyötri, elnyomja, semmibe veszi az anya igényeit, szükségleteit, ráadásul egy otthon maradt kisbabás anyuka könnyen izolálódik, elszigetelődik a külvilágtól. Ezt nagyon ritkán okozza tudatosan a férfi, mégis gyakran tulajdonítják férjüknek az anyukák azt a szándékot, hogy készakarva teszi, hogy nem figyel, hogy önző. És valljuk be: könnyen belecsúszik abba némely családfenntartó, hogy azt mondja: „*Én keresem a pénzt, én mozgok a világban, én vagyok az úr a háznál*”.

Ezt egyrészt a párkapcsolat előző szakaszában kialakult együttműködés tudja megakadályozni, másrészt az ebben az időszakban odaszánt tudatos figyelem. Vegyétez ezt nagyon komolyan, mert ezekben a szerepekben öntudatlanul, lassan csúszunk bele, apró lépésenként.



Ezért időről időre lépjetek ki a hétköznapiok a helyzeteiből, keressetek távlatot: ha sétálni mentek, menjetek hosszan fölfelé, és aztán fenn, a csúcson, a kilátóhelyen gondolkozzatok el nagyobb perspektívában arról, milyen is a viszonyotok és hogyan tudjátok jobbá tenni. Ha szomorú esteiken ültök le néhány percre beszélgetni a sárga csekket morzsolgatva, kevés esély lesz észrevenni, főleg rálátni arra, hol vagytok.

És még valami, amiről talán csak prúdségből hallgattunk eddig. Nagy marhaság a spontán szex! Ne higgyetek benne, sőt, azt képzeljétek el milyen volna, ha akkor és ott szexelnénk, amikor és ahol éppen eszünkbe jutna! A szex egyik legfontosabb feltétele a ráhangolódás, az összehangolódás. Ez észrevétlenül történt meg, amikor fiatal házasként együtt voltatok, hiszen olyankor egy-egy mozdulat, egymás illata, a napszak, az apró jelek vagy egy incselkedő telefon már ráhangolt Benneteket. A kisbabás időszakban igen is terveztétek a szexet, mert a betervezett szex egyben segít ráhangolódni. Vegyétek tudomásul, ha egyiketek vagy másiktok hirtelen kezdeményez, anélkül, hogy a másik rá tudna hangolódni, az kudarcokhoz vezet. A kudarcok eltávolodást hoznak, az eltávolodás pedig a család megrendüléséhez vezet. A szex, a szexuális összehangolódás és az érintés a bizalom egyik legfőbb alapja. Tessék rá kiemelten figyelni, mert ebben az időszakban az összehangolódás már tudatosságot kíván!

Az édesapa és édesanya szerep különbözősége, a megváltozott életfeladatok és a teljességgel eltérő napi ritmus következtében a házaspárok ilyenkor helyzetükből adódóan széthangolódnak. A férj gyakorlatilag éli tovább korábbi életét. Reméljük, eljár kosarazni, meg a barátokkal sörözni, hiszen ez biztosítja a társas viszonyok folyamatosságát. Reméljük, hogy ápolja a rokoni kapcsolatokat is, hiszen ez tartja fenn azt a családi kapcsolatrendszer, amelyik összehordja a cserepeket. Ugyanakkor az is törvényszerű – és nem a férj hibája –, hogy este idegenként néznek egymásra mikor a férfi haza ér. Gondoljátok meg, hogy az édesanya egész nap egy kicsi gyermek társaságában van, és nagyon hiányzik neki az autonómia, és nagyon hiányzik neki a felnőttek társasága. Ezért általában két mintázatot mutat. Az egyik az, hogy amint hazaérkezett, igyekszik rácuppanni a

férjére, mint felnőtt társaságra, aki viszont egész nap felnőtt társaságban volt és most már autonómiára vágyik. A másik lehetőség, hogy az anyuka azonnal az apuka kezébe nyomja a babát, és eltűnik csetelni, telefonálni, olvasni, haját, szőrfölni a neten, rendelni a netről, mosni vagy vacsorát főzni – nagyjából mindegy is melyik, „*csak egy kicsit hadd maradjon békén, mert már sok neki, hogy hónapok óta nem tudott egyedül pisilni, mert már elege van belőle, hogy egy perc nyugta sincs*”. Ez törvénytisztelő. A férfi ugyanakkor azzal érkezik haza, mint régen, hogy végre elmesélheti a feleségének „*a főnökét, meg a terepjárókat, aki elé vágott, meg az árfolyamokat, meg az új bank-kölcsönkonstrukciókat*”, de jön a nagy lukra futás, hiszen a feleség éppen autonómiára vágyik. Persze adódhat olyan szerencsés konstelláció, amiben össze tudjátok ütemezni a társas- és az autonómia szükségleteitek kielégítését, de ez odafigyelést, erőfeszítést és szervezést igényel. Vegyétek azt tudomásul, számoljatok vele.

Ugyancsak problémás dolog (akár még konfliktushoz is vezethet), ha az édesapa elkezd a baba napirendjére kényszeríteni a sajátját. Mondhatni kiszúrás számba megy, amikor hazaérkezvén a már félálomban lévő babát megszeretgeti, megpuszilgatja, feldobálja, mert „*úgy hiányzott neki egész nap*”, mert „*az neki jár*”. Egy új szereplő hirtelen felbukkanása az estében fölpörgeti, felébreszti a babát és az anyuka kezdeheti előlről az egész altatást. Mi azt mondjuk: Ne! Ha egyszer csak olyankor ért haza, hát akkor ez így sikerült, akkor erről az esti pusziról lemaradt. Fogadja el. Az van, hogy ez van. Hagyja, hogy elaludjon a baba, aztán legyen társa az édesanyának a társas- vagy az autonómia szükséglet kielégítésében.

Ha már szükségletekről van szó és kielégítésről, akkor azt is fontos kimondani: hagyjátok a szexet ilyenkor! Két fáradt ember a bioritmusa mélypontján aligha tud már szexuálisan összehangolódni. Az éjszaka legyen az alvásé. Találjatok szerelmeskedéshez napközben, napfényes randi alkalmakat. Egyébként is nagyon nehéz az édesanyának elvonatkoztatni az anyai szerepétől, hiszen ki van hegyezve a füle a kisbaba szuszogására. Egyébként is nagyon nehéz az édesapának a sok félvállról vett vagy kifejezett elutasítást feldolgoznia, amik ilyenkor érhetik. Mert hiszen az édesanya ilyenkor anya üzemmódban van, ami

teljességgel más, mint a női, a feleség üzemmód. Kizárja egymást a kettő. Az édesanya érintés igényét nagyon, néha túlságosan is kielégíti a kisbaba folyamatos érintés vágya. Aligha álmodozik emellett erotikus érintésről! Ahhoz előbb át kell hangolódnia férjére, előbb bele kell ereszkednie a saját női szerepébe. Sokszor látjuk a terápián, hogy az ilyen autonómia hiányos, fáradt, kimerült édesanyák kifejezetten megrázkódnak, amikor szexről van szó, összekulcsolják a karjukat, kicsire összekuporognak, mintha megerőszakolták volna őket. De ez a reakció nem az ő aktuális partnerüknek szól, nem a férjükre vonatkozik, hanem az élethelyzet következménye. Hogyha ezt ilyenkor magára veszi a férfi, akkor zsákutcába kerülhet a házasság. Szóval tessék arra sarkallni a régi barátokat, a rokonokat, az új barátokat, hogy jöjjenek babázni, segítsenek nektek, adjanak plusz időt és teret a házasságotoknak, vegyék át időlegesen a szülői feladataitokat, hadd legyen az édesanya és az édesapa egy kicsit megint „csak” nő és férfi, feleség és férj.

Fény az alagút végén? Fontos és közös párkapcsolati feladat az édesanya alapszükségleteinek biztosítása. Ezek között is legelső az alvás. Talán most válik igazán érthetővé, miért forszíroztuk annyira, hogy legyenek jelen az életetekben a barátok, a rokonság, mert a kisbaba széttöri a párkapcsolatot, aminek a cserepeit a barátoknak, rokonságnak, a segítőknek kell megint összeszednie. Úgy tehetik meg ezt, hogy biztosítanak olyan időszakokat az édesanyának, amikor végre kipihenheti magát. Ez a fény az alagút végén. Legyen hetente legalább egy éjszaka, amikor úgy kialudhatja magát, hogy reggel saját maga szerint ébred – méghozzá lehetőleg távol a babától, mivel már kiélesedett a hallása a baba minden apró mozdulatára, minden egyes szusszanására. Ez komoly logisztikai feladat, de egy szerető nagymama, egy belevaló rokon vagy egy elkötelezett barát simán ébren marad akár egy teljes éjszakát is hetente, ha a hét másik hat napján gondtalanul alhat. Az anyukának pedig életmentő, erőt adó, a legnagyobb nehézségben is motiváló gondolat, hogy *„péntek éjjel megint kialudhatja magát”*.

A másik nagyon fontos közös megoldani való, hogy legyen egy pontos ritmus, egy nagyon pontos napirend. Gondoljatok arra, hogy a

bölcsődékben szinte percre meg van határozva a napirend. Butaság a szükségletek szerinti szoptatás, meg a szükségletek szerinti ellátás. A gyerekeknek állandó szükséglete, hogy az édesanyja közelében legyen, állandó szükséglete, hogy érintsék, de ugyanakkor az is szükséglete, hogy legyen az életében egy napirend, egy ritmus, amiből érzi, mikor jönnek a dolgok. Ha az ő kezébe adjátok a nap irányítását, akkor a baba megrémül, bizonytalan lesz, hiszen ő sötétben tapogatózik. A határok ebben a tekintetben korlátok is, amikbe a baba bele tud kapaszkodni, amik megóvják a rémületbe zuhanástól. Sok baba ezért sír. Higgyétek el: egyszerűen fél, mert nem tudja, mi lesz, mi fog történni. Adjátok meg a kisbabátnak, hadd tudja, hogy mi lesz!

Egyaránt fontos – ha már arról beszéltünk, mennyire be kell vonni a többieket, a családot, a rokonságot, a barátokat, a közösség tagjait –, hogy az összes olyan tevékenység mellett, amik a babával és a kisbabás szülők segítségével kapcsolatban adódnak, a párkapcsolat gazdagításához is biztosítsanak alkalmas időt, teret.

Azért írunk ilyen hosszan erről a szakaszcól, mert a legtöbb pár ekkor jelenik meg nálunk. A férfi fokozott büntudattal, a feleség teljes döbbenettel, azért mert megjelent a láthatáron a csábító, aki ráadásul pontosan azt teszi, amit a feleségnek kellene tennie, hogyha módjában állna. A csábító független, vonzó nőként jelenik meg a férfi előtt. A barátoknak, rokonságnak az a dolga ilyenkor, hogy kivegye a feleséget, az anyát a szülő szerepből, helyettesítse abban teljes értékűen, az ő elvárásai szerint – Figyelem, Nagymamák! Az *anyuka* elvárásai szerint! –, és beleengedje a női szerepbe, ami a párkapcsolat fenntartása szempontjából elemi.

Tehát hagyjátok meg a fáradt esték hálószobáját a babának. Igen is: nyugodtan alhat az édesanya a babával, hagyjátok azt az elméletet, hogy amihez most hozzászokik a baba, azt fogja egyetemista korában is csinálni! Ne szorozzátok föl az első néhány hónapot évtizedekkel! Higgyétek el, a baba két éves korában vagy három éves korában, de szoba tiszta lesz, gimiben már nem kell pelenkázni! Higgyétek el, a babában előbb fog jelentkezni az az igény, hogy külön aludjon, mint a szüleiben. Higgyétek el, hogy amíg neki jólesik az édesanyjával aludni,

addig jól esik. Az egész dolog akkor lesz veszélyessé, ha az édesapa azt érzi, hogy kitértek a helyéről. De neki nem az a dolga, hogy egy alvó anyuka mellett visszafogja a horkolását, hanem az a dolga, hogy egy vonzó nő mellett aktívan, tevékenyen ápolja a párkapcsolatot. Neki az a dolga, hogy a felesége mellett férfiként jelenjen meg és ezzel visszaerősítse a nő nőiességét, mert az elhanyagolt nőiesség az asszonyban büntudatot szül, a büntudat hizlal, lomposá tesz és elhanyagolttá.

A gyermeketek részéről talán az a legbarbárabb része az invázióknak, hogy saját maga alatt vágja a fát. Szétfeszíti a családokat kereteit és ezzel veszélyezteti saját jövőjét. Tehát álljatok ellen neki, tartsátok fenn a párkapcsolatot, tartsátok fenn a szeretetteljes, szerető férfi és nő viszonyt. Így tudjátok megakadályozni, hogy szerető nyomuljon be a képbe, így tudjátok biztosítani azt, hogy a következő életszakaszban is szeretetben és megértésben legyetek.

Zelka és Miklós