

**Dr. Baktay Zelka és Dr. Baktay Miklós**

# **A HORKOLÁS**

*Hogyan szabaduljunk meg tőle  
vagy hogyan éljünk együtt vele?*





Dr. Baktay Zelka és Dr. Baktay Miklós

# A HORKOLÁS

Hogyan szabaduljunk meg tőle  
vagy hogyan éljünk együtt vele?

(átdolgozott, bővített kiadás)

Pszichogram – Rebann

© Dr. Baktay Zelka és Dr. Baktay Miklós, 2019

ISBN: 978-963-89695-6-9

Lektor: Bélteki Krisztina

Korrektor: Juhász Eszter és Máté Gizella



**BAKTAY**  
HÁZASPÁR

## TARTALOM

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| Nem tréfa                                               | 9  |
| A horkolás szenvedésútja                                | 9  |
| Felelősség                                              | 29 |
| Épp Önnek?                                              | 30 |
| Térképek                                                | 31 |
| Mi veri fel az éjszaka csendjét?                        | 34 |
| A horkolás kockázatai                                   | 36 |
| Mi az, amitől már megmenekült és mi az, amitől még nem? | 39 |
| Együtt könnyebb                                         | 40 |
| Zavar valakit?                                          | 44 |
| Tényleg a horkolás a baj?                               | 48 |
| Amikor szükség van rá                                   | 50 |
| Lelki ökológia                                          | 51 |
| A család ökológiája                                     | 55 |
| Változásban                                             | 60 |
| Családi életciklusok                                    | 65 |
| Derült égből dörgés                                     | 68 |
| Két áldozat                                             | 71 |
| Ami a kapcsolatról szól                                 | 73 |
| Belső térkép                                            | 76 |
| A sértések fokozatai                                    | 79 |
| Énközlések                                              | 87 |
| Itt az idő?                                             | 90 |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| Lássunk hozzá!               | 92  |
| Pontosan mi is a baj?        | 94  |
| A jelenség leírása           | 95  |
| Erőforrások                  | 98  |
| Összefüggések keresése       | 99  |
| A szubjektív oldal           | 105 |
| Változtasson!                | 108 |
| Mibe kerül?                  | 113 |
| Kategorikusan                | 114 |
| A környezet megváltoztatása  | 121 |
| Egy apróság                  | 121 |
| Eggyel több                  | 125 |
| Pipa vagyok rád              | 129 |
| Bútorcsere                   | 133 |
| Felemel ő                    | 137 |
| A heverő                     | 144 |
| Vele vagy nélküle?           | 148 |
| Távoli segítség              | 153 |
| Összefoglalva                | 156 |
| A viselkedés megváltoztatása | 158 |
| Perdülj, fordulj             | 160 |
| Középutas rádió              | 168 |
| Az ágy szélén                | 175 |
| A több: hangosabb            | 178 |
| Ugyanazt máskor              | 186 |
| Összefoglalva                | 191 |
| Képességek megváltoztatása   | 192 |
| Anyu tudta                   | 193 |

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| Második esély                 | 200 |
| Aphrodité                     | 206 |
| Összefoglalva                 | 212 |
| A meggyőződés megváltoztatása | 214 |
| Mazsolázás                    | 215 |
| Múzeumba vele                 | 224 |
| Képeskönyv                    | 233 |
| Az identitás változtatása?    | 241 |
| Mentorok vagy jó tündérek     | 243 |
| Alvás teszt                   | 252 |
| Hogyan tovább?                | 274 |
| Egy hiedelem háttere          | 278 |
| Közös rátekintés              | 278 |
| A szerzőkről                  | 282 |
| Jó éjszakát!                  | 284 |

*A könyv megtörtént esetek alapján készült,  
ám a történetekben ábrázolt személyek  
valós kilétük titokban tartása érdekében  
fantázianéven szerepelnek.*





## NEM TRÉFA

A horkolás rossz. A horkolás baj. A horkolás nem tréfa.

A horkolás ellen azonnal tenni kell valamit, bármikor is észleljük. A horkoló veszélyben van, életminősége romlik, élete rövidebb lesz. A horkolás egyre rosszabbodik és komoly szervi elváltozásokat okoz, amelyek következménye halálos betegség.

## A HORKOLÁS SZENVEDÉSÚTJA

1. Esti alkoholfogyasztás után vagy nagyon fáradt, kimerült állapotban, háton fekvé jelentkeznek az első horkolás. A hálótárs méltatlankodik.
2. A horkolót noszogatni kezdi a csendes társa, hogy forduljon el, ugyanis háton már állandóan fújja a kását.
3. Hiába fordul oldalra, hasra, tovább horkol. A társ kezd belefáradni.
4. Esti alkoholfogyasztás után vagy nagyon fáradt, kimerült állapotban, háton fekvé jelentkeznek az első légzés-kimaradás. A hálótárs felriad a hirtelen csendre.

5. Hiába fordul a horkoló oldalra vagy hasra, egyre gyakoribb a légzéskimaradás (apnoe). A társ kezd komolyan aggódni. Most már annak örül, ha jó hangos, de egyenletes horkolást hall.
6. Már nemcsak a csendes társ, hanem a horkoló is kialvatlannak érzi magát reggelente.
7. Egyre nyugtalanabbak az éjszakák. A hálótárs már nem csupán a horkolásra és a még rosszabb hirtelen csendekre riad fel, hanem arra is, hogy a horkoló egyre gyakrabban jár vizelni.
8. A horkoló szája reggelre kiszárad. Ha a társ unszolására végre mérni kezdik a vérnyomását, észreveszik, hogy reggel magasabb, mint este.
9. Állandósul a magas vérnyomás. Már a társaságnak is feltűnik, hogy a horkoló egyre gyakrabban bóbiskol el vidám beszélgetés közben is.
10. Éjjeli szívrítmuszavarok lépnek fel. Mind a ketten pánikba esnek.
11. Egy hajnali órán bekövetkezik a gutaütés (stroke), esetleg a nappali aluszékonyság vezet balesethez.
12. A társ igyekszik megoldani új élethelyzetét.

A horkolást okozó rendellenességeket meg lehet szüntetni. A horkolás okozta betegségeket meg lehet előzni.

A horkolás önmagában nem az egyén hibája, eredete sokkal inkább egy drámai helyzet. Garatunknak, ennek az alig hüvelykujnyi szervnek három funkciót is el kell látnia. Egyik szerepében a nyelőcső folytatása, tehát

rugalmasnak kell lennie és perisztaltikus mozgásával továbbítania kell a falatot a gyomor felé. Másik szerepében a légcső folytatása, tehát csőként kell viselkednie, a levegőt kell beengednie a tüdőbe. Harmadsorban a beszédben játszik szerepet: rezonálásával hozzájárul a hangképzéshez.

Néha tehát úgy kell működnie, mint a porszívók gyűrűs műanyag csövének, máskor pedig úgy, mint a gilisztának belülnézetben. Ha most elképzelünk egy jó vastag gilisztát, aminek a végén csatlakozó van, és ezt a mi képzeletbeli gilisztánkat képzeletben dokkoljuk egy porszívóra, akkor nyilvánvaló, hogy amint bekapcsoljuk a porszívót, szegény gilisztánkat azonnal összeszippantja a vákuum. Ugyanezt a hatást tapasztalhatjuk, ha két papírlap között próbálunk átfújni: a sebesen átáramló levegő szívóereje egymáshoz szívja a lapokat. Venturi törvényét használjuk ki a repülésnél is: a gép szárnyának alsó fele egyenes, ott lassabban áramlik a levegő, mint a felső, domború részen. A gyorsabban áramló levegőnek kisebb a nyomása, tehát felfelé szippantja a szárnyat. Az autók porlasztója is a Venturi hatásra épít: a porlasztó torokban felgyorsuló levegő magával szippantja a benzincseppeket.

Minél szűkebb a garatunk, annál gyorsabban áramlik benne a levegő, annál nagyobb erő szippantja össze a nyálkahártyát, annál jobban horkolunk. A kérdés immár az, miért nem horkolunk napközben is, miért nem horkol mindenki, hogyan kapunk egyáltalán levegőt?

Komoly munka ez, agyunk – tudtunkon kívül – folyamatosan fáradozik rajta. Amikor levegőt veszünk, izmok feszítik garatunkat erős, rugalmas csővé, amikor nyelünk, más izmok mozgatják perisztaltikusan. Mindehhez mintegy negyven izom összehangolt működésére van szükség! Hüvelyknyi garatunk olyan finom és összetett mozgásokra képes, mint egy balett-táncos! Ha például nagy erőfeszítés során levegő után kapkodunk, az áramlat hatására orrunk érzékelő sejtjeitől az információ azonnal eljut a garat izmaihoz, melyek ellentartanak, mintegy kifeszítik a légutat. Frappáns kísérlet igazolja ennek a reflexnek a létét: ha érzéstelenítjük az orrot (például Lidocainnal), akkor bizony a garat nem tud felkészülni, összeszippantja a levegő.

Ugyanaz az apnoés állapot lép fel, ami a horkolóknál következik be alvásban, amikor agyunk kikapcsolja az izmok nagy részét és például az alvás álmfázisában csak két izomcsoportot tart ellenőrzése alatt: a szívet és a rekeszizmot. A többivel együtt tehát a garat körüli izmok is elernyednek.

A garat feszítő izmok elernyedése önmagában még csak azt jelentené, hogy a garat egyszerűen rugalmas csőként kezd működni. Ha ilyenkor valamilyen okból az átáramló levegő felgyorsul, örvényleni kezd és megrezgetti a garat falát éppen úgy, ahogy a hüvelykujjaink közé feszített fűszálakkal szoktunk zenélni.

Az állandó rezgetés hatására azonban egyre jobban elfáradnak, kinyúlnak a garat rugalmas rostjai, mígnem

egyszer csak bekövetkezik az a helyzet, amit a porszívóra kapcsolt óriás gilisztánál már láttunk: egy erős légvétél hatására a garat nyálkahártyája teljesen összetapad.

Az alvó ember ilyenkor nem kap levegőt. Pedig a légző izmok dolgoznak, a mellkas tágul, csak éppen hiába: a levegő a garat elzáródása miatt nem tud a tüdőbe áramlani. Az alvó mellkasában emiatt a szokásosnál erősebb szívóerő érvényesül, melynek hatására a szív jobb pitvara túltelítődik vénás vérrel.

Ez szervezetünk értelmezésében azt jelenti, hogy túlságosan sok a folyadék az erekben, ez ellen pedig tenni kell: a vesék fokozott kiválasztásba kezdenek, és a hólyag előbb-utóbb telítődik.

A fulladás viszont még mindig fenyeget. A garat izmai továbbra is lazák, a levegő útja még mindig elzáródott, a tüdőbe nem jut be az oxigéndús levegő. Ugyanakkor az agy szeretné folytatni a mély alvást, hiszen ennek során készül fel a szervezet a következő napra. Ekkor regenerálódnak a sejtek, szintetizálódnak a fehérjék, ilyenkor termelődnek azok az enzimek és hormonok, és zajlanak azok a még alig ismert, ám létfontosságú folyamatok, melyek nélkül az éber szervezet működése másnap nem volna megfelelő.

A tüdőben viszont így nem tud megtörténni a gázcseré. Emiatt egy idő után a vérben annyira lecsökken az oxigén mennyisége, hogy az agynak nincs más választása, abba kell hagynia a mély alvást és újra ellenőrzése alá vonni a garat izmait. Csakhogy agyunk nem képes

arra, hogy csak a garat izmait kapcsolja be: valamennyi izommal ugyanezt teszi. Az alvó ilyenkor megmozdul, fordul egyet, odébb teszi a karját, arrébb rakja a lábát.

A jelenség ahhoz hasonlít, mintha olyan házban lalnánk, ahol a hűtő meg a bojler folyamatosan működik, az összes többi fogyasztó áramellátását viszont egyetlen kapcsolóval lehet állítani: ha szeretnénk egy kis fényt a fürdőszobában, kénytelenek vagyunk a főkapcsolóhoz nyúlni, aminek felkattintásával viszont az egész ház fénybe borul és valamennyi elektromos eszköz működni kezd. Sajnos a természet elfelejtett egy kis helyi garatkapcsolót beiktatni, pedig amúgy nem lenne szükség ekkora felhajtásra. (A kutatások egyik iránya foglalkozik is azzal, hogy a megfelelő agyközponton keresztül biztosítsa a garat, és csak a garat izmainak folyamatos agyi kontrollját.)

Szervezetünk azonban máshonnan veszi a hasonlatot, mert az evolúció során más utat járt be. Az oxigénhiány olyasmi helyzetet teremt, mintha az alvó ember rohanni készülne, az agy úgy értelmezi a légszomj helyzetét, hogy azonnal futnia, menekülnie kell. Vagy mintha vízbe estünk volna álmunkban és teljes erőnkkel a felszínre kellene törnünk. A vészreakció első lépéseként adrenalin kerül a véráramba, amelynek hatására a szív csúcsteljesítményre jár. Ezzel csökkenti ugyan saját élettartamát, de a szervezet egésze szempontjából szükség van erre az áldozatra.

Hasonló a helyzet ahhoz, mint amikor a hadvezér a győztes csata érdekében beáldoz egy hadosztályt. Emberek ezrei pusztulnak el a hadsereg egészének megmentéséért. A szív azért vergődik, hogy megmentsen a fulladástól. Drága megoldás, de vészhelyzetben semmi sem túl drága. Megemelkedik a vérnyomás, a máj és az izmok raktáraiból cukor kerül a vérbe, és megindul a verejtékezés, hogy futás közben majd hűlni tudjon a test. A helyzet tarthatatlan, a mély alvás elhagyásával működésbe lépnek a garat feszítő izmai: elemelik egymástól az összetapadt nyálkahártyát és újra áramolni kezd a levegő.

A hálótárs szemszögéből ez úgy néz ki, hogy végtelennek tűnő csönd után egy hatalmas horkanást hall.

Az alvó ember mindebből általában semmit sem észlel. Egy úgynevezett mikroébredésen esik át: a mély alvásból egy felületesebb alvási szakaszba kerül. Szervezetében azonban tovább folytatódik a munka, a menekülési reakció után megkezdődik a helyreállító tevékenység: a szíve lassul, a vérnyomása csökken, a véráramba került cukornak pedig vissza kell kerülnie a raktárakba. Csak-hogy ehhez megfelelő mennyiségű inzulinra van szükség, így tehát a hasnyálmirigy inzulintermelő szigetei járatódnak csúcsra. (Ha az ember valóban menekülni kezdene, izmai felhasználnák a vérkeringésbe került cukrot, mivel azonban nincs ilyen izom-aktivitás, el kell takarítani azt.)

Ez a rendkívüli követelmény előbb-utóbb kimeríti a Langerhans-szigeteket, hiszen azok nem három műszakos igénybevételre vannak berendezkedve.

Márpedig a fent leírt stressz reakció súlyos horkolási zavar esetén óránként harmincszor is megismétlődhet. A szervezet futni készül, aztán mégis helyben marad. A vérnyomás emelkedik, majd csökken, ami nem kis terhet ró az érrendszerre, a szívverések szaporává válnak, majd visszaállnak a normál tempóra, ami bizony jelentős plusz munkára készíti a szívet, a vércukor megemelkedik, majd újra csökken. Nyilvánvaló, hogy mindez nemcsak növeli a keringési zavarok és cukorbetegség kockázatát, hanem szinte biztossá teszi azok kialakulását. Minde mellett agyunk is sérül a gyakori oxigénhiány következtében: előbb-utóbb jelentkeznek az emlékezet-zavarok, a lassú gondolkodás, az állandó aluszékonyság.

A veszteségek hatalmasak, akárcsak a háborúban, de a szervezet, akárcsak a háborús propaganda, elhallgatja őket. Nem fáj semmi. Nem érződik, ahogy szűkülnek az erek, ahogy elfárad a szívizom, ahogy kimerül a hasnyálmirigy. Az emlékezetzavarokat nem valljuk be magunknak, a környezet pedig többnyire tapintatos. Az aluszékonyságnak sok hősiesebb oka van, amikkel kellemesebb megideologizálni, mint a horkolással.

Akárcsak a háborús propaganda, mi is hőst csinálunk magunkból, a sok munkával, a túlzott gondoskodással, a ránk nehezedő felelősséggel magyarázzuk azt, aminek amúgy banális oka van. A gyakori éjszakai vizelést a

férfiak a prosztatára fogják, az átizzadt hálóruhát a meleg szobára. Pedig ezek is az alvási apnoé első következményei, akárcsak a reggel emelkedett vérnyomás. (Az apnoé görög eredetű kifejezés, levegő nélkülséget jelent.)

A további tünetek azzal függenek össze, hogy lerövidül a mély alvásban töltött idő, nem tudnak tehát megfelelő arányban lezajlani azok a szintetizáló folyamatok, amelyek a szervezet mindennapi működéséhez nélkülözhetetlenek. Hiába alszik eleget az apnoés ember, mégis kialvatlan.

Aki tamáskodik, annak egy egyszerű próbát ajánlunk: tartsa vissza a levegőt, ameddig csak bírja, ezután lélegezzen normálisan addig, amíg kicsit megszűnik zihálása, majd tartsa vissza megint. Ha jó negyed óráig folytatja ezt, bizony már eléggé kellemetlenül fogja érezni magát. Pedig az agy ébren sokkal hamarabb rákényszerít a levegővételre, mint mélyalvás idején. Akarattal csak addig tudjuk visszatartani a levegővételt, amíg a vér oxigén-telítettsége 90% körüli értékre csökken. Súlyos apnoés esetéknél ez az érték akár 50% is lehet! Ezt éberen elviselhetetlennek éreznék. (Az altatók és az alkohol azért veszélyesek, mert arra készítetik agyunkat, hogy csak alacsonyabb vér oxigén-telítettség esetén riadóztasson.)

Amikor azt állítottuk, a horkolás rossz, bajt hoz, akkor arra gondoltunk: előbb-utóbb oda fejlődik, hogy súlyosan egészségromboló apnoés állapotokat idéz elő.

Térjünk azonban vissza arra az egyszerű tényre, hogy nem mindenki horkol. Sokaknál elég a garat természetes tartása, rugalmassága ahhoz, hogy alvás közben engedje átáramlani azt a fél liternyi levegőt, amit ilyenkor egy szuszra magunkba szívunk.

Mitől kezd egyeseknél könnyebben örvényleni a levegő? Mi kezdi ki a garat falát?

Az első szembetűnő ok a mély harapás: az alsó fogsor hátrébb van, mint a felső. Ezt onnan láthatjuk, hogy az ilyen alkatú embereknél az orr töve egy kissé közelebb esik az áll csúcsához, a felső fogsor pedig jócskán eltakarja az alsót. Olyasmi ez, mint amikor az olló csavarja kilazul és élei eltávolodnak egymástól. Ahogy az ilyen ollóval nehéz volna haját vágni, úgy a mély harapású emberek két fogsora is nehezebben fejt ki metsző hatását. Ráadásul a hátrébb csúszott alsó állkapocs miatt a garat keresztmetszete is valamivel szűkebb lesz az átlaghoz képest. Ami apróságnak tűnik, annak komoly következménye van Bernoulli törvénye miatt: ha egy cső keresztmetszete felére csökken, akkor adott levegő mennyiségnek négyszer olyan gyorsan kell rajta átáramolnia - emiatt negyedére csökken a nyomása, négyszer olyan nagy erővel szívja össze a garatot. A kis szűkület nagy galibát okoz.

Ugyancsak szűkítheti a garat keresztmetszetét a szokásosnál vaskosabb nyelvgyök, vagy ha a légyszájpad, a nyelvcsap esetleg a garatmandula túlságosan belóg. Korunkban azonban a leggyakoribb ok az elhízás: az

emésztőtraktus mentén különösen hajlamos lerakódni a zsír, így a garat nyálkahártyája alatt is kialakul két zsírcsomó, ami bizony leszűkíti a levegő útját. Természetesen előfordulhatnak mindezen tényezők egymással kombinálódva is – ez szinte bizonyosan súlyos horkoláshoz, apnoéhoz vezet.

Azok az izmok, amelyek segítenek a garatot tágan tartani, korántsem csak a mély alvásban ernyedhetnek el, hanem olyan izomlazító szerek hatására is, amilyen például az alkohol. Az is nyilvánvaló, hogy a garat rugalmas rostjait nemcsak a horkolás okozta rezgés gyötörheti meg, de vegyi hatások is kikezdhetik nyálkahártyáját – különös tekintettel a dohányzásra, amely a garat szöveteiben ödémát okozva duplájára növeli a horkolás valószínűségét. Sajnos, ha felhagyunk vele, korántsem biztos, hogy feleannyira fogunk horkolni. Komoly esélye van ugyanis, hogy azonnal hízásnak indulunk és meg sem állunk plusz tíz-tizenöt kilóig, aminek következtében viszont zsír halmozódik fel a már pellengérre állított garatfali csomókban.

Az alkohol és a dohányzás mellett az altatószerek is rossz hatással vannak a horkolásra. Mint említettük, a legtöbbjük azért veszélyes, mert befolyásukra az agy sokkal később, nagyobb véroxigénszint-esés után engedi csak ki a szervezetet a mély alvásból, ami viszont az idegrendszer károsodásának fokozott kockázatát jelenti.

A garatot szűkítő tényezők kezelhetősége természetesen szintén változatos. A nyálkahártya alatti zsír-

csomókat egyszerűen fogyással lehet eltüntetni, ami amúgy is előnyös. Ezt már csak az az egyszerű tény is bizonyítja, hogy a karcsú emberek kétszer annyi pénzt keresnek, mint a túlsúlyosak. A mélyharapás megszüntetésére végzett alsó állkapocs meghosszabbítás komoly műtét: két helyen el kell fűrészelni a csontot, majd beállítani a megfelelő méretet. Enyhébb esetben a fogszabályozás vagy a szájbetét is segíthet. A nyelvgyök vagy a túl nagy garatmandulák által okozott problémát is sebészeti úton szokás megoldani. A légyszájpad belégzésének csökkentésére egy rádióhullámokat gerjesztő szondát használnak, amely a célzott területeken hőhatást kifejtve a sejtek egy részét előli, ezáltal összehúzódnásra készíti a szövetet.

Természetesen bármilyen beavatkozásra kerül is sor, azt gondos kivizsgálás előzi meg, hiszen van, aki apnoé nélkül, egyenletesen horkol, mégis oxigénhiánytól szenved, ugyanakkor az is megesik, hogy horkolás nélkül lép fel az apnoé.

Az első eset a felső légúti rezisztencia szindróma, amely elsősorban nőknél gyakori, de természetesen férfiaknál is előfordul. Ebben az apnoét gyakran megelőző állapotban a garat nem záródik el teljesen, csak leszűkül a keresztmetszete. A szűk keresztmetszeten képes ugyan levegő átjutni, azonban az erőfeszítések ellenére is csak jóval kevesebb, mint amennyire az alvónak szüksége lenne: a szokásos fél liternek csak negyede-ötöde. A beáramló levegőmennyiség csökkenése miatt a folyamatos

horkolás közben ilyenkor ugyanúgy oxigénhiány alakulhat ki, mintha kimaradna néhány légvétel.

Természetesen a fokozott légzési munka, a vér oxigéntelítettségének esése itt is mikroébredésekhez vezet, de ez csak alvásvizsgálat során derül ki. A hálótárs ez esetben nem észlel mást, mint egyenletes horkolást illetve ezt váltó csendesebb szakaszokat. Ám az alvó szervezete a fulladás miatt ugyanúgy újra és újra futni készül, mint az obstruktív (légúti elzáródás miatti) apnoénál. A stresszreakció és az utána következő helyreállító folyamatok váltakozása ilyenkor is jócskán megterheli a keringési rendszert és a hasnyálmirigyet. Vannak azért ennek a problémának is árulkodó tünetei, hiszen a mikroébredések miatt a beteg fejfájással, fáradtan, törődötten ébred, a vérnyomása reggel magasabb, mint este volt, ráadásul a szája is kiszárad. Az utóbbi, aprónak tűnő jel meglepően sokat elmond. Mivel a szervezet észleli, hogy a megszokottnál kevesebb levegő kerül a tüdőbe, ezt úgy értelmezi, hogy az illetőnek eldugult az orra (mondjuk, mert megfázott és megnáthásodott), amire a legkézenfekvőbb megoldást választja: kinyitattja vele a száját, jöjjön onnan a levegő. Csakhogy a szűkület nem az orrban, hanem a garatban van, így aztán a száj kinyitása nem tudja ellensúlyozni azt.

Aki szeretné megtudni, min megy keresztül, akinek felső légúti szűkület akadályozza légzését, megpróbálhatja szimulálni ezt a helyzetet is. Kezdje azzal, hogy leül egy fotelba, és megfigyeli normál légzése ritmusát. Tart-

sa csukva a száját és fogja be az egyik orrlyukát, majd valamivel később félig-kétharmadig a másikat is. Néhány ilyen légvétel után érezni fogja mennyivel jobban dolgoznak légző izmai, átéli hogyan emelkedik egyre jobban a mellkasa, ahogy megtapasztalja az enyhe oxigénhiányt is. Ez a kísérlet is csak rövid ideig folytatható ép ésszel: a vér oxigéntelítettségének csökkenését ez esetben is csak nagyjából kilencven százalékgig tudjuk elviselni, azon túl már mindent megteszünk, hogy levegőhöz jussunk.

A horkolás nélkül fellépő apnoét centrális apnoénak nevezzük. A légúti eldugulás miatti apnoétól a külső szemlélő számára is jól elkülöníthető, nem láthatók ugyanis a garat elzáródásakor jellemző légző mozgások. Ilyenkor a mellkas nem emelkedik, a rekesz sem dolgozik. Miért? Az ok centrális, központi idegrendszeri eredetű: az agy nem küld utasítást a légző izmoknak, ezért azok nem húzódnak össze. Ez a probléma olyan, elsősorban idős embereknel fordul elő, akinek szív- vagy idegrendszeri problémájuk van. A centrális apnoében a mikroébredések tudatosabbak, mint az előző két zavar esetén, a betegek többnyire tudnak problémájukról. Ők vannak kevesebben.

Az apnoés betegek döntő többsége hosszú horkolási karrier után, fordul nagy nehezen orvoshoz. Leginkább a házastársuk nyomásának engednek, a családi békesség érdekében, hiszen nekik nem fáj semmijük.

Ha szétnézünk az alváslaborok folyosóin várakozók között, mindenekelőtt azt látjuk, hogy meglehetősen

sokan vannak. A horkolás a lakosság általános elhízása következtében egyre többször vezet apnoéhoz.

Ha alaposabban megnézzük a várakozókat, azt fogjuk látni, hogy többségük középkorú férfi. Testes, zömök, nyakas emberek. A nyakasság mindkét értelemben igaz rájuk. Egyrészt feltűnően vastag a nyakuk, másrészt többnyire nagyon nehezen lehetett őket rávenni arra, hogy végre orvoshoz jöjjenek. Váltig tagadják, hogy légzéskimaradásaik bármiképpen hatással lennének mindennapi életükre, pedig előfordul, hogy óránként harmincnél is több fulladást élnek át. (Az óránkénti apnoék száma már tíz felett kórosnak számít.) Ugyanakkor párkapcsolatukat nemcsak a hangos horkolás veszélyezteti, hanem a mély alvás hiányának az a hormonális következménye is, ami a tesztoszteronszint csökkenését eredményezi. Más szóval sokat vesztenek férfiasságukból. Ugyanilyen törvényszerű, hogy a mély alvás hiánya rosszkedvűvé, morózussá, borongóssá teszi őket, így lanyhuló férfiasságukat aligha pótolják kedvességgel, odafigyeléssel, hitvesi gyengédséggel.

Hölgyeket is jócskán találunk a várakozók között, nagy részük már hullatja szirmait, mert a nőknél a horkolás gyakran a klimaktérium után jelentkezik. Persze azért akadnak a sorban sovány és fiatal páciensek is – ők sem védettek a horkolás negatív következményeitől.

Aki végre sorra kerül, azt alaposan kikérdezik. Ha erősen horkol, ha éjjel többször kijár vizelni, ha reggel magasabb a vérnyomása, mint este, ha napközben

gyakran tör rá álmoság, ha némi semmittevéstől el is alszik, ha gyengül az emlékezete, akkor bizony elindul a vizsgálat sorozat. Az első lépés az EKG: nagyon fontos látni, mennyire gyötörték el a szívet az apnoékra adott vészreakciók. Ezután több hónapos várakozás következik, mert az egész éjszakás műszeres alvásvizsgálat drága, ezért csak nagyon szűk keresztmetszetben áll rendelkezésre.

Ha meggondoljuk, hogy azt a műszer- és értékelő apparátust, amit egy éjszakára felhelyeznek egy betegre, húsz évvel ezelőtt még szinte kizárólag csak az úrkutatás engedhette meg magának; ha elképzeljük, hogy ezek a műszerek akkora adatmennyiséget vesznek le egyetlen éjszaka, ami legtöbbünk első otthoni számítógépén nem fért volna el; ha megfontoljuk, micsoda programokra lehet szükség ekkora adatmennyiség kiértékeléséhez, akkor aligha csodálkozunk, hogy Magyarország összes alváscentruma sem képes egy nap alatt száz betegnél többet megvizsgálni.

Az érintettek száma viszont szerény becslések szerint is több, mint egymillió.

Ha tehát kívárra az apnoe-gyanús azt az éjszakát, amit felműszerezve tölthet el az alváslaborban, akkor már szinte révbe érkezett. Ez lesz a legkellemesebb kivizsgálás, amit csak el tud képzelni.

Úgy kezdődik, hogy egy kedves hangú, szép mosolyú nővérke frissen megvetett, kényelmes ágyhoz vezet, amitől máris érzi, miként úszik el a feje felől a depresszió

szürke árnya (erről a részletről persze csak megfelelő hallgatóságnak számol be később), aztán a teste különféle pontjaira kap néhány érzékelőt, egy pici csövet az orrlyukába, némi rugalmas szalagot a mellkasa köré, egy kis babát az ujjára. Ezek mind akkor kezdik meg majd igazi munkájukat, midőn édes álomba merül: rögzítik szívritmusát, mérik a tüdejébe áramló és onnan kijövő levegő sebességét, hőfokát, mellkasa tágulását, vére oxigénszintjének változását.

Mindeközben csak annyit kell tennie, hogy alszik. Amikor pedig kinyitja a szemét, szerencsés esetben leleteinek elemzése után megnyugtattják, hogy alvási apnoének nyoma sincs. Minden rendben van, kicsit ugyan horkol, de vannak ennél sokkal rosszabbak is, nincs szüksége műtétre, szájbetétet sem kell használnia. Esetleg itt ez a spray, amit egészen jutányos áron megvehet. Érdeemes kipróbálnia.

A nyakas úr megkönnyebbülten felsóhajthat, mert mindig is utálta a sebészkezt, és bizony tartott tőle, hogy majd azzal akarnak helyet csinálni benne a levegőnek. De nem. Csak megkapja a felmentő papírokat, kedvesen elbúcsúznak tőle, és mehet. Nem is fájt semmit, egészen kellemes volt, tényleg.

Még csak azt nem tudja, mi legyen azzal a spray-vel, mert lehet, hogy rugalmatlannak tűnik egy kicsit, de hát most mondták, hogy kutya baja, és ha az agya is megkapja a maga oxigénadagját, akkor ugye minek? Saját részéről elég kevés kedve van hozzá, de persze majd meg-

beszéli otthon, addig is jól elrakja azt a szórólapot, hogy később majd meglegyen.

A szirmait elhullajtott hölgy nőiessége visszatértének örülhet ugyanilyen megkönnyebbülten, egy kis ösztrogén ugyanis hozzásegítheti, hogy fűjtató gőzfűrészből ismét finoman szuszogó, hálósobaképes asszonykává váljon.

Ha azonban nincs szerencsájük, akkor annyi örömet tudunk ígérni az örömben, hogy kipróbálhatják korunk egyik legötletesebb találmányát, a szipaport (CPAP). Történt ugyanis, hogy bizonyos Sullivan úr Ausztráliában ugyancsak eltöprengett azon, hogyan lehet a garatot megóvni az összeroskadástól. Azt az elvet alkalmazta, amit a metróépítők is, akik túlnyomással tartják távol a vizet az alagúttól. Természetesen a garatnál elég egy egészen enyhe túlnyomás, ami még nem zavarja a kilégzést, de már elég tágan tartja a garatot.

Hogy pontosan milyen enyhe legyen ez a nyomás, annak eldöntésére egy újabb éjszakára van szükség. Ekkor már maszkban tér nyugovóra az apnoés beteg, és az alváscentrum stábjá addig emeli a maszkon át beáramló levegő nyomását, míg az a legmélyebb alvásban, hanyatt fekve is képes megakadályozni a horkolást. A súlyos apnoés ember ettől kezdve csendesén alszik. Már ez is jó hír volna, hát még azzal együtt, hogy a titrálást fél évente meg kell ismételni, mert általában csökkenteni lehet a nyomást, ugyanis a garat rugalmas rostjai idővel regene-

rálódnak. Ez az igazi örömhír. Idővel akár le is tehetné a maszkot, alhatna úgy, mint ifjúkorában.

Az orvosi tapasztalat az, hogy a betegek általában nem szívesen változtatnak életmódjukon, tehát a szipap marad, mint ahogy marad a kövérség, a dohányzás, az alkohol, és a többi horkolást okozó tényező is. Mégis, a szipap használók legalább tesznek jóllétük érdekében.

Sokan bagatellizálják horkolásukat, éjszakai gyakori vizelésüket prosztatájukra fogják, izzadásukat a hálószoba túl magas hőmérsékletére, reggeli magas vérnyomásukat korukra, fáradtságukat a rohanó világra. Pedig aki ezeket a tüneteket észleli, okosan teszi, ha mihamarabb felkeresi a legközelebbi alváscentrumot.

Olyan komoly szövődményeket előzhet meg, mint a szívritmus problémák, a stroke vagy a házasság felbomlása.

Hogyan lehet megelőzni a horkolás súlyosbodását?

Hogyan lehet a horkoláson alváshigiénével, fogyással, életmód-változtatással javítani?

Hogyan tudják a horkolók megtartani párkapcsolatukat?

Hogyan lehet a horkolástól megszabadulni?

És hogyan lehet vele együtt élni?

A könyv további részében ezekre a kérdésekre segítünk megoldást találni – azoknak, akik már regenerálódtak és azoknak, akik még nem kapták meg horkolás gátló túlnyomásos készüléküket; azoknak, akiknél még nem került sor a vizsgálatra és azoknak, akik még el sem

jutottak az alváslaborba; valamint azoknak, akik csak enyhén horkolnak, azaz a horkolási karrier elején tartanak. Végül, de nem utolsósorban a horkolók hálótársaihoz is szólunk, hiszen a horkolás számukra is problémát jelent.

## ► II ◀

### FELELŐSSÉG

Eddig elsősorban arra hívtuk fel az olvasó figyelmét, mi történik a horkolási karrier előrehaladtával. Figyelmeztettük. A horkolás rossz. A horkolás baj. A horkolás nem tréfa.

Most jöhetne néhány szentencia. Változtasson életmódot. Fogjon le. Szokjon le a dohányzásról.

Mi azonban azt szeretnénk, ha megtalálná a saját megoldását. Riogatás helyett lehetőséget kínálunk, mert van megoldás, csak meg kell találni.

Ugyanakkor Önnek is megvan a saját felelőssége: ha észleli az apnoe tüneteit, keressen fel egy alváslabort – ha nincsenek más tünetei, de horkol, akkor vegye fel a kesztyűt és küzdjön!

Hogy merre induljon, annak eldöntésében segít a könyv elején található 12 pont és a könyv végén található alvásteszt. Nézze át, válaszolja meg, értékelje ki, azután lépjen!

Életéről, jövőjéről van szó.

## ÉPP ÖNNEK?

Ha érezte úgy valaha, hogy a horkolás átok, mely Önön vagy a párján ül, esetleg az anyósán, aki szerencsére csak néha húzza a lóbőrt a szomszéd szobában, akkor épp Önnek írtuk ezt a könyvet. Ha csak szőrmentén okoz életében gondot a horkolás, ha úgy gondolja, Önnél nem okoz apnoét, akkor tekintse operett problémának, melynek segítségével szórakoztató módon ismerheti meg a modern orvoslás és pszichológia eszköztárát.

Akármelyikről legyen is szó, ha könyvünket olvasva úgy érzi, szívesen foglalkozna mélyebben a témával, keressen meg bennünket, és dolgozzunk együtt. Azon leszünk, hogy feltárjuk azokat az erőforrásait, amelyek segítségével saját maga oldhatja meg problémáját, javíthat közérzetén, emelheti életminőségét.

Aki tehát nincs mélyen érintve a horkolás ügyében, tekintse butuska ürügynek, tanmesének, ami szemlélteti, belülről mutatja meg, hogyan is működik egy modern pszichológiai műhely.

Akit viszont gyötör a horkolás, mélyen átérzi, milyen jó, ha megértjük a gondjait, mennyire fontos, hogy komolyan vesszük. Ami egyikünknek bagatell, az a másiknak kínzó gond. A legjobban a belső térkép fogalmával szemléltethetjük ezt a jelenséget.

Megkértünk néhány hozzánk érkezőt, rajzolják le az ide vezető útvonalukat a legközelebbi nagyobb tájéko-

zódási ponttól. A honlapunkra fel is tettünk néhány útvonal vázlatot, melyek különböző korú, nemű, beállítottságú és foglalkozású emberektől származnak. Összehasonlításként egy „hivatalos” térkép vonatkozó részletét is csatoltuk: <https://baktayhazaspar.hu/belso-terkepek/>

Ön is próbálhat hasonlót: kérje meg néhány ismerőst, rajzolják le, hogyan, milyen útvonalon érkeztek a találkozásuk helyszínére.

## TÉRKÉPEK

A honlapunkon szereplő valamennyi útvonalvázlatot olyan ember készítette, aki már eljutott hozzánk, aki tudja, hol dolgozunk. Ha ők nem látnák egymás rajzait, csak elbeszélgetnének róla, merre jártak horkolás közben, bizonyára úgy vélnék, mindannyian ugyanott voltak. Sőt, mélyen egyetértenének ebben. De vajon csupán a rajzaikat tekintve is ez volna a véleményük? Hiszen látjuk, a belső térképek gyökeresen eltérőek.

Kérdés, van-e az életnek olyan területe, ahol nem ez a helyzet? Talán a csecsemőgondozást, a pacalfózást vagy a házibulizást ábrázoló szubjektív leírások jobban fednék egymást? Valószínűleg éppúgy eltérnének, ahogyan a horkolás kérdéséhez is másképpen nyúl egyik pszichológus a belvárosi praxisában, másik a csepeli kerületi

tanácsadóban és a harmadik a kertvárosi családi otthonban. Feltéve, hogy hozzányúl egyáltalán.

Ahhoz, hogy megtudjuk, kinek mit jelent a horkolás, meg kell ismerni az illető belső térképét. És annak vakfoltjait. És régi, gyűrött, pizskolódott részeit. A probléma eredete ugyanis a múltba visz.

Irma például úgy gondolta, ha eljön hozzánk, akkor analízisre számíthat és egyből elkezdte a dolgot a legelején:

*„Én magam nem emlékszem rá, mikor sírtam fel először éjszaka azért, mert rettenetes fújtatásra, hörgésre és levegő utáni kapkodásra ébredtem. Anyám szerint alig múlhattam egy hetes, de ő sem tudja pontosan: akkoriban összefolytak neki a szülészetén ébren töltött éjszakák az otthoniakkal...”*

Irma arra számított, alaposan belemegyünk majd ebbe a problémába, és hipnózisban vagy transzban visszakísérjük egyhetes korába. Ma már keveset gondol a régi időkre, mert végre megtalálta nyugalmas alvása kulcsát. Ezzel persze csak részben oldottuk meg gondjait, mert még mindig nem kap elég figyelmet és gyengédséget.

Sok olyan emberrel is találkoztunk azonban, akik számára valóban a horkolás okozott gondot. Az ő éjszakáik mindenféle térkép szerint egészen távol estek attól, amit úgy hívunk: leányregénybe illő. Voltak köztük bűntudattól gyötört szerelmes fiatalemberek, ijedt arcú ifjú arák, folyton marakodó házaspárok, terrorizált férjek, titokban a válást fontolgató feleségek és második házas-

ságukra készülő elhagyott férfiak. Voltak köztük kövérek és soványak, boldogok és csalódottak, kisportoltak és lusták, fizikai dolgozók és diplomások, idősek és fiatalok, de mindannyian osztoztak abban, hogy a horkolás így vagy úgy megkeserítette éjszakáikat.

Egy ideig. Addig, amíg sikerült megtalálniuk a számukra legjobb megoldást.

Lehet, hogy Ön most kilátástalannak érzi a helyzetet, hiszen már mindent megpróbált, ami a jó ízlésébe belefér azok közül, amik eszébe jutottak, mégis érdemes dédelgetnie némi reményt, és megkérdeznie magától, pontosan mit is próbált ki eddig? Az, amit „mindennek” nevez, milyen viszonyban áll e könyv tartalomjegyzékével?

Abban teljesen igaza van, hogy körülnézett már a világban, és rájött, horkolók kezelésével bizony kevesen és korlátozott eredményességgel foglalkoznak. Általános az a vélekedés, hogy amennyiben a horkolás nem okoz különösebb légzési vagy keringési zavarokat, nincs is szükség beavatkozásra. Az persze világos, hogy mi nem osztjuk ezt az álláspontot.

Ráadásul még sokkal siralmasabb a helyzet, ha olyasvalaki keres segítséget, akinek a társa horkol. Többnyire somolyogva azt tanácsolják neki, tapsoljon, csettegjen vagy verje fejbe papuccsal. Pedig a horkolás nagyon is komoly problémát jelenthet, nem beszélve arról az ártalmas hatásról, amit a párkapcsolatra gyakorol. Ön bizonyára tisztában van ezzel.

Azt mondtuk, az egyéni foglalkozások során a személyes erőforrásokra összpontosítunk. Pároknál az erőforrások gyakran nem csupán összeadódnak, de szorozódnak egymással, így még nagyobb energiákat tudunk mozgósítani.

Arra hívjuk tehát ebben a könyvben, hogy lehetőségeivel maximálisan élve, párjával együtt keresse meg azt a megoldást, mely mindkettőjüknek megfelel és egyikük részéről sem kíván aránytalan erőfeszítést.

## **MI VERI FEL AZ ÉJSZAKA CSENDJÉT?**

Ha tett már meg hosszú utat tömött buszon, vagy zsúfolt vonaton, akkor biztosan volt tanúja olyan jelenetnek, melyben az egyik utas elbóbiskol, majd feje fokozatosan oldalra dőlve a mellette ülő vállán landol, aki jó érzésű, megértő ember lévén zavartan mosolyog, és igyekszik mozdulatlan maradni, míg szomszédja fel nem ébred. Szerencsés esetben független, ellenkező nemű, egymásnak rokonszenves ifjak ismerkednek meg a nyakizmok ilyen szerencsés ellazulásának köszönhetően, és a dolognak lesz folytatása is. Hogy milyen, azzal kapcsolatban nyugodtan szabadjára engedheti a képzeletét, a címben feltett kérdés azonban a horkolás okára vonatkozik, és azért kezdtük a szomszéd vállára bólintással, mert jól mutatja, hogyan lazulnak el izmaink elalváskor.

Bizonyára előfordult, hogy éppen csak elszundikálva hirtelen arra riadt, hogy megrándultak lábizmai. Talán még olyan álom is kísérte, melyben megbotlott egy kőben, vagy rosszul lépett fel a járdára. Ilyenkor is az izmok ellazulása a ludas a dologban: nem egyszerre ernyednek el a szemközi, egymással ellenkező mozgást biztosító izmok. Amelyik éppen lemarad, az hirtelen összehúzódik, miközben a vele szemközi ellazul, így aztán az alvó rúg egy jó nagyot, és még álmodik is valami hozzá illőt. Hasonló okból Önnel is megeshetett, hogy arra ébredt, zuhanásról álmodik, amint azt Jack London oly feledhetetlenül, bár tévesen leírta. Ő ugyanis az ilyen hirtelen ébredéseket fán lakó korunkra, az ősrémületre vezette vissza.

Számunkra mindebből az a fontos, hogy alváskor az egész test izomzata elernyed, köztük azok is, amelyek valamilyen formában a légzéssel, légutakkal vannak összefüggésben, mint például az állkapocs, a nyelv vagy a garat izmai. Ha ez az ellazulás az átlagosnál nagyobb, az akadályozza a levegő be- és kiáramlását, ettől helyenként alaposan megnő az áramlási sebesség, a felgyorsult légáram pedig megrezegteti a garat rugalmas falát. Attól függően, hogy milyen fokú és pontosan hol van a szűkület, az éjszaka csendjét felferő hang hatósugara is változik: néha csak a hálótársig, máskor a szomszéd szobában alvó füléig hatol, de az is megesik – szerencsére ritkán – hogy a szomszéd lakásban eredményez szintén a falon át visszahangzó szitkokat. Utóbbi folyo-

mánya a „török átok” egy igen kellemetlen fajtája, mely krónikus álmatlanságból elkövetett tettelegesséig fajulhat – amit mindenképpen érdemes megelőzni. Az ilyen rossz szomszédságtól Önt is nagyon szeretnénk megóvni, ezért ha házon belül nem sikerül megoldást találnia, feltétlenül javasolja az Ön mellett lakónak, hogy hívjon fel egy belsőépítészt, egy ingatlanközvetítőt vagy bennünket.

Szomszéd ide vagy oda, a horkolásnak komoly kockázatai vannak, ezért hangsúlyozzuk olyan gyakran, hogy akkor is tanácsos vele orvoshoz fordulni, ha a csendes-társ zavartalanul pihen.

## **A HORKOLÁS KOCKÁZATAI**

Az alvási apnoé azért rosszabb, mintha napközben korlátozná légvételei számát vagy oxigénfelvételét, mert könnyen lehet, hogy észre sem veszi. Talán csak feledékenyebb, ingerlékenyebb, esetleg fáradtabb a többiekénél, pedig az óra szerint eleget aludt. Rossz a kedve, kevésbé tud koncentrálni, mintha a depresszió árnya ülne Önön, de nem érti miért, hiszen a párja szereti, a gyerekei kedvesek és tehetségesek, a munkahelyén megbecsülik. Mégis, a legnaposabb, legmadárdalozabb reggelen is húzza az ágy, nincs kedve felkelni, amíg meg nem itta a kávéját alig lát az álmodástól, és amikor végre sikerül

kicsit gatyába rázni magát és elindul otthonról, egy márkatárs kis híján leviszi a lökhárítóját, mert elbambult és nem adta meg neki az elsőbbséget a jobbkezes utcánál. Aztán meg a feje is fáj – nem éppen elviselhetetlenül, viszont annál kitartóbban, ami persze a házaseletének nem tesz jót...

Mielőtt elkezdené valami antidepresszáns szert magába nyomni (hiszen oly gyakran halljuk manapság, hogy korunk betegsége, a depresszió könnyen gyógyítható), azt javasoljuk faggassa ki hálótársát az éjszakáikról, ha pedig eddig egyedül aludt, akkor most sürgősen kérjen meg valakit a családból vagy a barátai közül, hogy töltsön Önnél egy-két éjszakát és figyelje, mit művel, vesz-e rendesen levegőt? Ugyancsak megoldás a videófelvétel: kellő ügyességgel ma már 8 órát is felvehet egyben, így nyugodtan végigkísérheti saját alvását.

Ha azt tapasztalja, hogy a hangos horkolásában időnként szünetek vannak, majd hirtelen levegő után kapkod, esetleg egyre nehezebben és hangosabban fújja ki a levegőt, majd kis szünet után a dolog újrakezdődik, akkor mihamarabb hívja fel a legközelebbi alváscentrumot, és kérjen időpontot kivizsgálásra.

Ha az Önnel alvó megnyugtatta, hogy *„á, dehogy, cseppet sem horkoltál az éjszaka, csendesén aludtál, sőt, alig forgolódtál”*, miközben Önnek úgy rémlik, mintha folyton felébredt volna valamire, akkor is ragadjon telefont és jegyeztesse elő magát, mert olyan formája is létezik az alvási apnoénak, amelyben csendesén alszik és közben

időnként „elfelejt” levegőt venni. Az előbbi az obstruktív (légúti eldugulás miatti), az utóbbi a centrális (a központi idegrendszeri eredetű) alvási apnoé, és vannak akiknél fokozottabb az egyik vagy másik forma kockázata. Persze eszünkben sincs részletesen felsorolni, hogy kiknél, mert akkor csupán megkönnyebbülten sóhajtana egy nagyot, mondván, hogy Ön aztán nem tartozik egyik csoportba sem és mostantól ezeket mind elfelejtheti, nyugodtan horkolhat tovább. Ezt feltétlenül szeretnénk elkerülni, mert mindig vannak kivételek.

Tessék odafigyelni magára!

Természetesen, ha a hálótársánál tapasztalja a fenti-eket, azt is vegye komolyan, sőt mihamarabb kérje meg rá, hogy a kapcsolatuk időperspektívájának tágítása érdekében szánja el magát, és inkább aludjon most egy éjszakát az alváslaborban, mint később sokat a belgyógyászatban. Esetleg a traumatológián, ha legközelebb nem venné észre, hogy nem adták meg neki a jobbkezeset, mert épp elbóbiskolt a volán mögött.

Tessék odafigyelni rá!

## **MI AZ, AMITŐL MÁR MEGMENEKÜLT ÉS MI AZ, AMITŐL MÉG NEM?**

Akár egyedül horkol, akár hálótárssal, akár Önnél, akár a párjánál állapítottak meg alvási apnoé mentességet az alváscentrumban, érdemes legalább egy-két napig örvendezni, ünnepelni, mert bizony a problémás esetek kezelése nem fenékgig tejfel.

Ha magányosak az éjszakái, nincs is más dolga, mint aludni, ahogy eddig tette, és néha azért kontrolláltatni az állapotát. Ha párban hál, elsősorban értékelje azt, hogy csak egyikük horkol. Másodsorban azért adjon hálát, hogy a horkolás is megmenekült a gyógyszerektől – ezt mindjárt duplán érdemes ünnepelni, mert ugye minden vegyi anyag nélkül túl van a depresszió, plusz horkolás elleni gyógyszerre sincs szüksége.

Aztán ott vannak az olyan műtéti megoldások, mint például a nyelvcsap kisebbítése, vagy a légcsőmetszés. Az előbbit persze indokolt esetben a felesleges szövet eltávolításának hívnánk, de mivel nem volt rá szükség, nyugodtan leértékelheti, esetleg kicsit még orrhangon is viccelődhet, jelezve megkönnyebbülését, hogy ezt is megúsza. Utóbbi, a tracheotómia komolyabb mulatságot is megér, mert az aztán irtó kellemetlen, ha valakinek éjszakánként a légcsővébe vágott lyukon át kell csendesen venni a levegőt. Persze az illető továbbra is tudna

beszélni, mert nappalra bezárná a nyílást és csak sötétedés után nyitná ki megint, de mennyivel jobb torokcső nélkül feküdni-kelni!

Szóval ünnepeljen, örvendezzen, hívjon vendégeket és csapjanak mulatságot, mert másokat sokkal jobban húz az ág.

Aztán ha párban hálnak, amikor újra visszaállt a normál pulzusuk, nézzenek szembe a valósággal: nem nagyobb a baj, mint eredetileg gondolták, de nem is lett kisebb! Pont ugyanakkora még mindig, mert hát – mondjuk csak ki – ott vannak, ahonnan indultak: a horkolás most is felveri az éjszaka csendjét, és ezzel mégiscsak kellene kezdeni valamit.

## EGYÜTT KÖNNYEBB

Talán már rég nyugodtan alhatnának, hiszen az remek hír, hogy orvosilag minden rendben, *„csak hát a horkolás...”*. Az apnoé sem éppen igen-nem kérdés. Vannak fokozatai és a legenyhébb fokát is jó megelőzni. Úgy tűnhet, ha csupán saját magával kellene számolnia, könnyebben menne a dolog. De ki akar minden éjszakát egyedül tölteni? A párja viszont erősen forgolódik, ami egyáltalán nem nevezhető nyugodt alvásnak. Mégis vegye meg azt a sprayt és minden esete fújkalja vele a

torkát? Persze, ha így gondolkozik róla, már látatlanban is elég rosszul fest.

Akkor most mi legyen? Szakítás, különköltözés, válás? Irány a szingli lét? Nekünk nincs ellene kifogásunk, minnek is lenne, ha az Ön bőréről van szó. De azért javasoljuk, hogy előbb fontolja meg az alábbi ellentmondásosnak tűnő kijelentést:

*A horkolási problémáját az tudja a legnagyobb eséllyel megoldani, akinek van hálótársa!*

Persze (az apnoés esetektől eltekintve) a horkolás éppen akkor válik zavaróvá, amikor a horkoló szeretne valakivel együtt aludni. Azelőtt talán nem is tudta, hogy horkol, mert jól pihent, édeseket álmodott és frissen ébredt. Most a párjának is ugyanezt kívánja, de ha együtt alszanak, legalább az egyikük garantáltan álmosan, fáradtan ébred és úgy érzi, egy percet sem aludt az éjszaka.

Ha a csendes társ nemcsak csendes, de szerény, esetleg túlságosan megértő, elfogadó is, akkor minden bizonnyal ő lesz a karikás szemű áldozat, mert nem akarja megzavarni párja álmát, inkább fejére húzza a párnát, forgolódik amíg megvirrad, akkor pedig csinál magának egy jó erős feketét. Ha kicsit jobban érvényesíti igényeit, kedvesen megrázogatja a párját, szépen megkérdi, nem fordulna-e a másik oldalára, hátha úgy ő is csendesebb.

Szerencsés esetben az első közös éjszakán ez csak néhányszor ismétlődik, a csendes társnak végül sikerül hamarabb elaludnia, és álmából már nem ébred fel a

háta mögül jövő zajra – így van esély második éjszakára is. Persze az is könnyen meglehet, hogy mégis felébred újra. Akkor aztán gondolkodhat, rázogassa-fordítgassa-e tovább a másikat, hogy legalább közel egyformán legyen sötét a szemük alatti reggeli árok, vagy hagyja az egészet és menjen el inkább zuhanyozni, reggel úgyis sokan lesznek ketten abban a kis fürdőszobában.

Az sem ritka eset, hogy a horkoló fél nem piheni ki magát, hiszen könnyen lehet, hogy mikroébredések tartkítják az éjszakáit – de ha ettől megkímélte is a sors, akkor ott van a büntudat, hogy miatta nem pihen egy számára kedves személy, és a szorongás, hogy vajon lesz-e második éjszaka vagy elveszíti, ha tovább horkol. Mert bizonynal megtapasztalta már, hogy nyíltan a horkolása miatt, vagy valami cáfolhatatlan, de teljesen másról szóló ürüggyel megfogyatkoznak, majd teljesen el is fogynak a közös éjszakák – és a nappalok is.

Hogy élete párja Önnel marad-e, ha horkol, és hogy megtalálhatja-e élete párját egy horkolóban, az bizony erősen függ attól, vajon sikerül-e megoldást lelteniük erre az aprócskának tűnő problémára. Mert ami most apró, az az idő előrehaladtával egyre nagyobb és nagyobb lesz, mint a hegyoldalon guruló hógolyó meg a mesebeli kisgömböc. Fokozódhat maga a hangerő, de növekedhet a probléma is, megjelenhetnek apnoék, sőt, az is megeshet, hogy az éj leple alatt a másikra nézve kevésbé hízelgő gondolataik támadnak, amik túlságosan meggyakorodva

apránként elhomályosíthatják az addig fényességes reggeleket.

Mielőtt azonban mindezek olvastán párjára nézne, majd fejvesztve menekülni kezdene, álljon meg egy pillanatra, és gondolja meg, mi az, ami a közös jó élményeknél is erősebben összekovácsolhat szerelmeket, barátságokat, rokoni kapcsolatokat?

Biztosan erős kételyei támadnának, ha valaki azt erősítgetné, hogy bizony a küzdelem teremt tartós kötést, eszébe is jutna néhány házaspár, akik akkor váltak el, mikor már éppen tető alá került a közös családi házuk, amit jórészt a saját kezük munkájával építgettek. És igaza volna a kételyeiben.

Mert nem a küzdés kovácsol össze, hanem a közös munkával megoldott problémák, az együttes erőfeszítéssel leküzdött nehézségek. Az, amikor megcsinálunk, sikeresen befejezünk valamit együtt.

Ha bajukban kínlódva kipróbálnak ötféle alternatívát, aztán egyikőjük fáradtan kimondja, amint a másik is gondol, hogy „ez sem jött be, inkább hagyjuk az egészet”, az biztosan lazít kötődésükön. De ha kitartóak, és addig dolgoznak, amíg meg nem találják a mindkettőjük számára elfogadható megoldást, az nemcsak a bajt csökkenti, de a kapcsolatuknak is jót tesz majd.

Hát pontosan ez a helyzet a horkolással is, ami tipikusan közös probléma, akkor is, ha csak egyikük csinálja.

## ► III ◀

### ZAVAR VALAKIT?

Nézzünk néhány olyan helyzetet, amire a párok maguk találtak megoldást. Azért érdekesek, mert segítenek megérteni a modern pszichológia egyik fő törekvését: olyan alternatívát találni, ami a helyzet teljessége szempontjából a legjobb.

A filmek többségéből például azt tanulhatjuk, hogy jól neki kell futni, aztán vállal belökni az ajtót. Így lehet a leggyorsabban bejutni rajta. A való életben mégis ritkán használjuk ezt a módszert, mert az ajtók nem balsafából készültek, az asztalosok csak napok múlva mozdulnak, akkor is drágán, a véraláfutások pedig még lassabban múlnak el. Ha például a következő történet hőseit egymás segítségével ki akarnánk gyógyítani a horkolásból, olyasmit tennénk velük, mint az ostoba viccben a vakkkal, aki nem is akart átmenni az úton...

Melinda és Zsolt kapcsolatában nincs csendes társ, mindketten horkolnak. Melinda éjszakai lármázása újabb keletű, ő csak azóta háborítja az éjszaka csendjét, amióta pajzsmirigygyondok következtében jócskán gyarapodott

fenékben, mellben – és persze a kettő között is. Viszont már legalább egy éve tartja kilencven kiló körüli súlyát, és horkolási szokásai is egész jól megszilárdultak. Zsoltot nem különösebben bántja a dolog. Egyébként ő jócskán túltesz a barátnőjén – legalábbis hangerőben, ez viszont Melindát nem zavarja. Egyetlen különleges alkalom volt csak, amikor Zsolt úgy döntött felébreszti Melindát: amikor egy este nem hallotta tőle a tévét, pedig éppen kedvenc show-műsora ment. Ettől eltekintve együttlétük nyugodt, álmuk pihentető és reggel mosolyogva ébrednek – egymástól tizennégy kilométerre.

Hogy Ön szerint könnyű-e nekik vagy inkább nehéz, az erősen attól függ, hogy mi mindent vár el egy párkapcsolattól.

Melinda és Zsolt negyvenes éveiket taposó, megállapodott emberek, önálló egzisztenciával rendelkeznek, bejáratott életritmusuk, jó munkájuk van, és mindketten szívesebben alszanak a saját ágyukban. Csak másfél éve kezdődött a kapcsolatuk, korábban éltek már együtt másokkal, most nem ezt választották. Ha holnap összeköltöznének, a horkolás valószínűleg eltörpülne az újonnan felmerülő problémák mellett, a jelenlegi felállásban azonban az az apróság, hogy Zsolt hazabiklizzen az esti show után. Úgy hisszük, bátran megállapodhatunk abban: a horkolás a kapcsolatukat nem zavarja. Természetesen a korosodásukkal nekik is oda kell majd figyelniük, hogy állapotuk stabil maradjon,

jelen pillanatban azonban horkolás-ügyben nincs tenni-valójuk.

A következő történet arról szól, hogy a horkolás időnként fedőtörténet, ami valami sokkal nagyobb bajt takar. Ha elvállaltuk volna Mártát, bizony jó kis kalamajkába keveredtünk volna.

Márta és István házasságok. Több, mint harmincöt éve élnek együtt, felneveltek két gyereket, eltemettek három szülőt. István már átlépte a nyugdíjkorhatárt, de még dolgozik: örömet leli a munkában, szereti, hogy emberek között lehet, és szívesen autózik. Egyébként ő a csendes társ a házasságban. Márta sem csap túl nagy zajt, a gyerekei egybehangzó állítása szerint azonban lehetetlen egy szobában aludni vele, mert „puffog”. Ez a horkolástól abban különbözik, hogy a hang nem Márta garatjában keletkezik, hanem az ajkainál, amikor azok némi ellenállás után hirtelen utat engednek a kiáramló levegőnek. A puffogó hang minden kilégzéskor megismétlődik, olyan megbízhatóan, ahogy egy békebeli svájci óra jár.

Hogy akkor hogyan alszik István vele közös ágyban több, mint harmincöt éve? Milyen megoldást talált Márta puffogására? Az aktuális megoldószert whiskynek hívják, vacsora után kerül pohárba, ahonnan hatszor fél decis adagokban veszi magához István. Ettől olyan mély álomba merül, hogy minden bizonnyal ugyanennyi Molotov-koktél sem ébresztené fel.

Amit Ön erről gondol, azzal látatlanban egyetérthetünk, mégis úgy érezzük, érdemes egy kis „Mi lenne, ha...”

játékot játszanunk, és megfontolni, hogyan alakulna ez a kapcsolat, milyenek lennének a közös éjszakák, ha Márta egyik estéről a másikra abbahagyná a puffogást?

Vajon akkor is szó nélkül elnézné István vacsora utáni whiskeyzését? Esetleg ettől kezdve éber puffogásba kezdene, amire István morgással felelne, amin Márta felhangosodna, amitől István felkapná a vizet, autóba csapná magát, és ki tudja mikor és milyen állapotban kerülne elő? Talán nagyon messzire vezetnének az esti veszekedések, talán teljesen elmaradnának.

Annyi biztos, hogy az évek alatt kialakult egyensúly egy ilyen apróságtól is könnyen felborulhatna, ezért aztán jobb, ha Márta csak éjszakánként puffog, hiszen az egészsége rendben van, éjjeli zenéje pedig úgyis csak a gyerekeit zavarja, akik már régen nem otthon laknak.

Megkérdezheti, miért szerepel a könyvben ilyen előkelő helyen Melinda és Zsolt, és főleg Márta és István története?

Hiszen, ha egyszer egészségesek és őket nem zavarja a horkolás, akkor nincs is vele kapcsolatban semmi problémájuk.

Hát éppen ezért.

Megtanulhatja tőlük, hogy *nagyon* sokféle alternatíva van arra, hogyan viszonyuljon ugyanahhoz a jelenséghez.

## TÉNYLEG A HORKOLÁS A BAJ?

Joli és Anti lassan két éve élnek együtt. Bár lakásuk kétszobás, úgy rendezték be életüket, hogy a konyha melletti szobát nappalinak és étkezőnek használják, a külön bejáratú szobába pedig raktak egy nagy francia-ágyat. Egyszerűbben: a lakásban egyetlen alvóhely van, az ő közös ágyuk. A megoldás első ránézésre azt a célt szolgálja, hogy legalább éjszakára távol tartsák előző házasságaikból született, már felnőtt gyerekeiket, ez azonban egyben azt is jelenti, hogy nincs lakáson belüli menekülési út, sztrájkolási lehetőség. Vagy megosztják az ágyat, vagy egyiküknek nincs hol aludnia, ami azt vonja maga után, hogy ha gondjuk van a horkolással, azt nagyon ügyesen kell kezelniük, hogy a megoldás hosszú távon is tartható legyen.

És természetesen van problémájuk: Anti hol halkabban, hol hangosabban, de minden éjszaka horkol, Joli pedig nehezen alszik tőle. A halk horkolást még csak-csak eltűri, mondhatni „megszokta” már, a hangosat azonban képtelen elviselni. Pedig amikor Anti besörözik, akkor bizony alaposan megrengeti. És szinte minden este besörözik. Mondja is neki mindig Joli, hogy ne igyon annyit, mert akkor rettenetesen horkol, ráadásul ha egyszer elalszik, jó időre az ébresztési kísérletek is eleve kudarcra vannak ítélve, de persze Anti annál nagyobbakat kortyol, minél inkább az ellenkezőjére kérleli.

Pedig Joli gondosan ügyel, hogy a reggeli rövidített ne tegye szóvá, ahogy a délelőtti és a délutáni söröket sem, de – mert olvasta valahol, hogy lefekvés előtt hat órával már kerülni kellene az alkoholfogyasztást – az esti söröket sohase hagyja szó nélkül. Jogosnak érzi, hisz ha ő megtette Antinak, hogy a békesség érdekében egész nap hallgatott, akkor Anti igazán viszonzhatná annyival, hogy odafigyel erre a horkolás dologra és legalább akkor nem iszik, amikor már meg van vetve az ágy. Ha egyszer Joli annyit vállal a csendes, nyugodt napokért, azt a kicsit Anti is megtehetné a csendes, nyugodt éjszakákért.

Anti viszont úgy gondolja, Joli túlságosan felfújja ezt a horkolás-ügyet, mert ő nagyon is jól tudja az ex-feleségétől, hogy mindig is horkolt, ezt már az elején meg is mondta Jolinak, ha akkor nem volt baj, most mi változott? Jó, igaz, hogy akkor csak két sört ivott meg, de azt is mindig este gurította le tévzés közben, most meg pont az esték miatt macerálja Joli, szóval ő ezt nem érti, de Joli szerint az elején csak kicsit horkolt, és most egyre jobban, és ő ezt már nem bírja, ilyen feszültségben persze, hogy lecsúszik még egy sör...

Gondolom, Önnek nyilvánvaló, amire Joli és Anti szelektív „vaksággal” reagál, hogy a vita valójában Anti alkoholizmusáról szól, hogy Joli az ivásban szeretné őt korlátozni, amit Anti tudattalanul tud is, ezért olyan rettentő dühös és dacos. A kapcsolatuk elején Anti keveset ivott, amire az adott alapos okot, hogy egy évvel korábban ittasan vezetve karambolozott, az autóját egy vagyon

volt megjavíttatni, a tetejébe meg még a jogsiját is elvették. Nagy bajban volt akkor, a rendőrségi ügyre jött még egy rakás anyagi nehézség, de Joli hitt benne és melléállt. Azóta megvan az új autó, újra egyenesben az egzisztencia, csak ahogy Anti kezdett beleszokni a közös életbe, úgy gyarapodott az általa elfogyasztott sör mennyisége is. Joli csalódottsága csupán a horkolás miatti megjegyzésekben jut kifejezésre, de dialógusaik valójában az alkoholról szólnak – és sajnos nem sok jót jósolnak a jövőre nézve.

## **AMIKOR SZÜKSÉG VAN RÁ**

Ha nem inna, nem horkolna? Meglehet. De ha nem horkolna, kiderülne, hogy iszik. Abban a pillanatban, ahogy Joli és Anti elkezdenének komolyan dolgozni horkolási problémájukon, elkerülhetetlenül felszínre kerülne az igazi gond, melyet így képes elfedni az éjszakai hangverseny. Ezért aztán természetesen nem tesznek semmi ilyesmit.

A történetük azért érdekes, mert a horkolás látszólag feszültséget kelt a kapcsolatukban, mégsem törekednek arra, hogy kezdjenek vele valamit. Valójában egyiküknek sem áll érdekében, hogy lépéseket tegyen, mert attól felborulna az amúgy is érzékeny egyensúly kettőjük között. Megcáfolódna Joli Antiba vetett bizalma, sőt, a

saját önértékelésén is csorba esne, ha kiderülne, hogy tévedett, a többieknek volt igaza, és ő volt az, aki rosszul ítélte meg a férfit.

Így hát minden reggel, amikor Anti szabadkozni kezd, Joli újból és újból megbocsát, Anti pedig következetesen okot ad Jolinak az újabb és újabb megbocsátásra. Játszmájuk – melyben Anti a vétkes, Joli a megbocsátó – csak úgy működik, ha egyiküknek sincs menekülési lehetősége. Ezért az ebédlővé alakított másik szoba, ezért a franciaágy, amit még széjjelhúzni sem lehet, és ezért a távolságtartás a gyerekekkel, akikkel persze nem osztják meg ezt a gondot sem, mert a végén még véletlenül kicsúszna szájukon az igazság.

Jolitol és Antitol nem szabad elvennünk a horkolást, ahogy más olyan pártól sem, ahol egy ilyen akció többet ártana, mint amit használ. Hacsak nem kapnak helyette valami jobbat, ami építeni segít a kapcsolatukat vagy a személyes életüket, maradjon meg nekik fedőtörténetül.

## LELKI ÖKOLÓGIA

Biztosan Önnek is feltűnt, hogy az előző gondolatmenetben volt egy kitételünk, nevezetesen az, hogy *„hacsak nem kapnak helyette valami jobbat, ami építeni segít a kapcsolatukat vagy a személyes életüket”*. Hogy

jobban megvilágítsuk, mire gondolunk itt, egy kis kitérőre hívjuk, mégpedig a pszichológiai ökológia területére.

Ahogy bármely élő rendszernek megvan a maga kiegyensúlyozott, ökológikus működése, úgy az embernek, az emberi személyiségnek is. A lelki ökológiának vannak viszonylag stabil tényezői, általános szabályszerűségei, melyek legtöbbször érvényesek – ilyen például az, hogy ha sikert érünk el, akkor jobban érezzük magunkat, mint amikor kudarc ér bennünket –, és vannak egyéni jellemzői, melyek személyről személyre változnak. Mondjuk, hogy valakit miként érint, ha nyilvános beszédet kell tartania, sátorban kell éjszakáznia vagy épp piros ruhát kell öltenie, azt nagyban meghatározza az illető önazonossága és a saját aktuális helyzetéről való vélekedései. (A piros ruha esetében nem mindegy például, hogy Mikulás, vígözvegy vagy esküvői tanúnak felkért öntödei munkás-e az illető.)

Természetesen a kulturális beágyazottság és a társadalmi hovatartozás is befolyásolja, hogy adott változásra hogyan reagálunk, milyen hatást vált ki viselkedésünkben, gondolatainkban, érzelmeinkben, mégis megvan az egyéni mintázata annak, melyek azok a dolgok, amiket ökológikusnak, identitásunkhoz illeszkedőnek érzünk, és melyek azok, amiket elfogadhatatlannak tartunk.

Szorosan a horkolás témaköréből keresve példát a legjobb a kínai piacok kuckóinak mélyére pillantani: ha olyan árust látunk ott, aki hóban-fagyban, kánikulában

és szemerkélő nyúlós őszben egyaránt türelemmel bóbiskol török és kínai fehérneműket rejtő dobozai tetején, élhetünk a gyanúval, hogy inkább Távol-Keleten, mint Európában nevelkedett az illető, mert utóbbi esetben garantált, hogy már régen keresett volna magának valami egyéb időtöltést: legalábbis rejtvényt fejtene vagy sakkozna a szomszéddal, esetleg könyvet olvasna, netán írna – és persze közben erősen törné a fejét, hogyan juthatna nagyobb mozgástérhez, jobb jövedelemhez és kinek tudná lepasszolni a piaci munkát. Kevés mai kamasz lesz valóban kazánfűtő, ha sokat álmodozik is róla, milyen jó, amikor békén hagyják és bőven marad ideje olvasni. Szóval a halk szuszogás finom kis horkantásokkal ilyen piaci körülmények között következtetni enged az illető hangokat kibocsátó személy származására, a helyzet változtatására irányuló próbálkozások különféle formái azonban már inkább az egyén ökológiájára utalnak.

Ahogy minden rendszernek két legfontosabb feladata az állandóság fenntartása és változásokhoz való alkalmazkodás, úgy az emberi személyiségnek is. Bizonyára Önnek is megvannak azok a kényelmi eszközei (akár tárgyak, akár szokások vagy rituálék), melyektől nehezen válna meg, és amelyek akkor is biztosítanak az Ön számára valamiféle állandóságot, amikor egyébként nagy változások zajlanak a hétköznapijaiban. Elég, ha csak végiggondolja, mik azok a tárgyak, amelyeket egy több hetes gyalogtúrára is magával vinne, és melyek azok a

szokásai, amikről tábori körülmények között sem szívesen mondana le.

Ha extrém sportokra nem is vágyik, talán kapható rá, hogy elképzelje, milyen lenne az élete, ha ma azt mondaná egy tündér (esetleg boszorkány – hogy az Ön számára inkább melyik, azt később majd döntse el):

*„Mostantól minden kívánságod teljesül. Egyetlen dolgot kell csak vállalnod cserébe, hogy ezután minden éjszakádat máshol töltöd el. Ugyanarra a helyre másodszor már nem mehetsz vissza, mert akkor azon nyomban megtörik a varázs, és egy sötét kalyibába zárva kell leélned hátralévő napjaidat egyedül, szegénységben.”*

Vajon mit felelne egy ilyen ajánlatra? Hogyan tudna alkalmazkodni? Milyen megoldásokat eszelne ki? Vajon sikerülne-e hozzászoknia az állandó változáshoz, képes volna-e megbarátkozni egy olyan élettél, melyben az örökös változás jelenti az állandóságot? Hány évig élne így szívesen? Áldás volna vagy inkább átok?

És mit szólna ahhoz, ha a tündérboszorkány (boszorkánytündér) ajánlata így szólna:

*„Mostantól minden kívánságod teljesül. Egyetlen dolgot kell csak vállalnod cserébe, hogy ezután minden éjszakádat ugyanott töltöd el. Soha más helyen nem érhet az éjjel, mert abban a pillanatban megtörik a varázs, és egy sötét kalyibába zárva kell leélned hátralévő napjaidat egyedül, szegénységben.”*

Vajon erre mit felelne? Hogyan tudná elviselni? Milyen fifikás trükköket eszelne ki? Vajon sikerülne-e hozzá-

szoknia az örökös változatlansághoz, képes volna-e megbarátkozni egy olyan élettel, amely ilyen erősen van lehorgonyozva? Így mennyi ideig élne szívesen? Végül áldás volna vagy inkább átok?

Természetesen ugyanígy megvan a stabilitás és a változatosság iránti igényünk az emberi kapcsolatokban is.

Egy jó barátunk kisebb megszakításokkal éveken át élt férjével és kislányával külföldön, mert oda szólította őket a férfi hivatása. Egyetlen dolgot hiányolt folyton, hogy nem vihetette magával azt a száz-százötven embert, akik az otthonosságot jelentik számára. Pedig a férje sosem horkolt.

Sokan irigyelték őt – nem elsősorban a horkolásmentes házassága, hanem inkább a külföldi éve miatt. No, hát ezeknek az irigylőknek éppen azzal volt problémájuk, hogy örökké ugyanazokat a megunt pofákat látták maguk körül, akik közül ráadásul számosan még horkoltak is.

## **A CSALÁD ÖKOLÓGIÁJA**

Volt közvetlenül a nappalink ablaka alatt egy utcai lámpa, a szép nagy búrája éppen úgy vetette a fényt, hogy éjszakánként sohasem kellett villanyt kapcsolnunk. Ezt persze már csak akkor gondoltuk így, amikor legalább két-három hónapja ebben a házban laktunk.

Igaz, mielőtt beköltöztünk, már jó néhányszor elmentünk a lámpa mellett, de egészen addig nem láttuk meg, amíg az első éjszaka szemünkbe nem világított a fénye. No akkor aztán észrevettük. Morogtunk, hogy micsoda kitolás, melyik városépítésznek jut eszébe ilyen marhaság, egyáltalán hol kapta a diplomáját az ilyen, bőven lett volna hely annak a lámpának az udvari kerítés mellett, még talán hasznát is vették volna, ha este kiülünk a diófa alá, de ott persze koromsötét van, tele kell rakni az asztalt mécsesekkel, hogy legalább halványan derengjen a barátaink arca.

Aztán persze megbarátkoztunk a lámpával a nappali ablaka alatt. Olyannyira, hogy kezdtük ügyesen használni a fényét újságolvasáshoz, különféle távirányítók és telefontöltők kereséséhez, a végén már kis híján megsértődtünk, amikor édesanyánk egyik látogatása alkalmával este be akart sötétíteni. Akik csak későn tudtak eljönni hozzánk, ugyancsak megkedvelték a meghitt sárga fényt.

Nappalink az örök világosság birodalmává vált és már hálával gondoltunk a városépítészre, mert megszerettük az életünkbe furakodott fényt.

Talán két hónapja sincs, hogy egy napos délután hazafelé jövet észrevettük, hogy világít a lámpa.

– Odanézz, ég a lámpánk! – mutattuk egymásnak, aztán siettünk megnyugtatni magunkat, hogy bizonyára ellenőrzik a működését. Valóban, a többi lámpa is égett, csak hát azokat addig nem figyeltük.

Amiért eszünkbe jutott ez a pillanat, annak részben az az oka, hogy határozottan emlékszünk: teljes természetességgel beszéltünk sajátunkként a lámpáról; részben pedig az, hogy ezt a mi lámpánkat ma kidöntötték. Három overallos férfi alaposan felszerszámozva előbb térdre kényszerítette, azután lefejezte. Közelebb lépve láttuk, hogy bizony alaposan elrozsdásodott már az oszlop töve. Minden okuk megvolt rá, hogy kidöntsék a mi lámpánkat, meg hát nem is a maguk kedvére döntögettek, nyilván az a városépítész mondta nekik, mégis nagyon sajnáltuk a mi kis örök világosságunkat, a mi nappali szobánk ökológiáját.

Mert most, ahogy ott fekszik a búrájától megfosztott lámpaoszlop a betemetett lyuk mellett a járda menti fűben, most persze arra gondolunk, milyen jó dolog volt a fény állandósága az éjszakákban, meg hogy milyen sokat jelent egy ilyen pici változás, és persze bizakodunk, hogy az a városépítész majd küld ide másik overallos embereket, akik majd hozzák az új, rozsdamentes anyagból készült lámpaoszlopot és visszateszik rá a régi jó burát, mert az még megvan – láttuk, amint felpakolták egy kisteherautó platójára. Arra is gondolunk, milyen furcsa lesz ma este a nappaliba lépni, mert az a fény az nagyon fog hiányozni – és nem a sötétség miatt.

Hát ilyesforma dolog a családi ökológia is. Morgolódások, kisebb-nagyobb súrlódások, egyezkedések, viták és magától értetődő egyetértések végeredményeként létrejön egy viszonylagos egyensúly, a

„mihez tartás” állapota, melyben már vannak kipróbált-bevált megoldások, működnek rutinok és szubrutinok, sőt, az is elég jó közelítéssel megmondható, mik azok az új dolgok, amik beleillenek a rendszerbe és melyek „rendszer-idegenek”.

Aztán olajos overallban, strasszos nagystélyiben vagy tizenkilences mamuszban megérkezik a Változás. Talán olyan döngő léptekkel masírozik, hogy minden, ami addig stabil volt, azonnal meginog; esetleg nesztelenül, puhán surran és csak finom parfümillata árulja el; az is lehet, hogy vidám kacajjal szalad a kanapéig, felpattan rá és ugrálni kezd. Ami biztos: hogy jön, hogy megállíthatatlan, és hogy muszáj valamit kezdeni vele, mert már úgysem működnek a dolgok a régi módon, de még újfajta módon sem működnek. Egyáltalán semmi sem megy, minden összekavarodott, oda az egyensúly, a béke és a harmónia, és sürgősen tenni kell valamit: lecsillapítani az ingást, szellőztetni egy nagyot, megszelídíteni az ugrálót.

Persze a kamasz lányok udvarlóinak megjelenése, az egyetemista fiúk jóval idősebb szeretőinek titkos éjszakai látogatása és az unokák cseperedése mellett még számos olyan helyzet van egy család életében, amik megingatják az egyensúlyt, belerondítanak a családi ökológiába, azaz fenekestül felforgatnak mindent.

A helyzet alapján is elég bonyolult, ezt Ön is könnyen belátja, ha sebtében összeszámolja, hány önálló vagy épp önállósodni vágyó személyiség alkot egy csalá-

dot. Mindegyiküknek megvan a maga lelki ökológiája, a rendszer egészének is, és minden olyan változás, mely akár csak egyetlen tagot is érint, hatással van az egész család működésére. Persze vannak stabilabb időszakok, de közöttük ott vannak a változékonyak, amikor újra és újra meg kell találni az egyensúlyt, rá kell lelni az ökológikus működésre, különben felborul, széthullik, összeomlik a rendszer, és mindenki mehet világba.

Márta és István házasságuknak most egy viszonylag stabil időszakát élik. Kettesben vannak, a gyerekek már kirepültek a fészekből, Márta édesanyja jó egészségnek örvend, István nyugdíjba vonulása sem vált még esedékessé. A közös életük során nyilván mindketten sokat tettek azért, hogy együtt maradjanak, talán nem mindig a legjobb megoldást választották, de békességben, nyugalomban telnek napjaik, ismerik, elfogadják, szeretik egymást.

Ha most ebbe a családi ökológiába hirtelen berobbanna valaki azzal, hogy ha már úgyis ilyen szép nyugodt az életük, akkor itt az alkalom, éppen ráérnek, kezdjenek végre valamit Márta éjszakai puffogásával, az legalább annyit árthatna, mint derült égből szeretőt küldeni István nyakába – mindkettő a házasságukat veszélyeztetné.

Nem véletlen, hogy egyikük se fordul puffogás-ügyben orvoshoz, pszichológushoz vagy házassági tanácsadóhoz: ennek náluk nem most van itt az ideje. Talán mindig ez marad a helyzet, de az is meglehet, hogy változik. Például

mert egyikük kéthetes afrikai utat nyer, vagy Márta édesanyja mégis az ő ápolásukra szorul, vagy kiköltöznek a kerti házukba, vagy éppen valamilyen váratlan esemény következtében magukra kell vállalniuk az unokájuk nevelését.

## VÁLTOZÁSBAN

A családi életciklusok viszonylag nyugalmas időszakait mindig változások tarkítják. Ezek a változások adódhatnak a család életének természetes fejlődéséből, de kiváltóik lehetnek váratlan események is. Mindkét esetben óhatatlanul meginog az addigi egyensúly, a rendszer kritikus állapotba kerül, melyből kijutva – legalábbis részben – újfajta működésmódok, korábban nem volt megoldások, a régiektől eltérő reakciók jelennek meg. Ugyanakkor olyasmi is problémát jelenthet, amit addig észre sem vett vagy ami korábban nem zavarta – például a saját vagy a hálótársa horkolása.

Éva és Tamás alig egy éve házasok, de esküvőjük előtt már évekig éltek együtt, volt alkalmuk alaposan megismerni egymást. Így hát Tamás nem árult zsákbamacskát a horkolásával sem.

Éva nemcsak elfogadta vele együtt, hanem kifejezetten örült neki: az otthon melegét és biztonságát jelentette számára, hogy az élete párjául választott férfi nemcsak

mackósságában és melegszívűségében hasonlított apjára, de éjszakai hangjaik is egyformák.

Éva harmonikus családban nőtt fel, boldog gyermek-évekre emlékszik, vidám rokoni összejövetelekre, izgalmas sátorozásokra, nagy hétvégi kirándulásokra. Számára mindehhez szervesen hozzátartozott az a nagyon is apjához illő, mélyen zengő hang, amelyet minden éjjel hallott a falon keresztül – egészen addig a tragikus napig, amikor a nagy mackót vonatbaleset érte. Attól kezdve az éjszakák voltak a legnehezebbek. A csendet hallotta a szomszéd szobából, néha anyja szipogását, de az is előfordult, hogy álmából saját hüppögésére ébredt. Egy ideig átsurrant és odabújt a mamához, mert közről az ő szuszogását is jó volt hallani, de ebből hamar kinőtt, és maradt a csend. A csend és az éjszaka kezdtek szinonimává válni Éva számára, és mindkettő a veszteséget, a fájdalmat, a szomorúságot jelentette.

Amikor első közös éjszakájuk estéjén Tamás restelkedve-pironkodva bevallotta, hogy ő bizony akármit csinál, horkol, Évát még nem különösebben érdekelte a dolog, de amikor Tamás álomba merült, meghallotta azt a már-már elfeledett, mégis régről ismerős hangot és nem akart többet nélküle aludni.

– Mi itt a probléma? – kérdezi erre Ön, és talán eszébe jut az apnoé valamelyik következménye, ám ha erre tagadólag rázzuk a fejünket, akkor nyilván azokra a leányregényekre gondol, amiket korábban éppen a horkolás ellenpontjaként emlegettünk.

Igen, igaza van: szerencsésebb konstellációt kitalálni is nehéz volna.

Hogy kerül akkor Éva és Tamás története mégis ebbe a könyvbe? Úgy, hogy most éppen egy három hónapos kisfiú felhőtlenül boldog szülei – volnának, ha Éva nem lenne korábbi önmaga árnyéka a kialvatlanságtól és a fáradtságtól.

– Persze, a szokásos történet: kisbabasírás, éjszakai szoptatások és pelenkacserék – gondolhatná Ön, de ebben tévedne.

Gergő nagyon jó baba, bár tényleg kétszer eszik még estétől reggelig, de nappal alig sír, éjszaka pedig egyáltalán nem. Ez jórészt Éva érdeme, akinek Gergő ébredése első hangjaira felpattan a szeme, szinte még fel sem ébredt, már ott is van a kiságyánál. És éppen ez az érdem, ez az új képesség, Éva anyai érzékenysége az, ami megnehezíti hármuk közös életét.

Amióta Gergővel hazajöttek a szülészetről, Évával olyasmi történt, amiről sosem gondolta, hogy megeshet vele: zavarja Tamás horkolása. Nemcsak elalvásában, de álmában is. Gyakran felébred, aztán rengeteget forgolódik, amíg újra elnyomja az álom, aztán megint felébred, fülel Gergő hangjaira, de ő csendes, csak Tamás mélyen zengő hangját hallja, kicsit elalszik, aztán félálomban megszojtatja Gergőt, szerencsére ő szinte fel sem ébred, csak hasra teszi a kiságyban és már alszik is, akkor Éva megint lefekszik, és ez megy reggelig.

Tamás tele van büntudattal, meg némi csalódottság is vegyül az apai boldogságába, hiszen ő az első este elmondta, mi a helyzet. Ugyanakkor aggódik, hogy Gergőt is felveri, és sajnálja Évát. Éva nagyon fáradt, a mamája aggódik, hogy ha ilyen keveset pihen, elapad a teje, ezért sokat van náluk, hogy Éva nappal alhasson egy-két órát, mégis nagyon nehéz. Pedig mindketten alig várták a babát, hogy szülők legyenek, hogy ott legyen velük az ő szerelmükből egy kis ember, egy kicsi fiú.

Elérkezett Éva és Tamás közös életének első válsága. A házaspár mostantól szülőpár is. Már nemcsak egymásról kell gondoskodniuk, hanem a gyermekükről is. Kettőjük kiforrott, összezsizsolódott, stabil világába jött egy harmadik élet, és bár ez a kapcsolatuk fejlődéséből természetesen következő és mindkettőjük számára pozitív változás, mégis alkalmazkodást igényel, új megoldásokat követel – és az új helyzetben bizony zavaróvá vált, ami addig Tamás vonzerejének egyik fontos eleme volt.

Az, hogy Éva alvási problémái éppen kiváló anyai tulajdonságaival vannak összefüggésben, világos. Eddig letette a fejét, meghallotta Tamás egyenletes horkolását, magában elmosolyodott, mert örült, hogy vele lehet, azután olyan mélyen elaludt, hogy hétköznapiakon alig hallotta meg az órát. Tulajdonképpen nem is hallotta, Tamás szokta lenyomni a vekkert, és friss kávéval ébresztetni. És bár a kávéról az utóbbi időben mindketten áttértek a tejes teára, a nyugodt, mély alvás Gergő születéséig megmaradt.

Most azonban Éva sokkal felületesebben alszik, álmában is fülel, figyelni kisfiuk hangjait és bizony közben többnyire inkább Tamást hallja. Valószínűleg ettől még éberebb, hiszen Tamás horkolásán keresztül kell észrevennie Gergő sokkal finomabb, halkabb hívását. Valószínűleg ezzel együtt az újdonsült szülőtársa féltése is nehezíti Éva helyzetét: megjelent éjszakáiban a Tamásért való aggodás, vajon minden rendben van-e vele, vesz-e rendesen levegőt, jól van-e, lesz-e Gergőnek sokáig apukája.

Ezért állítottuk, hogy Éva jó anyasága nehezíti az éjszakáit, hiszen ha érdektelenebb lenne, elég volna akkor odamennie a babához, amikor már hangosan sír, arra biztos akkor is felébredne, ha mélyen alszik az egyébként egyenletesen horkoló Tamás mellett. Sőt, a sírást valószínűleg még Tamás is meghallaná, aki így csak reggelente kérdezi reménykedve, de felesége arcát látva rosszat sejtve, hogy milyen volt az éjszaka.

Esetükben egyértelmű, hogy mindkettőjük, sőt, mindhárman számára fontos megoldást találni a közös problémájukra. Olyat, ami ökológikusan illeszkedik új életrendjükhöz.

## ► IV ◀

### CSALÁDI ÉLETCIKLUSOK

Ha a saját családja életére gondol, biztosan talál még jó néhány olyan életciklus-váltást, amik hasonlóan nehezek voltak.

Éppen csak összeszokik egy fiatal pár, alig alakítják ki saját életük ritmusát, hogy mikor hova mennek és kit hívnak meg magukhoz; hogy kié a mosogatás, és szabad-e lábbal bekapcsolni az erősítőt, ha amúgy is a földön van; hogy mi legyen a szeméttel, ami már-már kibuggyan a vödörből, és a párnahuzat gombos oldalának a fal vagy az ágy közepe felé kell-e lennie; hogy milyen zenét és mekkora hangerővel hallgatnak és melyik ünnep hányadik napját kinek a rokonainál töltik – és közben talán már ott is leseget rájuk egy kisbaba, akiről gondoskodniuk kell, etetni meg pelenkázni meg fürdetni, játszani vele és elaltatni és eldöntetni, mikor milyen ruhába öltöztessék, amibe persze úgyis beleszól minden ötödik járókelő, mondván, hogy biztos fázik, mert teljesen lila a kis keze, hogy valószínűleg melege van, mert egészen kipirult az arcocskája, és hogy a sapkát bizony illene

megigazítani rajta, mert kilóg a füle, mert nem lát ki alóla vagy mert nagyon hátracsúszott.

Ez bizony családi életciklus-váltás a javából, és bár már eldőlt, hogy ki viszi le a szemetet és ki sétáltatja a kutyát, jönnek a soha nem próbált helyzetek, a még nem tapasztalt kihívások, amikre mind új módon kell reagálni, mert mindjárt ott az óvodakeresés, az iskola-kezdés, a továbbtanulás, és a gyerek csak éjfél után akar hazajönni, mert tízig el sem kezdődik egy rendes buli, és a szülők, akik már régen nem lábbal kapcsolják az erősítőt, ágyban találják gyermeküket délután négykor, ami még nem is volna baj, csak hát nem lustaságból heverészik, beteg meg rég volt már, ellenkezőleg, nagyon jól érzi magát, és ennek okát nyilvánvalóvá is teszi a takaró alól kikandikáló másik szempár csillogása. És amíg a „gyerek” választottjával arról egyezkedik, hogyan is alakítsák saját életük ritmusát, hogy mikor hova menjenek és kit hívjanak meg magukhoz; hogy álló vagy folyó vízben mosogassanak-e felváltva, és érdemes-e a földre tenni az erősítőt, ha úgysem lábbal kapcsolják; hogy szelektíven kell-e gyűjteni a szemetet, és a pehely-vagy a gyapjúpárnán esik-e jobban az alvás; hogy milyen zenét és mekkora hangerővel hallgassanak és melyik ünnep hányadik napján kinek a rokonainál ebédeljenek – addig az üres fészekben kettesben maradt házaspár kezdheti gyűjteni a babakocsira valót, hogy nyugdíjas dédszülőként már csak a közös nyaralásokkal kelljen törődniük.

Aztán az életciklusok közti természetes válságokon túl még ott vannak az akcidentális (esetleges) krízisek is. Ezek olyan megoldandó helyzetek, melyek jöttenek időpontja többnyire nem kalkulálható, mégis alkalmazkodni kell hozzájuk valahogy. Olyan események, amik – legyenek pozitívak vagy negatívak – többnyire elkerülhetetlenek, mégsem tudunk teljes mértékben felkészülni rájuk, mert nem tudjuk, mikor következnek be: munkahelyi kihívások vagy éppen a munkahely elvesztése, önálló vállalkozás beindítása vagy éppen a saját kis cég csődje, új partner vagy egy kapcsolat megszakadása, születés vagy haláleset a családban, új lakásba költözés vagy az otthon elvesztése, és persze mindaz, amit a nagypapa születésnapján érdemes megbeszélni a diós süti után.

A családi ökológia szempontjából mindezek az örömteli vagy szomorú történetek valami olyasmit jelentenek, mint a testünknek egy-egy betegség: amíg ki nem lábálunk belőle, bizony sebezhetőbbekké válunk, fogékonyabbak vagyunk egyéb bajokra is.

Talán már kezdi úgy érezni, hogy mindezek tükrében eltörpül az az éjszakai zajocska, amit egy kis darabka, levegőtől megrezgetett rugalmas szövet okoz, de szerencsére a betegség hasonlat jóval is kecsegtet, mert miközben túljut a nehezén, megmarad szervezetében a megoldás emléke, ami hasonló helyzetekben segítségére lehet. Mennyivel egyszerűbb lenne valami jó kis védőoltás családi válságok ellen!

Mindenesetre horkolás-ügyben a természetes és az esetleges krízisek egyaránt fontosak számunkra, részben azért, mert a krízisek ezen a téren is provokáló tényezők lehetnek, részben pedig azért, mert ilyenkor – lévén úgylis a változás ideje – a horkolás is kevesebb nehézség árán, ökológikusabban kezelhető.

## **DERÜLT ÉGBŐL DÖRGÉS**

Természetesen olyan is megeshet, hogy egy addig csendesén alvó ember horkolni kezd, és ez zavarja az addig csendhez szokott hálótársát – ilyenkor a párkapcsolat stabil időszakában is érdemes figyelmet szentelni a problémának.

Zita és Sanyi harmincas éveik elején járnak, mindketten ugyanannak a német tulajdonú pénzügyi cégnek az alkalmazottai. Sanyi korábban egy kereskedelmi iskolában tanított. Szerette a munkáját, de a családalapításra gondolva nagy örömmel vette, hogy Zita hozzásegíti egy sajátjához hasonlóan jól fizető álláshoz. Az is hízelgett neki, hogy a lány szeretne minél több időt vele tölteni, mert Zita elsősorban ezzel, és nem az anyagiakkal érvelve vette rá, hogy feladja közalkalmazottságát. Hiszen így mindketten fél nyolcra járnak majd dolgozni, reggel együtt mehetnek munkába, ha úgy alakul, este is együtt jöhetnek haza, közösek az ebédek, találkozhatnak a kávé-

automatánál, néha átnézhetnek egymás irodájába és mindemellett továbbra is övék az éjszakák és a hétvégék. Sanyi örült a lehetőségnek, és Zitával madarat lehetett volna fogatni akkor reggel, amikor először léptek ki a kapun pontban hétkor kézen fogva.

Nem sokáig. Jóllehet, Sanyival nagyon elégedett volt a főnöke, és már az első hét péntekén visszajutott Zitához a hír, hogy ha így folytatja, szép karrierre számíthat az ura, mert megbízható, pontos és mindeközben kétszer annyit végez, mint a többiek – Zitának mégis hétről hétre bágyadtabb lett a mosolya, fáradtabbak a léptei, kariásabb a szeme. Nem tudott úgy koncentrálni, mint korábban, figyelmetlenné vált. Szóvá is tette egyik kolléganője, hogy úgy látszik rossz hatással van rá Sanyi jelenléte. Pedig másról volt szó. A nappal eltöltött időnek továbbra is nagyon örült. Tulajdonképpen az tartotta még benne a kedvet, hogy reggel kihörpölje a kávéját, felkeljen, megmosdjon és felöltözzön, hogy tudta: együtt indulnak el.

Amikor Sanyi először horkolni kezdett, azt hitte talán csak megfázott egy kicsit. Emlékezni vélte, hogy este a szokásosnál valamivel fátyolosabb volt a hangja. De meghűlésnek nyoma sem volt, a horkolás mégis maradt. Zita néhányszor felébresztgette, olyankor Sanyi félálomban a másik oldalára fordult és néhány csendes levegővétel után újrakezdte. Ráadásul időnként olyan mélyen aludt, hogy Zita simogatásaira, szólóingatásaira meg sem rezdült, a lány meg sajnálta felrázni, mert ezzel egyik

este nagyon megijesztette. Inkább kisomfordált a nappaliba, ott aludt a kanapén, reggel meg azt hazudta Sanyinak, hogy filmnézés közben nyomta el a buzgóság. Még azt is lenyelte, amikor párja megjegyezte, hogy ez a sok hajnali tévénézés nem tesz túl jót a megjelenésének.

Amikor megkérdeztük Zitát, mi jut eszébe arról, hogy Sanyi horkol, az első dolog, ami felmerült benne, szülei viszonya volt. Kilenc éves korában váltak el egymástól, és szóváltásaikban többnyire egymás tehetetlenségét, butaságát, bénaságát emlegették. Ők meg még csak most fontolgatják az esküvőt...

Amikor Zita és Sanyi mégis nekikezdték a közös gondolkodásnak és képzeletben visszapörgették az eseményeket, hamar világos lett, hogy a horkolás megjelenése Sanyi állásváltoztatásával esett egybe. Ez egyáltalán nem volt véletlen. A férfi olyan igyekezettel és lelkesedéssel vetette bele magát új munkájába, és – éppen Zita hitelének érdekében – annyira meg akart felelni az elvárásoknak, hogy minden energiáját mozgósítva dolgozott, estére pedig végletekig kimerülve zuhant ágyba. A napi munkában átélt újfajta feszültség után teljesen átengedte magát az alvásnak, minden kontrollját szélnek eresztette.

A problémakezelésükre később még visszatérünk, most azért érdemes megjegyezni a történetüket, mert egy látszólag minden szempontból előnyösnek tűnő változás olyan nehézséget keltett, amelyet álmukban sem gondoltak.

## KÉT ÁLDOZAT

Hogy Zita és Sanyi stabil időszakot éltek-e, vagy éppen egy akcidentális krízisbe keveredtek, azt kapcsolatuk alakulása világosan mutatja. Az viszont, hogy Zita milyen nehezen árulta el Sanyinak a fáradtsága valódi okát, az ő személyiségének ökológiájáról szól. Valójában csak a horkolás kockázataival tisztába jőve hagyott fel a titkolózással. Sanyi először kicsit megbántódott, mert azt gondolta, ez Zita bizalmatlanságát jelzi, de aztán megnyihült, mert eszébe jutott, amit a lány a szülei közötti vitákról mesélt neki. Ennek köszönhetően lehetőségük nyílt, hogy valóban a problémáról beszéljenek, méghozzá anélkül, hogy az veszélyeztetné a kapcsolatukat. Arról a horkolásról kezdtek dialógust, amit Sanyi hallatott éjszákánként és aminek hallatán Zita nem tudott jól aludni.

Látszólag apró megfogalmazásbeli eltérések nagyon különbözhetnek abban a tekintetben, milyen hatást váltanak ki.

A *„melletted egy szemhunyasnyit sem lehet aludni, mert amint letetted a fejed, úgy rőfögsz és fújatsz, mint egy vaddisznócsorda”* és az *„amikor horkolsz, nem tudok elaludni”* közötti különbség első látásra is nyilvánvaló, de még az utóbbi közlés sem számol azzal, hogy a hálótárs valószínűleg nem gonoszságból, szándékosan horkol, sőt, éppen hogy szándéka ellenére.

Azt mondtuk korábban: „*a horkolás tipikusan közös probléma*”. Zita és Sanyi úgy kellene ehhez mindketten, hogy Zita zavarónak érzi, Sanyi pedig hallatja a horkoló hangokat. Ha bármelyik dolog hiányozna, a horkolás számukra nem jelentene problémát. Ez azért fontos, mert jelzi, hogy megoszlik kettejük között a felelősség. Nincs bűnös elkövető, és ártatlan áldozat, ezért aztán nem is értelmes kérdés a bűnösséget firtatni.

A csendes társak ezen első hallásra többnyire megdöbbennek, mert a szívük mélyén a legnagyobb szerelemben is kicsit áldozatnak érzik magukat, úgy gondolják, hogy mégiscsak ők szenvednek többet; a horkoló felek pedig általában azt merik nehezen elhinni, hogy nem hibásak a horkolásban.

Pedig senki sem *csinálja* a horkolást, hanem *történik* vele! Éppen ez a dolog csapdája, hogy az a hangjelenség, amit az egyszerűség kedvéért horkolásnak nevezünk, nem a hangot kibocsátó személy aktív közreműködésével keletkezik, hanem ő is passzívan elszenvedi azt. Sőt, komoly veszélyt jelenthet rá nézve.

Az alaphelyzet tehát az, hogy mindkét fél passzív, más szóval: mindketten *áldozatai* a horkolásnak, így aztán egyiküket sem érdemes bűnösként kezelni. Ellenkező esetben problémamegoldás helyett kiadós sértés lehet a dologból, ahhoz viszont – ahogy azt egy kedves kollégánk szokta mondani – elegendő volna egy célzott köpés is.

## AMI A KAPCSOLATRÓL SZÓL

A dolgot tovább bonyolítja az az egyszerű tény, hogy a tartalmi vonatkozása mellett minden közlés egyben a kommunikáló felek kapcsolatáról, egymáshoz fűződő viszonyáról is szól, sőt, időnként a kétféle üzenet keveredhet is egymással, amiből jó kis félreértések támadhatnak.

– Bőg a gyereked – mondja Richárd a feleségének, és ezzel a rövid mondattal olyan információban részesíti Erikát, aminek újdonságértéke igencsak megkérdőjelezhető. Ugyanis, ha Erika meghallja férje szavait, akkor nagy a valószínűsége, hogy a beszédnél erősebb és élesebb hangú gyereksírást is hallja, azaz már birtokában van a férje által közölt információnak. Akkor miért mondja ezt neki Richárd? Bizonyára úgy gondolja, hogy Erikának kellene tenni valamit a síró gyerekkel – mondjuk megvigasztalni, esetleg megszidni –, és mondatával erre a kötelességére kívánja figyelmeztetni őt.

Ha Erika erre azt válaszolja Richárdnak, hogy *„odaég a rántás”*, akkor feltehetően nem a készülő szagra hívja fel a férfi figyelmét, hanem azt üzeni, ő nem ér rá, reagáljon most Richárd a gyereksíráásra. Talán még azt is elismeri, hogy ez egyébként az ő dolga volna, és sürgősebb tenni-valója lévén csak kivételesen kéri a férje segítségét. Erika nagyon sokféleképpen válaszolhatna attól kezdve, hogy

*„légy szíves adj neki egy kis teát”, azon át, hogy „a te gyereked is” egészen odáig, hogy „hagyd békén”.*

A különféle válaszlehetőségeket ízelgetve nyilván Ön is érzi az árnyalatokat, át tudja élni a szituáció hangulatát, sőt, meg tudja ítélni Erika és Richárd kapcsolatának állapotát is.

A fontos mindig az, hogy miként érti a másik azt, amit jelzünk neki. Visszagondolva az útvonal-vázlat hasonlatra: hogyan jelenik meg üzenetünk a másik belső térképén? Lehet, hogy Richárdnak és Erikának van egy közös ismerőse, akiknél állandó szöveg a *„Bóg a gyereked”* és most mind a ketten tudják, hogy Richárd viccel. Lehet, hogy Richárd Erika szeretője és életében először hallja a tökéletesnek hitt csemete hisztizését, és meglepetésében leesik az álla...

Ugyanez a helyzet a horkolásról, az éjszakai nyugalomról, a reggeli frissességről folytatott kommunikációval is. Ha a közlésnek kevés az információértéke, bizonyára Ön is hamar elkezdni mögötte keresni a kapcsolatról szóló üzenetet.

Például sokkal valószínűbb, hogy aki életében először hallja, az a *„horkoltál az éjjel”* kijelentés tartalmi vonatkozásaira figyel. Míg abban az esetben, amikor éppen öt-százhuszonhetedszer hangzik el a fenti mondat, a hallgató nagy eséllyel véli úgy, hogy az üzenet valójában ez: *„Már megint olyan hangosan húztad a lóbőrt, hogy egy szemhunyasnyit sem aludtam éjszaka”* – csak éppen az üzenet küldője valamilyen okból ezt nem akarja nyíltan

kimondani. Ugyanez kérdés formájában (*"Horkoltam az éjjel?"*) is mást üzen, ha először halljuk, mint ha sokadik alkalommal. Minél sokadikabb, annál erősebbnek sejt-hető a mögöttes érzelem.

Ha a horkolási problémáján Ön párjával együtt szeret-ne változtatni, érdemes a hangsúlyt nyíltan a beszélge-tések *tartalmi* vonatkozásaira helyezni, mert így jelentő-sen csökkenthetik a feszültséget. Talán eleinte nehezen megy, de hát, mint minden újat, azt is gyakorolni kell, hogy valóban informatív mondatokat mondjanak arról a dologról, amit együtt szeretnének megoldani.

Sokat segíthet ebben, ha kérdéseket tesznek fel egy-másnak, különösen azért, mert mind a kérdések, mind a rájuk kapott válaszok segítenek abban, hogy minél pon-tosabban értsék, mit is gondol a másik. Valahogy úgy, mintha együtt rajzolnák le, hol is laknak. Mintha közös térképet készítenének.

Tisztában vagyunk azzal, hogy a belső térkép egy olyan pszichológiai kifejezés, aminek jelentése még nem pon-tosan úgy van meg az Ön fejében, mint a miénkben, ezért mutatunk egy trükköt, hogyan lehet közös belső térképet kialakítani:

Újra kezdjük az egész magyarázatot úgy, mintha még szó sem lett volna a dologról. Tiszta lappal indítunk. Ha az egyik térkép nem sikerül, akkor fogunk egy másik papírt és másképp fogunk hozzá.

## BELSŐ TÉRKÉP

Amikor a hentesék Jóska fia látszólag arról kérdezi a szomszédék Kata lányát, vele tart-e a moziba, könnyen lehet, hogy valójában arra kíváncsi, milyen esélyekkel pályázhat a kegyeire. Meg az is előfordulhat, hogy már rég sikerült Katát táncba vinnie, és most egy olyan film megy, amit ő mindenképpen megnéz, és ha már úgyis megy, mellesleg meghívná a lányt is. A tartalmi információ mögött meghúzódó viszonylati üzenet sokszor csak a kommunikáló felek ismereteinek fényében válik érthetővé, de ha valaki elég sokat tud a körülményekről, esetleg külső szemlélőként is ráérezhet. Például, ha Ön Katával évek óta sülve-főve együtt van (mondjuk mert történetesen ő a húga), valószínűleg jobban fogja érteni Jóskának adott feleletét, mint maga Jóska. Ennek az az oka, hogy alaposan ismeri Kata észjárását, érzelmeit, a Jóska-féle fiatalemberekhez való viszonyulását – más szavakkal: képes Kata belső térképe szerint gondolkodni, mert tisztában van vele, hogyan képeződik le a külvilág az ő fejében.

Amikor viszont Önt hívja kávéra egy rokonszenves újdonsült munkatársa, valószínűleg a kolléga arcának minden rezzenésére és minden egyes szavára gondosan figyelnie kell ahhoz, hogy tisztába jöjjön a szándékaival. Lehet, hogy az illető utál egyedül kávézni, és Ön a közelben az egyetlen ráérőnek tűnő ember; lehet, hogy totál

kimerültnek látja Önt, és neki olyankor jót szokott tenni egy kis koffein; lehet, hogy bajban van, és a múltkor fél füllel meghallotta, Ön milyen kedvesen bánt egy pityergő kisfiúval, amíg megkerültek a szülei; lehet, hogy az ország legnagyobb házasságszédelgője, aki így szokott megismerkedni áldozataival; lehet, hogy az Ön beosztására pályázik, és most akarja kipuhatolni a gyengéit; lehet, hogy úgy találja, Ön hasonlít a gyerekkori szerelmére; és lehet még számtalan egyéb indítéka – amíg Ön nem ismeri az ő világról alkotott belső térképét, addig úgyis csak találgatni tud. Ha eddig megszerzett valamennyi személyes tapasztalatához hozzáveszi még azokat a közvetett élményeket is, amelyeket hallomásból, olvasmány-élményekből, filmekből meg ki tudja még honnan ismer, akkor is kicsi az esély, hogy ilyen kevés információ birtokában pontosan bejósolja a jövőt.

Praktikusan: ha nem megy el vele kávézni és nem elegyednek szóba, valószínűleg sosem tudja meg, miért hívta – és sohasem kerül közelebb a „belső térképészeti megoldásaihoz”.

Ha viszont egy régi kollégája hívja Önt kávézni, abból az egyetlen aktusból, ahogyan ezt megteszi, nagyon sok mindent tudni fog. Mert őt már „kalibrálta”, járatos az arckifejezéseit, hanghordozásait illetően; tudja mit jeleznek a különféle testtartásai, gesztusai; tisztában van vele, mit üzen a szóhasználatával, a beszédmódjával. Eléggé nagy részét ismeri az ő belső térképének, így

sokkal több helyzet van, amelyben képes előre megmondani a reakcióit.

Persze abban a pillanatban, amikor már azt hinné, fél-szavakból is megértik egymást, jön egy félreértés, aminek kapcsán jobb esetben kiderül, hogy mégsem ugyanarra gondoltak mindketten, amikor ő azt mondta, amire Ön azt válaszolta, amit ő úgy vett, holott Ön nem úgy értette... – és ez tényleg a jobbik eset, mert az is lehet, hogy sértődés, szomorúság, örök harag lesz, és közben egyikük sem veszi észre, hogy ugyanazt a dolgot kétféleképpen látták, másképp képezték le ugyanazt a valóságot. Még az egypetűjű ikrek belső térképe sem azonos egymással, mert mindegyikük saját szubjektuma szűrőjén engedi át az információkat, amitől azok óhatatlanul változnak, és mindegyikük saját már meglevő mintázataihoz illeszti az újakat, amitől az egész egyre inkább különbözni fog.

Ha ceruzával lerajzol egy Ön által jól ismert útvonalat egy tízszer húsz centis lapra, azután fog három ugyanolyan papírlapot, keres három másik embert, akik szintén gyakran járnak azon a bizonyos úton, kezükbe nyomja a ceruzát és megkéri őket, vessék papírra, hogyan jutnak egyik helyről a másikra, remek illusztrációját láthatja a belső térképek különbözőségének. Ugyanarról az útról négy teljesen eltérő rajzot lát majd. Más lesz a vonalvezetés, az utak és csomópontok mérete, arányai, elhelyezkedésük a lapon, mások lesznek a kiemelt helyek, másként hangzanak majd a rajzhoz

fűzött magyarázatok. Pedig Önök mindannyian ugyan-  
annak a valóságnak egy szeletét képezték le a lapokon!  
Biztos van négyük életében ezen a bizonyos útvonalon  
kívül még jó néhány közös pont, de számtalan olyan is,  
amelyről csak egyiküknek van tudása, élménye.

Szóval a belső térképeikben igen nagy eltérések lehet-  
nek! És gondolja meg, mennyire más volna a világról al-  
kotott kép a fejükben akkor, ha más utakon járnának,  
más környezetben mozognának, egymással sohasem  
találkoznának! Ha Önök négyen leülnek egy asztal köré,  
és alaposan megnézik a rajzokat, aztán közösen megbe-  
szélik, ki miért éppen úgy vázolta fel azt a bizonyos út-  
vonalat, még újdonságokat is megtudhatnak egymásról.

Hasonlóan működik ez nagyobb dolgokban is, csak ott  
kicsivel nehezebb, ezért érdemes előbb bemelegíteni  
hozzá, meg közben vigyázni egymásra, hogy senki se sze-  
rezen felesleges sérüléseket.

## **A SÉRTÉSEK FOKOZATAI**

A sérülések elkerüléséhez Önnek is fontos tudnia, hogy  
a célzott köpésnél a kimondott szó sokkal sértőbb lehet.  
Egy önazonosságunkra vonatkozó kijelentés, meggyőző-  
désünket kifigurázó mondat vagy képességeinket kétség-  
be vonó kérdés sokkal bántóbb, de mindenképpen to-

vább megmaradó nyomot hagy, mint egy zsebkendővel letörölhető folt.

Minél szorosabban a személyiségünkhöz tartozó területen kritizálnak bennünket, annál nehezebben fogadjuk azt, még akkor is, ha építő jellegű a bírálat.

Ez jól szemléltethető azoknak a térképeknek kapcsán, amelyek a hozzánk vezető utat ábrázolják.

Ha vendégünk azt kifogásolja, milyen poros az utcánk és milyen kispolgári a környékünk, bizony nem esik jól, mert a bennünket körülvevő személyi és tárgyi környezetet kritizálja. De vérig nem sért, hiszen az utóbbi időben mi is észrevettük, hogy nagyobb forgalom terelődik erre. A környéket pedig éppen azért választottuk, mert tetszik az effajta lét.

Ha most a kerítésen bekukkantó látogató azon kezd mulatni, hogy Miklós kínlódik a fűnyíró kábelével, hát Miklós zavarba jön, de van olyan problémakezelő képessége, hogy beinvitálja a vendéget, és megkéri, mutatná meg, hogyan is kell ezt ügyesen csinálni. Mindenestre már önuralomra van szüksége, mert magatartását, viselkedését kritizálják.

Ha viszont a vendég ahelyett, hogy megmutatná, hogyan kell a vezetéket egy oldalon tartva ügyesen haladni, egyszerűen csak sutának vagy szerencsétlennek nevezi Miklóst, akkor kevés esélye lesz bejutni hozzánk, mert mindenki nehezen tűri, ha a készségeit, a képességeit vagy a tudását vonják kétségbe.

Bizony még rosszabbul járt, aki a falunkat díszítő Kék Madonnáról jegyezte meg egyszer, hogy mennyire meglepi, így a XXI. században egy értelmiségi család otthonában a bigott vallásosság ilyen giccses förmedvénye. Nem volt maradása nálunk. Meggyőződését, hitrendszerét, hiedelmeit mindenki nagyon erősen védi.

Még a tanpélda kedvéért is nehéz olyat elképzelni, hogy valaki önazonosságunkat, identitásunkat vonja kétségbe. Ez ugyanis a szó szoros értelmében halálos sértés: létünket vonja kétségbe.

A legközelebb talán Zelka egy volt tanítványa volt hozzá, aki ügynökösködéssre adta a fejét, de azt mélyen elhallgatva kért bebocsátást. Épp teát töltöttünk neki, amikor süteményt majszolva azt kérdezte, meddig akarunk így élni. Szakemberként ugyan rájöttünk, hogy rosszul betanított fordulata volt ez annak a primitív forgatókönyvnek, amivel kétes befektetésekre akart minket rávenni (annak idején diáknak is elég gyengécske volt), a felháborodásunkon mégsem tudtunk uralkodni. Mellékes kérdése ugyanúgy identitásunkat érintette, mintha varacskos disznónak, gyermekgyilkosnak vagy nemzetárulónak nevezett volna.

Vegyünk egy másik példát!

Gólt kap a csapat.

A némiképp elfogult törzsszurkolók a személyi és tárgyi környezetben keresik a hibát: *„egy fűcsomón pattant meg a labda”, „lest kellett volna ítélni”, „szabálytalankodott az ellenfél”* stb.

Az objektívabb nézők a csapat magatartását, viselkedését, cselekedeteit figyelik: *„mellényúlt a kapus”, „lekésett a védő”, „eladta a labdát a középpályás”.*

Az elégedetlenek már a készségeket, a képességeket vagy a tudást kritizálják: *„lassú a kapus”, „botlábú a hátvéd”, „lúzer az edző”.*

A rosszindulatúak a csapat meggyőződését, hitrendszerét, hiedelmeit kezdik ki: *„csak a pénzért fociznak”, „világstároknak képzelik magukat”.*

A rezignáltak és az újságírók végképp megsemmisítő módon tapossák sárba a csapatot, mert önazonosságát sértik, identitását vonják kétségbe: *„hol van már a régi egység, a szív”, „idegenlégiósok bundameccse ez”, „a régi nagyokat kellene pályára küldeni, azok még hatvan évesen, falábbal is jobbak lennének, mint ezek a lelketlen milliomosok”.*

Ha még néhány helyzetet végiggondol az alábbi súlyossági fokozatok szerint, jól tudja majd használni az alábbi szempontrendszert a továbbiakban is:

- az embert körülvevő személyi és tárgyi környezet;
- az illető magatartása, viselkedése;
- készségei, képességei, tudása;
- meggyőződése, hitrendszere, hiedelmei;
- önazonossága, identitása.

A fokozatokat alkalmazva könnyedén átláthatja a sérteések súlyosságát: a leglazábban a környezetünkkel kapcsolatos megjegyzéseket vesszük, a legnehezebben pedig azokat, amelyek identitásunkat kérdőjelezi meg. Azaz

minél magasabb szinten ér bennünket támadás, annál mélyebben érint.

Sok fájdalommentes tapasztalatot szerezhetsz a fentiekről, ha a folyamat eldurvulását másokon tanulmányozza – de ezzel kapcsolatban mindenképpen azt javasoljuk, hogy tisztességes távolságból és feltűnés nélkül figyeljen, nehogy az egymásnak eső felek a végén Önön töltsék ki a haragjukat.

Az eldurvulás logikája egyébként az, hogy a sértések mindig ugranak egy szintet, így aztán az arra vonatkozó kritika, hogy piszkos villa került az asztalra végül odáig fajul, hogy micsoda disznó az, aki ilyen mocsokban él. Nézzük meg ezt kicsit részletesebben!

Az a környezetre vonatkozó kijelentés, miszerint „*ez a villa ragad a kosztól*” az illető evőeszköz tulajdonosára nézve már önmagában is éppen elég sértő. Ennek az az oka, hogy a kijelentő belső térképén a tulajdonos minden bizonnyal egyben a villamosogatásért felelős személy is, aki láthatóan nem teljesítette a kötelességét. Tehát máris ott van a háttérben egy viselkedésre vonatkozó utalás. (Azokban az esetekben, ahol a házvezetőnő vagy a mosogatógép a hibás, indirekt módon szintén jelen van a felelőtlen magatartás kritikája, hiszen milyen dolog az, hogy valaki nem jár utána, mi történik a tulajdonával.) Ettől a gondolati lépéstől csak egy ugrás, hogy a viselkedésre vonatkozó megjegyzés hangot is kapjon. Ez lehet egy információkérésnek álcázott finom szemrehányás: „*hogyan mosogattad el ezt a villát?*” vagy akár egy

tényközlésnek tűnő állítás: *„ezt koszosan hagytad”* – de miután ritkán fordul elő, hogy valaki mosogatáskor szándékosan hagy némi ételmaradékot az edényeken, egyenesen adódik a következtetés: nem tud figyelni, vagy nem lát rendesen. Akkor aztán a még konkrét esetről maradó *„mondd csak drágám, mi kötötte le oly nagyon a figyelmedet mosogatás közben?”* kérdéstől a jóval általánosabb *„képtelen vagy valamit rendesen megcsinálni”* típusú megállapításokon át a *„te nem látsz a szemedtől”* beszélésig sorakozhatnak a képességek hiányosságaira vonatkozó sértések. A meggyőződések szintjét érintő olyan költői felsóhajtások után, mint *„azt hiszed, magától máshoz megy a mocskok a villa fogai közül?”* már nem sokat várhat magára az illető identitásának kétségbe vonása sem, mégpedig az *„igaza volt anyámnak, nem vagy te feleségnek való”,* a *„gyereket is erre fogod nevelni?”* vagy a *„csak egy disznó élhet ilyen mocskokban”* formulák valamelyikének mintájára.

A jelenség azért érdemel ilyen sok törődést, mert racionális kontroll híján valóban könnyen elszalad a ló a kritikussal, ami miatt aztán egyetlen, számára ellen-szenves cselekedetet tapasztalva a viselkedéses szintre vonatkozó józan visszajelzés helyett a másik fél olyan egész távoli rokonait is emlegetni kezdi, akik csak a törzsfejlődés alacsonyabb fokáig jutottak – ennek pedig biztosan negatív hatása lesz a kapcsolatuk jövőjére.

Azokban a viszonylatokban, amelyek fontosak az Ön számára, mindenképpen a *„Hogy lehetne finomabban”*

játékot javasoljuk. Ebben éppen az ellenkezője történik, mint az eldurvulásban, ugyanis az egyetlen szabály az, hogy a lehetőségek szerint maradjon a legtávolabb partnere identitásától. Ez azért is fontos mert a jó kapcsolat alapja a közös identitás.

Ha tehát úgy ad hangot kritikájának, hogy a másik ember identitásától távolabb eső dolgokat célozza, sokkal nagyobb esélye van, hogy meghallgatásra lel. A környezete megváltoztatására irányuló törekvéseket mindenki könnyebben veszi, mint a viselkedése módosítására vonatkozókat. Jól megindokolva és megalapozott kapcsolatban talán még képességeink fejlesztéséről is hajlandók vagyunk elgondolkodni, de amikor a meggyőződésünket akarják megváltoztatni, esetleg az önazonosságunkat vonják kétségbe, akkor foggal-körömmel védeni kezdjük magunkat, és egyáltalán nem törődünk már a másik szándékaival.

Ha Juli azt tapasztalja, hogy legújabb hódolója házában egyetlen elszáradt növény van, identitásába gázolva közölheti vele, hogy ő bizony azt hiszi, „aki a virágot nem szereti, rossz ember”, és hogy ilyen sivár lelkű pasast még életében nem látott, és hogy ezentúl sem akar, ami után sarkon fordulás és hazataxi következik. Mindegyik nyilvánvaló jelzés, nem valószínű, hogy a férfi felhívja még valaha.

Következő alternatívaként Juli észrevételezheti, hogy az illető úriember bizonyára azon meggyőződés vagy hiedelem rabja, hogy a szobanövények éjjel elszívják

előle a levegőt, ezért pusztítja őket módszeresen. Ha a férfinak tényleg volt ilyen hiedelme, de veszi a fáradságot és elolvassa a hatodikos biológia könyvet, lehet, hogy valaha még felhívja Julit, de nem valószínű.

A következő lehetőség, hogy Juli a férfi gondoskodási képességét kérdőjelezi meg, mondván milyen apa lenne abból, aki egy nyomorult Diffenbachiát se képes locsolgatni. Sarkonfordulás, hazataxi, a kapcsolat jövője kilátástalan. Még ha a férfi úgy is érezné, hogy Julinak igaza van, akkor se nagyon keresné többet.

Ha Juli azt észrevételezi, hogy a férfi nem locsolta a virágot, attól még nem biztos, hogy menekülőre kell fognia – például elmondhatja neki, milyen a Diffenbachia vízigénye, esetleg vállalhatja, hogy ezentúl ő lesz a virágfelelős. Még kevesebbet rombol azzal, ha egyszerűen kijelenti, hogy a növény elszáradt – végül is erről van szó.

Mindezek arra az esetre érvényesek, ha Julit – hite, meggyőződése, hiedelmei miatt – érzelmileg érinti a szobanövény pusztulása. Ha viszont a témára nem érzékeny ilyenformán, talán jobb, ha megjegyzés nélkül hagyja a dolgot, mert abból biztos nem lehet feszültség. Persze még nagyon sok lehetőség van, mondhat például olyasmit, hogy *„milyen szép ez a cserép”*, csak akkor számolnia kell vele, hogy – nem ismervén még a másik belső térképét – ezzel is kényes helyzetet teremthet.

Őn is észre fogja venni, mennyivel könnyebb a *„Hogy lehetne finomabban”*, vagy a *„Mondja szebben, kis lovag”*

játék szabálya szerint problémákat megbeszélni. Amikor valami Önnek nem tetszőt fedez fel a másokban (például azt, hogy horkolni kezdett) és szeretné, ha a dolog változna, kritikáját irányítsa minél alacsonyabb szintre – meg fogja látni, mennyivel eredményesebb és kevesebb konfliktust okozó így kommunikálni.

## ÉNKÖZLÉSEK

– Ez a Karcsi egy orrszarvú, megint úgy horkolt az éjjel, hogy nem győztem rugdosni – mondja Ica a kolléganőjének reggel a férjéről.

Túljutottak a házasságuk huszonötödik évfordulóján, de Ica nem igazán tudja, miért vannak együtt. Talán csak megszokásból, vagy mert Karcsi úgy ragaszkodik hozzá, meg kényezteti is. Karcsi horkolásától eltekintve Icának kényelmes ez a kapcsolat, de a férfit nem sokra becsüli. Iskolázatlanabb nála, kicsit talán együgyű is. Igaz, jóindulatú és igyekvő, eddig mégsem vitte sokra, és ez már minden bizonnyal így is marad.

– Éjszaka megint nehezen aludtam el, mert zavart a horkolásod. Mostanában gyakran fáradtan ébredek, érted is aggódom. Szeretném, ha kezdenénk valamit ezzel a problémával – mondja reggeli közben Réka Marcinak.

Szereti a férfit, vele képzei el a jövőjét és bízik benne. Amikor Marcinak megszűnt a munkahelye, mozgósított-

ták mindkettőjük erőforrásait, bevonták családjaikat, barátait, és alig egy hónapos keresés után Marcinak sokkal jobb állása lett, mint a régi volt. Réka és Marci a kapcsolatuk kezdete óta tudatosan törekednek rá, hogy sok pozitív visszajelzést adjanak egymásnak. Ez legalább két szempontból szolgálja az épülésüket: tudatják a másikkal, mi az, ami tetszik a megnyilvánulásaiban, viselkedésében, így mindkettőjük számára kívánatos irányba változnak. A másik nagy előny, hogy elkerülik azt az egyébként gyakori működésmódot, melyben a felek szó nélkül hagyják a számukra örömteli dolgokat, ellenben minden nekik nem tetszőt szóvá tesznek, azaz csupán negatív visszajelzést adnak egymásnak, így a kritika és a nemtetszés igen erős túlsúlyba kerül beszélgetéseikben.

Réka és Marci rendszerében jó dolgokról, örömteli élményekről sokkal gyakrabban esik szó, így alaphangulatuk is jobb. Amikor kritikus megjegyzést tesznek, lehetőség szerint énközléseket használnak. Ez annyit tesz, hogy egyes szám első személyben ragozott mondatokat mondanak. A másik cselekedeteiben is azt hangsúlyozzák, milyen szubjektív élményük kapcsolódik hozzá.

Ica előbbi megjegyzése a férjéről mond ítéletet, saját cselekedetéért viszont felmenti magát, hiszen egy orrszarvú nyilván érzéketlen tuskó, megérdemel néhány rúgást. Ráadásul mindezt egy harmadik személynek mondja. Talán Karcsi nem is tud az egésztől. Ezzel szemben Réka anélkül osztja meg Marcival a gondját, hogy a

férfit bármivel is vádolná. Ahelyett, hogy a háta mögött gúnyolódna rajta, arra kéri, közösen oldják meg a problémát.

Ica inkább csak panaszkodik. Sajnálatra, esetleg némi együttérzésre vágyik. Ha azonban valaki segítene neki, akkor „igen, de...” válaszokkal bújik ki. Arra vágyik, hogy sajnálják, de egyben be is lássák fölényét Karcsival szemben. Akik viszont segíteni akarnak neki, ezzel közvetve Ica problémamegoldó képességét vitatják. Ez magas szintű sértés.

Réka valóban a gondjára akar megoldást. Fontos neki a közös identitásuk, ezért nem teregeti ki a szennyest, hanem szép tisztára igyekszik mosni azt.

Ha ezt végiggondolja, felismer egy nagyon fontos következményt, ami jól levezethető a fentiekből: sok párkapcsolat azért megy tönkre, mert a felek önerőből nem tudják megoldani. A párok viszont mindaddig nem keresnek külső segítséget, amíg van közös identitásuk. Régen rossz a dolog, ha mások előtt „*pakolnak ki*”.

Mi ezt a paradoxont úgy igyekszünk feloldani, hogy családunk fogadja a családokat, hogy eszközöket adunk a problémák megoldásához, és hogy az erőforrásokra építünk, azaz biztosítjuk az ideális környezeti feltételeket a konfliktusok kezeléséhez. Ha tanácsot adnánk, azzal kétségbe vonnánk a hozzánk fordulóknak képességeit, megsérténénk őket.

Másrészt belátjuk: az embereknek nehéz rászálni magukat, hogy eljőjenek hozzánk. Ezért írtuk ezt a köny-

vet. Ezért adjuk ki az eszköztárunkat, ezért mutatjuk be konkrét eseteken a használatát.

Végül a paradoxon logikai feloldása: egész életünkben arra kell törekednünk, hogy fejlesszük képességeinket, készségeinket.

A Réka és az Ica féle kommunikáció között nagyon sok átmenet lehetséges, világos azonban, hogy minél inkább az énközlések irányába mozdul a kritika megfogalmazása, annál nagyobb az esély a pozitív változásra.

## **ITT AZ IDŐ?**

Feltehetőleg Önnek már tiszta és világos képe van arról, érdemes-e nekifognia a horkolási problémája kezelésének, vagy jobb, ha ebben a pillanatban más megoldást keres. Mint a legtöbb szabály alól, itt is vannak kivételek, de alapjában a következő esetekben ajánlatos elkezdni:

- ha új, most bontakozó, vagy még az alakulás szakaszában lévő partnerkapcsolatban szeretné leküzdeni ezt a kezdeti akadályt;
- ha életciklus-váltás miatt valamelyikük számára zavaróvá vált, ami eddig nem volt az;
- ha egyikük, aki eddig csendes hálótárs volt, mostanában horkolni kezdett;
- ha valamelyikük horkolása súlyosbodott.

Egyéb szituációkban alaposan fontolja meg, megéri-e bolygatni a nyugalmukat. Próbálja elképzelni, mi sülni lehet ki belőle. Ha úgy ítéli meg, hogy javít közérzetükön, beszéljen róla a hálótársával, az azonban semmiképpen nem elegendő ok, hogy kezébe akadt ez a könyv.

Ha eddig eljutott, és úgy dönt, annyiban hagyja a horkolás dolgot, jól teszi. Kár futni a pénze után, mert szemléletben eddig is olyasmiket tanult, amikhez csak nagyon drága képzéseken jutna hozzá.

Mégis alig győzzük hangsúlyozni, hogy a fő cél az ökológiai helyzet megteremtése, azaz olyan megoldás megvalósítása, amely mindkettőjük számára elfogadható és egyiküktől sem követel aránytalanul nagy erőfeszítést.



## LÁSSUNK HOZZÁ!

Ha az eddigieket megfontolva, a pszichológiai ökológia gondolatával megbarátkozva és azt kettőjük kapcsolataira alkalmazva most egyedül vagy a párjával úgy dönt, hogy érdemes változtatni, lássunk neki!

Amennyiben eddig még nem beszéltek nyugodtan egymás szemébe nézve arról, hogy a horkolás problémát jelent valamelyikük számára, itt az ideje megtenni.

Lehet, hogy könnyű lesz és egy pillanat alatt a döntési alternatívák mérlegelésénél járnak – ez jó. Azért közben őrizték meg az alaposságukat. A kapkodás figyelmetlenséggel jár, így esetleg elsiklanak egy mellékesnek tűnő részlet felett, amire szükségük lenne a hosszú távú megoldás kidolgozásához.

Lehet, hogy nehezen megy majd és napokig forgolódik, amíg megtalálja a megfelelő szavakat, mert aggódik, hogy megbántódik a párja. Ebben az esetben érdemes újraolvasnia az előző hét vagy nyolc fejezetet, úgy talán könnyebben rálel saját hangjára.

Olyasmi ez, mint amikor egy kapcsolatból új élet fogan. Vannak párok, akik kezdettől mindketten tudják, várják a közös gyermeket, van, ahol a kismama, mint örömteli meglepetést mondja el a hírt, és olyan is előfordult már, hogy a kispapának előbb jelentkeztek reggeli rosszullétei, mint feleségének, mert tudattalanul ő már tudta, érezte, hogy babájuk lesz.

Önnek is a saját kapcsolatukhoz illeszkedve kell alakítania a szavakat, formálnia a gesztusokat, küldenie a jeleket – találja meg testre szabott megoldását. Attól kezdve, ahogyan Réka fordult a reggelinél Marcihoz, egészen odáig, hogy valaki tüntetően a párja előtt olvassa ezt a könyvet nagyon sok lehetőség van.

Azt mindenesetre fontos szem előtt tartani, hogy a horkolást az emberek legnagyobb része nem érzi személyisége elválaszthatatlan részének, és aki igen, többnyire az sem büszke rá. Valószínűleg nem született még olyan ember, akit boldogtalanná tenne, ha megszabadulna a horkolásától.

Ha ezt megpróbáljuk abban a rendszerben elhelyezni, amit a sértések súlyossága kapcsán vizsgáltunk, akkor nyugodtan kijelenthetjük, hogy ez az akaratlan viselkedés minden bizonnyal egyetlen ember identitásának sem része. Bizonyára a párjának megvannak a horkolásról a maga hiedelmei, talán valamilyen képesség hiányának vagy zavarának tartja, de az önazonosságát nem fogja csorbítani, ha beszélni kezdenek róla.

## PONTOSAN MI IS A BAJ?

A változáshoz vezető első lépés az, hogy tisztázza: mi az pontosan, amin változtatni szeretne? Érdemes jó közélről megnéznie, alaposan körbejárnia, behatóan megismernie a problémát, mert akkor tudhatja, mivel is áll szemben.

A horkolás esetén ez annyit tesz, hogy aki kettőjük közül a csendes társ, lemond egy kis alvásról és az éjszaka leple alatt a lehető leggondosabban megfigyeli, mi történik a párjával. Napközben meg együtt lesik a változásokat és azok hatásait az éjszaka hangjaira. Úgy is mondhatnánk, hogy közös munkával elkészítik az adott horkolás természetrajzát.

Ha a párja horkol, máris Ön készülhet az éjjeli feladatra, ha Ön, a következő részeket feltétlenül mutassa meg a hálótársának is és kérje fel megfigyelőnek.

A beható tanulmányozáshoz szükségük lesz némi kutatói igényességre, íróeszközre és papírra (legjobb egy horkolási naplónak kinevezett füzet), egy lámpa halvány fényére, no meg mindezekhez kell még az álomba merült hálótárs. Jó, ha ő nem tudja előre a megfigyelés pontos idejét, mert belezavarhat az alvásába, és úgy a feljegyzések készítését máris el kell halasztani.

Egyetlen alkalom valószínűleg kevés lesz, de már most vigaszt találhat abban a gondolatban, hogy alkalmanként elég egy fél órácskára horkolás-kutatóvá válnia, az idő

többi részét továbbra is azzal töltheti, amivel eddig. Ha Ön éjszaka vagy hajnalban felébred, most annál jobb, mert adódik a lehetőség, hogy akkor is folytassa megfigyeléseit.

Persze napközben is lesz tennivaló, ezen majd megosztozhatnak, de előbb nézzük, milyen leírási szempontjai vannak magának a horkolásnak.

## **A JELENSÉG LEÍRÁSA**

A horkolási naplóba mindenekelőtt megfigyelése időpontját rögzítse. Jó ha felírja az órát és a percet, amikor nekifog és amikor befejezi.

Az első szempontcsoport a probléma látható részére vonatkozik. Mivel nagyon ritka az olyan személy, aki mindenféle alvási helyzetben egyaránt horkol (ha mégis erről volna szó, érdemes felkeresniük a legközelebbi alváscentrumot), elsősorban arra figyeljen, pontosan milyen pozícióban fekszik a párja, amikor horkolni kezd. Gondosan jegyezze fel, hogyan helyezkedik el, milyen a testhelyzete? Oldalt, hason, vagy hanyatt fekszik-e? Párnán van-e a feje és ha igen, miként? Ha nem restelli, akár egy kis rajzot is készíthet róla.

Most nézze meg közelebbről! Csukva vagy nyitva van a párja szája? Hogyan tartja az ajkait? Mit gondol, hol keletkezhet a hang, amit hall?

A második szempontcsoport az akusztikus információké. Itt azt írja fel minél részletesebben, hogy milyennek tűnik az Ön számára a párja horkolása. Elsősorban: van-e különbség a belégzésakor és a kilégzésakor keletkező hang között? Lehetőleg mindkettőt figyelje meg minél több szempontból.

Melyiknek milyen a hangfekvése, hangmagassága? Milyennek érzi a hangzását? Inkább orrhang jellegű, esetleg öblös?

A keletkező hang monoton vagy inkább ritmusos? Talál-e benne olyan nagyobb egységet, amely ismétlődik? Hall-e benne valamiféle dallamot? Milyen a sebesége? Ezt objektíven is mérheti, ha megszámlolja, egy perc alatt hány légvételt hall és ebből mennyi a horkolás.

A horkolást mennyire ítéli hangosnak? Ehhez érdemes valamilyen skálát használnia, hogy majd összehasonlításokat is tudjon tenni: mondjuk hányast ad rá azon a tízfokú skálán, ahol a halk, alig hallható szuszogás kap egy pontot, tízest pedig az olyan erős horkolás, aminek hatására az éjjeliszekevényen levő csészében csilingelni kezd a kiskanál.

Ha párja változtat a testhelyzetén, természetesen a fenti szempontok szerint jó újra leírnia, hogy ennek milyen hatása volt horkolására.

Ha azt veszi észre, hogy a hangjelenség változik meg, ugyanez a helyzet: érdemes részletesen megvizsgálnia, mi más változott még.

Figyeljen az együttjárásokra! Amikor tíz-tizenöt alkalommal már készített feljegyzéseket, olyan összefüggéseket fedez majd fel, amelyek elemei korábban esetleg nem is tűntek érdekesnek.

Ahogy telnek az alvási napló oldalai, meglehet, hogy támadnak majd ötleteik a változtatásra. Bármit érdemes kipróbálni, amiről úgy vélik, hogy segíthet, csak mindig kövesse a változtatást gondos megfigyelés. Amikor egy olyan bonyolult rendszert akarunk befolyásolni, amilyen egy pár éjszakai együttalvása, célszerű egyszerre mindig csak egy-egy dolgot módosítani, és annak a hatását tesztelni, mielőtt megtennénk a következő lépést. Ellenkező esetben ugyanis megeshet, hogy megjelenik a kívánatos hatás, csak éppen nem tudjuk, a sok újdonság közül melyiknek köszönhető – akkor pedig kezdhethetjük a lépésenkénti elemzést előlről. Ha nem indul az autó, akkor is apránként érdemes kizárni a hibaforrásokat. Először azt nézzük meg, van-e benzin, aztán hogy működik-e az akkumulátor, eldugult-e a porlasztó, tiszták-e a gyertyák és így tovább. Ha azonban egyszerre tesszük töltőre az akkumulátort, tisztogatjuk a porlasztót és smirglizzük a gyertyákat, akkor lehet, hogy feleslegesen dolgozunk, de az is előfordulhat, hogy elállítunk valamit és még rosszabb lesz a helyzet. És ez bizony nem csak motorikus erőforrásoknál van így.

## ERŐFORRÁSOK

Az éjszakai megfigyelések alkalmával biztosan találkozik majd olyan helyzetekkel, amikor hálótársa nem horkol vagy a szokásosnál jóval halkabban teszi. Az első gondolata talán az lesz akkor, hogy nosza, itt az alkalom egy jó kis alvásra, ki kell használni a lehetőséget, félre a tollal meg a naplóval, le a villanyfénnnyel és irány a finom puha ágy, csapjunk tollasbált!

Mi is azt mondjuk: kár volna elmulasztania a lehetőséget. Vegye észre és ragadja meg, csak közben el ne engedje a tollat! Arra adnak ugyanis nagy alkalmat ezek a pillanatok, hogy a hozzáférhető összes információt begyűjtse arról, milyen konstellációban alszik *csendben* a párja. Olyan adatok birtokába juthat ilyenkor, melyek valóban a kitűzött célhoz, a vágyott nyugodt éjszakákhoz vihetnek közelebb.

Ha például Szilvi jól lepcsel a szüleivel, de a félelemtől összepisili magát feleléskor, akkor minket az érdekel, milyen képessége segíti a szüleivel folytatott örökös vitában gyakori győzelemre és hogyan használhatja ezt a katedránál állva, amikor megbénítja Púder Manci tanárnő gyilkos pillantása. Igaz, a szülei valószínűleg Púder Manci titkát szeretnék kilesni. Mindenkinek érdemes hát jól figyelni.

Ha eddig úgy leste a horkolót, mint egy sas, és úgy hegyezte a fülét, mint egy nyuszi, akkor most elő a sas

teljes rokonságával, sőt, nyuszi barátaival és üzletfeleivel is, mert az ő figyelmükre is szüksége lesz, hogy a legapróbb részletekig meg tudja figyelni, mi változott, mi lett más a horkolósos helyzethez képest.

Nagy esélye van rá, hogy olyan erőforrásra bukkanjon, melyet később közösen kiaknázva megoldhatják a problémát. Ha felfedezte, mit tesz másként a párja, amikor csendben alszik, itt a lehetőség, hogy megpróbálják szándékosan is előidézni, tudatosan is megteremteni azt a helyzetet.

Beszélgék meg, keressenek alternatívákat és teszteljék őket. Vizsgálják meg apró lépésekben, kicsiket változtatva, éjszakánként ellenőrizve, melyik milyen eredménnyel jár. Ünnepeljék a sikert, tanuljanak a kudarcokból és lépjenek tovább.

Ne feledje, hogy ökológikus megoldásra van szükségük, olyanra, amely mindkettőjük számára hosszútávon tartható lesz.

## **ÖSSZEFÜGGÉSEK KERESÉSE**

Már említettük, hogy napközben is lesz tennivaló. Nézzük meg most, miben áll ez pontosan.

Abban régóta egyetértenek az alvással és az álommal foglalkozó szakemberek, hogy az éjszaka történései nem

magukban álló, független jelenségek, hanem bizony erős összefüggéseket mutatnak a nappali eseményekkel.

Biztosan átélte már, hogy egy az Ön számára fontos fordulatra készülve vagy a rá következő éjszakán álmában is megjelentek az eset egyes elemei. Talán olyan is előfordult, hogy előtte nyugtalanabban aludt, amikor pedig túl volt rajta, hatalmasat pihent. Az ilyen, érzelmileg jelentős életesemények mellett számos olyan apróság is hatással lehet éjszakai nyugalma, amiről jelenleg még talán nincs is tudomása.

Most annak kellene következnie, hogy adunk egy listát ezekről az apróságokról, amit ketten együtt végignézhetnek, kipipálhatják, ami nem érvényes Önökre, meg megcsillagozhatják, ami esetleg igen, de ennél azért bonyolultabb lesz.

Bizonyára e könyv olvasása előtt is hallott már arról, hogy az esti alkoholfogyasztás súlyosbítja a horkolósos tüneteket; hogy az altatók használata fokozhatja a légzési problémákat; hogy nehéz ételek fogyasztása rémálmokhoz vezethet. Ezek az összefüggések valóban megvannak. Ha statisztikai szempontból, a nagy számok törvénye alapján népes populációkban vizsgálódunk, akkor magunk is felfedezhetjük működésüket. Csakhogy a statisztika valószínűségekkel, szignifikancia szintekkel dolgozik, ami arról szól, hogy milyen eséllyel lesz igazunk, ha megteszünk egy bizonyos kijelentést. Kilencvenöt százalékos valószínűség (0,05 fokú szignifikancia) pél-

dául azt jelenti, hogy száz esetből kilencvenötször lesz igaz, ötször pedig téves az a bizonyos állítás.

Na most: ha Önök éppen abba az ötbe esnek a százból, akkor az Önök számára nem lesz túl nagy vigasz, hogy kilencvenöt másik párnál másként működött valami! Önöket a saját életük, a saját éjszakáik, a saját kapcsolatuk érdekeli, és ez így van rendjén. Ezért aztán jó, ha mindig mérlegelnek egy-egy általánosnak hitt vagy mondott összefüggést, megnézik, tényleg igaz-e az Önök esetében is, és ha nem, hát mit számít, mi jött be a többi kilencvenötnek?

Ráadásul már azt is nagyon jól érzi, hogy mennyiféle belső térkép, hányféle gondolatrendszer, milyen sokfajta hiedelem létezik egy-egy dologgal kapcsolatban. Gondoljon csak arra, mennyi eltérés volt abban az egyszerű kis útvonal ábrázolásban, amit néhány másik embertől kért.

Ha feltesz egy körkérdést az ismeretségi körében, de komoly arccal és meggyőzően, mintha sürgősen és nagyon kellene a segítség egy Önnek igen fontos személynek – szóval ha felteszi azt a körkérdést, hogy mit lehet csinálni akkor, ha egy párnak nem akar összejönni a gyerek, pedig orvosilag mindketten rendben vannak, és azután figyelmesen hallgatja a válaszokat, akkor olyan kincses ládát nyit ki, ami teljesen a mesebelire hasonlít. Legalábbis abban a tekintetben, hogy kifogyhatatlan, újabb meg újabb meglepetések bukkannak elő belőle. A javaslatok egy részéhez feltehetőleg még elfogadható

indoklást is adnak, más részükhöz olyanokat sorolnak majd példaként, akiknél már mind sikeres volt a javasolt megoldás, meg akad néhány abból a fajtából is, amelyikről nem tudni miért, de bejött.

Önnek csak annyit kell tennie, hogy akivel a közeljövőben két percnél hosszabb ideig beszélget, azoktól mind megkérdezi: *„Van egy barátom, akinek sehogyan sem akar összejönni a gyerek, pedig orvosilag ő is és a párja is rendben van. Szerinted mit lehet ilyenkor csinálni?”*

Azért a gyermeknemzés témáját javasoljuk vizsgálódása tárgyául, mert feltehetőleg ebben aktuálisan nem érintett. Ha a horkolással kapcsolatban csinálna ilyen mini közvélemény-kutatást, a végén még elcsábulna, hogy végigpróbálják a temérdek „kipróbált-bevált” receptet, a csettegéstől a papucsig. Pedig most sokkal fontosabb dolguk van: megtalálni a saját megoldásukat.

Azok az esettörténetek, amelyeket mégis leírunk ebben a könyvben, azt szolgálják, hogy lássa a változtatási lehetőségek sokszínűségét, nem pedig arra, hogy az ő kaptafájukra készítsen maguknak cipőt. A rugalmassága, nyitottsága és kreativitása fogja megoldani a problémájukat, ehhez pedig az kell, hogy minél több szempontjuk legyen.

A nappali megfigyelések is ezt szolgálják.

Már a birtokukban van egy természetrajz arról a horkolásról, amitől szeretnének megszabadulni, valamint arról is gyűjtöttek adatokat, milyen erőforrásokkal ren-

delkeznek, melyek a horkolás-mentes időszakok pontos körülményei. Most az következik, hogy nagyobb összefüggéseket is találjanak a horkolás megléte vagy nemléte és a hétközi illetve ünnepnapai életük között.

Ezt tehetik úgy, hogy egy tömör eseménynaplót vezetnek a napi eseményekről, amit aztán összevetnek az éjszakai zajok alakulásával – ez az elszántabbak alternatívája.

A másik lehetőség kicsit kevesebb befektetést igényel, viszont némi információvesztéssel jár: úgy is eljárhatnak, hogy az éjszakai események ismeretében visszamenőleg próbálnak együttjárásokat keresni.

Bármelyik mellett teszik is le a voksot, mindenképpen figyelmükbe ajánljuk a szokásostól eltérő eseményeket, történéseket, tevékenységeket, mert ezek kapcsán elképzelhető, hogy változik a horkolás minősége vagy mennyisége, ami jelen pillanatban nagyon értékes információt szolgáltatathat. És nemcsak azok az esetek érdekesek itt, amikor valami újat csinálnak, hanem azok is, amikor valamit nem csinálnak, amit egyébként szoktak.

Ilyen szempontból érdemes megfontolni a fogyasztási szokásaikban való átalakulást (pl. evés, ivás, gyógyszerhasználat), a testi igénybevétel módosulásait (pl. mozgás, sport, szexuális élet, nehéz fizikai munka, betegség, testsúly változása), a szellemi megterhelésben bekövetkező újdonságokat (pl. kiemelkedő események, fáradtság, feszültség, izgalom vagy éppen megkönnyebbülés), és az alvási szokásaik változását (pl. szabadság, utazás,

munka- és ünnepnapi alvásritmus, szieszta, alvási környezet megváltozása). Az, hogy az adott dolog az Önök számára pozitív vagy negatív, örömteli vagy elszomorító, felüdítő vagy éppen kiborító, a horkolást illetően teljességgel közömbös. Az egyéni, személyes értékek inkább a családi ökológiában van jelentősége – például akkor, ha úgy találják, hogy éppen egy Önöknek kedves szokás jár együtt erősebb horkolással.

Vegyük abszurd példaként azt, hogy az otthon alvás vagy éppen a hálótárs közelsége váltja ki a horkolást. Bizony, dilemmát jelentene a megoldás. Akárcsak az, ha mondjuk három óra fejen állás után nyugodtan aludná végig az éjszakát a szerencsétlen horkolós. Erre később még visszatérünk.

## ► VI ◀

### A SZUBJEKTÍV OLDAL

Az eddigi megfigyelések során Önök kettőjük közül a horkoló féllal foglalkoztak, holott már elég régen leszögeztük, hogy a horkolás közös probléma, létrejöttéhez éppúgy szükséges az, hogy a csendes társat zavarja, mint maga a hangjelenség. Itt az ideje tehát, hogy törődjünk azokkal a szubjektív jelenségekkel is, amelyek a horkolást hallgatóban játszódnak le.

Nagyon igyekeztünk a fenti mondat megfogalmazásakor, hogy elkerüljünk minden olyan igét és névszót, amely valamiféle ok-okozati összefüggésre utalna. Azért volt ez különösen fontos, mert az „olyan hatással van”, „ahhoz, vezet”, „azt okozza” vagy az „ennek következtében” típusú nyelvi szerkezetek használatakor igen gyakran a fejünkben is az van, hogy az egyik dolog okozza a másikat, a másik az egyik következtében jelentkezik. Önöknek viszont a hatékony problémamegoldáshoz el kell hessegetniük az ilyen gondolatokat, sőt, még jobb, ha sikerül átalakítaniuk belső térképüket. Hiszen nem a horkolás önmagában okozza azt, hogy egyikük nem tud

elaludni, hanem a horkolás a hozzá kapcsoló érzésekkel és gondolatokkal együtt. Ha például a szomszéd lakásból halk zongorazene hallatszana át, bizonyára könnyen álomba merülne. Ha viszont a zongora alig hallhatóan azt a dallamot játszaná, amire Ön először táncolt kedvesével, aki nemrég hagyta el, akkor bizonyára álmatlanul forgolódna egy ideig...

A horkolás tehát pontosan annyira érdekes, amennyire és ahogy Önt zavarja. Horkoló társa per definíció úgyis alszik. Ezért a naplóba a horkolásra vonatkozó információk mellé nagyon fontos feljegyeznie szubjektív érzéseit, gondolatait is. Amikor elkészült a helyzet és a hangjelenségek leírásával, fordítsa befelé figyelmét.

Milyen érzelmek, milyen érzések keletkeznek Önben a társa horkolása hallatán? Figyelje meg, a testében hol érzi ezeket, melyik testtáján a legintenzívebbek? Leginkább mihez hasonlíthatnak? Ha címet kellene adnia annak, amit érez, mi lenne az? Ha egy képbe kellene sűrítienie, ami Önben történik, milyen lenne az a kép? Nézze meg alaposan! Mindezt jegyezze fel a füzetbe!

Figyelje meg azt is, mi jár a fejében, amikor ezeket a hangokat hallja. Figyeljen befelé, önmagára, és kezdjen írni a füzetbe. Csak engedje, hogy szabadon áramoljanak gondolatai. Talán képeket lát, talán hangokat hall, talán egy illatot vagy ízt érez meg hirtelen. Engedje, hogy gondolatai vezessék a kezét, mozgassák a tollát. Mindent leírhat, ami csak átsuhan a fején, mindent, lejegyezhet, ami eszébe jut. Később majd újraolvashatja, szelek-

tálhatja, akár cenzúrázhatja is, de most engedje meg a kezének, hogy automatikusan írjon. Jegyezzen le jót, rosszat, közömböst, fennköltet és malacságot; írjon le minél több dolgot, ami ebben a helyzetben átsuhan a fején.

Ezek az érzések, érzelmek, hangulatok, gondolatok Öntől származnak. Bizonyára lesznek köztük olyanok, amelyekkel másnap reggel is egyetért, de olyanok is, amiket nem érez magáénak. Néhánytól közülük talán szeretne megszabadulni, mert úgy véli, útjában áll a problémájuk megoldásának, és minden bizonnyal vannak olyanok is, amelyekhez ragaszkodik, amelyek fontosak az Ön számára, amelyekről szentül meg van győződve. Megint másokon meghökken majd. Ezekbe jó mélyebben belegondolni.

A jelen helyzet legfontosabb kérdése az, mennyit akar, mer vagy tud megosztani ezekből a párjával. Ez nyilván nagyban múlik azon, milyen reakcióra számít tőle egy-egy gondolata, érzése kapcsán. Ha valamelyikről úgy hiszi, bánatot okozna neki, próbálja más formába öntve elé tárni. Az automatikus írással magunknak leírt gondolatok éppen abban különböznek a másoknak mondott szavainktól, hogy sokkal kevésbé kontrolláltak, tudatos válogatás nélkül kerülnek papírra. Amikor a párjához szól, valószínűleg azzal is kalkulál, amit az ő belső képéről tud, úgy önti formába mondanivalóját, hogy amikor ő hallja, lehetőleg azt értse rajta, amit Ön üzeni akar. Az automatikusan leírt gondolatai csak a saját belső

térképéhez igazodnak. Lehet, hogy csak mondat-foszlányok, talán időnként szavak kusza egymásutánja az egész, néha meg egy hosszú, sokszorosán összetett mondat. Mindezt Ön nélkül senki, még a párja sem képes értelmezni, mert nincsenek meg azok az asszociációk, melyek az Ön számára egyértelműen adódnak és kiegészítik, magyarázzák a hiányos szöveg jelentését.

Talán az is felmerül Önben, hogy társa olyasmit tud meg Önről, amiben maga sem lát egészen világosan, és esetleg csalódni fog. Akkor gondoljon arra, hogy Ön olyankor figyelte meg őt a legapróbb részletekig, amikor a legebevezetőbb volt: a teljes kontrollálatlanság állapotában, alvás közben, álmában. Talán olyasmit tudott meg róla, amit ő maga sem tudott magáról – eltitkolná előle azokat az információkat, amikhez hozzájutott?

Kölcsönös bizalomra van szükségük ehhez a munkához, ezért a legjobb, ha együtt olvassák a horkolási naplót, és lépésről lépésre alaposan meg is beszélik a tartalmát.

## **VÁLTOZTASSON!**

Meglehet, már a horkolási naplóba rögzített tapasztalatok arra indították Önöket, hogy kipróbáljanak néhány apró változtatást. Ha eddig még csak barátkoztak a gondolattal, itt az ideje a tettek mezejére lépni. Fontolják

meg alaposan, milyen erőforrásokra bukkantak az elmúlt időszakban, azután ezek mentén kezdjenek neki.

Rögtön felmerül a kérdés, honnan induljanak, mivel próbálkozzanak először. Említettük már, hogy az emberek általában elsősorban a horkolótól várják a változtatásokat, de ha már eddig eljutott ebben a könyvben, Ön azzal is tisztában van, hogy a csendestárs is rengeteget tehet a javulás érdekében. (Önöknél ez részben már meg is történt, amennyiben vállalta az éjszakai megfigyeléseket és vezette a horkolási naplót – hát még ha az automatikus írást is gyakorolta!)

Hogy pontosan hol fogjanak neki, azt néha olyan nehéz eldönteni, mint egy nagy regény első mondatára rátalálni. Ilyenkor ott van az a kreatív megoldás, amelyben a nagy regényt az író a második mondattal kezdi, mindjárt utána leírja a harmadikat és a negyediket, aztán jönnek sorra az oldalak, és az írás hevében persze majd megszerez az bizonyos első mondat is, mert addigra már nem olyan szorongató.

Önöknél is segíthet, ha arra gondolnak, hogy a saját ökológikus megoldásuk valószínűleg úgyis egy többlépcsős folyamat sokadik lépésében bukkan elő, így aztán nincs is különösebb jelentősége, mivel próbálkoznak először.

A másik kérdés, hogy ki kezdje? Ha mindkettőjükre vonatkozóan van ötletük, akkor kiváló módszer lehet a sorrend eldöntésére a „fej vagy írás”. (Mert ugye az

alaphelyzet szerint mindketten alig várják, hogy neki-foghassanak a helyzet javításának.)

Persze előfordulhat, hogy valamelyikükben nagyobb a hajlandóság, akkor meg minek annyit spekulálni? Csak arra az egyre vigyázzanak, nehogy úgy járjanak, ahogy egyikünk a reggeli zsemlével. Hogy melyikünk, annak eldöntését a belső térképére bízjuk. Íme a történet első kézből:

*„...Akkoriban, ha választhattam, szívesebben ettem a zsemle kicsit lisztesebb, a sütőrács mintáit magán viselő alsó felét. Amikor édesanyámmal leültünk a reggelihez, elsőként szép gondosan elfeleztem a magam zsemléjét, aztán adtam is neki az alját, mert ugye az sokkal finomabb, és ennyit igazán megérdemel, ha már ilyen rendesen felnevelt, sőt, évekig kényeztetett. Ő is gondosan elfelezte a maga zsemléjét, és kis mosollyal nyújtotta nekem a tetejét. Gondoltam is, milyen felemelő érzés, amit szájának ezzel a kedves rezdülésével jelez, hogy észrevette az én gyermeki figyelmességemet és örömmel nyugtázza, mert látja, nem volt hiábavaló a nevelésem, kényeztetésem. Így ment ez minden közös reggelinél, amikor pedig úgy alakult, hogy az időbeosztásunk miatt külön reggeliztünk, akkor is meghagytuk a másiknak a zsemle megfelelő részét.*

*Ilyenkor, ha én indultam előbb néha megingott a kés a kezemben, megkísértett az a bűnös gondolat, mi lenne, ha megennék egy egész zsemlét, annak legalább a fele alja lenne, a másikat pedig meghagyhatnám neki szintén*

*egészen, de nem volt szívem ezt tenni. Különösen azért nem, mert amikor hosszabb útra csomagolt nekem enni-valót, mindig két tetejét fordított össze, aközé tette a felvágottat, sajtot, tojáskarikákat. Végül ez a szokása, hogy ilyen teteje-teteje és alja-alja párosításban készítette az útravalót, ez a szokása hozott olyan meglepetést, amin azóta is mulatunk, ha eszünkbe jut, márpedig elég gyakran emlegetjük.*

*Történt ugyanis, hogy sietségemben a két csomag uzsonna közül, ami az asztalon figyelt, csak úgy a táskámba hajítottam az egyiket, és már szaladtam is. Amikor órák múlva kibontottam a szalvétát, már láttam, hogy az ő zsemlijét hoztam el, mert két alja között volt a jó sok margarin meg a három karika hónapos retek. Ezt készítette ő magának. Se sajt, se tojás, se felvágott. Máskor nehezen lehet rávenni, hogy margarint egyek vaj helyett, főleg ilyen vastagságban kenve, de most úgy megörültem, hogy két zsemlealjhoz jutottam egyszerre, hogy pillanatok alatt eltüntettem az egészet. Aztán gondoltam csak rá, milyen csalódott lesz szegény, amikor kicsomagolja az én vajjal megkent zsemletetejeimet, de még ott volt a számban a zsemlealjak finom lisztes íze, még emlékezett a nyelvem a sütőrács finom mintáira, és ez bizony elhomályosította az érte érzett enyhe aggodalmat. Végül is a teteje se olyan rossz, mióta eszem és semmi bajom tőle. Egyszer neki is lecsúszik majd valahogy.*

*Este, amikor vigyorogva közöltem, hogy eltüntettem ám azt a jó kis szendvicset, amit magának készített, csak*

*máskor margarin helyett inkább vajat tegyen bele, meg egy kis sajtot a retek mellé, ami a felvágotról leseget, akkor ő is elnevette magát, hogy neki meg az enyém ízlett nagyon, csak a tojásokat szedte ki belőle, egyébként még a vaj is jól csúszott a finom zsemletetőkkel. Akkor aztán gyanakodni kezdtem, újragondoltam azt a kis reggelizős félmosolyt, és nekiszegeztem a kérdést, melyik felét szereti ő igazán a zsemlének. Meg is mondta: világos, hogy a tetejét, azért is adja mindig nekem, mert az ropogósabb, szebben sül meg könnyebb is, szóval sokkal finomabb, és hát ő engem még mindig kényeztetne, akkor is ha már nem vagyok kisgyerek. De akkor már ő is gyanakodni kezdett, úgyhogy sürgősen rákérdezett, jól sejti-e, hogy én meg az alját enném inkább, aztán erősen vihogni kezdtünk, ami még most is ránk tör néha, amikor zsemlét felezünk reggelinél. Meg hát van is okunk vigyorogni, mert azóta mind a ketten duplán és nyugodt lelkiismerettel ehetjük a kedvencünket. Csak néhány évbe került az egész."*

Szóval mielőtt felajánlja a párjának az ágynak azt a felét, amit Ön jobban szeret, azt a párnát, amire Ön szívesebben hajtja álmra a fejét és azt a takarót, amivel Ön boldogabban takarózik, kérve kérjük, kérdezze meg tőle, hogy ő melyiket szeretné.

Horkolás-ügyben azért jó tisztán és világosan beszélni, nehogy idő előtt külön szobában találják magukat, aztán mindenki egyedül búsuljon ahelyett, hogy boldogan pihenne.

És még egy szempont: könnyen előfordulhat, hogy nem az objektív mércével mért legkisebb változtatás tűnik a legegyszerűbbnek szubjektíven, azaz a kettőjük nézőpontjából. Biztos lehet benne, hogy az lesz a leginkább gyümölcsöző, amelyet mindketten elfogadhatónak érznek.

## MIBE KERÜL?

Az, hogy egy párkapcsolatban mi mennyibe kerül és mi mennyit ér, éppúgy motiváció, érzelem, pillanatnyi kedv vagy épp a másodperc törtrésze alatt meghozott döntés kérdése, ahogy a fogyasztói adok-kapokban. Egyrészt vele változik a hangulatunkkal, az időjárással, az élénk táruló lehetőségekkel, másrészt mégis van némi állandósága, stabilitása, csak ránk jellemző mintázata, hogy miért mennyit adunk szívesen és mi az, amit már nagy áldozatnak érzünk.

Ha ment már úgy filmet előhívni, hogy a szíve a torkában dobogott, vajon sikerültek-e a képek, minden látszik-e majd rajtuk, amit meg akart örökíteni és meglesz-e valamennyi szerencsésen elcsípett mozdulat és grimasz, akkor bizonyára átélte, hogy néha semmi sem drága. Mert először persze az a kérdés, mikorra kéri a képeket, és csak azután szembesül az előhívás és nagyítás díjaival, amikor már beleélte magát, hogy egy

óra múlva ott lesznek a kezében a fotók. Sokkal drágább. Persze, hogy azt kéri! Ugyan már, kit érdekel mennyibe kerül?

Az, hogy az Önök számára a horkolási problémák lehetséges megoldásmódjai közül melyik éri majd meg a ráfordítást, ugyanígy nem befektetett összeg vagy ráfordított idő függvénye. Az lesz a döntő értékmérő, hogy milyen szubjektív költségeket jelent Önöknek. Ezért aztán az alábbiakban következő rendszerezés rangsor- vagy értékrend-mutatás helyett pusztán arra szolgál, hogy könnyebben gondolkodjanak a lehetőségekről.

## KATEGORIKUSAN

A változtatási módozatok kategorizálása annak a rendszernek a struktúráját követi, amelyről a korábbiakban már többször esett szó: az alapon a környezet, felette a viselkedés, a következő szinten a képességek, majd a meggyőződések rendszere, végül pedig maga az identitás foglal helyet. Nézzük meg közelebbről ezeket a kategóriákat egy olyan példa segítségével, ami a horkolástól eléggé távol esik. Mivel Önt most elsősorban az éjszakai nyugalomuk megteremtése érdekli, feltehetőleg objektívebben, hidegebb fejjel és racionálisabb szemlélettel tudja áttekinteni az alternatívákat, ha olyan terüle-

ten vesszük őket végig próbaképpen, amelyik érzelmileg kevésbé érinti.

A túlsúly csökkentése irányába tett lépések gazdag témakörnek ígérkeznek, és abban is biztosak vagyunk, hogy elég sokat tud a lehetséges megoldásokról. Vegyük hát ezt példaként!

Alapjában és általában a személyiség számára az volna a legalacsonyabb ár, ami egyszerűen környezete megváltoztatása révén hozza meg a vágyott eredményt – anélkül tehát, hogy viselkedését aktívan módosítania kellene, nem is beszélve a magasabb szintekről.

Ilyen ígérettel kecsegtet például az a fogyókúra javaslat, amely szerint elég az ételeket valamilyen furcsa, zöldes fénnel megvilágítani, és rögtön olyan visszataszító lesz a látványuk, hogy már nem is kívánjuk megenni őket. Íme, milyen jótékony hatása van a környezetváltozásnak! Ha netán megszoknánk a zöld fényt, akkor egyszerűen száműzzük az ételeket környezetünk-ből, vagy mi vonuljunk táplálékmentes helyre, például a prófétákat követve a pusztába.

A következő szint a viselkedés aktív változtatása. Persze itt sem közömbös, hogy magatartásrendszerünk mekkora szeletét kell módosítanunk, hányféle addigi cselekedetünket kell feladnunk vagy hányféle új cselekvést kell megtennünk. Világos, hogy minél kevesebbet, annál jobb – legalábbis első ránézésre.

A viselkedés minimális változtatásával maximális súlyvesztés? Ezt ígéri a csodapirula reklámja. Csak be kell

kapni evés után és nemcsak megakadályozza, hogy zsírrá alakuljon mindaz a fölösleges tápanyag, amit az illető magába szuszakolt, de a már lerakódott zsírokat is eltünteti. És közben mindenből bármennyit ehetünk, mert az Amazonas őserdeiben élő zöld-sárga kígyó méregfogából teliholdnál aranyedénybe nyert nedv hígításából készült, az emésztőrendszer speciális helyén oldódó kapszulába adagolt tisztán növényi hatóanyag mindenről gondoskodik. Nekünk alig kell változtatnunk addigi viselkedésünkön. Ja, és még egy megjegyzés a lap alján, apró betűvel: esetleg a fogyni vágyó a biztonság kedvéért annyit megethet, hogy sok vizet iszik. Legfeljebb még egy kis diétát szükséges megemlíteni, aminek lényege, hogy napi egy barackmag, azon kívül semmi. Amúgy mindent úgy csinálhat, mint régen.

A képességek átalakítása a viselkedésváltoztatásnál idő- és energiaigényesebb, ám ezzel együtt természetesen tartósabb eredményekkel kecsegtet. A képességek változása többnyire növekedést, fejlődést, kibontakozást jelent, amely valamilyen tág értelemben vett tanulás hozadéka.

A karcsúságipar reklámjai ezen a szinten is szép számban kínálják a termékeket.

Nem nagy ügy az egész. A jelöltnek csak két heti elszántságra van szüksége: ha képes végigcsinálni a diétát, látni fogja a mérlegen, hogy négy, hat, sőt, kilenc kilóval könnyebb lett. Ekkor már csupán annyi dolga marad, hogy további két hétig megtartsa új súlyát, aztán akarata

megacélozásával kezdheti azt a csodálatos citromos – túró – zöldteás, Bielegrund vagy éppen Rútia Jobblesz módszert, amivel további öt, hét, sőt tíz kilót fogy majd anélkül, hogy fárasztó tornagyakorlatokat kellene végeznie.

A meggyőződések, vélekedések, hiedelmek változtatása a képességek módosulásánál mélyebb szinten és még hosszabb távon hat. Természetesen vannak vélekedéseink, amelyekhez nem ragaszkodunk különösebben, de olyanok is akadnak, amelyek igazságáról szentül meg vagyunk győződve. Léteznek továbbá olyan dolgok is, amelyekkel kapcsolatban még nem alakítottuk ki álláspontunkat, ezért minden újdonságra eléggé nyitottak vagyunk.

A fogyás témaköréből vett példánál maradva itt a komplex módszerekhez érkezünk, amelyek valamilyen addig nem használatos szempont alapján fejtik ki gondolatrendszerüket az ideális testsúly eléréséről és megtartásáról. Vajon a kövér szomszédnak eszébe jutott-e valaha, hogy a különböző körömformájú embereknek más-más táplálékokra van szükségünk? Igazi szerencse, hogy kezébe került egy hirdetés és felhívta a figyelmét a könyvre, amely részletesen és gondosan magyarázva fejt ki, milyen alakú köröm mikor jelent meg az evolúció során, ennek megfelelően az abba a csoportba tartozók milyen tápanyagokat milyen összetételben és milyen adagokban tudnak könnyen és jól hasznosítani, és milyen tápanyagok milyen ritmusú bevitele esetén küsz-

ködik a szervezetük. Most már számára is teljességgel világos: a köröm alakja genetikusan meghatározott, a fogyasztási szokások viszont kulturális normák által befolyásoltak, hát persze, hogy vannak családok, ahol halmozottan fordulnak elő testsúlyproblémák! Csak a körmét kell nézni, máris megtudja, melyik étrend való neki. Ugyanez köldökkel is lehetséges.

Amikor önazonosságunkat érintő változáson megyünk át, biztosak lehetünk benne, hogy a változás következményei tartósak lesznek.

Még mindig az evés - nem evés körében gondolkodva: azok között, akik identikus carnivorusok, és azok között, akik csupán viselkedéses szinten húsevők jól mutatja a különbséget, hogy mennyire nehéz vagy könnyű rávenni őket szigorú vegetáriánus étrend megtartására. Az előbbi csoport meggyőzése akkor is nehézségeket ígér, ha egyébként komoly súlyfelesleggel küszködnek. A befolyásolandó személynek ez esetben bizonyosan egy sereg érve lesz a húsfogyasztása mellett, melyek rendkívül mély és nehezen megingatható meggyőződésekhez kapcsolódnak. Olyan racionális indoklásoktól, mely szerint *„az ember fogazata és emésztőrendszere alapján is nyilvánvalóan mindenevő”*, egészen az olyan mélyen érzelmi magyarázatokig, mint hogy *„márpedig én húst szeretek enni és azt a csirkét csak azért nevelik, hogy az asztalra kerüljön”*.

Persze a magasabb szinteken bekövetkezett változások lefelé is hatnak. Ha például valaki a csodapirula

szedést befogadja a viselkedérendszerébe, az a környezetére is visszahat – legalább annyira, hogy ezentúl nála lesznek a kapszulák, amikor étkezik (azaz szopogatja a déli barackmagját). Ha képes végigcsinálni az ilyen-olyan kéthetes diétákat, az evési magatartása változását is magával hozza, meg persze konyhája és hűtőszekrénye tartalmára is jelentős hatással lesz.

Ha valaki hinni kezd a körömdiétában, az valószínűleg oda vezet, hogy miután azonosította saját csoportját, elkezd olyan ritmusban és rendben enni, inni, élni, ahogy az ő típusának megfelel, amihez hozzá kell igazítania képességeit, módosítania viselkedését, alakítania környezetét – tehát megint csak ott vannak a változások a megelőző szinteken.

Amikor pedig új identitásrészt épít be személyiségébe, mondjuk a carnivorusság helyett a vegetáriánusságot, akkor minden szinten változásokra számíthat ezzel összefüggésben, hiszen nyilván hinni is fogja, amit új képességei segítségével most már másként tesz – és persze mindez tükröződni fog éléskamrája polcain, tehát környezetében is.

A horkolási problémák esetén Ön ugyanúgy a fenti megoldási kategóriák közül választhat, és ugyanolyan változási szinteken mozoghat, mint amiket a fogyás témakörében végigvettünk. Persze az, hogy a környezetben, viselkedéses szinten, képességekben, meggyőződések terén vagy az identitást érintően melyiküknek

pontosan mivel érdemes próbálkozni, azt közösen kell eldönteniük.

Az alábbiakban mindegyik változtatási kategóriából olvashat néhány példát. Olyan esetek ezek, melyeket megismerve biztosan több szempontot tud majd figyelembe venni és az eszköztára is gazdagodik, a vázolt megoldások azonban valószínűleg nem lesznek egy az egyben alkalmazhatók az Önök problémájára. Ez még akkor is megeshet, ha találkozik olyan történettel, melyben első olvasatra a leírt szereplők tulajdonságai, körülményei és a problémájuk jellege nagyon hasonlatosnak tűnik az Önökéhez. Emlékezzen vissza azokra az útvonalrajzokra, amiket a belső térképekről szóló résznél rajzoltatott. Ahogy a térképvázlatok között nem volt két egyforma, úgy nincs két egyforma horkolási probléma és nincs két egyforma pár sem – persze, hogy a megoldások is különbözni fognak!

## ► VII ◀

### A KÖRNYEZET MEGVÁLTOZTATÁSA

Elsőként a környezetet érintő változtatási lehetőségeket vesszük sorra. Az ebbe a kategóriába tartozó megoldásmódoknak három alfaja van: (1) az elsősorban a csendestársat érintő módosítások, (2) a horkoló félhez kapcsolódó változtatások és (3) azok, amelyek mindkettőjük éjszakájába hoznak valami újdonságot.

Ez a hármas tagolás – változások a csendes társ oldalán, változások a horkoló félnél illetve mindkettőjükénél valami újdonság – a rendszer következő fokain ugyanígy működni fog, és igyekszünk is rá minden lépésnél legalább egy-egy esettel példát adni.

Most nézzünk hát körül, kezdjük a környezettel!

### EGY APRÓSÁG

Ha emlékszik még Zita és Sanyi történetére, akkor bizonyára azt is fejben tartotta, hogy adósak maradtunk

a megoldás leírásával. A problémakezelésük kapcsán akkor addig jutottunk el, hogy Sanyi horkolása az állás-változtatásával egyidejűleg jelent meg, és úgy tűnt szoros összefüggésben áll a férfi megváltozott terhelésével.

Amikor ezt felismerték, Zita rögtön megfogalmazta az általa legökologikusabbnak vélt megoldást: ha Sanyinak ilyen megterhelést jelent az új állás, inkább mondjanak le a magasabb jövedelemről és menjen vissza az iskolába. Ez a lehetőség valóban fennállt. Sanyit szerették az iskolában, és nem szívesen vált meg tőle az igazgatója sem. Azzal búcsúzott Sanyitól a nyári szünet kezdetén, hogy még egyszer gondolja meg, augusztus végéig van még idő. Ő persze meghirdeti az állást, de addig nem köt szerződést senkivel, amíg Sanyi még egyszer meg nem erősíti, hogy az új helyén marad. Így aztán könnyen gondolhatott arra Zita, hogy inkább az éjszakai nyugalom, mint a nagyobb fizetés, de mielőtt elkezdené őt önzőnek találni ezért, és azt hinni róla, hogy saját kényelme érdekében úgy és oda taszigálja a párját, ahogy és ahova neki tetszik, elmondjuk, mi mozgatta még ebbe az irányba.

Azokon az éjszakákon, amikor Sanyi horkolása elől a nappaliba menekült, nem a televízió távirányítója után nyúlt, ahogy azt kedvesének mondta, hanem a számítógépet kapcsolta be. Rákeresett, mit írnak az Interneten a horkolásról, és bizony nem lett nyugodtabb attól, amit talált. Főként az apnoéval fennálló összefüggések miatt kezdett aggódni, azután eljutott a szív- és keringési

megbetegedésekhez, ami sötét éjszakai magányában, kialvatlan és elkeseredett lelkiállapotában különösen megijesztette. Azért is hívott fel bennünket telefonon, mert rettenetesen aggódott, hogy Sanyinak valami komolyabb baja lehet. Persze a saját helyzetén is javítani akart, de amikor visszaküldte volna Sanyit az iskolába, elsősorban neki kívánt jót.

A férfi erről természetesen hallani sem akart. Szerette az új munkáját, örült a sikereinek, az elismerésnek, és nagyra értékelte azt az anyagi jólétet is, amit korábban, tanárként sosem mondhatott magáénak. Maradni akart. Azt mondta, szívesen elmegy alvásvizsgálatra és egyébként is, amit tud, megtesz Zita éjszakai nyugalmaért, de kell neki az új állás, most érzi csak át ezt igazán, amikor belegondol, milyen lenne szeptembertől mégis az iskolában. Különösen azután, hogy megtapasztalt egy másik lehetőséget.

Sokat beszélgettek, amíg tisztázták mindkettőjük pontos szándékait és végigzongorázták a lehetőségeiket. Zita gondosan vezette a horkolási naplót, kereste az erőforrásokat, figyelte a csendes periódusokat. Napközben még karikás volt a szeme, de már vidám a mosolya. Még Sanyi reggelente ébredező bűntudatát is sikerült újra elaltatnia. Friss kávé és csókos ébresztést kért érte cserébe.

Azt vette a fejébe, hogy ő hozta a férfit az új helyzetbe, tehát neki kell megtalálnia a kiutat is. Ebben persze volt némi hasonlóság a korábbi állítólagos éjszakai filmnézésekkel, amikor eltagadta Sanyi elől virrasztásai valódi

okát. De most tényleg a megoldás kulcsát kereste. Az a módszer, amit Zita végül alkalmasnak talált, nagyon kézenfekvő, mégis kevesen használják. Talán egyszerűsége miatt nem gondolnak rá, talán igazságtalannak érzik, hogy a horkoló félnek semmit sem kell változtatnia, talán az első tökéletlen próbálkozás elveszi a kedvüket a továbbiaktól.

Zitából az egyik éjszakai megfigyelés utáni automatikus írás során bukott ki, hogy akár így, akár úgy, de neki csend kell, hogy jól pihenjen. De hát nincs csend. Akkor arra gondolt, mennyire jó volna, ha ő is úgy tudna bánni a fülével, ahogy a hallókészüléket használók, akik állítani tudják, milyen erős hangokat halljanak és milyenneket ne. Ha neki is lenne ilyen csodakészüléke, egyszerűen este levenné a hangot, reggel meg feltekerné. Most már úgyis együtt kelnek, Sanyi úgyis csókkal és kávéval ébreszti, nem kell aggódnia az ébresztőóra miatt. Ő alhatna süketen, Sanyi meg horkolhatna kedvére. Addigra már kiderült, hogy szó sincs apnoéről, így féltetni inkább az ő állását volt időszerű, igazából neki kellett pihenni.

Másnap, amikor együtt átnézték a horkolási naplónak ezt a részét, Sanyinak jutott eszébe, hogy a hallókészüléket gyártó cégek némelyike fül dugókkal is foglalkozik, melyek határfoka messze meghaladja a vattáét, a gyurmáét, csak az ólommal vetekszik. Persze főként munkaadók megrendelésére, munkavédelmi előírások miatt, zajvédelmi céllal készítik ezeket a profi kis műtyűroket,

hogy megakadályozzák a dolgozók halláskárosodását, de hát náluk is majdnem erről van szó: Zitát kell megóvni a zajtól, hogy ezzel megelőzzék munkaképessége csökkenését. Ezen jót derültek, de már aznap felhívtak három ilyen társaságot és az egyikhez másnap ebédszünetben el is szaladt Zita. Megvizsgálták, mintát vettek mindkét hallójárata alakjáról és nem egészen egy hét múlva el is készült teste szabott füldugója. Mivel a dugó kialakítása teljes mértékben Zita fülének egyéni tulajdonságaihoz illeszkedik, valóban elcsendesedik számára a világ, amikor használja. Éppen úgy, ahogy kívánta. De erre csak esténként vágyik, ezért aztán úgy hívják: *„füldugó estre szabva”*.

Mostanában időnként az is előfordul, hogy Zita elfelejti bedugni a fülét. Ahogy Sanyi kezd hozzászokni az új kihívásokhoz, fokozatosan rááll az új követelményekre és kidolgozza saját megküzdési módjait, egyre gyakrabban fordul elő, hogy elmarad horkolása. Újra mindketten jól érzik magukat éjszaka és nappal egyaránt, és örülnek neki, hogy csak egy ilyen „apróság” kellett ehhez.

## EGGYEL TÖBB

Réka és Marci problémáját akkor említettük, amikor a jó kommunikáció és az énközlések fontosságát vizsgáltuk. Ott – azon kívül, hogy Marci horkolt és Réka rosszul

aludt – annyi derült ki róluk, hogy kapcsolatuk szeretetteljes, mélyen bíznak egymásban, közösen szokták megoldani a problémáikat, igyekeznek minél gyakrabban elmondani egymásnak, mi tetszik nekik a másik viselkedésében, sőt, arra is törekednek, hogy kritikájukat elsősorban énközlésekben fogalmazzák meg. Mindebből persze még nem világlik ki, kik ők, hogyan élnek, és azon kívül, hogy hozzájuk méregettük szegény Icát és Karcsit, mit keresnek még ebben a könyvben.

Van rá eggyel több ok is, hogy itt legyen a történetük. Azóta, hogy Réka megtette azt a gondosan megfogalmazott reggeli közlést és Marci segítségét kérte horkolási problémájukhoz, van náluk egy olyan fejlemény, ami az Ön érdeklődésére is számot tarthat: a férfi már nem horkol, felesége pedig nyugodtan alszik.

Egyébként Réka óvónő, abban a városban él Marcival, ahová főiskolára járt. Harmadéves volt, amikor megismerkedett a férfivel, akit akkor hagyott el a felesége. Egy három napos vidéki munka után Marci arra ment haza, hogy a lakásból eltűntek Mari ruhái és velük ő maga is. A szomszédasszony szerint szeretőt tartott Mari, azt mondta, gyakran látta egy magas fekete férfivel, de rajta kívül senki sem állította ugyanezt. Marci bejelentést tett a rendőrségen, ki is jött egy nyomozó, körülnézett, felveszte az adatokat, elkérte Mari legfrissebb fényképét, de nem sok jóval bízatta a férfit. Ő is úgy vélte, hogy az asszony önként távozott.

Mari a lakásból csak a személyes holmiját vitte el, viszont teljesen megkopasztotta közös bankszámlájukat. Marci beletörődött a dologba, bár értetlenül állt a történetek előtt. Ő jónak tartotta a házasságukat. Persze a válást képtelenség volt elindítani, mert valóban nem találták az asszonyt.

Már negyedik éve élt együtt Rékával, amikor Mari előkerült. Pontosabban először csak egy ügyvédi levél jött, benne javaslat a közös megegyezésre. Amikor Marci papíron is elfogadta a Mari által kínált kész helyzetet, a nő is megjelent. A szomszédasszonynak volt igaza. A strandon megismerkedett egy olasz férfival, érte hagyta el a férjét.

A válás befejeződésekor már nyilvánvaló volt, hogy nem lehet közös gyerekük, ennek ellenére Réka és Marci összeházasodtak. Templomban is megesküdtek, aminek mindkettejük számára nagy jelentősége volt. Jelezte, hogy a közöttük létrejött kötés nehézségeik ellenére szorosabb, erősebb és mindkettőjük szemében oldhatatlan.

Ilyen előzmények után talán már Ön sem csodálkozik tudatosságukon, mellyel kapcsolatuk óvására, ápolására törekednek.

Kevés akkora gondossággal vezetett horkolási naplót, és olyan harmonikus együttműködést láttunk, mint az övék. Éppolyan természetes volt számukra a horkolási problémájukkal való beható és alapos foglalkozás, mint az egymással törődés. Réka éjszakánként néha másfél órán át is írta a naplót, napközben közösen átnézték,

megbeszélték, keresték az erőforrásaikat. A napló bejegyzéseinek tanulmányozása során fedezték fel, hogy a következősen valamelyik oldalán alvó Marci jóval halkabban vagy egyáltalán nem horkol, amikor feje magasan van a párnán, következősen hangosabb viszont mindannyiszor, amikor a párna alsó csücskén vagy épp a puszta lepedőn nyugtatja a fejét. A férfi ezen a felismerésen felbuzdulva arra kérte Rékát, ébressze fel őt, amikor lejjebb csúszik. Nagyon motivált volt a változtatásra, nem csodálkoztunk hát, amikor következő alkalommal pozitív változásról számoltak be. Marci remekül ráállt, hogy a párna teljes vastagságát kihasználva a szokásosnál magasabban tartsa fejét. Réka elmondta, hogy pár nap után már szólnia sem kellett, a férfi álmában feljebb csúsztatja fejét. A megváltozott testhelyzet határozottan jó hatással volt, csak hogy Marci még mindig horkolt egy kicsit. De minél magasabban volt a feje, annál kevésbé.

Ezen a ponton talán már tudja is, milyen megoldást találtak, hogyan javítottak tovább a helyzeten. Marci még egy párnát kapott. Próbaként Réka adta neki kölcsön a sajátját, és amikor azt tapasztalták, hogy a két párna együtt már elég magas ahhoz, hogy Marci légútjain akadálymentesen áramolhasson a levegő, ugyanakkor még elég kényelmet biztosított a jó alvásához, beruháztak egy harmadikba és Réka visszakapta az övét.

## PIPA VAGYOK RÁD

Ica és Karcsi házasságában kevesebb a melegség és az odafordulás, de ők is sok bajt átvészeltek együtt, felneveltek két fiút, sőt, két kisunokával is büszkélkedhetnek.

Ica kezdő tanárként egy falusi iskolában kapott állást. Nehezen viselte az első heteket, ugyanis még az egyetemen szerelmes lett egy fiúba, Laciba, akivel így csak hétvégenként találkozhattak. Ráadásul Ica lovagja nem éppen a hűségéről volt híres. Lassan el is maradtak a szombat-vasárnapi randevúk, és Ica a felsős lányok együttérző tekintetétől kísérve, kisírt szemmel járt-kelt a tanítványai között. Szüleitől, barátaitól távol, az aprócska szolgálati garzonban nagyon magányosnak érezte magát.

Hálás volt, amikor az igazgatóék áthívták szintén az iskolaépületben lévő lakásukba ebédre vagy vacsorára. Persze nem csupán felebaráti szeretetből invitálták. A nagyobbik fiuk ugyan még csak tizennyolc éves volt, mégis igencsak szerették volna már megházasítani. Különösen, amióta megjelent a színen ez a jól formálható fiatal tornatanárnő, aki kiváló menynek ígérkezett.

Nem sok vetélytárs lévén a környéken Ica hamarosan kart karba öltve sétálgatott a faluban az igazgatóék Karcsi fiával. Karcsi rajongott érte, saját pocskék érettségije után valóban felnézett a diplomás lányra, Icának meg jól esett a csalódás után, hogy van egy kis hódolója. No meg

Lacit is féltékennyé akarta tenni, úgyhogy hamarosan Karcsival együtt utazott haza, és tüntetően csókolózott vele Laci barátai előtt.

Amikor Karcsi megkérte a kezét, még mindig sokat gondolt régi lovagjára, még mindig bosszút akart rajta állni, így aztán gyorsan igent mondott. Végül is Karcsi tényleg nagyon szerette őt, és rajta kívül nem is kérte még meg senki más, ráadásul akkor már huszonöt felé haladt.

A két fiút már otthon szülte meg. Karcsi apja ajánlotta be a gyakorlóiskolába: az ottani igazgatóval csoporttársak voltak a tanárképzőben. Karcsi a vasútnál helyezkedett el, mindig rendszeren hazaadta a fizetését, mindig egyenesen hazajött munka után, sokat úszott, focizott, teniszezett a fiúkkal. Megbízható munkás, rendes férj, jó apa lett. Persze otthon elfröccsözgetett és a sört is szerette, de az éjszakáktól eltekintve csendes volt.

Ica meg is szokta, meg is szerette, békességben éltek azután is, hogy a fiúk kirepültek. Télen a belvárosi lakásukban laktak, akkor Ica külön szobában aludt, tavasszal kiköltöztek a kerti házba, akkor álmában néha kicsit megrugdosta Karcsit a horkolás ürügyén, meg jó sokat panaszkodott rá az iskolában.

Tényleg rosszul aludt Karcsi mellett, folyton fáradt volt. Amint kiért a kisházba tanítás meg az edzések után, azonnal ledőlt és aludt egy-két órát. Egyébként Karcsi is fáradt volt, de ő már kettőkor végzett a vasúton. Hazament, kent magának egy jó nagy zsíros kenyeret, meg-

ivott két pohár fröccsöt vagy egy sört, és neki is kezdett a sziesztájának. Mire Ica megjött, többnyire már ébren volt, a kertben vagy a tyúkól körül tett-vett valamit.

Szóval délután felváltva aludtak, éjjel meg mindketten rosszul, de megvolt a maguk kidolgozott egyensúlya, úgy is mondhatnánk: ökológiája.

Egészen addig, amíg az unokájuk el nem ígérkezett hozzájuk a nyári szünidőre. Ica nagyon régóta várta már a kislányt, többször hívta, de most először sikerült elérnie, hogy náluk is aludjon. Csakhogy már az első éjszaka nem aludt, mert azonnal felébredt Karcsi orrszarvú hangjaira, másnap pedig hazavitette magát a papájával. Ica teljesen összetört. Karcsit elárasztotta szemrehányásokkal, szidta, fenyegette és fűnek-fának panaszkodott rá.

A férfi végül a menyének köszönhetően jutott el hozzánk, először egyedül jött, aztán Ica is csatlakozott hozzá. Gyors és hatékony segítséget akartak, és természetesen esetükben mindenképpen Karcsi horkolását kellett kezelni, egyéb megoldásmódokról hallani sem akartak. A horkolási naplóhoz nem volt különösebb türelmük. Pontosabban Icának nem. Annyira dühös volt a férjére, hogy most valamennyi korábbi sérelmét a fejéhez vágta. Pedig Karcsinál apnoét gyanítottunk. Már-már házassági krízis fenyegetett, a férfi érezte ezt, és mivel még mindig nagyon ragaszkodott Icahoz, meg persze az unokáját is imádta, bármiféle kényelmetlenséget vállalt volna. Ica először azt fontolgatta, hogy

kiteszi a nyári fizetővendégeket a lakásukból, és Karcsit oda küldi éjszakára, de ez akkora anyagi veszteséget jelentett volna, hogy meggondolta a dolgot.

Ica a harmadik találkozásunkra már nem is jött el, Karcsi azonban szerencsére kitartóbb volt, hozzánk is eljárt, és az alvásvizsgálatot is végigcsinálta. Elszántságának meglett a gyümölcse. A megoldást meglepetésnek szánta, ezért délutáni alvásakor „gyakorolt” éjszakára, de Ica rajtakapta. A látvány olyan katartikus hatással volt rá, hogy először nevetett Karcsin, aztán meg sírva borult a nyakába, úgy kért tőle bocsánatot az elmúlt napokért.

Amikor megpillantotta a diófa alatti nyugágyon alvó Karcsit, először nem hitt a szemének. Mintha valami lett volna Karcsi szájában! Csak nem ment el az esze? Ica közelebb ment. Mégiscsak volt ott valami. Amikor fölé hajolt, hogy alaposabban szemügyre vegye, Karcsi rémülten kinyitotta a szemét, a szájához kapott és megpróbálta elrejteni azt a valamit.

Egy szájbetét volt, amit Ica tudta nélkül vett és éppen azt próbálgatta, hogyan tud vele aludni. Tudott. Azon, és az elkövetkező éjszakákon nem járt orrszarvú Ica és Karcsi kisházában. Mindketten pihenten ébredtek. Ica nagyon hálás volt az új csendestársának, de különösen az unokájának örült, akit a kíváncsiság nagyon hamar újra elhozott hozzájuk: látni akarta a nagypapa alvós pipáját, amit direkt az ő kedvéért vett.

## BÚTORCSERE

Anna és József helyzete jóval nehezebb volt. A szájbetét Józsefnél, a füldugó Annánál mondott csődöt, és bár Anna gondosan és kitartóan vezette éjszakánként a horkolási naplót, gyakorlatilag nem bukkantak erőforrásra. József oldalt fekvé ugyanúgy horkolt, mint hanyatt, és hason fekvé ugyanúgy, mint oldalt. A sors kegyéből apnoé egyelőre nem fenyegette, mégis meglehetősen visszafogott horkantgatott hol kisebbeket, hol nagyobbakat, szóval még az éjszakai hangok monotonája sem segített Annának az elalvásban. Amikor esténként Anna végzett férje alvási pozícióinak és horkolásának írásos rögzítésével, úgy aludt el, ahogy szívünk szerint senkinek sem ajánlanánk, mert több kárt okozhat, mint amennyi hasznot hoz: altatót vett be. Természetesen ő is tisztában volt vele, hogy a tabletták hosszútávon komolyan árthatnak neki, de egyszobás lakásuk lévén ezt találta a sok rossz közül a leginkább elviselhetőnek.

Szerencsére a humorérzékük kiválóan működött. Azon viccelődtek, milyen jó lesz egyszer olyan lakásban élni, ahol zuhanyozó helyett kád van a fürdőszobában, mert akkor majd felváltva alhatnak benne. Amikor kiderült, hogy Józsefnél a szájbetét nem segít, füldugót csináltattak Annának, akinek viszont azzal még úgy sem sikerült aludnia, mint addig: az altató ellenére is csak forgolódott, hanykolódott, amíg ki nem vette füléből a

dugókat. Jót derültek rajta, hogy micsoda hisztérika az, aki se zajban, se csöndben nem tud aludni. Azonnal fel is találták a hangulatválasztós füldugót, melyben állítható, hogy a fülbe épített és tökéletesen hangszigetelt miniatűr hangszórókból halk utcai alapzaj vagy madárcsicsergés jusson-e az aludni vágyó fülébe.

Rendkívül nagy erőt adott nekik, ahogy mulatni tudtak a problémáikon. A nevetés segített megtartani lendületüket és szerelmüket egyaránt. Házasságuk egyik fontos eleme, hogy egymás gyarlóságait elfogadva mindig előre néznek.

József horkolását és Anna altatószedését is valamiféle átmeneti dolognak tekintették. Bíztak benne, hogy a gondjuk meg fog oldódni, bár fogalmuk sem volt hogyan. A világhoz való közös viszonyulásukban mindig is megvolt ez az optimista, néha gyermekinek tűnő bizalom a jó szerencséiben. Hittek abban, hogy ha valamire nagyon szükségük van, akkor csak nyitott szemmel kell járniuk, és az a valami hamarosan szembe jön. Ennek köszönhetően nagyon jól meglátták lehetőségeiket és jól is éltek velük. Esetükben elsősorban ez volt a valódi erőforrás.

Alig volt olyan problémájuk, aminek megoldásával olyan sok időt töltöttek, mint József horkolásával és Anna alvási gondjaival. Már arra gondoltunk, diktafont kellene használniuk éjszaka, mert annyira képtelenségnek tűnt a helyzet, amikor egyik éjszakáról a másikra meglett a kulcsa.

József egyedül élő nagyanyjának házában csúnyán vizesedni kezdett a fürdőszoba fala, még néhány csempe is lepotyogott. A vízvezeték, szerelő csőrepedésre gyanakodott, de a hiba elhárításához mindenképpen ki kellett bontani a fal egy részét. Az idős hölgy nem merte egyedül vállalni a munkálatok valamennyi terhét, ezért megkérte Annát és Józsefet, utazzanak hozzá és segítsenek neki.

A nagy hívására mindketten szabadságot vettek ki és a biztonság kedvéért már szerdán odaautóztak, ahol József gyermekkorra legszebb nyarait töltötte. Az öreg házat még József nagyapja építette, azóta többen is barkácsoltak rajta, sok volt benne az amatőr megoldás, a vízvezetékekkel pár éve a konyhában volt már gond, így aztán most sem lehetett pontosan előre látni, mi mindent kell majd javítani. József ugyan évek óta múzeumban dolgozott, de kamaszkorában többnyire építkezéseken kereste meg a nyaralásai árát és még most is ügyes volt a kisebb kőművesmunkákban.

Nem akarjuk azzal untatni, mekkora törmelékhalmot kellett kihordaniuk a fürdőszobából, hány csempe tört rüptyára, és mennyit kért végül a romhalmaz tetején állva a mester, mert úgyszólván világos, hogy a fiatalok végül rendbe hozták a fürdőt és a nagy igazán hálás volt nekik. Sokkal fontosabb, hogy József csendben végigaludta az éjszakát. Anna először arra gondolt, talán az újfajta fizikai megterhelés lehet az oka. Még másnap is tartotta magát elméletéhez, ám amikor férje szombaton éjjel sem

horkolt, elgondolkodott. Már a legapróbb javításokat is befejezték pénteken, úgyhogy a hétvége első napja tényleg teljes pihenéssel, nagy kényeztetésben telt. József is váltig állította, hogy nem fáradt ő egyáltalán.

Amikor vasárnap reggelinél a nagymama meghallotta miről beszélgetnek a fiatalok, kijelentette, hogy az a csodás nyugodt alvás az ágy miatt van, amin az éjszakaiakat töltötték. Mert az egy nagyon jó ágy, még igazi kisipari munka. Akkor aztán Anna és József egymásra néztek, szó nélkül felkeltek az asztaltól és indultak a szobába ágyat nézni. A nagy meg ment utánuk őket nézni, mert sejtelve sem volt, mi lelte az unokáját, miért hagyták ott mind a ketten a frissen sült szalonnás tojást. Aztán rájött ő is, hogy a békebeli ágyat vizsgálgatják.

A mai ízlés szerint nem volt éppen szép darab, egyszer már át is húzták a kárpitját, mert erősen foszladozott, de kidobni eszébe sem jutott Nagyinak, mert szép emlékek fűzték hozzá. Évekig szolgált neki házastársi ágyul, ő maga csak akkor költözött át a kisszobába, vissza a rézágyra, amikor megözvegyült. Azóta ez a kárpitos ágy lett a vendégágy. Aludtak rajta a gyerekek és az ő gyerekeik is, amikor nagyinál töltöttek néhány napot.

A nagypapának már a negyvenes éveiben gondok voltak a tüdejével, akkor tanácsolta neki az orvos, hogy felpárnázva aludjon. Csak éppen a nagypapa nem szerette a sok párnát. Hiú ember volt, a sok párnába meg úgy belesüppedt a feje, hogy reggelente borzasztó kócosan ébredt és alig győzte vizezni meg fésülni azt a bozontos

üstökét. A párnák nélkül viszont aludni nem tudott jól, mert erősen fulladt. Egyik nap megmérgeződött és azon kócosan átbullagott az asztalos cimborájához. Csak ebédre jött haza, de két hét múlva kész volt az emelt fejrészes új ágy. A nagyinak nem akaródzott volna a szép rézágyat erre az otromba kárpitozott fára cserélni, de jött az asztalos a segédjével és a nagypapa kérdés nélkül megcsinálta velük a cserét. Este már csak egy párnára hajtotta le a fejét úgy, ahogy mindig is szeretette. A haja rendes maradt, az éjszakai fulladásnak nyoma sem volt.

Következő kedden kisteherautó kanyarodott a nagymama udvarába. Egy franciaágyat hozott és a kárpitos ágygal távozott. A volt házastársi ágyáért ugyanis csak azt kérte cserébe Nagy Józseféktől, hogy állítsanak be a nagyszobába egy akármilyen fekvőhelyet, amin az ő vendégei egy-két éjszakára megalhatnak. Ez a fiatalok lakásának méreteit ismerve különösen ökológikus megoldás volt, mert garantáltan csak egy ágy fért el – még úgy is, ha kirakták volna a zuhanytálcát.

## FELEMELŐ

Vilmos és Ági némiképp hasonló megoldásra jutottak, mint Anna és József, de egészen más úton. Ez nem csoda, hiszen a két pár életében körülbelül annyi a közös, hogy házasságban élnek.

Ági tizennyolc évesen szépségkirálynő volt, akkor nézte őt ki magának Vilmos. Ott helyben elhatározta, hogy a lány lesz a felesége. Addigra már elég tapasztalt volt a nőket illetően, nem esett nehezére elvarázsolni a nála tizenöt évvel fiatalabb lányt. Fél év múlva, amint Ági leérettségizett az óvónőképzőben, összeházasodtak.

Ági húsz éves volt, amikor megszületett Csaba fiuk. Vilmos virágzó vállalkozása akkorra kezdte meghozni első gyümölcseit. A férfi cége a mai napig bármivel foglalkozik, amiben jó üzletet lát, de a külkereskedelem a fő profilja. Emiatt Vilmos sokat van távol. Néha csak késő éjjel ér haza, néha napokra elutazik. Ági nagyrészt egyedül gondoskodik Csabáról. Ehhez persze férje mindent megteremt. Ági és Csaba mindent megkap, amit csak kér. Sőt, még a gondolatukat is teljesíti Vilmos.

Két üzlet között Vilmos többnyire egy harmadikkal van elfoglalva, de amikor lehet, a hétvégére szabaddá teszi magát. Nyáron felpakolják a motorcsónakot az utánfutóra, kiautóznak a Dunakanyarba és vízen töltik az egész délutánt. Télen síelni járnak, de oda is mindig csak egyetlen napra mennek. Vilmos ragaszkodik hozzá, hogy otthon töltsék az éjszakát. Csaba isteníti az apját, de annak is örül, amikor kettesben lehet Ágival.

Ági azután is otthon maradt, hogy Csabát óvodába adta. Bár hetente kétszer van segítsége, így is akad elég tennivalója délelőttre, ebéd után pedig hazahozhatja fiát az óvodából. A délután mindig kettőjüké. Ági fantáziája

kimeríthetetlen a közös programokban, Csaba pedig nyitott minden újdonságra.

Vilmos elégedett a választásával. Ágiból remek anya lett és csodás feleség. A szülés után három hónappal már ugyanolyan sudár volt az alakja, mint annak idején a szépségversenyen. Persze oda is figyelt magára. Nem úgy Vilmos. Az összevissza étkezések, az üzleti vacsorák és iszogatások, a rendszertelen és gyakran hajszolt hétköznapiak lassacskán meglátszottak rajta. Ahogy rakódtak rá a kilók, egyre gyakrabban volt fáradt és persze horkolni kezdett.

Ágit eleinte nem zavarta, mert Vilmos horkolása csak szórványosan jelentkezett, amikor azonban állandósult, már nehezebben tolerálta. Próbálta a dolgot megbeszélni férjével. Vilmos türelmesen végighallgatta, majd megkérdezte, Ági mit javasol. Egyértelmű volt, hogy a férfi ez esetben is azt a kipróbált-bevált problémakezelést szeretné alkalmazni, amit egyéb családi helyzetekben: Ági megmondja, mit, hogyan szeretne, ő pedig ad rá pénzt, esetleg segít a kapcsolataival. Csakhogy ez esetben nem valaminek a hiányát kellett pótolni, hanem egy meglévő dologtól megszabadulni. Áginak nem volt ötlete, úgyhogy abban maradtak, visszatérnek a témára, ha majd lesz.

Ági leleményességét dicséri, hogy a beszélgetésüket követő pénteken már velünk konzultált a lehetőségekről, hétvégén pedig írni is kezdte a horkolási naplót. Olyan megoldást keresett, ami Vilmostól a lehető legkevesebb változtatást kívánja.

Ági rugalmasnak mutatkozott – persze családjuk ökológiáját szem előtt tartva. Mivel Csaba gyakran felébredt hajnalban, és ilyenkor édesanyját hívta, a füldugó egyelőre szóba sem jöhetett. Ugyanez volt a helyzet a külön alvással. Bár Vilmos és Ági is saját szobával rendelkezett, mindkettőjük igénye az volt, hogy amikor csak tehetik, együtt aludjanak közös hálójukban.

Megfigyelései során Ági elsőként azt vette észre, hogy Vilmos az éjszaka kezdetén kevésbé horkol, mint néhány órával elalvása után. Ezt furcsának találta, mert kezdetben úgy vélte, férje fáradtsága az elsődleges kiváltó ok, és arra számított volna, hogy pihenése előrehaladtával csendesebb lesz. Ekkor tovább maradt ébren és folytatta a napló vezetését. Következésként arra jutott, hogy a horkolás fokozódása valamiképpen a férfi forgolódása-ihoz kapcsolódik. Vilmos mindig a jobb oldalán fekvé aludt el, majd többször testhelyzetet váltott. A forgolódásokat követően egyre hangosabban, ráadásul időnként egyenetlenül horkolt, ami Ágit kicsit meg is ijesztette, mert addigra sokat beszélgettünk az apnoé tüneteiről. Emiatt még fontosabbnak érezte megfigyelői feladatát. Mindennek ellenére nem talált benne rendszert, hogy melyik testhelyzethez társulnak erősebb hangok – az volt az érzése, a dolog éjszakáról éjszakára változik. Vilmos néha a bal, néha a jobb oldalán fekvé horkolt jobban. Máskor hanyatt. Aztán úgy tűnt, Vilmos felsőteste és az ágy síkja által bezárt szög a meghatározó, de a következő megfigyeléseknél ez is megcáfolódott.

Ági már két hete vezette a naplót, aminek tartalma immár valóban Vilmos horkolásának természetrajza volt. Fel is fedezte azt komplex összefüggést, ami meghozta az általa kívánt megoldást. Hogy a dolog ennyit váratott magára azon nyilván Ön sem csodálkozik, ha megtudja, hogy esetükben két szempont változásait kellett együtt tekinteni. Az egyik valóban az alvási helyzet, a másik pedig a felsőtest és az ágy síkja által bezárt szög volt, azonban mindkettő csak bizonyos konstellációban vezetett a horkolás fokozódásához.

Amikor Vilmos az oldalán fekvé elaludt, fejét a párna alsó csücskén nyugtatta, közel a vízszinteshez. Így nem horkolt. Ha a forgolódások közepette feje feljebb került a párnán, horkolni kezdett, ami valószínűleg számára is diszkomfort érzéssel járt, mert ilyenkor hamarosan a hátára fordult. Ekkor horkolása abbamaradt. Amikor azonban hanyatt fekvé csökkent a törzse és az ágy síkja által bezárt szög, újra horkolni kezdett. Minél lejjebb csúszott, annál hangosabbak és rendszertelenebbek lettek légvételei. Erre persze ismét valamelyik oldalára gurult és elcsendesedett. Aztán az egész kezdődött előlről.

Emiatt teljesen kiszámíthatatlan hangok jutottak Ági fülébe: mire ráállt volna valamelyikre, az garantáltan megváltozott. Nem csoda, hogy úgy gondolta, nem tudja megszokni Vilmos horkolását. De már közel volt ahhoz, hogy kezében legyen a probléma kulcsa. Nyilvánvaló volt, olyan helyzetet kell teremteni, amelyben Vilmos oldalt alacsonyan vagy hanyatt magasan fekszik. A leg-

egyszerűbbnek az tűnt, hogy Ági beszüntetni a párna-használatot és bízni a jó szerencsében, azaz abban, hogy Vilmos így egész éjszaka valamelyik oldalán fekve marad. Meg is próbálta, férje remekül el is aludt párna nélkül, éjjel azonban többször is hanyatt fordult, aminek brutális horkolás meg jó sok hánykolódás volt a következménye. Reggel Vilmos nagyon fáradtan ébredt. Meg is fogalmazta a baját: igaz, hogy ő elaludni lapos párnán oldalt fekve szeret, de aztán jól esik hanyatt fordulni. Tulajdonképpen szívesebben töltené hanyatt fekve az egész éjszakát, csak valamiért elaludni nem tud úgy. Persze a hanyatt fekvéshez párnára is vágyik, mert anélkül úgy érzi kitörlik a nyaka.

Aznap délelőtt Ági vágyakozva írta a naplójába: milyen jó lenne, ha Vilmos szép nyugodtan elaludna az oldalán, aztán amikor hanyatt fordul, egy tündér varázsütésére a feje alatt teremne egy párna. Csak később ugrott be neki, hogyan lehetne ő egy ilyen tündér. Hiszen amikor Csabát szülte két napig a császáros kórterembe tették, mert máshol nem volt hely és ott volt olyan ágy, amit gombnyomással lehetett állítani. Örült is neki nagyon, mert sokkal könnyebb volt lekecmeregni róla, mint a szokásos magas kórházi ágyakról. Három gomb is volt rajta, egy a háttámlához, egy az ágy magasságához, a harmadikat meg már nem tudja, de mindegy is. Hát csak egy ilyen ágy kell nekik dupla szélesben, és amikor Vilmos hanyatt fordult, hát ő csak megnyomja a gombot, a fejrész felemelkedik, és mindketten nyugodtan alhatnak.

Megtalálta a megoldást. Vilmos irtó büszke volt feleségére. Hamarosan legyártatta az Ági által megálmodott ágyat annyi módosítással, hogy a dupla ágy két oldalát külön-külön is lehetett állítani. Hogy nemcsak a prototípust csinálta meg, hanem még néhányat megrendelésre is, az már az üzleti érzékét dicséri. Az ő cége már csak ilyen. Mindennel foglalkozik, amiben jó üzletet lát.

Önnek bizonyára az is szembetűnik, hogy Vilmos bizony enyhe apnoéval küzdött, amikor hátára fordulva aludt. Részben azért forgolódott olyan sokat, mert oldalt fekve a derekában érzett kényelmetlenséget, részben azért, mert hanyatt viszont az oxigénhiány miatt jócskán voltak mikroébredései. Az Ági által ébren megálmodott ágy emelt fejrészánek köszönhetően viszont a levegő útja szabaddá vált, így Vilmos nemcsak csendesén és nyugodtan aludt hanyatt fekve, hanem kipihenten is ébredt. Feleségének hála feltehetően még jó ideig nem kell azokkal a következményekkel számolnia, amik éjszakánként már komolyan leselkedtek rá.

## A HEVERŐ

Balázs két héttel Panka lánya születése után keresett meg minket. Az első pillanattól éreztük rajta, hogy már megtalálta a maga megoldását, csak még nem merte kimondani. Támogatásra, megerősítésre volt szüksége. Felesége, Ildikó természetesen nem tudott személyesen eljönni hozzánk, az ifjú családapa képviselte mindhár-mukat. Ugyan egyikük sem horkolt, az életciklus-váltás következtében mégis problémáik keletkeztek az alvással.

Már öt éve voltak házasok, és nagyon vágytak egy kis-babára. Több helyen is kivizsgálták őket. Volt, ahol Ildikó szokásosnál rendszertlenebb ciklusával magyarázták sikertelenségüket, másutt alacsonyabb spermium-aktivi-tást találtak Balázsnál, a harmadik helyen átfűjták Ildikó petevezetékét, a negyediken hormonkezelést ajánlottak neki, mellyel mesterségesen irányíthatnák peteérését. Nem soroljuk tovább, mert ők is belefáradtak. Hitükkel nehezen tudták volna összeegyeztetni a mesterséges megtermékenyítést vagy a lombikbébi-programban való amúgy sem garantáltan sikeres részvételt, így inkább más irányba indultak: elhatározták, hogy örökbe fogad-nak egy kisfiút.

Határtalanul sokat megtettek az ügy sikere érdekében: képzésre jártak, gyerekszobát rendeztek be, Ildikó ko-rábbi szándéka ellenére tanítói állást vállalt, hogy több szabadideje legyen. Addig közös állatkereskedésükben

dolgozott Balázssal, gyámügyis ismerősük szerint azonban a hosszú munkaidő nem tett volna jót ügyük elbírálásának. Már minden szűrőn keresztüljutottak, minden szempontból megfelelőnek találtattak, amikor Ildikó megbetegedett.

Először influenzának hitték, mert gyengének érezte magát, szédült, folyton fájt a feje és alig maradt meg valami a gyomrában, de hamarosan kiderült, hogy a rosszullétek oka nem vírus, nem is baktérium, hanem egy kisbaba. Mire észrevették őt, addigra már alaposan befészkelte magát Ildikó testébe.

A tanítványai rajongtak Ildikóért, eszük ágában sem volt másik tanító nénit kívánni, most mégis együtt örült vele az egész osztály, mert tudták milyen régóta szeretne gyereket. A téli szünetig figyelhették, hogyan növekszik Panka az anyukája hasában, mikor pedig januárban beléptek a tanterembe, az újszülött kislány fényképét találták a padjukon. Új tanító nénijük azzal a meglepetéssel várta őket, hogy mindenkinek sokszorosította a Balázstól kapott egyik első Panka fotót.

Teljesült Ildikó és Balázs legnagyobb vágya: január tizedikén hazavihették a kórházból hosszú fekete hajú kisbabájukat és megkezdődött életük új szakasza, immár nemcsak házastársi, de szülői szerepben is. Panka szépen evett, nagyokat büfizett, jókat aludt, egészséges volt, nyugodt és kiegyensúlyozott.

Ildikó azonban mindennek ellenére nem tudott rendszeren pihenni. Hiába volt kissekreényén minden éjjel

bekapcsolva a babafigyelő, hiába volt nyitva a két szoba közötti ajtó, és hiába hallotta meg elsőként Panka minden pisszenését, akkor sem sikerült elengednie magát, amikor öt perce tette le a szoptatás után a mélyen alvó kislányt. Folyton figyelt és fülelt és minden gondolata kislánya körül járt.

Ebben a hiperszenzitív állapotban Balázs mindenki szerint átlagos hangerejűnek mondott szuszogása olyan mértékben zavarta őt, hogy órákig nem tudott elaludni. Végül persze elnyomta a fáradtság, de addigra sokszor megint kelnie kellett Pankához.

Balázssal ez esetben nem volt mit tenni, Ildikóval csupán telefonkapcsolatban álltunk, ami ideálisnak messze nem nevezhető. Ráadásul nem is igazi horkolási probléma volt ez, csak valami ahhoz nagyon hasonló. Ami a férfi szavaiból lehetőségként megcsillant, az egy heverő volt Panka szobájában. Még az örökbefogadásra készülve rendezték úgy, hogy szükség esetén egyikük éjszaka is a gyerekekkel maradhasson. Az ágyat Ildikó nővérének tanácsára akkor is otthagyták, amikor a berendezést kisbabára alakították. Igaza is lett, a heverő jó szolgálatot tett, mert Ildikó mindig ezen fekvé szoptatta meg Pankát. Kényelmesebb volt így, mint ülve, néha kicsit még bóbiskolhattak is.

Balázs titokban arra gondolt, hogy átmenetileg talán mindhármuknak jobb volna, ha Ildikó ezen a heverőn töltené az éjszakákat. Csupán amíg Panka éjszaka is enni kér, vagy amíg összeszoknak ők hárman, vagy míg Ildikó

megérzi, hogy jó anya, hogy biztonságban van a kisbábja. Csak hát, hogy néz ez ki? Küldje el a frissen anyává lett feleségét a közös hálósobából, tessékeld ki a házastársi ágyból éppen a legnagyobb boldogságukban, amikor teljesült a vágyuk? Mert ugye, ha Ildikónak is eszébe jutna ez a lehetőség, az egészen másként festene, mintha ő hozakodik vele elő – vívódott Balázs.

A dilemma megoldását a napló kínálta, ami ez esetben alvási naplóként működött; a helyzet megoldását pedig Ildikó feljegyzései, amelyeket akkor készített, amikor nem tudott elaludni.

Az első néhány napban még erősen cenzúrázta magát, alaposan megválogatta mit vessen papírra és mit tartson meg magának, de a hét végére egyre jobban el tudta engedni magát. Az ezidőtájt automatikus írással papírra vetett érzései és gondolatai nagyon hasonlítottak Balázs érzéseihez és gondolataihoz.

Kiderült, hogy Ildikó is szívesen aludna a másik szobában, csak hogy attól tartott, férje ezt valamiféle megcsalásnak, elhagyásnak tekinti majd. Hiszen már úgyis olyan sok időt és figyelmet fordítanak mindketten Pankára, hogy alig beszélnek egymással, mint férj és feleség. Mint ha már „csak” szülők lennének, pedig hát ők házastársak is. Ha Balázs el is fogadná ezt a megoldást, meddig kellene tartani a Pankával alvásnak? Mert a kislány esetleg rászokhatna, aztán később nagyon nehezen mondana le róla, valamiféle megcsalásnak, elhagyásnak tekintené,

amikor anyja visszaköltözik. Hogyan lehet akkor visszaállítani az eredeti alvásrendet?

Szóval mindketten ugyanarra jutottak, csak egyikük sem tudta, hogyan reagálna a másik az új helyzetben. Féltették kapcsolatukat, nem akarták egymást megbántani. Persze nem bírtuk kihagyni, elmeséltük Balázsnak a reggeli zsemle történetét.

Amikor sikerült tisztázniuk, hogy most mindkettőjük elsősorban szülő és csak utána házastárs, és hogy ez az állapot a nehézségek ellenére mindkettőjüket boldoggá teszi, aznap este Ildikó megkönnyebbülten vitte át ágy-neműjét Panka szobájába, és végre nyugodtan és mélyen pihent. Talán Panka is érezhette a különbséget, mert aznap éjszaka aludt először hat órát egyhuzamban.

Ildikó és Balázs most a jelenre koncentrálnak. Úgy döntöttek, jövőbeli alvásukkal akkor foglalkoznak majd, ha az is jelen idővé válik. Most a jelen kincseinek örülnek. Boldogok és kipihentek.

## **VELE VAGY NÉLKÜLE?**

Magdi és Jenő elváltak. No nem egymástól, hanem ki-ki a maga házastársától. Magdi férje fiatalított. Pontosabban szándéka szerint a férfi csak egy fiatal szeretőt akart, de amikor felesége a hír hallatán elvált tőle, feleségül is vette a lányt. Ennek már vagy tíz éve, a gyerekek azóta

már önálló életüket élik, és Magdinak némi elégtételt jelent, hogy exférje másodszor is elvált. Most ugyan egy harmadik asszonykával próbálkozik, de Magdi ennek a kapcsolatnak sem jósol sok jövőt.

Jenő válása közös megegyezéssel történt. Volt feleségével gimnáziumi osztálytársak voltak, de az együtt töltött évek során annyira más irányba alakult személyiségük, érdeklődésük, vágyaik, hogy tíz év után olyan volt a házasságuk, mint egy üres kagyló. Gyermeük nem született, a közös vagyon sorsáról egyetértettek, a bírósági procedúra gyorsan lezajlott. A házuk árából vettek egy-egy lakást, a nyaralót megtartották: az év első fele az asszonyé, június közepétől augusztus közepéig kiadják fizetővendégeknek (ebből fedezik az éves költségeket), a fennmaradó idővel pedig Jenő gazdálkodik.

Magdi és Jenő társkereső hirdetés útján ismerkedtek meg, méghozzá az Interneten. Már mindkettőjüknek volt néhány kellemetlen tapasztalata, ami óvatossá tette őket, így csak hosszas levelezés és jó néhány telefon után találkoztak személyesen. Jenő első pillantásra rokonszenvesnek érezte Magdit. Magabiztos volt, mégis nőies, nyomát sem látta rajta a magányos, elvált nők csalódottságának. Magdinak kezdetben fenntartásai voltak: Jenőt túlságosan racionálisnak találta, furcsállta, milyen érzelemmentesen beszél a volt feleségéhez fűződő viszonyáról, de amint többet megtudott az előzményekről, megváltoztatta véleményét.

Fél éve ismerték egymást, amikor először töltöttek együtt egy teljes hetet: üdülni mentek karácsonyi ünnepekre. Remekül telt az idő, sokat túráztak, Jenő síelni taníttatta Magdit, esténként közösen főztek. Minden rendben lett volna köztük, ha aludni is jókat tudtak volna. Csakhogy mindketten horkoltak, és mindkettőjüket zavarta a másik horkolása.

Pedig már azt fontolgatták, ha jól sikerül az üdülés, összeköltöznek. Hogy egyelőre egyiküknek se kelljen feladni saját otthonát, mégis együtt lakhassanak, azt eszelték ki, hogy a lakásaikat kiadják és az árukból egy nagyobbát bérelnék. Úgy számolták, még a rezsire is futja, mert a kisebb lakások egy négyzetméterre jutó bére magasabb, mint a nagyobbaké. Magdinak ez azért is nagyon tetszett, mert a társkeresésére korábban reagálók egyik része lakhatási problémáját akarta megoldani az ő segítségével, mások ragaszkodtak a különéléshez, és csak alkalmi találkozásokra gondoltak, megint mások meg elvárták volna, hogy csapot papot otthagyva hozzájuk költözzön. Ezzel szemben Jenő mindkettőjük kívánságait szem előtt tartotta és rugalmas volt. Jenőnek egyre jobban tetszett Magdi visszafogottsága, vonzó volt a nevetése és ízlett a főztje.

Az éjszakai zajok azonban elbizonytalanították őket. Kölcsönösen. Mert abban lehet egyezkedni, hogy ki melyik oldalon aludjon, hogy miként fordítsák az ágyat és nyitva hagyják-e az ablakot éjszakára – ilyesmi nem is

volna gond, ha egymással akarnak élni, de ha nem megy az együtt alvás, annak hamar kárát látják.

Jenő javaslatára kerestek meg bennünket telve kétségekkel, hogy vajon van-e jövője így az ő kapcsolatuknak. A szokásoshoz képest esetükben már az első lépés kérdéses volt: mi legyen a horkolási naplóval? Vezessék-e egyáltalán és ha igen, hogyan? Egy naplót írjanak, vagy inkább kettőt?

Mielőtt alvászvizsgálatra jelentkeztek volna, tudni akarták biztosan szükséges-e, így abban állapodtak meg, elsősorban mindkettőjükénél az apnoé lehetőségét igyekeznek kizárni, azután majd meglátják, hogyan tovább.

A megfigyelésekre közösen dolgoztak ki egy rendszert. Úgy döntöttek, hogy felváltva, hol egyikük, hol másikuk lakásában töltik az éjszakát, de mindig a házigazda lesz a megfigyelt, mert ő feltehetőleg könnyebben és gyorsabban alszik el az ismerős környezetben. A vendégségben lévő megvárja ezt, gondosan leírja tapasztalatait, aztán ha esélyesnek ítéli meg a helyzetet, aludni tér, ha pedig nem, csendben hazamegy.

Két hét múlva biztosak voltak, hogy apnoé egyikükénél sem áll fenn, de abban is, hogy képtelenek egy szobában aludni. A megfigyelések vagy azzal végződtek, hogy Magdi hazaautózott, vagy azzal, hogy Jenő bevaccolta magát a kanapéra. Kivétel nem volt. Ellentmondás viszont igen, mert a közös feladat, egymás alvásának megfigyelése még szorosabbra fűzte viszonyukat, ezért aztán még jobban szerettek volna összeköltözni.

Amikor azt javasoltuk, kezdjék el keresni leendő közös otthonukat, láttuk a szemükben megcsillanni a reményt. Meglett felnőtt ember létükre abban bíztak, valami olyat tudunk velük elérni, ami megszünteti a horkolásukat. Meglett felnőtt ember létükre abban bíztunk, segíthetünk nekik olyan megoldást találni, ami megszüntetni a problémájukat. Egyelőre remekül megvoltak, az összeköltözés úgylis csak akkor jöhetett szóba, ha találnak megfelelő lakást, a lakástalálás pedig olyasformán működik, hogy az emberek nézelődnek meg beszélgetnek a különféle lehetőségekről, aztán egyre pontosabban kezd körvonalazódni, hogy mit keresnek, végül jó esetben rá is lelnek az igényeikhez illő otthonra.

Magdi és Jenő életében az igényekhez illő otthon egy lakóparki társasház három szobás, nappalis, amerikai konyhás, tetőtéri lakása lett, ahol kiválóan elfértek mindkettőjük hálószoza bútorai – külön-külön szobában. A harmadikban Jenőnek rendeztek be dolgozószobát, a többi helyiséget közös használatra szánták.

A lakáskeresés közben jöttek rá, hogyan tudják megtartani a külön lakás előnyeit úgy, hogy közben szert tesznek a közös élettől várt örömekre. Korábban egyiküknek sem szerepelt a lehetőséghorizontján az együttélés együttalvás nélkül. Most mindketten elégedettek, mindketten boldogok, és – mivel továbbra is horkolnak – időnként belehallgatnak egymás álmába, hogy a boldog elégedettség minél tovább tarthasson.

## TÁVOLI SEGÍTSÉG

Virág messze nem volt ilyen elégedett. Már óvodás korában zavarta édesanyja kövérsége, kiskamaszként viszont határozottan szorongató volt, amikor eszébe jutott, hogy bármelyik pillanatban elveszítheti. Akkorra már sokat hallott a túlsúly veszélyeiről, és kifejezetten féltette a mamát, aki leányanyaként szülte és egyedül is nevelte őt. Igaz, egy darabig a nagymama is velük élt, de a cukorbetegsége miatt elég korán megvakult, és még hatvan éves sem volt, amikor meghalt.

Virág próbálkozásai rendre kudarcot vallottak, édesanyja súlya sohasem csökkent százhusz kiló alá. Pedig sokat gyötörte, hogy inkább ne süssön minden nap kétszer, hiszen mások is vígan megvannak krémek, torták és sütemények nélkül. Egy-egy hétig ilyenkor el is maradtak az ebédlőasztalról az édességek, aztán kezdődött minden előről. Virág végül beletörődött anyja túlsúlyába – végül is jelentős előnye volt, hogy az asszony így minden szeretetével felé fordult, nem kellett férfi hódolóktól tartani, akik betolakodnának életükbe.

Amikor azonban Virág egyetemre került és kollégiumba költözött, változott a helyzet. Egyrészt a lánynak hamarosan komoly fiúbarátja akadt, másrészt csak havonta egy-egy hétvégét töltött otthon. A két dolog persze összefüggött, és mindkettő miatt érzett egy kis büntudatot, szégyellte magát, hogy így cserben hagyja a mamát, aki

teljesen rááldozta a fiatalságát. Főleg az otthoni éjszeleken foglalkoztatták efféle gondolatok, nem csoda hát, ha közben felfigyelt a szomszéd szobából hallatszó szokatlan hangokra.

A mama horkolt. Horkolt péntek éjjel, és horkolt szombaton is. Virág – barátja nem túl nagy öröme – a következő hétvégére is hazautazott, mert komolyan aggódni kezdett. Volt rá oka: a mama következetesen horkolt, ami az ő súlyfeleslege mellett kevésbé volt meglepő, viszont annál súlyosabb következményekkel fenyegetett.

Virág alaposságát és problémakezelő-képességét dicséri, hogy következő hétfőn este már együtt fontolgattuk a lehetőségeket. A mindhármunk által fontosnak tartott fogyás a mama távollétében és együttműködése nélkül egyelőre teljességgel kilátástalannak tűnt. Virág viszont a tehetetlenséget viselte nagyon nehezen, mindenképpen szeretett volna tenni valamit, amivel javíthat az érzése szerint aggasztó helyzeten – már az alvásvizsgálatra való várakozás ideje alatt is.

Természetesen vállalta a horkolási napló vezetését, ehhez azonban ismét otthon kellett aludnia. Hogy a kecske is jóllakjon és a káposzta is megmaradjon, mellett döntött: egyúttal bemutatja a mamának a barátját, úgyszólván időszerű volt már a találkozás.

A hétvége remekül sikerült. A mamának rokonszenves volt Csaba, aki boldogan falta a somlói galuskát, és vasárnap délután hálás tekintettel kísérte az útravaló pitét, pogácsát és szendvicset csomagoló mamát. Virág a meg-

figyelései alatt nem látott apnoéra utaló jeleket. A biztonság kedvéért persze alaposan ki is kérdezte édesanyját a tüneteiről, a vérnyomását is méregette, de minden amellett szólt, hogy egyelőre nincsen komolyabb következmény. Fellélegezhetett volna, de kicsit még mindig furdalta a lelkiismeret, hogy magára hagyja őt, meg az is motoszkált a fejében, amit a garat rugalmas rostjainak elfáradásáról tudott – szóval még mindig ágaskodott benne a tenni vágyás, a segíteni akarás.

A horkolási napló közös átnézésékor kiderült, hogy a mama párna nélkül szeret aludni, hogy csak hanyatt fekvé horkol, és még az alaposan elfogult Virág megítélése szerint is csak négyes, ötös hangerejű a horkolása. Ilyen konstelláció – ha a horkolónak nincs hálótársa – általában megnyugtatónak számít, azonban egy aggódó lány, aki ráadásul jól beleásta magát a témába, bizony sokat változtat a helyzeten.

Olyan megoldásra volt szükség, ami Virág távollétében is hat, és ami a mamától sem kíván túl sok erőfeszítést. A fogyasztási kísérleteknél már kiderült, apróságokban is nehezen befolyásolható. Ha tehát Virág nagy dolgot kér, könnyen megeshetett volna, hogy a mama a békesség kedvéért rábólint lánya javaslatára, azután mindent pontosan úgy csinál, mint addig. Erre volt már példa bőven.

Virággal alapos megfontolás után úgy döntöttünk, a következő hazautazásakor visz az édesanyjának egy flakonnal abból a horkolásgátló spray-ből, ami elalvás előtt a hátsó szájpadrásra fújva finom bevonatot képez a

garaton, jelentősen csökkentve ezzel a szövetek rezgését. Meggyőző erejének fokozása érdekében persze ecsetelte neki a horkolás lehetséges szövődményeit is.

Az ijesztő következmények házhoz szállított és kényelmes megelőzési lehetőségének meglett a hatása: a mama azóta minden este szófogadóan használja a sprayt. A horkolás abbamaradt, Virág pedig már abban reménykedik, hogy talán egyszer fogyasztási törekvései is sikerülhetnek...

## *Összefoglalva*

A fent bemutatott esetekben legelsősorban az közös, hogy valamennyi szereplőt alaposan megváltoztattuk – szinte a tanúvédelem szabályait alkalmaztuk rájuk. Új személyazonosságot kaptak. Történetükön is módosítottunk egy kicsit, mert az volt a célunk, hogy mindannyian a környezet megváltoztatását illusztrálják. Ez az a szint, ahol legkönnyebben lehet eredményt elérni, ami leginkább érintetlenül hagyja a személyiséget, az önazonosságot és a közös identitást.

Míg az utolsó példában Magdi és Jenő éppen alakuló közös identitásának megóvására törekedtünk, addig a korábbi pároknál a már kiforrott, jól működő, kincset érő közös identitást igyekeztünk érintetlenül hagyni.

Valóban kincs ez, a nép nyelve úgy is hívja, „*a családi tűzhely*”, „*az otthon melege*”, azt mondjuk „*az én házam az én váram*”. Ezek a kifejezések egyben arra is utalnak, környezetünk milyen fontos része a közös identitásnak. Néha úgy tűnhet, csak tárgyakat, helyeket változtatunk, ám közben mélyebbre hatolunk, mint gondolnánk.

Meglehet, hogy a komolyabbnak tűnő változtatás, azaz a viselkedés szintjén bekövetkező módosítás kisebb megerőltetéssel jobb eredményt hoz. Más szóval: ökológikusabb.

## ► VIII ◀

### A VISELKEDÉS MEGVÁLTOZTATÁSA

A viselkedés aktív megváltoztatása, mint a horkolási problémák megoldásának második kategóriája szintén érintheti csak a csendestársat, csak a horkoló felet vagy mindkettőjüket együttesen. Természetesen a magatartásváltoztatás nagyságától függően ezek a módosítások a pár életének egészen kicsi vagy kifejezetten nagy szeletét érinthetik, a néhány másodperc alatt megtehető testhelyzet-váltásoktól az életmód teljes átrendezéséig. Persze ehhez gyakran szükség van valami olyan erőre, ami segíti fenntartani a kívánatos új viselkedést, vagy ami tartóssá teszi a nemkívánatos régi magatartás megszűnését.

A viselkedés lélektanának egyik alaptörvénye, hogy a jutalmazott magatartás a jövőben nagyobb valószínűséggel jelenik meg a többinél, amit viszont büntetés követ, annak a jövőbeli megjelenési valószínűsége csökken. Akár akarjuk ezt, akár nagyon ágálunk ellene, a megerősítés fenti törvénye következetesen működik, át- meg átszövi mindennapjainkat. Ennek megfelelően ér-

demes tudatosítanunk és – közvetlenül vagy közvetve – saját céljaink érdekében is használunk.

Jutalmazással és büntetéssel (pozitív és negatív megerősítéssel) meglehetősen tág terünk nyílik a befolyásolásra. A kedves mosolytól a magas fizetésen át a becsületrendig, a homlokráncolástól a botozáson át az életfogytig tartó börtönbüntetésig nagyon sokféle eszközről választhatunk a kívánatos viselkedés gyakorítása és nemkívánatos ritkítása érdekében.

A viselkedés pozitív vagy negatív megerősítése az Ön életét is áthatja. Gyermeknevelési módszereiben, felnőtt kapcsolataiban, sőt, saját magatartása módosítása érdekében is beveti néha – mondjuk amikor jól végzett munkája eredményét elégedetten mutatja barátainak, amikor egy fárasztó nap estéjén megjutalmazza magát valamivel, amit szeret, vagy amikor addig gyakorol valamit, amíg végül elvárásainak megfelelően sikerül. És ha már úgyis mindenütt jelen van, miért ne használhatná horkolási problémája megoldására is?

Hogy már használja? Világos, igaza van. Hogy talán lehetne ebben tudatosabb és hatékonyabb is? Nézzünk rá néhány példát, miként működik a dolog másoknál, és a változatosság kedvéért kezdjük most a viselkedés közös formálásával!

## PERDÜLJ, FORDULJ

Tímea és Attila gyakorlatban tesztelték a megerősítés törvényét és hatásosnak találták. Attila évekig éjszakai műszakban dolgozott, de amikor a gyárat megvette egy francia cég, változott az üzletpolitika és ezzel a munkaidő is. A szokásos létszámleépítések után az éjszakai műszakosok maradéka választhatott, ezentúl délelőtt vagy délután jár-e munkába. Attila addig a minőségellenőrzést irányította saját csapatában.

Persze a délelőttieknek és a délutániaknak is megvolt a maguk vezetője, de a délelőtti főnököt a franciák kirúgták. Éppenséggel igazuk volt, mert gyakran már kora reggel bűzlött a pálinkától, csak hát Attila így komoly dilemma elé került. Ha délutáni műszakba megy, vissza kell lépnie egyszerű beosztottá, ami veszteség volna anyagilag és lelkileg egyaránt. Ha a délelőtti választja, komoly eséllyel pályázik a megüresedett pozícióra, viszont garantáltan az első naptól meglesznek az ellenségei. Újdonsült beosztottai bizonyára nehezen hiszik majd el, hogy a cég vezetése nem Attilának akart helyet csinálni, amikor megszabadult a régi főnöküktől. Volt kollégái többsége a délelőtti munkát választotta. Úgy gondolták, ha úgyis elesnek az éjszakai pótléktól, legalább legyen rendes szabadidejük, és délután két órakor még télen is elég fiatal az idő.

Attiláéknál összeült a családi tanács és segített is meghozni a döntést. Mivel Timi is délelőtt dolgozott és az ikrek is délelőtt jártak iskolába, mind a hárman arra szavaztak, hogy Attila szépen vegye csak át a minőség-ellenőrzés irányítását, hiszen az már úgyis eldőlt, hogy annak a pálinkaszagú szakinak nincs jövője az új rendszerben, az ellenlábásokat meg majd apránként meggyőzi a szakértelméről. A férfinak jól esett, hogy családja így bízik benne, arra pedig maga is régen vágyott, hogy több időt tölthessenek együtt. Igaz, hogy az éjszakai műszak után mindig lepihent, ahogy hazaért, így délelőtt nagyrészt kialudta magát, és közösen töltötték az időt, amíg este el nem kellett indulnia, de mégis más lesz éjszaka is együtt. Eddig csak Timi elmondásából értesült, ha Anti éjjel hányt vagy Lacika belázasodott, most ezekben a dolgokban is újra család lesznek. A fiúk könnyebben kerülnek ágyba, ha apjuk jelen van, és így talán – persze erről már nem a családi tanácsban ábrándoztak – szerelmeskedni is több alkalmuk marad, mert eddig csak a hétvégeken jutottak nekik ilyen intim pillanatok.

Nem szaporítjuk tovább a szót, biztosan úgyis kitalálta már, hogy Attila elvállalta a délelőtti munkát. Valószínűleg azt is sejti, amit akkor ők még nem gondoltak: az átállás bizony nehezen ment. Attila reggel fél hét és hét között szokott lefeküdni, nagyjából délután kettőkor kelt, és este kilenckor ment el otthonról. Most ötkor kellett kelnie, és kettőig dolgoznia. A megszokott alvásritmusához természetesen sokkal jobban illeszkedett

volna, ha délutáni műszakba megy, de hát nem ő volt egyedül a család, nem csupán az számított, mi lenne neki a könnyebb pillanatnyilag. Mindenesetre várható volt, hogy a kezdeti időkben mind az esti elalvás, mind a reggeli felkelés nehézséget jelent majd számára, és persze a kettő szorosan össze is függ – ezt korábban megtapasztalták már azokon a szombatokon és vasárnapokon, amikor reggeli vagy délelőtti programjuk volt. Attila ilyenkor többnyire későig tévézett, reggel meg jó nehéz volt bele lelket önteni, általában két kávéra is szükség volt hozzá. Az egyik arra kellett, hogy kijöjjön a hálósobából, a másik arra, hogy elinduljon a lakásból. Ez évekig így ment.

A másik nehézséget az jelentette, hogy Timi és Attila alvásügyben nagyjából annyira volt összeszokva, mint egy kezdő szerelmespár, csak nekik még ott voltak az ikrek is. Ugyan közös ágyuk volt, de nagyon kevés időt töltöttek benne együtt, és többnyire azt sem alvással. Most mindkettőjüknek le kellett mondania egész ágyat betöltő álmairól, mert nagyjából egy időben mentek aludni és egyszerre is keltek.

Ha most arra gondol, hogy vége volt Timi nyugodt éjszakáinak, mert Attila felhorkolta őt, akkor ki kell ábrándítsuk: Timi továbbra is olyan édesdeden aludt, ahogy csak egy kétgyerekes anyuka teheti, amikor minden rendben van. Attilának voltak nagy gondjai.

Először a váltásnak tulajdonította, mondogatta is, hogy át kell állni a biológiai órájának és az bizony beletelik

néhány hétbe. A keletkező alváshiányát délutáni szunyókálással próbálta pótolgatni, de ez persze nem sokat jelentett, mert a fiúk többnyire otthon voltak. Timi időnként észrevette, hogy Attila nem aludt, olyankor kérdezgette is, horkol-e, mert a fiúk szokták azzal cikizni:

– Mackó mama brummog álmában.

De Attila váltig ragaszkodott hozzá, hogy az átállás az ok, aztán meg, hogy az új emberek miatti nehézségeken spekulál, meg a franciákon, meg az új terméken – szóval mindig volt valami, ami felkavarta az érzelmeit, aminek a megoldásán lefekvéskor állt neki gondolkodni. Elég sokat fogyott, és Timi már kezdte volna küldözgetni a háziorvoshoz, amikor Attila saját elalvási nehézségeiről kreált magyarázata kártyavárként omlott össze.

Történt ugyanis, hogy Timi édesapja megbetegedett. Közeledett az év végi osztályozás, nem akarták, hogy a fiúk hiányozzanak az iskolából, Attila munkarendje pedig megengedte, hogy gondoskodjék róluk. Így aztán Timi egyedül utazott el az édesapjához, és a srácokat – születésük óta most először – két éjszakára az apjukra hagyta. Mielőtt elindult, még négyszer elmondta és háromszor visszakérdezte, melyik napra való reggeli, ebéd és vacsora, melyik polcon, milyen dobozban van a hűtőben és a mélyhűtőben és mit, hogyan kell megmelegíteni, meg persze szoros telefonkapcsolatban is maradtak.

Az első este minden remekül ment, a fiúk hamar elaludtak, Attila is korán ledőlt egy könyvvel, ami nagyon izgalmasnak ígérkezett, és amit régóta tervezett elol-

vasni. Az ébresztőóra ébredt reggel, a könyvben csak a második oldalig jutott. Mindjárt megörült, hogy milyen jó altatót talált, el is határozta, hogy este megint megpróbál majd olvasás közben elaludni. Sikerült neki. Ötkor megint az órára ébredt, és még mindig csak a második oldalnál tartott. Egész jól kipihente magát. Már előre örült, hogyan meglepi majd Timit az új altatószerével. A harmadik éjszaka megint nem tudott elaludni. Hiába próbált olvasni. Se a könyvre nem tudott figyelni, se aludni nem akaródzott. Összevissza kalandoztak a gondolatai, Timi útján meg az apósa betegségén meg még ezer más dolgon spekulált. Pedig felesége már ott aludt mellette, rendben megérkezett, az após jobban lett, hétvégére haza is engedték a kórházból, szóval igazán nyugodtan alhatott volna.

Amikor az ikrek reggel meglátták karikás szemeit, kajánul rávigyorogtak, mondván:

– Naná, megjött mackó mama.

Attila ekkor fontolta meg először, amit felesége már többször kérdezett tőle, hogy talán mégis a horkolás az, ami miatt nehezen alszik el. Hiszen a gyárban rajta kívül már mindenki átállt az új rendszerre, azok is, akik nála sokkal régebben voltak éjszakások. A pozícióját elfogadták már, a franciák se zavarnak sok vizet, tulajdonképpen a fényviszonyoktól eltekintve minden ugyanúgy zajlik, mint amikor éjszaka dolgozott.

A következő néhány éjjel igyekezett figyelni magát, az érzelmeit, a gondolati asszociációit, és arra jutott, hogy a

fiúknak van igaza. Határozottan feszültté vált, amikor Timi horkolni kezdett, és ezt követte a hangulathoz illő képzetáramlás is.

Attila egyedül jött el hozzánk, mintegy lopva az idejéből. A horkolási naplót is titokban vezette, igaz, munkaköréhez illő precizitással rögzített minden apró részletet. Hamar kirajzolódott Timi horkolási mintázata: hanyatt fekvre horkolt, oldalt nem, és hason sem. Ez biztatónak tűnt, hiszen jócskán álltak rendelkezésre erőforrások, és eléggé körülhatárolódott a probléma is.

A következő körben Attila azt figyelte meg, hogy Timi hanyattfekvős horkolásában vannak-e további változások, más hang keletkezik-e nagy- vagy kispárnán fekvre és a többi. Biztunk a fülében, mert akkor már tudtuk róla, hogy kamaszkorában gitárművészi ambíciókat dédelgett, de Attila nem hallott különbséget. Igaz, amikor Timi tévénezés közben aludt el, nem horkolt, de egyetértettünk, hogy amíg van más lehetőség, mellőzzük az ülve alvást. Sok ember sohasem alszik hanyatt fekvre, olyanok is vannak, akinek eszébe sem jut álmukban hasra fordulni. Vannak testhelyzetek, amelyeket kényelmesnek érzünk, és vannak olyanok, amelyeket nem. Ráadásul ez időről időre változik. Attiláék például nagyon is emlékeztek, hogy amikor Timi az ikreket várta, nagy pocakja miatt egyetlen percet sem tudott hanyatt feküdni, és persze hason sem. Így aztán egyáltalán nem is forgolódott, két pisilés között olyan mozdulatlanul aludt, mint egy zsák. Mégis jól érezte magát, kipihent volt és derűs. Meg

persze nem is horkolt, ezt Attila biztosan tudta, mert csak a fiúk születése után kérte át magát éjszakai műszakba. Attila megtalálta Timi egyik komoly erőforrását.

Most már azt is belátta, közösen kellene elérni, hogy Timi ezentúl csak az oldalt és a hason fekvést érezze kényelmesnek, a hanyatt fekvést ne. Csak most érezte meg, mennyire kiszorult a családból az éjszakás évek alatt. Egyszer kis sünihez hasonlította magát, aki éjszaka járkal, nappal pedig összegömbölyödve szundikál egy levélkupac alatt. Másodrendű polgárnak, deviánsnak érezte magát a saját családjában. A többiek természetesen nem is gondoltak erre, de Timi mégis megörült, amikor férje olyasmivel fordult hozzá, amivel saját magának akart jót.

Évek óta ez volt az első eset. A szexet is beleértve.

Első közös találkozásunkkor meg is találtuk az alkalmas eszközt: Attila éjszakára viselkedés-tudósi szerepet öltve jutalmazza meg a hason és oldalt fekvő pozíciókat és büntesse, amikor felesége hanyatt fordul.

Mielőtt összeacsapná a könyvet, azt gondolván, micsoda embertelenségnek lesz hamarosan tanúja, gyorsan megnyugtadjuk. Attila nem okozott Timinek fájdalmat, nem sokkolta áramütésekkel, nem rugdosta a bokáját, nem csipkedte a nyakát, sőt, ujjával sem bökölte az oldalát, amikor hanyatt fekvésen kapta. Egyszerűen amikor a felesége horkolni kezdett, megsimogatta az arcát, és amikor félig nyitott szemhéja mögül álmosan ránézett, ked-

vesen megkérte, forduljon az oldalára. Ezt mindannyiszor megtette, valahányszor Timi hanyatt fekvé horkolt.

Hogy mi ebben a büntetés, és főleg mi a jutalom? Egyrészt az ébresztések és a nyugodt alvás. Mert ugye alap helyzetként Timi álmos és fáradt volt, tehát aludni vágyott. Amikor oldalt, vagy hason feküdt, ezt a szükségletét nyugodtan ki is elégíthette. Amikor viszont hanyatt feküdt, Attila nem hagyta őt aludni – ez volt a büntetés –, mindaddig, amíg oldalra vagy hasra nem fordult – és itt volt a jutalom. A dolog szimpla megfordítása annak a módszernek, amivel remekül lehet kisállatokat tanítani: amikor éhesek vagy szomjasak, megcsináltatjuk velük a kívánt dolgot, majd étellel vagy itallal jutalmazzuk őket.

Másrészt volt a megoldásnak még egy nagy előnye: Timi ennek köszönhetően megszabadult azoktól a háton alvó periódusoktól, amelyek horkolása miatt hosszútávon amúgy sem voltak számára előnyösek.

Férje következetességének eredményeként Timi a harmadik éjszaka már alig horkolt, később pedig csupán elvétve fordult elő, hogy hanyatt penderült. Olyankor Attila segített neki megerősíteni az új alvási szokást: kedvesen megsimogatta az arcát, és amikor félig nyitott szemhéja mögöl felesége álmosan mosolyogva szemkontaktust talált vele, bólintott. Szólnia már nem kellett, Timi addigra rég átfordult az oldalára és tovább aludt.

## KÖZÉPUTAS RÁDIÓ

Azért az olvasás sem volt rossz ötlet Attilától. Bár egy izgalmas könyv talán nem a legjobb választás, mert ha nagyon tudni szeretnénk, mi történik a következő oldalon, az bizony ébren tarthat bennünket, de vannak olyan helyzetek, amikor egy könyv segíthet ellazulni, elengedni magunkat és feszültségkeltő gondolatainkat. Van, akinek ugyanerre jó a zenehallgatás vagy éppen a tévézés. Őt a hangok vagy a képek lendítik abba az irányba, hogy eltávolodjon a hétköznapi gondoktól.

Ezek az eszközök az elalvásban akkor lehetnek hasznosak, ha a szervezet vegetatív működését a pihenés felé mozdítják. Ilyenkor a vérnyomás és a pulzus csökken, a percenkénti légvételek ritkábbá és egyenletesebbé válnak, az izmok ellazulnak, szóval nagyjából ellenkezője történik annak, mint készenléti állapotban, amikor nagyon izgulunk, feldühödünk vagy éppen megijedünk valami miatt.

Ha azt állítanánk, hogy az ellazuláshoz Thomas Mann Varázshegy című könyve, John Lennon Beautiful Boy című dala vagy Tran Anh Hung Zöld papaya illata című filmje a legmegfelelőbb, az persze nagy sületlenség lenne. Biztosan Ön is ismer olyat, akit Thomas Mann könyvének pusztán látványával is kergetni lehet, aki John Lennon hangját hallva sírógörcsöt kap, vagy aki Tran Anh Hung filmjének főcímétől is azonnal az ajtót kezdi

keresni. Hogy kinek, mi a megnyugtató, az belső térkép dolga, a lényeg a nyugalmi vegetatív minta megjelenése, mert az vezet a jó alváshoz.

Ami nagyon unalmas, arra egy idő után nem figyelünk. Akkor aztán elkezdenek össze-vissza kalandozni a gondolataink, és olyankor könnyen megeshet, hogy valami bosszantó, rendben nem lévő vagy éppen szorongató dologra terelődnek. Ami túl izgalmas, az megóv ugyan ettől, csak éppen elaludni nem enged.

Andinak sikerült megtalálnia a középutat, pedig jó darabig gyötörte magát azzal, hogy akart aludni. Tudta, milyen megviselt, amikor hét óránál kevesebbet pihen, és azt is, hogy a telefonját fél hetes ébresztésre állította. Ahogy a falióra mutatója közeledett a tizenketteshez, egyre inkább aggódni kezdett, egyre jobban igyekezett kiüresíteni a fejét, egyre erősebben akarta ellazítani a testét. Persze nem tudott álomba merülni. Gyula meg ott horkolt mellette, buzgón fújta a kását álmában. Még csak három hónapja ismerték egymást, de minden közös éjszakájukon megismétlődött ugyanez.

Andi egy távközlési társaság telefonos ügyfélszolgálatánál dolgozott. Amíg pontosan végezte munkáját és udvarias volt az ügyfelekkel, főnökeit cseppet sem érdekelte megjelenése, de kollégái egyetlen reggel sem hagyták ki, hogy szóvá tegyék begyógyult szemét, elgyötört arcát, álmos tekintetét.

Néhányan tanúja voltak az étteremben annak, amikor Gyula kissé sete-sután először hívta kávézni a lányt. Ők

azóta is erősen igyekeztek figyelemmel kísérni a románc alakulását. Egyikük, egy javíthatatlan romantikus lélek folyton azt sutyorogta Andi fülébe, hogy Gyula lesz az igazi, értékelje a szerencséjét és tartson ki mellette. Egy másik lány, aki enyhén szólva hírhedt volt férfiügyeiről, váltig állította, hogy Gyula csak a cégnél négy lánnyal járt az utóbbi fél évben, és közismert Casanova. A maradék kettő várakozó álláspontra helyezkedett, de nagyon drukoltak nekik.

Amikor egy-egy aludni akarós éjszaka után Andi nyolc előtt pár perccel álmos szemekkel leült a helyére a számítógéphez, valamelyik irányból biztosan azt hallotta:

– Nagyon gyulás.

A már-már szállóigévé vált két szó egyértelműen Andi kialvatlanságára utalt, de ennek okaként persze mindenki egy kicsit mást gondolt – ki-ki saját belső térképe szerint.

Gyula a marketing osztályon szintén kapott a kollégák megjegyzéseiből, csak éppen neki ebédszünet után jutottak, mert akkor találkoztak Andival. Többnyire éjszakai aktivitásukra vonatkozó finom és kevésbé finom utalások voltak ezek, amikre nem sok értelme lett volna reagálni – hogy milyen gondjaik vannak, azt meg végképp nem akarta senki orrára kötni Gyula.

Pedig éppen a horkolás miatt töltöttek csak minden második vagy harmadik éjszakát együtt. Nem merték vállalni az összeköltözést, noha nagyon szerették volna.

Mindenfélével próbálkoztak, amit csak ki tudtak ötleni. Andi külön lakrészben, de még a szüleinél lakott, így szívesebben voltak együtt a férfinél. Neki a mellék-helyiségeket kivéve egyetlen légterű volt a lakása, ami a külön szobában alvást eleve kizárta, de ezt amúgy sem szerették volna. Viszont átrendezték a bútorokat, mert arra gondoltak, esetleg segít, ha úgy alszanak el, hogy közben megy a tévé. A filmet Andi választotta, Gyula gyorsan álomba is merült, a lány meg végignézte a választott romantikus történetet, aztán még egyet is, mert persze a férfi horkolt szép egyenletesen, mint mindig. Akkor megpróbálkoztak a meccsnézéssel, hátha az elég unalmas, de azon egyikük sem aludt el, ellenben Gyula ismertette Andinak a teljes szabályrendszert. Aztán Gyula próbált minél hosszabban ébren maradni, hogy kedvese jó mélyen elaludhasson, mire ő horkolni kezd. Ez annyiban segített, hogy Andi reggel kicsit kevésbé nem volt álmos, de persze amint Gyula elaludt, ő azonnal felébredt. Még sorolhatnám.

Mire találkoztunk, addigra úgy érezték: *„nincs tovább, nem jut több az eszükbe”*.

Olyasmire vágytak, ami egyfelől elfedné a Gyula horkolása keltette egyébként nem túl nagy zajt, másfelől lekötné vagy elterelné Andi gondolatait, aki akkorra valamiféle ördögi körbe került: minden közös éjszakán beteljesítette saját aggodalmait.

A közös munka egyik nagy eredménye az volt, hogy felfedezték: azokon a napokon, amikor Gyula munka

után fallabdázik, sokkal csendesebb. A sportmentes napokon Andi hatosra vagy hetesre értékelte horkolását, az ütögetés után viszont következetesen 3-4 ponttal kevesebbet adott rá. Ilyenkor ráadásul mélyebb tónusú hang társult a férfi légzéséhez, amely Andi megítélése szerint kevésbé volt kellemetlen. Úgy vélték, a fokozott izommunka hat ilyenformán Gyulára: másként lazul el, kicsit más az alvás-mélyisége, talán még az alvásszakaszok egymáshoz viszonyított arányai is változnak. Nyilván mondanunk sem kellene, hogy ettől kezdve Gyula, amikor csak tehetette, délután legalább fél órát a squash pályán töltött.

Így némileg egyszerűsödött, de még korántsem oldódott meg a probléma. Bár már kisebb volt a „zaj”, amit el kellett fedni, még mindig beindította Andi elalvást gátló gondolatait. A tévénézés először azért tűnt jó válasznak, mert teljesen másfajta ingereket nyújtott, mint amiben a lánynak egész nap része volt. Igaz, hogy a munkahelyén is gyakran nézte a monitort, de elsősorban fülelnie kellett, és persze válaszolni a hívók kérdéseire. És közben végig ugyanaz volt előtte: az ablak a behúzott halványsárga szalagfüggönnyel, a számítógép, meg néhány személyes apróság az asztalon, köztük egy afrikai ibolya, amit nagy gonddal ápolgatott. Gyulától kapta a második randijukon.

De a tévénézés nem vált be. A zenehallgatás sem, pedig Andi kedvenc lemezei már nagyrészt átvándoroltak a férfi lakásába. Jó volt hallgatni őket, csak éppen nem

kötötték le a figyelmét. Ráadásul a fülhallgató is zavarta, mert amint oldalra fordult, nyomta a fülét, ha meg nem fordult oldalra, esélye sem volt elaludni. A sikertelen kísérletek után már éppen rájuk tört volna a szomoruság, amikor Gyulának eszébe jutott a kiskisrádió.

Tizenkét éves korában vette a megtakarított pénzéből. Autómosással kereste meg apránként, aminek a szomszédok is örültek, mert gondosan, alaposan dolgozott, és a szülei is, mert úgy gondolták igazolja nevelési módszerüket. Fontosnak tartották fiuk önállóságát, márpedig az autómosást Gyula teljesen egyedül eszelte ki és csinálta is jó néhány évig. De a kiskisrádió nemcsak azért volt jelentős tárgy a kiskamasz fiú számára, mert ő maga választotta és saját pénzéből fizetett érte, hanem azért is, mert bárhová magával vihetette, kedve szerint hallgathatta. Néhány hétig ennek annyira örült, hogy esténként a rádióval bújt ágyba. Jó volt a sokféle beszédet meg a zenét odatenni a fülére és úgy elaludni. Igaz, később ráunt erre, mert folyton új elem kellett, vitte a kiskisrádió a sok autósuvickolás árát, és többnyire azt sem nagyon értette, miről beszélgetnek. Mindenesetre nagy becsben maradt a kiskisrádió egészen addig, míg a főiskolára kerülve be nem tette az emlékes dobozba. Még mindig meg kellett lennie ott.

Gyula másnap reggel felhívta az édesanyját, és harmadnap már csengetett is a csomagos postás a jó öreg kiskisrádióval. A férfi megtisztogatta, rendbe tette, rakott bele tartós elemeket és bekapcsolta. A rádió kiválóan

működött. Pedig már kiskamasz korban járt. Este a rádióval bújtak az ágyba. Gyula hamarosan elaludt, Andi meg hallgatta. Egy darabig keresgélt az állomások között, aztán megállapodott az egyik kereskedelmi rádiónál. Igényes műsort adtak, zenével, stúdióba meghívott vendéggel, meg persze telefonálókkal, akik azonban egészen más dolgokról beszéltek, mint neki szoktak. Igaz, az egyik hangja hasonlított egy nehéz ügyféléhez, aki hetente legalább háromszor akadékoskodik valami miatt. Kínlódott is vele a műsorvezető, végül inkább lekeverték, aztán zene jött és egy másik vendég, de hogy ki volt, arra Andi már nem emlékezett, mert olyan jó volt hagyni, hogy elhomályosodjon a szavak értelme, jó volt hagyni, hogy csak mondják, jó volt elengedni a hangjukat...

Másnap már délután izgult, lesz-e este megint az remek kis műsor, és volt, persze másik vendégekkel, de ugyanazzal a műsorvezetővel, ugyanabban a ritmusban, ugyanolyan betelefonálósan, és Andi megint jót aludt. A lányok hamarosan kérdezgetni kezdték, hogy minden rendben van-e még Gyula körül, mert mostanában kicsit se néz ki gyulásan, ebéd után meg a férfit cikizték a kollégái, hogy úgy látszik leeresztett egy kicsit, mert Andi teljesen kipihent. De Gyula megnyugtatta őket, hogy a jövő héten összeköltöznek. A kisorádióhoz vettek tölthető elemeket, mert Andi újabban reggelig vartyogtatta. Viszont egyre ügyesebben bánt a nehéz ügyfelekkel. Tényleg igényes az a stúdióvendéges-betelefonálós műsor, csak még egyszer sem hallotta végig.

## AZ ÁGY SZÉLÉN

Teri és Gyuri azért kötöttek házasságot, mert Teri terhes lett Gyuritól. Az érettségi bankett éjszakáján történt, augusztusban vallották be a szüleiknek, októberben meg is esküdtek. Gyuri nem bánta, úgyis attól félt, hogy elveszíti a lányt, ha az kollégiumba megy, így meg szépen ott maradt a közelében. A befolyásos após szerzett neki jól fizető állást és a házukat is segítette kifizetni, így csak egy kicsi hitelt kellett felvenniük.

Teri egyszer s mindenkorra letehetett a továbbtanulásról. Nagyon haragudott magára, meg Gyurira, meg az egész világra. El akarta vetetni a gyereket és menni a főiskolára. A felvételi papírja még egy évig érvényes volt, de apja megmakacsolta magát. Megfenyegette, hogy minden anyagi támogatást megvon tőle, ha nem azt csinálja, amit mond. Teri nem mert szembeszállni vele. Pedig jó állatorvos vált volna belőle. Így rögtön a gimnázium után feleség lett és anya. Egyiket sem akarta, de mindkettőbe beletörődött.

Gyuri leste apósa minden szavát, remek vő lett és túrhető férj. Idejében hazajárt, maradéktalanul hazaadta a fizetését, és nagyrészt igyekezett megfelelni Teri elvárásainak. A vasárnapi családi ebédeken mindig hangot is adott valahogy apósa iránti hálájának. Őszintén jól esett neki a férfi támogatása, nagyon tisztelte, meg kicsit azt is érezte, hogyan forr ettől Teriben a méreg. Jó volt titkon

kicsit bosszantani, otthon úgyis Teri viselte a nadrágot. Ő intézte a pénzügyeket, ő tervezte meg a közös programokat, ő irányította a család életét.

Kislányuk már öt évesen olvasott és számolt, hét évesen angolra és zongorára járt, fürtös szőke hajával és bájos mosolyával ő volt az utca napsugara. Teri minden szabadidejét neki szentelte, és biztosan tudta, hogy Bóborkája be fogja teljesíteni álmait. Valójában a kislány volt az egyetlen ok, amiért Gyurival maradt. Soha nem jutott volna eszébe hozzámenni, ha nem esik teherbe, és soha nem bocsátotta meg neki, hogy le kellett mondania legnagyobb vágyáról, de a gyerekükért hálás volt neki. No azért ki nem mutatta ezt a hálát, sőt, sokszor úgy alázta meg vagy tette nevetségessé a férfit, hogy az nem is értette pontosan miről van szó. Gyakran megesett, hogy Teri visszaélt szellemi fölényével.

Amikor Gyuri nagyjából tíz év papucskodás után kicsit horkolni kezdett, felesége egyszerű választás elé állította: vagy külön szobába költöznek, vagy Gyuri ébren marad, amíg ő el nem alszik, mert aztán már nem zavarja a zaj. A férfi a virrasztást választotta, működött is a dolog egy pár napig, de egy éjszaka elbóbiskolt. Akkor aztán Teri szépen felébresztette, kiültette az ágy szélére, és onnantól azt volt a rendszer, hogy Gyuri ott ücsörgött, amíg meg nem hallotta felesége egyenletes szuszogását.

Ez különösen azokon a ritka napokon volt számára kellemetlen, amikor elalvás előtt szeretkeztek. Előfor-

dult, hogy inkább nem kezdeményezett, mert eszébe jutott: utána ülhet ki az ágy szélére.

Feltehetőleg nem lepi meg, hogy Gyuri a felesége tudta nélkül keresett meg bennünket. Közös problémáról szó sem eshetett, így közös megoldásról sem. A férfi megpróbálta szóba hozni a naplót, de Teri hallani sem akart róla, hogy ő azt írogassa, mikor hogyan horkol Gyuri. Ha nem tetszik az üldögélés, irány a külön szoba. A férfi viszont ebbe nem akart belemenni. Úgy érezte, sokkal többet ártana a kapcsolatuknak, ha a másik szobában lenne papucs, mintha csak az ágy szélén.

A biztonság kedvéért természetesen elment vizsgálatra az egyik alváslaborba, de orvosi szempontból mindent rendben találtak, ebben a tekintetben nyugodt lehetett. Még azt kellett megfontolnia, hogy ökológikus-e neki továbbra is az ágy szélén üldögélni, vagy megpróbál rajta változtatni. Gyuri változtatni akart, de legelsősorban a Terivel való nyílt konfliktus elkerülése volt neki fontos, úgy kellett tehát módosítania viselkedését, hogy felesége továbbra is előbb aludjon el nála, sőt, lehetőleg ne is tűnjön fel neki semmi újdonság. Azt az egyszerű trükköt választotta, hogy előbb elvétve, majd egyre gyakrabban távol maradt a hálósobától, amíg az asszony el nem aludt. Még kiment fogat mosni, még eszébe jutott valami, amit gyorsan elő kellett készítenie másnapra, még meghallgatta az esti híreket a rádióban, még belezenezett a késői híradóba a tévében. Közben néha oda-

odaült az ágy szélére, de addig ritkultak ezek az alkal-  
mak, amíg teljesen el nem tűntek.

Végül Teri annyira megszokta az esténként itt-ott  
matató férje látványát, hogy teljesen természetesnek  
érezte a külön időpontban elalvást. Gyuri közben aprán-  
ként úgy rendezte át szokásrendszerét, hogy ezekben a  
fél órákban informálódjon a világ történéseiről: újságot  
olvasott, rádiózott vagy éppen tévét nézett – és elégedett  
volt.

Teri és Gyuri esete mégis inkább ellenpélda. Az elalvás  
időzítése sokkal hatékonyabban, ugyanakkor kellem-  
esebben szervezhető, ha a pár mindkét tagja belevonódik.  
Ráadásul a kooperáció úgy az egyik féltől sem követel túl  
sokat: elég, ha figyelnek egymás ritmusára, elfogadják és  
számolnak vele.

## **A TÖBB: HANGOSABB**

Az elalvás időzítése a viselkedésnek olyan változ-  
tatása, amely már a szokások szintjét érinti. Ahogy so-  
kaknak a reggeli készülődés apró cselekvések naponta  
ismétlődő sora, úgy meglehet a rítusa az aludni térésnek  
is. Pároknál egyszerűbbé és gördülékenyebbé is teszi az  
ilyen időszakokat, ha kialakult ritmus szerint zajlanak az  
események, hiszen nem kell minden egyes alkalommal  
külön megegyezni például arról, ki megy előbb a fürdő-

szobába, ki mikor és mennyi időt tölt az árnyékszéken, vagy éppen ki készíti el az ágyat.

A szokások olyan viselkedések amik huzamosabb időn keresztül és bizonyos rendszerességgel ismétlődnek életünkben. A magatartás tartós megváltoztatásának, a szokásrendszer vagy az életmód átalakításának a horkolási problémák megoldásában egyébként is komoly jelentősége lehet.

Judit és Imre sok éjszakát aludtak át együtt. Munkahelyi barátságból alakult ki a szerelmük, mindketten egy villanyszerelési anyagokat árusító üzletben dolgoztak. Kifejezetten jót tett a kapcsolatuknak, hogy egész nap együtt lehettek, és kifejezetten jót tett az üzletnek, hogy egy láthatóan boldog pár szolgálta ki a vevőket. Vidámságuk, elégedettségük remekül hatott a vásárlók hangulatára, kevés volt a reklamáció és nagy a forgalom.

Első fiuk megszületése után Judit otthon maradt, Imre pedig villanyszerelő vállalkozásba fogott – vége lett a közös napoknak, immár annyit lehettek csak együtt, mint más, közönséges halandók. Imrét persze erősen húzta haza a szíve feleségéhez és kisfiához, közben azonban tudta, hogy az elkövetkező hónapokban rajta múlik a család megélhetése, így aztán elvállalt minden munkát, amivel megbízták, sokszor még esténként vagy hétvégén is dolgozott. A megrendelői nagyon hálásak voltak, amiért hajlandó munkaidő után dolgozni, szépen gyarapodtak is a vállalkozásból, csak keveset voltak együtt. Imre hamarosan nem győzte már egyedül. Hogy senkinek se

legyen kénytelen nemet mondani, felvett előbb egy, azután még egy alkalmazottat.

A vállalkozás virágzott, Judit mégis szomorkodott. Balázs nagyon jó baba volt, sokat evett, kiválóan aludt, gyönyörű volt a mosolya. Judit boldog anyuka volt, csak éppen csalódott feleség. Persze értette ő a helyzetet, meg a döntéseket is mindig megbeszélték, mégis úgy érezte, egyre kisebb szerepe van Imre életében. Úgy érezte, hogy már nem olyan fontos ő, mint régen volt. Úgy érezte, férje már nem figyel rá annyira, mint régen. Bánatában csipegetett ezt-azt, és szerepe vélt kisebbedésével méretei növekedésnek indultak.

Judit először észre sem vette, hogy lassan hízásnak indult. Mindenkitől azt hallotta, hogy a szoptatás alatt majd észrevétlenül eltűnnek a terhesség alatt itt-ott lera kódott zsírpárnák, és hitte, hogy nála is így lesz. A szülést követő nyáron kicsit meglepődött ugyan, hogy még mindig nem fér bele abba a virágmintás, spagetti pántos ruhába, amit a terhessége előtt úgy szeretett, de aztán félretette azzal, hogy úgy látszik a mellei még nem nyerték vissza teljesen a korábbi formájukat, és egyébként is divatjamúlt már az az anyag.

Amikor Balázs két éves lett, Judit visszament a boltba. A tulaj alig várta már, mert akiket közben felvett vagy megbízhatatlanok és lusták voltak, vagy ijesztően ostobák, vagy nagyképűek és udvariatlanok – a vevők pedig kezdtek fogyatkozni. Imre persze hűséges maradt, sőt, amióta Judit újra dolgozott, mindig személyesen vette

meg, amire a vállalkozásában szükség volt. Az üzlet tulajdonosa ismerve a házaspárt, meg a piaci helyzet alakulását, felajánlotta nekik, hogy felesben társuljanak be a boltba. Judit és Imre osztottak, szoroztak, végül igent mondtak. A vállalkozás nyereségéből éppen futotta a beugróra, és ezzel a lépéssel igazán jól kamatoztathatták munkájuk eredményét.

Balázs már óvodába járt, amikor a tulaj szerelmes lett. No nem Juditba, hanem egy énekesnőbe. Hamarosan feleségül is vette, és attól kezdve mintha kicserélték volna. Egyre azt hajtogatta, hogy többé nem érdekli már a vezetékek és kapcsolók világa, egy igazi éjszakai bárt akar nyitni, zenés-táncos műsorral, aminek az ő kis nyuszikája lesz a csillaga.

Judit és Imre hiteltől megvásárolta az üzletrész másik felét is. Imre csinálta tovább a vállalkozását, Judit vezette a boltot. Azt a boltot, ahol hat éve megismerkedtek, egymásba szerettek, és ami már teljes egészében az övék volt. Olyan alkalmazottakra, amilyenek ők voltak akkor, most nekik is komoly szükségük volt, mert Judit nem lehetett egyszerre a raktárban, a pult mögött, a pénztárban és a telefontnál. De akik vállalkoztak a munkára, azok vagy megbízhatatlanok és lusták voltak, vagy ijeszítően ostobák, vagy nagyképűek és udvariatlanok. Pedig a forgalom nagyobb volt mint valaha, és a vevőket meg kellett tartani, ha törleszteni akarták a hitelt.

Judit egész nap nem evett, annyira lekötötte a munka, olyan stresszben élt, amikor azonban az üzletből az óvo-

dába indult Balázsért, akkora éhség tört rá, hogy fekete karikákat látott. Muszáj volt megállnia, hogy egyen pár falatot. Persze végül az édességes polcnál kötött ki. Beleszórt négy-öt tábla csokit a kosarába, és a pénztáron keresztüljutva már bontotta is ki az elsőt, nem nagyon nézte, hogy melyiket. A többit mindig behajította az anyósülésre, és út közben ette. Ha hamarabb odaért az ovihoz, mint ahogy a csoki elfogyott volna, ment még egy háztömböt, mert Bazsát nem akarta édességre szoktatni.

Mire Judit a férfi alkalmazottakon túl a megfelelő titkárnőt is megtalálta, megdöbbenve tapasztalta a kettőjük közötti különbséget. A kislány tizenkilenc éves volt és ötvenegynéhány kiló, annyi mint ő, amikor Imrével megismerkedett. Most nem mert mérlegre állni. A délutáni csokievés szokásává vált, bár időnként már napközben is evett. Átküldte valamelyik fiút, és mindnyájuknak palacsintát vagy rétest hozatott a közben szemben megnyílt kifőzdéből. Persze a titkárnő sosem evett velük. Egyébként is alig csipegetett valamit, mondván, hogy vigyáz a vonalaira.

Amikor mindehhez Imre szóvá tette, hogy mostanában egyre hangosabban horkol éjszakánként, és talán külön szobában kellene aludniuk, Judit igazán megijedt. Nem akart külön éjszakázni, nem akarta elveszíteni a férjét. Már korábban felmerült benne, hogy Imre bizonyára vonzóbbnak találná, ha fogyna, de a házasesetük rendben volt, és a férfi még egyetlen egyszer sem kifogásolta megjelenését.

Imre viszont váltig állította, hogy a felesége már több mint egy éve horkol. Eleinte nem zavarta a dolog, de az utóbbi időben sokkal intenzívebb lett és majdnem egész éjjel hallatszik. Gyakran felébred rá, és utána csak nehezen tud visszaaludni. Másnap fáradt, figyelmetlen és ingerlékeny, ami éppenséggel kevéssé előnyös olyan napokon, amikor nyolc-tíz megrendelésnek kell eleget tennie.

Amikor közösen beszélgettünk a problémáról, Imre és Judit egyetértett abban, hogy a horkolás okai között minden bizonnyal előkelő helyen szerepel Judit hízása. Abban szintén konszenzusra jutottak, hogy érdemes az okot még azelőtt megszüntetni, hogy egy apnoés karrier indulna be. Imre ugyanakkor fontosnak tartotta leszögezni: ő jelenleg is kíváncsúnak találja feleségét, és kizárólag a horkolásával van baja. Persze örülni fog, ha Judit esetleg karcsúsodásnak indul, mert még emlékszik rá, hogy hatvan kiló táján sokkal virgoncabb és belemenősebb volt az ágyban, változatosabban szeretkeztek és közelebb is tudtak bújni egymáshoz, szóval, ha a horkolás megszüntetésének ilyen mellékhatása jelentkezik, hát annál jobb. Ígérte, tőle minden támogatást megkap.

Judit érezte, hogy a sok munkahelyi feszültség után a csokispolcot követő métereken teljesen elengedte a kontrollt. A boltban figyelmes főnök volt, Bazsával gondos anya, de a két felelősségteljes szerep közötti átmeneti időben tömte magát édességgel. Kárpótlás is volt, jutalom is, meg erőforrásként is használta az édes, koffeines csokitáblákat, mégsem adták meg neki sodem az

elégedettség érzését, sőt, miután befalta őket, mindig bűntudatot érzett. Valójában hálás volt a horkolásának, mert ezen keresztül sikerült tudatosítania az evéssel kapcsolatos problémáját, hogy naponta legalább egyszer, de néha kétszer is teljesen elveszíti a kontrollt, és mértéktelenül tömi magába az édességet.

Szerencséjére Judit életében első alkalommal történt mindez. Még sohasem fogyókúrázott, nem voltak nagy súlyingadozásai, és mentes volt olyan gondolatoktól, amik sok kövér ember karcsúságának útját állják. Nem hitte, hogy ő egy pohár víztől is hízik, hogy alig csipeget, mégis gyarapszik a súlya, vagy hogy fele annyi eszik, mint a férje, mégis dupla annyi kiló. Judit világosan látta, mit kellene tennie a súlycsökkenés érdekében, és neki is kezdett. Saját tervei szerint, saját ritmusában haladt, ebben segítettük mi, és Imre is ebben támogatta. Némi célzatossággal egy fekvő infrasaunát vett neki születésnapjára. A célzatosságot az átadás módja enyhítette. A hazatérő asszonyt „Szauna” feliratú útbaigazító táblák fogadták. A hálósobában kötött ki. Értetlenkedett. Akkor Imre és Bazsa kinyitották az összecsukott napsugár-szaunát.

Ettől kezdve Balázs reggelente apukájával ment óvodába, mert Judit még otthon maradt, és a jó meleg ágyikóból átbújt a „Zapocába” – ahogy Bazsa becézgette a család napocskáját. Imre rámenőssége annyiban megmaradt, hogy indulás előtt mindig kivette a sarokból és előkészítette a szaunát, mintha csak ágyazna.

Juditot a figyelmes támogatás úgy fellelkesítette, hogy boltnyitás előtt kedden, szerdán és csütörtökön még úszott is fél órát. A nagy rumlit, a hét elejét és a végét viszont inkább az üzletben töltötte.

Ezek után sokkal nyugodtabban és energikusabban indult a napnak. Néha még arra is sikerült rávennie magát, hogy bekapjon néhány szem gyümölcsöt délelőtt.

A szemközti kifőzdéssel megállapodott egy havi átalányban, amiért minden nap átküld neki egy tányér könnyű levest és valami sovány húst zöldségkörettel. A részleteket a férfi kreativitására bízta, akinek jól esett Judit bizalma, és valóban ügyelt a minőségre.

Ezen kívül a raktárba vett egy kis hűtőt, ahová hétfőnként bekészítette az egész heti uzsonnát: egy-egy pohár kefir, joghurtot, egy darabka sajtot, amiből minden délután megevett valamit. Judit először azt gondolta, nem fog tudni ilyen gyakran enni, de sikerült. Sőt, a jól megtervezett és betartott ritmusnak köszönhetően, amikor zárásra került sor, vércukorszintje még mindig rendben volt, és egy cseppet sem volt éhes. Egyenesen az óvodába vezetett az útja, otthon pedig együtt ették a szokásos vacsorát.

Imre rámenőssége és Judit elszántsága együtt eredményesnek bizonyult. Judit teste feszesebb, tömörebb, bőre simább lett. Imre örömmel látta, hogy érdemes volt némi célzatosságot vinni a helyzetbe: felesége nemcsak csinosabb lett, hanem valósággal megfiatalodott és sokkal virgoncabb lett az ágyban is. Bazsa születésnapján pedig –

két hónappal a sajátja után – Judit már a mérlegre is rámerészkedett. Legalább tíz kilót fogyott.

Azért legalább, mert már nagyon régóta nem mérte magát, és lelke mélyén sejtette, hogy sokkal súlyosabb volt, mint amennyit bevallott. A ruhái is erről árulkodtak. Alul három mérettel kisebbel is beérte. Valójában ekkor értette meg, milyen kevésen múltott házassága és a családi idill fennmaradása.

Mellesleg: már szinte egyáltalán nem horkolt. Ráadásul aktívabbnak, energikusabbnak és sokkal vonzóbbnak érezte magát. Olyan életritmust talált, amelynek köszönhetően nemcsak horkolása szűnt meg, de további fél év múlva a szülés előtti karcsúságát is teljesen visszanyerte.

A házasságuknak is jót tettek a változások, amit többek között az jelez, hogy Judit most a második gyermeküket várja. A hetedik hónapban van, a súlya csupán hat kilóval gyarapodott és éjszakánként mindannyian remekül alszanak.

## UGYANAZT MÁSKOR

Szilvi és Feri szeretik a pezsgést, a változatosságot. Gyakran járnak társaságba, partikra, bulikra, és otthonukban is szívesen látnak vendégeket. Szilvi egy galériában dolgozik, Feri a második legjelentősebb könyvkiadónál, így aztán a kellemeset sokszor összekötik a

hasznossal: kezdő és befutott művészekkel, szponzorokkal és mecénásokkal vagy éppen ígéretes befektetőkkel, vásárlókkal vacsoráznak együtt. Persze nemcsak fogadásokból, bulikból és estebédekből áll az életük: napközben kilenctől ötig mindketten keményen dolgoznak.

Éjszakánként Feri alkalmi horkoló. Arra az esetre, ha Ön még nem találkozott volna ilyenekkel, elmondjuk: ez azt jelenti, hogy vannak éjszakák, amikor a szuszogását is alig hallani, és vannak olyanok, amikor horkolása elől Szilvi a dolgozószoba díványára menekül – ugyanis még a nappaliban is túlságosan hangosnak érzi.

Szilvi és Feri már elköteleződtek egymás mellett, sőt, elkezdték közös szülői karrierjüket tervezgetni. Pontosabban sóhajtoztak róla, mert mindketten erősen tartottak attól, hogy a horkolás és a baba együtt már túlságosan megterhelné a kapcsolatukat. Aztán gondoltak egyet: *„próbáljuk meg, hátha sikerül kezdeni valamit a horkolással”*.

A horkolási naplóból esetükben az éjszakai megfigyeléseknél jóval jelentősebbnek bizonyult az az eseménynapló, amely már a harmadik héten segített megfogalmazni az első hipotézisüket: úgy tűnt Feri horkolása szoros együttjárást mutat a társasági programokkal. Még pontosabban: a férfi minden olyan éjszaka horkolt, amikor este valamilyen fogadáson, partin vagy bulin töltötte az időt. A feltételezés a következő héten mégsem igazolódott teljes mértékben. Bár Feri továbbra

is minden összejövetel után horkolt, volt azonban két olyan este, amikor édes kettesben otthon maradtak, éjszaka Szilvinek mégis megint menekülnie kellett. A következő héten ráadásul előfordult, hogy Feri tizenegyig elmaradt egy felolvasóesten, aztán annyira csendesen aludt, hogy felesége felkapcsolta a villanyt, mert meg akarta nézni, minden rendben van-e vele.

Tehát a horkolás mégsem az esti vendégségekhez kapcsolódott, hanem valami máshoz. Azt persze világos volt, hogy ez a valami más sokszor együtt jár a népes programokkal, de néha olyankor is hat, amikor kettesben vannak, és néha akkor sem, ha társasággal.

Olyan ez, mint egy Agatha Christie regény. Ön talán már előbb tudja a megfejtést, mint Miss Marple vagy Hercule Poirot, de az is meglehet, hogy csak velük együtt jön rá a rejtély nyitjára. Mi lehet az, amire igazak a fentiek, és ami ráadásul horkolási problémához vezethet?

Mikorra idáig jutottunk, Szilvi és Feri egyre inkább vágytak a közös gyerekekre, ezért aztán elszánták magukat, és még részletesebb eseménynaplót vezettek. Azokban az időszakokban amikor együtt voltak, Szilvi regisztrálta a férjét érintő eseményeket a legjobb tudása szerint, a többi időben Ferinek kellett megoldania a naplózást. Most még azt is papírra vetették, hogy a férfi hányszor és hánykor mosott fogat, melyik nyakkendőjét viselte, és milyen desszertet evett. Mire legközelebb találkoztunk, már tudni vélték a választ: amikor Feri este alkoholt

fogyaszt, éjszaka horkol. Tesztelték is az új hipotézist, és a próbák igazolták az összefüggést.

Azután, hogy megvolt a rejtvény megfejtése, már nagyon egyszerűen sikerült helyükre tenni a korábbi furcsaságokat is: társaságban Feri többnyire elfogyasztott két-három pohár italt, de persze előfordultak kivételek, például a már említett felolvasóest, amit egy teázóban tartottak. Otthon, kettesben viszont csak különleges alkalmakkor bontottak ki egy-egy üveg pezsgőt vagy bort – ilyen volt az a két horkolós éjszaka, melynek estéjét édes kettesben töltötték.

Már csak abban kellett megegyezniük, mi lesz az az ökológikus megoldás a jövőben, amit mindketten elfogadnak, és ami egyiküktől sem kíván túl sokat. Ha Feri ettől kezdve mindenütt visszautasítana mindenkit, aki alkohollal kínálja, hamarosan eléggé furcsán néznének rá. Mondhatna ő bármit, a kiadóban villámgyorsan arról kezdenének suttogni, hogy bizonyára alkoholista, csak most épp az absztinens időszakát éli. *„Bezzeg a múlt évi karácsonyi bulin még ő bontogatta a pezsgőket, még a szemüvegét is leverte a dugó, mégis ő töltögette a többiek poharait! Most meg micsoda külön, hát tényleg: vagy megbolondult szegény, vagy valami baja van. Talán a májával – mindenesetre sorozatokat már nem érdemes rá bízni, meg más hosszú távú terveket sem, mert sose lehet tudni. Hátha megint jön egy ivósabb időszaka, és tudnivaló, hogy az alkoholisták megbízhatósága és terhelhetősége kérdéses...”*

Ez nem tűnt túl ökológikus megoldásnak. Főleg, mert Feri karrierje eddig szépen ívelt felfelé, és a babaválalásban sem volt mellékes, hogyan tudják majd a kis jövevényt eltartani. Másrészt viszont az micsoda dolog volna, hogy Feri – miközben tudván tudja, hogy szegény Szilvit a díványra száműzi vele – csak úgy iszogat tovább, mintha mi sem történt volna? Azért ennél jobban szereti a feleséget! Talán neki kellene a díványon aludni? Ez is egy lehetőség, de hátha van jobb, hiszen mégiscsak azért fogtak bele az egész oknyomozásba, mert minden éjjel együtt akartak aludni.

Nem húzzuk tovább, Feri nem vágyott magányos éjszákra, de légzészavarokra sem, így azt találta ki, hogy megpróbál időzíteni: lefekvés előtt három-négy órával már egyáltalán nem fogyaszt semmi alkoholt, korábban pedig továbbra is megiszik egy-két pohárral. Így senki-nek sem fog feltűnni a dolog, hiszen amikor megérkezik mondjuk egy fogadásra, akkor szépen elfogadja az italt, amivel kínálják, kortyol is belőle néhányat, aztán pedig ügyesen tartogatja a félig teli poharat, vagy egyszerűen valami alkoholmentesre vált. Az ebédeknél és délutáni programoknál meg minden mehet tovább régi szokás szerint. Talán mondanunk sem kell, Szilvi mennyire hálás volt férje rugalmasságáért. Feri tanúbizonyságát adta, értékrendjében milyen előkelő helyen szerepel házassága, és apai elkötelezettsége is nyilvánvalóvá vált. Ez határozottan jótékony hatással volt kapcsolatukra és a nyugodt alvásukat is előmozdította.

## *Összefoglalva*

A viselkedés megváltoztatása kemény dió. Ha a média arra szólít fel valamelyik gyengénkkel kapcsolatban, hogy változtassunk életmódot, bizony elszorul a gyomrunk. A férfiaknak többnyire Spárta és a katonaság jut eszükbe, a nőknek pedig az, hogy megint valami címlapon pózoló főhivatású csinibaba nyomasztja őket.

A változtatást éppen ezért lassacskán, csepegtetve célszerű végrehajtani, úgy, ahogy Gyuri szöszmötölt egyre többet, vagy ahogy Judit helyettesítette be a csokit egyéb örömökkal és jutalmakkal.

A behelyettesítés azért is fontos, mert pusztán tiltás hatására egyfolytában a tiltott gyümölcs járna a fejünkben. Egy remek cseh filmben például az iskola igazgatója bemondatja, hogy a nagy hidegre való tekintettel tilos megnyalni a kapu előtti vaskorlátot. A következő szünetben már forrasztólámpával melengetik, mert három fiúnak is hozzáfagyott a nyelve.

Nehéz tehát változtatni a viselkedésünkön, de meg tudjuk tenni, ha a régi magatartásforma helyébe újat vezetünk be.

A következő fokozat még türelmesebb lépéseket követel, igaz, amúgy is lassacskán alakul ki egy-egy új készség, képesség.

## ► IX ◀

### KÉPESSÉGEK MEGVÁLTOZTATÁSA

Áttekintettünk egy sor példát, melyek a horkolási problémák kezelésében használható környezeti és viselkedésbeli módosításokra vonatkoztak. Ennek kapcsán annak is tanúja lehetett, hogy a legnagyobb megerősítő még horkolási problémák esetében is a vágyott eredmény elérése. Amelyik magatartás egyszer bevált, arról bizony nehezen mondunk le.

A következő szinten a képességeink, az általunk tudott dolgok vannak, melyek megváltoztatása korántsem mindig olyan bonyolult, mint azt talán első pillantásra gondolná.

Amikor arról van szó, hány méterre tudja élete legelső gerelyét elhajítani, valószínűleg Ön sem az olimpiai bajnokhoz viszonyítja saját teljesítményét, hiszen neki sokkal jobb a technikája, több a tapasztalata és gerelyhajításhoz formálódott az izomzata is. Mégis, ha fontos Önnek, hogy minél távolabbra repítse a gerelyt, bizonyára örülni fog, ha rendelkezésére áll az illető olimpiai bajnok vagy épp az az ember, aki a bajnokot tanította.

Sokat javíthat az eredményességén, ha beavatják a gerelyhajításhoz ideális mozdulatok sorába, ha elmondják a lehetséges hibákat, ha segítenek megérezni az optimális ívet – egyszerűbben: lehetővé teszik az Ön gerelyhajítási képességének fejlődését. Lehet, hogy az alkathoz nem ugyanaz a mozgássor illeszkedik, mint a bajnokéhoz, mégis tanulhat tőle, ha alaposan megfigyeli, gondosan kikérdezi és türelemmel hallgatja. Ennek hatására már meglévő képessége sokat fejlődhet, sőt, új képességekre is szert tehet.

A másik ember képességének eltulajdonítása nem szerepel a büntetőtörvénykönyvben. A képességlopás olyan emberek eszköztárának része, akik nemcsak a többiek kárából, de nyereségéből is tanulnak. Akik azt mondják:

– Ennek az embernek jobban megy az a dolog, amivel nekem nehézségem van. Ő irigylésre méltó könnyedséggel kezeli. Vajon hogyan csinálja? Mi a trükkje? Mi segít neki? Minél többet megtudok az ő képességének működéséről, annál könnyebb lesz nekem is jól csinálni. Nosza, figyeljünk, kérdezzünk, tanuljunk tőle!

## ANYU TUDTA

A kisbabák sok mindent megváltoztatnak szüleik életében. Attól a naptól kezdve, amelyen a pár tudomást szerez jövőendő gyermeke létezéséről, készülődni kezd a

baba fogadására és az új helyzetre; a várandósság végén pedig nemcsak kisbaba, de anya és apa is születik.

Éva és Tamás története kapcsán láthatta, hogyan értelmeződtek át a férfi addig biztonságot és családi meleget megtestesítő éjszakai hangjai Gergő gyenge kis babasóhajait elnyomó, zavaró horkolássá.

Pedig Gergő talán a világon sem volna most, ha Tamás nem horkol már az első közös éjszakán éppen úgy, ahogy Éva édesapja is tette egykoron minden éjjel.

Olyan sok volt a párhuzam Éva és Tamás élete és Éva szüleinek kapcsolata között, hogy az már biztatónak látszott. Hiszen Éva is volt kisbaba, bizonyára hozzá is kelni kellett édesanyjának, hogy megetesse, megitassa, megvigasztalja. Vajon ő meghallotta lánya gyenge kis babasóhajait férje horkolása közben? Ha igen, hogyan csinálta? Mi volt a trükkje? Mi segített neki?

Miután Tamás és Éva néhányszor gyakorolták egymáson a képességlopás képességét, arra kértük őket, hívják el Éva édesanyját, és próbálják az ő tudását felhasználni saját problémájuk kezeléséhez. Természetesen kiváló eredménnyel dolgoztak. Olyan kitartóan faggatták Éva mamáját, hogy sikerült mindent megtudniuk tőle, amire szükségük volt:

– Anyus, ugye amikor én születtem, apus már akkor is horkolt?

– Hát persze, mindig is horkolt, már tizenévesen is.

– És amikor velem hazajöttél a kórházból, az hogyan volt?

– Nagyon örült neked. Körbehordozott a lakásban, mindent megmutogatott, és nagy hangon magyarázta, hogy ez itt a te otthonod, mi vagyunk a te szüleid, s meglátod, milyen jó lesz majd hármásban meg ilyenek.

– Ez már a Főutcában volt?

– Igen, akkor költöztünk oda nagyanyádéktól, amikor az ötödik hónapban voltam veled. Apád boldog volt, hogy a magunk urai leszünk, mire megérkezel.

– És akkor már megvolt az én rácsos kiságyam?

– Persze kicsim.

– És éjszaka hogyan aludtunk?

– Nagyon jól. Te már a kórházban hozzászoktál mindenféle zajokhoz. Iszonyúan tudtak üvölteni a kisbabák. Az egyik rákezdte, a többi meg felébredt rá, és azok is bömböltek sorban. Nem is értettem, hogyan tudtál olyan édesen aludni abban a nagy gyereksírásban. Csak akkor ébredtél fel, amikor éhes vagy szomjas voltál. Mert igen-csak meleg nyár volt.

– És te meghallottad, hogy én felébredtem?

– Persze, hogy meghallottam. Csak egyet nyikkantál, és már ki is pattant a szemem és néztem, mi van veled.

– Akkor is, amikor aludtál?

– Világos, mint a nap. Eszemben sem volt kívánni, hogy sírni kezdjél, mert akkor sokkal nehezebben aludtál vissza. Ha meg idejében megciciztettelek, szinte fel sem ébredtél, csak nyitottad a szádat, és már szopítottál is. Álmodban is meg lehetett etetni.

– De azt mondtad, hogy apus horkolt.

– Persze, hogy horkolt, mindig is horkolt. Már kamasz-korában is.

– Hangosan?

– Miért, szerinted tudott ő halkán horkolni?

– Nem. De akkor hogyan hallottál meg engem?

– Hát csak úgy meghallottalak.

– És apus horkolása nem zavart?

– Nem.

– Sohasem?

– Talán az első éjszaka egy kicsit, de utána biztos nem.

– És ő hangosabb volt nálam?

– Egy akkora darab férfiember egy kisbabánál? Persze, hogy hangosabb volt.

– Akkor hogyan csináltad, hogy az ő horkolása mellett mégis meghallottál engem?

– Hát csak úgy kiszűrtem a hangodat.

– Kiszűrted, hogyan?

– Jaj, hát fogalmam sincs, olyan régen volt már.

– Légy szíves próbálj visszaemlékezni! Ez nekünk nagyon fontos, mert én mindig attól félek, hogy Tamástól nem hallom meg idejében Gergőt.

– Volt már olyan, hogy nem hallottad meg?

– Nem, de alig merek elaludni, te meg azt mondd, álmodban is simán meghallottál. Pedig apus horkolt. Az hogy lehet?

– Nem tudom. Ki kell szűrni a hangját.

– De hogyan csináltad?

– Hát rád figyeltem, apádra meg nem figyeltem.

– Fel tudnád idézni, hogyan hallottad akkor Éva hangját? – kérdezett közbe Tamás.

– Azt igen, persze. Apátok balról horkolt, az ő hangja meg jobbról jött.

– Jobbról?

– Igen, és én csak jobbra figyeltem.

– Megesküdtem volna rá, hogy a kiságyam az ablaknál volt.

– Ott is volt, persze, de csak attól kezdve, hogy fűteni kezdtünk, és akkor te már átaludtad az éjszakát. Addig ott volt az ágyad az én oldalamon, csak egyet léptem, és már ott voltam melletted.

Ezen a ponton kiderült, mi okozta a félreértést Éva és édesanyja között. Éva emlékezett rá, hogy amíg külön szobát nem kapott a nagyobb lakásban, a kiságya az ablaknál állt. Sok emlékképet őrzött erről a régi szobáról, és mindegyiken ugyanott volt az ágya. Az, hogy a Főutcában már megvolt a rácsos kiságy, számára egyben azt is jelenti: a kiságy a szokott helyén állt. Emiatt eszébe sem jutott más lehetőség. Édesanyjának pedig az nem jutott eszébe, hogy az ágy elhelyezésének jelentősége lehet. Ő akkoriban a legnagyobb természetességgel élt azzal a szerencsés helyzettel, hogy a horkolás balról jött, Éva hangjai pedig jobbról.

Éva tudattalanul is a saját emlékei szerint rendezte el mostani hálószobájukat: Gergő kiságya az ablak közelébe került, az övéktől balra, Tamás pedig a dupla ágy bal oldalán aludt. Emiatt azonban Éva mindkettőjük hangját

balról oldalról hallotta, és Tamás horkolása valóban könnyebben elfedte Gergő ébredésének neszeit.

Először nagyon megörültek ennek a felismerésnek. Rögtön azt kezdték tervezgetni, hogyan rendezik át a hálót, de hamar lefagyott arcukról a mosoly, mert rádöb-bentek, nem csupán Éva gyerekkori emlékei miatt helyezték el úgy az ágyakat, ahogy vannak, hanem a szoba adottságai is ezt diktálták. A kiságy egyszerűen nem fért volna el Éva oldalán, hacsak nem dobják ki a teljes hálószobabútort és vesznek másikat. De ezt nem engedhették meg maguknak.

Volt a kezükben tehát egy megoldás, de komoly nehézségekbe ütközött a kivitelezése. Ekkor jutott eszébe Tamásnak az az eset, amikor egyik osztálytársa hetedikben a téli szünet utáni első reggelen azzal állított be az iskolába, hogy átrendezte a szobáját, ám amikor meglátogatták, mindent a régi helyén találtak. Azonnal nekiestek, miért mondta, hogy átrendezte a szobát, amikor nem is változott semmi.

– De igen – válaszolta a fiú sokat sejtető mosollyal, azután hanyatt vetette magát a heverőjén, összekulcsolta kezét tarkóján, keresztbe rakta a lábát, és úgy folytatta fensőbbbségesen. – Tegnap este óta fordítva fekszem az ágyon.

Erre persze lehülyézték, a srác meg erősködött, hogy próbálják csak ki, mennyire más minden az új perspektívából. Tamás hallgatott rá, leheveredett az ágyra,

körülnézett, megfordult, úgy is körülnézett, majd korigálta a diagnózist:

– Nem hülye, eredeti.

Akkor kezdte ő ezt a fiút értékelni, attól fogva lettek igazi jó barátok, és a barátságuk a mai napig tart.

Sem Éva, sem Éva édesanyja nem értette rögtön, mire akar Tamás kilyukadni, hiszen attól, hogy ők is fordítva fekszenek az ágyon, még Éva ugyanazon oldalán marad Gergő is, Tamás is. De Éva arca gyorsan felderült:

– Megfordulunk?

– Meg – bólintott Tamás, aztán megmagyarázta anyósának. – Helyet cserélünk. Mert ha ezentúl Éva alszik azon az oldalon, ahol eddig én, akkor ő is kétfelől hallja majd a kétféle hangot éppen úgy, mint te annak idején.

Így aztán Éva és Tamás mégis „átrendezték a szobát”, legalábbis megváltoztatták mindkettőjük perspektíváját, és ezzel visszatért éjszakai nyugalma. Tamásé is, mert valamivel távolabb került a kiságytól, így kevésbé kellett aggódnia, hogy esetleg felébreszti Gergőt a horkolásával.

Így lopott Éva és Tamás képességet, így találták meg az abszolút ökológikus megoldást: Tamás félretehette bűntudatát, Éva újra élvezhette a számára biztonságot adó éjszakai hangokat, Gergőnek pedig legkisebb nyiklására ott volt édesanyja puha melegségével, megnyugtató illatával, édes ízével és bőságyos hangjával.

Gyorsabban, mint amikor még álmosan virrasztott az ágy másik oldalán.

## MÁSODIK ESÉLY

Kati és Tibor házassága nagyjából a harmadik évben romlott el. Amikor az első gyerek megszületett, a férfi még egyetemre járt, kollégiumban lakott, csak péntek estétől vasárnap délutánig volt otthon. Mire másfél év múlva jött a második, Kati apja a közeli gazdaságban szerzett neki állást. A kislányok nem sokat látták, többnyire már aludtak, mire este előkerült. A keltetőben mindenki tudta, még Kati apja is, hogy Tibornak szeretője van, annak a tanyáján tölti az időt. De Kati nem tudta, ő sajnálta Tibort, hogy mennyit dolgozik, és senki sem gondolta, hogy ezen változtatni kellene...

Mire a házasságuk hivatalosan is felbomlott, Kati tele volt szégyen- és bűntudat-érzéssel, önbizalma romokban hevert. Ebben persze nagy szerepe volt Tibornak, aki úgy igyekezett csökkenteni saját felelősségét, hogy Kati valamennyi hibáját alaposan felnagyítva és lehetőleg nyilvánosan olvasta a fejére. Megjegyzéseket tett a ruhákra, melyekkel Kati teltségét igyekezett leplezni; bírálta a sminkjét és a frizuráját, mondván, hogy az ő kerek arcához mindkettő előnytelen; és gúnyolta, amiért horkolását a lakás túlsó végében is hallani lehet.

A válóper elég viharos volt, Tibort a megyei ügyvédi kamara elnöke képviselte, akivel Kati ügyvédje bizony nem volt egy súlycsoportban. Nagy elégtételt jelentett viszont Katinak, hogy egy elszánt pillanatában elment

Tibor aktuális barátnőjének munkahelyére, és nemcsak alaposan beolvasott neki, de a kis hölgy Tiborral közös jövőjét is részletesen ecsetelte. A jelenetnek az iroda teljes személyzete tanúja volt – döbbsent csendben nézték Kati előadását és diadalmas kivonulását.

Aztán az új nő a régi házba, Kati pedig másik városba költözött. Előbb pedagógusi állást talált, majd megcsapant pénztárcájának még éppen megfelelő lakást is. A lányoknak berendezett egy-egy szobát, bár csak hétvégén vagy az iskolai szünetekben jöttek hozzá. A kisebbik nem akart gimnáziumot váltani, a nagyobbik pedig addigra már főiskolára járt. Kati napjai meglehetősen magányban teltek, de a munkahelyi sikerek és Tibor romboló megjegyzéseinek elmaradása lassan meghozta gyűlölcset. A gyerekek és a kollégák is szerették Katit, és már nem keseredett el valahányszor a tükörbe nézett.

Társkereső hirdetést adott fel, és a horkolásával is foglalkozni kezdett. Mivel a hálótárs-keresést nem akarta elkapkodni, megkérte a nagyobbik lányát, hogy vezesse a horkolási naplót és a diktafonját is beüzemelte az éjjeli-szekrényen. Három kazettányi anyagot vett fel, szórványosan valóban hallatszott horkolása, csak a hangerő volt rendkívül nehezen megítélhető a felvételekről. Hajni négyesre értékelte a tízfokú skálán, de ez annyira ellentmondott Tibor korábbi kijelentéseinek, hogy Katiban jócskán maradtak kétségek. Ráadásul úgy viszonyult saját horkolásához, mint egy másik ember kárára előre megfontolt szándékkal elkövetett súlyos bűnhöz vagy

legalábbis valami komoly jellemhibához. Teli volt szégyenérzettel, márpedig amíg ezt nem volt képes korrigálni, önértékelése sem állhatott helyre igazán. Arról meg nyilván Önnek is vannak tapasztalatai, milyen, amikor valaki úgy próbál társat találni, hogy közben szégyelli magát.

Kati kiváló képzelőerővel rendelkezett, pedagógusi pályafutása első napja óta kamatoztatta ezt a képességét, mert minden egyes iskolai ünnepségre betanított osztályának egy-egy színdarabot. Előbb csak az aktuális ünnepkörhöz illő, előre megírt darabokat, de ezekben sokszor több vagy kevesebb szereplővel számoltak, mint az ő osztályának létszáma volt. Ezt Kati nem szerette. Főleg az zavarta, hogy néhány gyerek kimaradt volna a közös játékból, így aztán hamar ráállt, hogy maga írja a történeteket. Kiderült, hogy ennek sokkal több előnye van, mint a szereplők számának és az osztálylétszámnak az egyezése: számolhatott tanítványai jellemével, képességeivel, szereplési kedvével és annak megfelelően alakíthatta a darabot. Természetesen a gyerekek is nagyobb kedvvel léptek fel, és a szülők is elégedettek voltak.

Kati írói és rendezői képességét erőforrásként használtuk szégyenérzete kezeléséhez. Azzal kezdtük, hogy gondolatban megrendezett egy olyan jelenetet, amely summázata volt a Tibortól elszenvedett sértéseknek. A képzeletében hamarosan el is kezdett peregni szeme előtt egy fekete-fehér, szélesvásznú film, melyen volt

férjét és saját magát egy nagy társaságban látta. Kati alaposan megnézte a filmet, többször is lejátszotta magának, hogy minden részletet megjegyezhesen.

A filmen Kati egy fotelben ült, Tibor felette állt, és a feje fölött emelt hangon azt mondta egy mélyen dekoltált ruhában mellette álldogáló nőnek: *„Az én feleségem is iszonyúan horkol. Már nyolc éve külön szobában alszunk, mert a ház legtávolabbi zugában is hallani lehet...”*. Abban a pillanatban, ahogy a mondat elhangzott, minden szempár Katira szegeződött, és az elcsendesült társaság teljes részvétlenséggel figyelte, amint a fotelben elsápad és egészen picire zsugorodik. A jelenet nyomasztóan hosszú ideig tartott, lassított felvételen, kívülről látta az eseményeket olyan alakú képen, mintha szélesvásznú filmet nézne a moziban. A filmnek a „Tiborral” címet adta.

Ezután egy olyan helyzetet kellett találnia, amelyben normasértően viselkedett, mégis elégedett volt magával. Kati alaposan elgondolkodott, látszott, hogy nagyon keresgél a múltjában, végül azonban felderült az arca, mert eszébe jutott, hogyan olvasott be mindenféle szegény- vagy büntudatérzés nélkül Tibor szeretőjének a kollégái előtt. Kértük, hogy ebből az emlékből is alkosson egy komplex képet.

Ez a film színes volt, Kati magát piros, a másik nőt szürke ruhában látta, a háttérben pedig sárga színek domináltak. Most is minden szempár rá szegeződött, de ezúttal inkább felfelé néztek rá, mert ő állt, a többiek pedig ültek. Megint kívülről látta magát, de a kép most

betöltötte a teljes látóterét, mintha körülvette volna. A figurák közelebb voltak hozzá és természetes tempóban mozogtak. A hangja tisztán és nyugodtan csengett, szavai jól érthetőek voltak. Már a kijárat felé indult, de még könnyedén visszaszólt az ajtóból: *„Ja, és ha a hálósobában zavar a bűz, csak eredj a nyomába, biztos hamar megtalálod a mosnivaló zoknijait. Igazán örömökre szolgál, hogy én ezentúl jó levegőben alhatok.”* A film címe „Diadal” lett.

Kati ezt a képet is alaposan megvizsgálta. Elsősorban arra figyelt, milyen különbségek vannak a két jelenet között. A színek, a kép nagysága és tágassága, az események sebessége, a térbeli távolság, a hangerő és a hangszín mind olyan szempontok voltak, amelyek mentén komoly eltéréseket talált. Ezen túl a saját testére ható gravitáció működött még rendkívüli módon: a szégyen-élményben úgy érezte, ólmos súlyok zsugorítják, az erőforrás-élményben viszont könnyed volt, szinte súlytalan.

Következő lépésként Kati az első filmet lépésről lépésre úgy alakította át, hogy második film jellemzői legyenek rá érvényesek. Színeket vitt az addig fekete-fehér képbe, legfőképpen a saját ruháját színezte pirosra. Azután kitágította a perspektívát. Mintha közelebb ült volna, szinte közvetlenül a mozivászon elé, így eltűntek a kép szélei, és máris úgy betöltötte a látóterét, mintha önmaga is része lett volna. A lassított filmet normál sebességűre állította. Minden változtatás után újra és újra megnézte a filmet, és addig csiszolgatta, finomít-

gatta, amíg minden jellegzetességében olyan nem lett, mint a „Diadal”. A könnyedség és súlytalanság élménye már szinte magától jött, és persze a zsugorodás érzése ezzel együtt teljesen eltűnt. Kati most az első filmen is megőrizte természetes magasságát.

Ezután gondolatban egy olyan energiapajzzsal vette körül magát, mely a többiek számára láthatatlanul, mégis maximális biztonsággal védi őt minden támadástól és sértéstől, ugyanakkor átjárható a kedvesség, gyengédség és szeretet megnyilvánulásai számára. A pajzs ráadásul minden rossz szándékot visszairányít arra, aki Katinak ártani akar.

Az erőforrás-élmény segítségével átalakított „Tiborral” helyzetben Kati most már ugyanolyan magabiztosságot érzett, mint „Diadal”-ban. Ebben az erőforrás-teli állapotban átgondolta, vajon milyen normák voltak azok melyek a fenti két helyzetben befolyásolták viselkedését, érzéseit. Arra jutott, hogy a „Tiborral” jelenetben olyasmi miatt szégyellte magát, amiért inkább férjének kellett volna pirulnia, aki idegeneknek adta ki házasságuk legbelső, intim részleteit. A „Diadalban” ő maga járt el hasonlóképpen, ezért is érezhetett olyan nagy elégtételt, hiszen a normasértés Tibor rovására történt. Természetesen Kati továbbra is fontosnak tartotta a társak közötti lojalitást. Olyan párkapcsolatra vágyott, ahol kölcsönösen figyelmesek és bizalmasak egymással, és ahol a nehézségeket együtt igyekeznek megoldani.

Újragondolta azokat a normákat és értékeket, amelyeket a maga számára követendőnek ítélt és elvetette az olyan elvárásokhoz való alkalmazkodást, melyek összeütközésben állnak ezekkel. Mindennek fényében már horkolási problémája sem tűnt olyan szégyellnivaló hibának, amit ne tudott volna jövődöbeli partnerével megosztani. Azzal váltunk el egymástól, hogy Kati újra megkeres bennünket, amennyiben horkolása kapcsolatát zavaró tényezőnek bizonyulna. Ehelyett egy lillafüredi üdvözlőlap érkezett tőle, amelyen két aláírás szerepelt: „Katalin és Ferenc”.

## APHRODITÉ

Úgy tűnhet, a könnyed alvás képessége némelyeknek megadatott, másoknak nem. Természetesen igaza van, ha arra voksol, hogy az alkati tényezőknek komoly szerepük van az alvás egyéni jellemzőinek alakulásában. Kétségtelen, hogy a testesebb emberek és a férfiak között magasabb arányban fordul elő horkolás – azonban a statisztika az egyének közötti változatosságot nem tudja kezelni. Mi a helyzet mondjuk a sovány nők horkolásával? Ha kevesen is vannak, ez bizonyára nem vigasztalja a hálótársukat. És mi van azokkal, akik mázsa feletti súllyal alszanak békés csendben egész életükön át? Ők vajon hogyan csinálják?

Lajos második házasságára készülve határozta el, hogy nem fogadja el, amit a sors, az alkata, a balszerencséje vagy csuda tudja micsoda rá rótt: meg akar szabadulni a horkolásától. Lajos közepesen testes férfiember, senki sem lepődött meg rajta, hogy éjszakánként hol halkabban, hol hangosabban horkol, leendő felesége, Edit sem, csak éppen nem örült neki túlságosan. Ha egyszer vannak olyan közepesen testes férfiemberek, akik csendesen alszanak, miért ne tartozhatna közéjük Lajos is? Mindketten így gondolták, és azt tűzték ki célul, hogy a férfi megszabaduljon horkolásától.

Edit megfigyelései szerint az éjszakai nyugalom legfőbb záloga a nyugodt este volt. Lajos cége, melyet majdnem tizenöt éve alapított, prosperáló társasággá nőtte ki magát. Bár az elért éves forgalom már nem csupán létbiztonságot, de igazi jólétet biztosított számukra, a férfi mégis gyakran újabb befektetésekbe, eddig nem próbált piacok meghódításába fogott, ami időnként komoly szellemi megterheléssel és bizony ezzel arányos feszültséggel is járt. Ilyen helyzetekben szinte garantált volt a horkolása, az átmeneti, nyugodtabb periódusokban viszont előfordult, hogy az egész éjszakát csendben aludta át. Mivel kevésbé lett volna ökológikus, ha Edit és Lajos horkolási problémája megoldásaként ezentúl az égvilágon semmi új dologba nem fog, más irányba kellett elindulnunk.

Elsősorban Lajos erősségét tartottuk szem előtt. Ha a nyugodt alvása egyben csendes is, akkor elsősorban arra

kell törekednünk, hogy minél gyakrabban aludjon nyugodtan. A relaxáció módszerét hívtuk segítségül. Közösen összeállítottunk egy olyan szöveget, amely a lehető legjobban illeszkedett Lajos belső térképéhez, azaz azokkal a képekkel, hangokkal, érzésekkel és nyelvi fordulatokkal dolgozott, amiket ő a csendes, nyugodt alvásra vonatkozóan használt. Elmondta a horkolással kapcsolatos asszociációit is, így alkottuk meg számára az elalvás előtti ellazuláshoz használható szöveget, melyet azután kazettáról minden este meghallgatott.

Bár minden belső térkép más, az ókori Görögországhoz vonzódó Lajos olyan színes és képzetekben gazdag világot mozgósított, hogy bizonyára Ön is érdemesnek tartja elolvasni relaxációja szövegét.

Íme:

*„Nyugodtan fekszel. Ellazulsz. A fejed kényelmesen a párnába süllyedsz, az ágy körülölel, testedet puhán fedi a takaró. A tagjaid elnehezülnek, érzed a lábad súlyát, érzed, amint a lábszárad, a combod és a feneked izmai elernyednek. A karjaid is nehezek a tested mellett. Ujjaid lazán nyitva, alkarod a lepedőhöz simul, karizmaid ellazultan pihennek. Érzed a vállad, a hátad súlyát. Az egész tested nehéz, a matracba süllyedsz. A nyakad és a tarkód is laza. Az arcizmaid elernyednek, homlokod bőre elsimul.*

*Kellemesen meleg van. Érzed, hogy a lábad lassan átmelegedik. A lábujjaidtól a bokádon át kúszik felfelé a jóleső meleg, eléri a térdedet, a combod is átmelegszik, majd lágyékkodon tovább halad ez a kellemesen meleg*

*érzés a hasadba, a mellkasodba is. A nyakad és a fejbőröd felmelegszik, az arcod kipirul, csak a homlokod marad kellemesen hűs. A vállad laza. A meleg a válladon át szétárad a karjaidban, az alkarodban, és a csuklódon át eljut egészen az ujjaid hegyéig. Az egész tested jólesően átmelegedett. Kellemes így feküdni.*

*Most képzeletben elindulsz. Egy kocsmában találsz magad. Körülötted mulatozó részegek, a fogadósné kövér. Hangosak és rossz szagúak. A hónaljuk foltos az izzadságtól. Taszít a társaságuk. Kilépsz az ajtón. Ahogy becsukódik mögötted, eltompulnak a benti zajok. Örülsz, hogy megszabadultál tőlük. Kellemes ez a hirtelen támadt csend.*

*A fogadó előtt poros út vezet. Jobbra indulsz rajta.*

*Sietős léptekkel haladsz. Meleg van, de jól esik a tiszta levegő a kocsmabűz után. Az út hosszú. Lassan, kitartóan emelkedik és te gyalogolsz rajta. Határozott lépteid nyomán a sarkadnál kis porfelhők keletkeznek. Kaptatsz felfelé az emelkedőn. Kíváncsi vagy, hová visz az út. Vajon mi találsz a végén? Hamarosan felérsz a domb tetejére. Vajon milyen látvány tárul a szemed elé?*

*A bukkánó mögött ugyanaz a poros út. Sehol egy ház, sehol egy fa, sehol egy ember. Csak néhány bokor az út mentén, és némi száraz fű. Előbb enyhe lejtő, majd újabb emelkedő. A tetején eltűnik szemed elől az út. Kaptatsz felfelé. Lépteid lassulnak. Fáradsz. Kicsit nehezebben veszed a levegőt, de mész tovább.*

*Felérsz a következő bukkanó tetejére. Mögötte újabb domb. Megállsz. Lenézel a lábadra. Látod, hogy a cipőd orra beporosodott. Érzed, hogy egyre nehezebbek a tagjaid. Aztán eszedbe jut a kocsmá a részegekkel, meg a lompos fogadósnével és szuszogva nekiindulsz a következő dombnak. Mire ennek is a tetejére érsz, már hangosan zihálva veszed a levegőt. Kimerültél.*

*Jó lenne pihenni. Ahogy ez a vágy megfogad benned, látod, hogy innen már egyenesen halad az út. Távolabb nézel, és megpillantasz egy árnyas ligetet. Közeledve hosszú asztalt fedezel fel, körülötte derűs emberek ülnek. Mosolyogva integetnek feléd, odahívják magukhoz.*

*Az asztal gazdagon terítve, vendéglátóid kedvesen hellyel kínálnak. Jól esik megpihenni. Jó inni egy kortyot, aztán elvegyülni a társaságban, figyelni ezeket az embereket.*

*Furcsa nyelven folyik a beszélgetés. Először nagyon kell fülelned, de aztán ráismersz: görögül szólnak egymáshoz. A férfiak kedvesek veled. Szavaik szépen csengenek. Kezded érteni őket. A nők is egyre többször szólnak hozzád. Gyengédek. Egyikük szőlőfürtöt nyújt feléd. Egy másik fürtről lecsippent egy szemet és kecsesen bekapja. Haját füle mögé teszi és bájosan rád mosolyog. Egy férfi szól hozzá:*

*– Aphrodité!*

*Az istennő felé néz. A férfi koccintásra emeli poharát. Aphrodité is felemeli arany serlegét, és könnyedén a férfi*

*felé lendíti. Némi nektár a földre loccsan. Az istennő rád kacsint:*

*– Ez Zeuszé. A halandók is mindig áldoznak nekünk, isteneknek.*

*– Értelek – feleled inkább csak mormolva. Nehéz még a görög. Te is felemeled serleged, és egy kicsit a földre loccsantasz.*

*– Az isteneké – mondod halkan, aztán belekortyolsz. Jól esik hűvössége.*

*Szólót csipegetsz, körülötted mosolygó arcok. Már egészen jól érted a beszélgetést. Kicsit hallgatod őket, aztán a vidám zsongás, a csilingelő kacajok elbódítanak.*

*Elárad tagjaidban az álmoság. Aphrodité beléd karol és függőágyhoz vezet. Miközben elhelyezkedsz kellemesen hűs szellő támad. Észreveszed, hogy szinte súlytalan a tested. Jó ez a könnyedség. A szellő finoman simogat. Kicsit még figyeled az asztaltársaságot, aztán lassan lecsukódik a szemed. Mintha az istennő finom álomport hintett volna a szempilládra. Még látod a mosolyát, de már egyre távolabbról hallod a hangját. Könnyed, pihentető álomba merülsz.*

*Jó így aludni. Jó ez a nyugalom. Jól esik a csend."*

Lajos kezdetben a teljes szöveget végighallgatta elalvás előtt, hamarosan azonban rövidíteni kellett rajta, mert egyre könnyebben lazult el és gyorsabban merült álomba. Edit szerint az is előfordult, hogy már „az első dombra kaptatva elaludt út közben”. Az eredeti

szövegből ekkor egy olyan változatot készítettünk, mely az ellazulás után rögtön Aphrodité asztaltársaságát idézte. Később Lajos elkérte azt a lemezt, amiről a kísérő zenét játszottuk fel. Lemásolta, mert úgy érezte elég azt hallgatnia halkan.

Mostanában már csak olyankor kerül elő a kazetta, amikor Lajost komolyan nyugtalanítja valami megoldatlan probléma. Egyébként saját maga is könnyedén ellazul. Edit elégedett az eredménnyel, azt azonban hozzá kell tennünk, hogy az új elalvási rítus bevezetésével egyidejűleg Lajos feladta azt a szokását, hogy nehezebb napok estéjén lefekvés előtt megigyon egy-egy pohár whiskyt.

Szegédeszköz nélkül alszik el úgy, hogy nem horkol. Szert tett egy új képességre.

## *Összefoglalva*

A képességszerzésben az a kockázatos, hogy inkább csak magabiztos embereket lehet rávenni. Először tehát győződjünk meg arról, hogy elég nyitott-e partnerünk, hajlandó-e újat tanulni.

Gondoljunk azokra, akik ódzkodnak a számítógéptől. Ha megkérdezzük őket, hajlandók-e pénzügyeiket Interneten intézni, azt fogják mondani, jobban szeretik a személyes ügyintézést, szívesebben elsétálnak a bankba.

Ha viszont egy ilyen ismerősünkkel a bankban találkozunk, amint sorszámát gyűrögeti és óráját nézve bosszankodik, majd haját tépi, mert éppen akkor került volna sorra, amikor kiment pénzt dobni a parkolóórába, akkor már szó sincs sétáról, csak rohanásról, eszébe se jutnak a személyes ügyintézés előnyei, csak a pénztáros lassúságán bosszankodik.

Vajon fejére olvassa ennek az embernek, hogy jobb az Internet? Meg ne próbálja! Azt fogja válaszolni, a bankfiók is azért működik ilyen rosszul, mert a hülye számítógépek mindent megölnek. Ha pedig valaki belemerevedik álláspontjába, ingerülten fogad minden javaslatot. Ha sarokba szorul, akkor bizony harap. Úgy kell tehát intézni a dolgot, hogy neki jusson eszébe másik megoldás. Hogyan? Meg kell keresni belső térképén azt a pontot, ami a legközelebb van ahhoz, amit el akarunk érni.

Mi van, ha elvétettük a dolgot, és már merev a párunk, sőt, harap? Erről szól a következő fejezet.

## A MEGGYŐZŐDÉS MEGVÁLTOZTATÁSA

A piramis következő szintjére lépni, azaz meggyőződésünkön, vélekedéseinken vagy hiedelmeinken változtatni akkor szükséges és lehetséges, ha először is tisztában vagyunk eredeti meggyőződésünkkel, vélekedéseinkkel vagy hiedelmeinkkel. Azokkal, amelyek kisebb vagy nagyobb mértékben hozzájárulnak a probléma fennmaradásához.

Csakhoggy gyakran olyan mélyen meg vagyunk győződve gondolataink igazságáról, olyan természetesnek tűnik, hogy a világ azonos azzal, ahogy a fejünkben leképeződik, hogy eszünkbe sem jut: másként is lehetne. Sokszor észre sem vesszük, mi suhan át fejünkön a másodperc tört része alatt.

Nyakon csípni az elillanó gondolatot? Ehhez vagy nagyon gyorsnak kell lenni vagy remek csapdát állítani. Meglátni a szemünk előtt lévő üveget? Ehhez szokatlan megvilágításba, új fénybe kell hozni a helyzetet.

Mindkettőben segíthet a horkolási naplónak az a része, mely automatikus írással készül. A meggyőzések, véle-

kedések vagy hiedelmek megváltoztatására azután többféle megoldás kínálkozik, ezekből adunk ízelítőt az alábbi történetek kapcsán.

## MAZSOLÁZÁS

Sokszor nem a horkolás akadályozza meg, hogy a csendtárs elaludjon, hanem az, amit a helyzetről gondol. Hogy könnyebben elfogadja ezt a kijelentést, elmondjuk egy újabb pár történetét.

Zsuzsa és Péter májusban szerettek egymásba, júniusban pedig már együtt utaztak Erdélybe. Abban az évben a Bálványosi Szabadegyetem helyszíne Tusnádfürdő volt. A friss szerelmesek az utolsó busszal utaztak, mire megérkeztek, már csak néhány faház volt lakatlan. Megkapták az egyik kulcsát, oda is cipelték a csomagjaikat, de amikor kinyitották a ház ajtaját, olyan erős dohszag csapta meg őket, hogy visszahőköltek. A kis vityillóban minden nyirkos volt, de leginkább az ágy és az ágynemű. A csomagokat az ajtóban hagyták, és sebtében elkezdték a matracokat meg a többi nedves holmit kiköltöztetni a délutáni napra, hogy legalább abban a néhány órában szellőzzenek meg száradjanak egy kicsit, ami még estig hátra van. Elég messze kellett hurcolkodniuk, mert a házat már rég elérte az árnyék, de találtak egy helyet, ahová még szépen sütött a nap, ott teregették el a fűben

az ágyneműt. Most már megértették, sőt, kicsit irigyelték is azokat, akik sátrakkal és hálózásokkal felszerelve érkeztek a kempingbe.

Éppen a matracokat vonszolták lefelé a házból, amikor odament hozzájuk az egyik recepciós hölgy és megkérdezte, meg vannak-e elégedve. Ők mondták, hogy kissé nedvesnek találják az ágyneműt és a matracot, de majd csak meglesznek valahogy éjszaka, holnap meg majd jó korán kihurcolkodnak, akkor a napnak lesz ideje jól át-sütni mindent. Tíz perc múlva a hölgy újra megjelent, ezúttal egy másik ház kulcsával, javasolva, hogy nézzék meg, hátha az a bungaló jobban megfelel. Igaz, éppen az étterem bejáratával szemben van, viszont teljesen száraz.

Megnézték, a kis hölgynek mindenben igaza volt, úgy-hogy visszacipelték a napról a nedves holmikat, aztán átköltöztek az új házba. Amikor leadták a kulcsot, és megköszönték a segítséget, a recepciósök jelentőségteles pillantása alapján meg voltak róla győződve, hogy valami fontos embernek hiszik Pétert, ezért kaptak másik házat. Még annak is örültek, hogy az étteremnél van új szálláshelyük, mert így nemcsak az ebédhez, de a mosdókhoz sem kellett sokat gyalogolniuk. Elégedetten kipakoltak, örültek a száraz ágynak, aztán sétáltak egy nagyot a faluban.

Amikor az étteremnek nevezett helyen még hajnali egykor is dübörgött a diszkózene, újragondolták a recepciósök pillantását: nem Péter vélt jelentőségének, hanem

a nonstop diszkó hangerejének szólt. Ők már tudták, amit Zsuzsa és Péter csak a harmadik nap reggelén hitt el. A zene gumiban üvölt.

Nem volt jobb ötletük, behúzták a spalettákat, becsukták az ablakokat és úgy tekintették a diszkózenét, mint valami természeti csapást, amire nincs befolyásuk. A hét végére már kívülről tudták a nyár összes slágerét és azon viccelődtek, milyen jó, hogy a vékony falak ellenére nem kell halkán szerelmeskedniük, mert hiába ajtajuk előtt a nagy jövés-menés, a hangfalak dübörgése mellett úgyszem hallja őket senki. Az egyetlen, ami egyik hajnalon felébresztette Zsuzsát, egy nagy lepke volt: valahogy a szobába keveredett, és ijedtében néhányszor rászállt a kezére. Egyébként jókat aludtak és szép napjaik voltak. Összebarátkoztak egy helybélivel, aki épp hazafelé hajtotta a teheneit – azon túl minden este frissen fejt tehéntejet vettek tőle reggelire. A hegyoldalban lévő esztenára is fölmásztak juhászokkal ismerkedni, főleg pedig ordás puliszkát enni.

Lehet, hogy a puliszkától, lehet, hogy a szerelemtől, de eszükbe sem jutott a horkolásra gondolni egészen addig, míg meg nem született Anna lányuk.

Akkor jöttek a szokásos kisbabás éjszakák. Aggódás, hogy Annácska jól kap-e levegőt, nem szomjas-e, rendszeren rajta van-e a takaró, nincs-e túl meleg, túl hideg és még egy sereg dolog, amiért Zsuzsának újra és újra meg kellett néznie, minden rendben van-e. Amikor látta, hogy igen, tényleg minden rendben és visszafeküdt, akkor sem

tudott olyan nyugodtan elaludni, mint korábban. Felfigyelt rá ugyanis, hogy Péter horkol, és amint észrevette, bizony zavarni is kezdte a horkolása.

A terhesség alatt nemcsak Zsuzsa gyarapodott, hanem Péter is felszedett néhány kilót, így Zsuzsa kezdetben abban bízott, hogy javulni fog a helyzet, ha a férje testsúlya rendeződik. Kicsit jobban odafigyeltek az étkezésekre és mire Annácska megduplázta születési súlyát, mindketten visszanyerték korábbi karcsúságukat. Péter horkolása azonban megmaradt.

Persze eddig nem túl szokatlan a kép, a történetük attól válik különlegessé, hogy Zsuzsa eltökélten maga szándékozott megoldani a problémát. Annyira megkönnyebbült, hogy Péter Annácska érkezése után is nyugodtan és jókat alszik, hogy határozottan kijelentette: ő bármit hajlandó megtenni, ami javít a helyzeten, de nem akarja megzavarni férje éjszakai nyugalma.

Gondolhatja, mekkora elszántsággal fogott hozzá Zsuzsa a horkolási naplónak. Mivel elhatározása szilárdnak tűnt, miután sikerült kizárni az apnoé valószínűségét, elsősorban a vele kapcsolatos szempontokra helyezték a hangsúlyt, azon belül is kiváltképp az automatikus írásra összpontosítottunk. Azokat a gondolatokat kerestük, melyek akkor is akadályozták az elalvását, amikor Annácskával minden rendben volt. Jócskán akadtak ilyenek, hogy közelebbről lássa miről van szó, idézünk néhány sort Zsuzsa naplójából.

*„Muszáj csinálnom valamit. Talán, ha a párnát a fejemre tenném. De nem, mégsem, a párna nem jó, ha eltakarom a fülem, nem hallok meg, ha Annácska felébred, és Péter se hallja meg, hál istennek ő csak akkor ébred fel, ha már nagyon sír, de azt nem akarom megtenni vele, hogy bömbölni hagyom csak azért, hogy én aludjak, nem, a párna nem jó... Most megfordult és elhallgatott, megpróbálok gyorsan elaludni... Ez hülyeség, nem tudok elég gyorsan elaludni. Ha olyan lennék, mint Nappa, neki még le sem ért a feje a párnára és már aludt is... Jó lenne egy kis csönd, csak tíz percig... Ha felébreszteném Pétert, hogy forduljon meg, vagy feküdjön másként, akkor biztos megint elhallgatna, de úgysem tudok olyan gyorsan elaludni, amíg újra nem kezd, azt meg mégse lehet, hogy folyton rázogassam, amikor ő jól alszik, neki napközben dolgoznia kell, fontos, hogy kialudja magát, valakinek pénzt is kell keresnie. Milyen jó is, hogy alszik rendesen, nyugodtan, nem zavarja semmi. Jó lenne, ha nem horkolna. Igazán alhatna csendesebben. Csak halkan beszívná a levegőt, aztán meg kifújná... Annácskánál milyen csend van... Ha külön szobában aludnánk, akkor párna se kéne, meg csend is lenne, de már így is alig vagyunk együtt, és milyen házasság az, ahol külön alszanak, olyan lenne Péternek, mint Máriával. Elváltak ágytól, asztaltól, egymástól is. Nem akarok nélküle aludni, nem akarok elválni, csak aludni szeretnék egy kicsit, jókat aludni, mint régen, Anna előtt... Fáradt vagyok, álmos, aludni szeretnék. Olyan jó lenne egy kis csend...”*

A naplóban hasonló feljegyzések sora szerepelt. Zsuzsa néha dühösen, néha elkeseredetten, néha elszántan írt, azonban állandó volt a csend utáni vágyakozása. Az elalvás, a jó pihenés kívánása gondolataiban egyre erősebben összekapcsolódott a csenddel. Egymás szinonimáivá váltak. Amikor erről beszéltünk, világosan kiderült, hogy Zsuzsa belső térképén a csend egyértelműen az elalvás feltétele: úgy vélte, ha elegendő ideig zajmentes környezetben lehet, sikerül elaludnia, ellenkező esetben viszont nem tud.

Ezzel a meggyőződésével kezdtünk dolgozni. Elsőként olyan helyzeteket kerestünk, amikor képes volt zajos helyen is jól aludni. Hamarosan eszébe jutott az Ön által már ismert tusnádfürdői élmény a nonstop diszkózenével, aztán közelebbi emlékek is előjöttek: Bajnokok Ligája mérkőzések közvetítéséről, amiket Péterrel együtt lelkesen elkezdett nézni, de már a félidő előtt elnyomta a buzgóság a fotelban, és a legutóbbi balatoni nyaralás, ahol a szomszéd házat bérlő német vendégek rendszerint hajnalig mulatoztak, de ők cseppet sem zavartatták magukat. Szóval akadt ellenpélda bőven. Persze ettől még nem ment jobban az alvás, de Zsuzsa csendben alvásról alkotott vélekedését sikerült átfogalmazni úgy, hogy *„vannak zajok, amik zavarják az alvását és vannak, amelyek nem”*.

Ez az aprónak tűnő pontosítás segített Zsuzsa erőforrásainak feltárásában. Ha sikerül megtalálni, hogyan tudott Tusnádfürdőn, a BL meccsek közben és a Balato-

non elaludni, akkor talán otthon, a hálósobában is újra jobban megy majd. Mindenesetre már kecsesgőbb volt a dolgok állása.

A diszkózenére megismerkedésük nyarán mindketten úgy gondoltak, mint valamiféle természeti csapásra, amelyre nincs befolyásuk: elfogadták, mint változtathatatlant. Először kicsit nehéz volt, de fáradtak, álmosak voltak, és hamar hozzáedződtek a nyár slágereihez. Igaz, az erős hangok megszokására még újszülöttek is képesek, ha van hozzá némi idejük: egy vizsgálatban azok a babák, akik magzati életük utolsó hónapjait zajos repülőter közelében töltötték, újszülött korukban sem riadtak fel álmukból a fel- és leszálló gépek zajára.

A BL mérkőzésekkel más volt a helyzet: szándéka szerint Zsuzsa nem akart elaludni, csak a „*szemét pihentette egy kicsit*”, amíg a csere tart vagy amíg a szabadrúgáshoz igazítgatják a sorfalat, mondván úgyis meghallja, ha folytatódik a játék és akkor nézi tovább, de persze addigra rég álomba merült, Péternek pedig csak a végén volt szíve felébreszteni, hogy lépjen néhányat az ágyig, aztán gondosan betakargatta.

A félidőben néha ugyan Zsuzsa felébredt a reklámok hangjaira, de ezt Péter hamar kitanulta és azután már mindig idejében lehalkította a tévét. A mérkőzés háttérzaja azonban altatódalként hatott az asszonyra, hiszen tudta, hogy Péter ott ül mellette, szereti őt és minden rendben van.

A németek balatoni mulatozását hallva Zsuzsa első reakciója a felháborodás volt: miként lehetnek ennyire tapintatlanok és önzők. Péter ajánlotta, hogy átmegy és beszél velük, de aztán Zsuzsa a fürdőkádban ázva kicsit hallgatózott a nyitott ablak mellett, és rájött, valójában egész rokonszenves emberek. Kicsit ugyan tényleg figyelmetlenek, de jó a humorérzékük és igazán remekül érzik magukat Magyarországon.

Az egyik férfi tanárember lehetett, mert gyakran emlegette a diákjait meg az iskolát, a másik talán ügyvéd vagy valamilyen bírósági alkalmazott, és az is kiderült, hogy a harmadik házaspár magyar, csak jól beszélnek németül. Kedves sztorikat meséltek, úgy tűnt, igencsak kedvelik az Unicumot és boldogok, hogy a kertben rakhatnak tüzet. Másnap reggel Zsuzsa kicsit jobban megnézte az udvaron álló autókat. Kettőnek müncheni rendszáma volt, a harmadiknak magyar.

A következő este már nem zavarta a vigadozásuk. Inkább arra gondolt, nekik is milyen szép napjuk volt aznap Péterrel, sőt, milyen sok szép napjuk volt már együtt és ezen merengve rendszerint gyorsan elnyomta az álmot.

Ezután már nem volt más hátra, Zsuzsa mindegyik helyzetből összegyűjtötte az erőforrásait, és használni kezdte őket az aktuális probléma megoldására. Először is elkezdett úgy viszonyulni Péter horkolásához, mint a szél zúgásához vagy az esőcseppek kopogásához, amelyek némelykor hallatszanak, máskor nem, ő mindenesetre

elfogadja őket, nem igyekszik változtatni rajtuk, úgy tekint rájuk, ahogy a személyes hatékonyságán kívül eső dolgokra általában. Ez a viszonyulás egybevágott Zsuzsa azon eredeti szándékával, hogy egyedül oldja meg horkolási problémájukat.

A Bajnokoktól azt tanulta, hogy engedje magát álomba merülni ahelyett, hogy aktívan iparkodva mihamarabb igyekezze elaludni. Péter mellett fekvé ezentúl inkább arra gondolt, amire a meccsek üres perceiben, hogy csak egy kicsit pihenteti a szemét, csak egy kicsit kinyújtóztatja magát, csak egy kicsit ellazítja a tagjait.

A balatoni éjszakákból azt hozta magával, jó dolog, ha miközben picikét megpihen, a kellemes élményekre és a szép emlékekre figyel. Felidézi a nap legbecsesebb pillanatait, újra végiggondolja az örömteli eseményeket, ki-szemezgeti, egyenként megízeli őket, mint a kalácsból kicsipegetett mazsolát és mindeközben szinte észrevétlenül álomba merül. Egyre gyakrabban és egyre könnyedebben.

Nem elég, hogy Zsuzsának sikerült egyedül megszabadulnia horkolási problémájától, ráadásként mostanában az álmái is szebbek, nyugodtabbak és békésebbek.

Néha-néha még felfigyel Péter hangjaira, de már csak azért teszi, mert szeretne megbizonyosodni, hogy vele is minden rendben van.

## MÚZEUMBA VELE

Amikor találkoztunk, Mónika huszonöt éves volt, és már majdnem negyedszázada horkolt. Kisbabaként, aztán gyermekkorában is többször megvizsgálták, de mivel az egészségét veszélyeztető rendellenességet nem találtak, mindannyiszor megnyugtatták szüleit, hogy a dologgal nincs különösebb tennivaló. Persze figyeljenek rá, időnként kontrolláltassák, és ha esetleg rosszabbodna, mindenképpen forduljanak szakorvoshoz. Súlyosbodásra szerencsére nem került sor, a horkolás viszont tartotta magát, és sok szempontból a bélyegét is rányomta Mónika életére.

Úgy viselte ezt a terhet, mint valami szégyenteljes fogyatékoságot. A közeli családtagokon kívül nem is tudott róla senki, de ennek megvolt az ára. Mónika egyetlen iskolai kiránduláson sem vett részt, kihagyott minden nyári tábort, a gimnáziumba naponta negyven kilométert buszozott csak hogy ne kelljen diákotthonban aludnia, és az egyetemi éveit végig egyedül lakott egy garzonban, aminek bérét szülei segítettek kifizetni. Kamaszkorában ő ment el a legkorábban a házibulikról, mert indult az utolsó busza. Senki sem értette miért, az osztálytársai azt gyanították, hogy a szülei túlságosan szigorúak, Mónika meg gyáva szembeszegülni velük. Ő nem akart magyarázkodni, úgyhogy inkább rájuk hagyta. A Műegyetemen is kilógott a sorból, de addigra már

elfogadta a helyzetet, és nem törte magát, hogy hasonlítsa a többiekre. Alaposan felkészült a zárthelyikre, rendben megcsinálta a határidős feladatokat és eljárt a reggeli előadásokra is. Úgy viselkedett, mint valami szorgos kis elsőosztályos, ugyanakkor a kollégiumi bulikon vidáman mulatott, felszabadultan táncolt, megivott egy-két pohár italt, aztán – szokatlanul korán – eltűnt csoporttársai szeme elől. Harmadévben már ő is tudta, hogy a háta mögött Hamupipókének hívják. A fiúkat érdekelte, a lányokat bosszantotta. A fiúk örültek, hogy végre valaki nem akar rájuk akaszkodni, a lányok ráfogták, hogy állhatatlan és kötődési problémái vannak. Mónika az egyetemi átlaghoz képest nagyon jó eredménnyel diplomázott, és remek állást kapott, de huszonnégy éves korában még mindig nem volt egyetlen komoly párkapcsolata sem.

A tervezőirodába, ahol dolgozni kezdett, az egyik tanára ajánlotta be. Mónika itt tiszta lappal indult, ő volt az egyetlen, akit felvettek az évfolyamából. Néhány hónap múlva olyan otthonosan érezte magát a munkahelyén, mint a családján kívül még sehol. A kollégák figyeltek rá, becsülték szorgalmát és lelkesedését, és Mónika is maximálisan elégedett volt.

Egészen addig, amíg a szokásos céges szilveszteri bulin el nem kezdte neki tenni a szépet Gergő. Mónika rokon-szenvesnek találta a férfit, és amióta dolgozni kezdett, nem is volt senkije, így aztán elfogadta a meghívást, amikor Gergő azt ajánlotta, hogy nála folytassák az új év

köszöntését. Amint a férfi elaludt, Mónika taxit hívott és hazament.

Jó oka volt erre. Egyszer, húsz éves korában, elaludt szeretkezés után. Első és utolsó alkalommal, mert a fiú annyira másként viselkedett vele reggel, mint éjszaka, hogy akkor megfogadta: soha többet. Ezért is volt a saját lakása tabu. Ha ő ment a másikhoz, könnyedén elillanhatott a megfelelő pillanatban, de azt nehezebbre esett volna megmagyarázni, miért nem engedi, hogy partnere nála aludjon.

Szóval Gergő egyedül ébredt, csak éppen a szokásostól eltérően ő egyáltalán nem örült ennek. Mónikát alaposan megijesztette, amikor kiderült, hogy a férfi komolyabb kapcsolatot szeretne, különösen azért, mert neki is nagyon tetszett a nyolc évvel idősebb férfi. Nem akarta elveszíteni, de fogalma sem volt, mivel magyarázza, hogy sohasem hívja meg magához, mivel indokolja meg, hogy egyszer sem alszik nála és hogyan fogadtassa el vele, hogy hallani sem akar az összeköltözésről. Ráadásul ő maga is vágyott mindezekre és ettől jól kidolgozott énvédelme alapos veszélybe került.

Minél többet voltak együtt, Gergő annál kevésbé értette a lányt. Úgy tűnt, a kapcsolatuk rovására mehet, ha Mónika továbbra sem ad valami elfogadható magyarázatot. Ekkor keresett meg bennünket, hátha valami csoda történik, hátha mégis sikerül megszabadulnia attól az átoktól, ami gyerekkora óta sújtja, hátha abba tudja hagyni a horkolást. Amikor azzal szembesült, hogy erre

egyedül kicsi az esélye, Gergővel együtt viszont valószínűleg találnának megoldást, két hétig nem láttuk. Aztán mégis felhívott bennünket, mert rájött: ha továbbra is őrizgeti a titkát, biztosan elveszíti a férfit. Ha megosztja vele a problémáját, akkor legrosszabb esetben ugyanez történik, de legalább megadja maguknak a lehetőséget a továbblépésre.

Persze nehéz volt megtenni ezt a lépést, Mónika egészen a közös találkozásig várt vele. Fészkelődött a fotelban, tekintete a könyvespolcon kalandozott, keresgélte a szavakat, de végül csak elhadarta egyetlen levegővel:

– Azért bújok ki mindig az elől, hogy együtt aludjunk, mert horkolok. Amióta az eszemet tudom, mindig is horkoltam. Annyira horkolok, hogy nem lehet megmaradni velem egy szobában...

Aztán Gergőre nézett, és nagyon meglepődött, mert a férfi megkönnyebbülten felsóhajtott:

– Azt hittem, sokkal nagyobb a baj, hogy minimum egy titkos férjet rejtegetsz a lakásodban...

Úgy tűnt a közös munkának minden akadály elhárult. Gergő vállalta a napló vezetését, hisz ennek köszönhetően végre együtt maradhattak éjszakára, nem kellett attól tartania, hogy hajnalban elalszik, aztán reggel – szokás szerint – egyedül ébred. Némiképp Mónika is megkönnyebbült, de azt mondta, szerinte a neheze majd akkor jön, amikor Gergő tényleg meghallja a horkolását. Bár a férfi állította, hogy őt ilyesmi sohasem zavarta, Mónika annyira izgult, hogy az első közös éjszakájukon nem

is tudott elaludni. Szerencsére előrelátók voltak és a hétvégére időzítették az együtt alvást.

Amikor legközelebb találkoztunk, a naplóban Gergő szombat éjszakai, meglehetősen szűkszavú feljegyzései szerepeltek: két skicc Mónika testhelyzetéről, annak a ténynek a rögzítése, hogy mindkét pozícióban horkolt, hogy a horkolás hangerejét a tízfokú skálán hatosra illetve hetesre értékelte, valamint egy ferdén áthúzott nulla, mely arról tanúskodott, hogy nem bukkant apnoé jeleire. Semmi több. Sem arról az éjszakáról, sem a vasárnapról.

Ha most Ön azt gondolja, hogy Gergőt valójában nem nagyon érdekelte az egész horkolás-ügy, főleg pedig a napló vezetése, akkor ugyanarra következtettünk. Nekünk is ez volt az érzésünk, különösen Mónika bizonytalan pillantását látva.

Rövidesen kiderült: hétfő reggelre Gergő valóban feleslegesnek ítélte az egészet, úgy találta, hogy neki volt igaza, nincs semmiféle probléma, amit meg kellene oldani. Addig is alig tudott ébren maradni, amíg szombaton kicsit figyelgette Mónikát. Tényleg horkol, a törékenységéhez képest elég meglepő hangerővel, de nem úgy nézett ki, mint aki rosszul aludt, úgyhogy ő a maga részéről inkább szintén nyugovóra tért, ahelyett, hogy még tovább virrasztott volna.

– Azért egy valamit mégiscsak meg kellene oldani – folytatta Gergő, – hogy Mónika elhiggye végre: engem egyáltalán nem zavar a horkolása. Vasárnap reggel óta mondom, de képtelen vagyok vele elhitetni, hogy felőlem

akár dobolhat is: ha álmos vagyok, alszom. A katonaságnál húszan voltunk a körletben. Ha ott kipihentem magam, akkor miért ne aludnék jól vele?

Mónika szeretett volna hinni neki, de erősebb volt saját horkolása rettenetességébe és férfiúzó-erejébe vetett meggyőződése. Nem volt más hátra, dolgoznunk kellett rajta, hogy megszabaduljon attól a vélekedésétől, miszerint a horkolása elviselhetetlen és mindenkit elriaszt tőle.

Mónika öt különböző feliratú kártyát kapott, ezeknek kellett egyenként helyet keresnie a szobában. Az elsőn az szerepelt: „*Elhiszem*”. A kártyát egy lexikon tetejére tette, mert úgy érezte, az a hely jól szimbolizálja mindazt, amit ő gondolkodás nélkül elhisz. A következő, „*Nem hiszem el*” kártyának egy reklámújságon talált helyet, míg a „*Vitatom*” feliratúnak telefon mellett. A „*Szent Hely*” egy magas, nagy levelű szobanövény mellé került, ez lett mindazon dolgok szimbolikus gyűjtőhelye, melyek igazságtartalmáról Mónika szentül meg van győződve, a „*Régi Hiedelmek Múzeuma*” kártyát pedig egy festmény bal alsó sarkához biggyesztette.

Ezután mind az öt kártyánál elidőzött, és mind az ötnél felidézte a feliratnak megfelelő gondolatokat, érzéseket, helyzeteket. A helyek ilyenén végiglátogatása több mint fél órát vett igénybe, úgyhogy mielőtt a nagy fába vágtuk volna a fejszénket, kicsit megpihentünk, megittunk egy teát és közben elbeszélgettünk.

Világos volt, hogy Mónika horkolása borzasztóságába vetett hitétől szeretne megszabadulni és helyette Gergő állításának akar hinni, de ezt saját szavaival, saját belső térképének megfelelően kellett megfogalmaznia. Kis idő múlva a következő két mondatot alkotta: *„Senki sem képes elviselni a horkolásomat”* és *„Gergő remekül alszik mellettem”*. A két állítást ő maga írta fel egy-egy kártyára. A „nagy fa”, aminek Mónika nekigyürkőzött az volt, hogy az első meggyőződést a másodikkal váltsa fel.

Az utóbbit egyelőre a foteljében hagyta, az elsővel pedig az *„Elhiszem”* kártyához ment. Kicsit elidőzött ott, a lexikonnál, azon morfondírozva, mi minden szól mellette, hogy senki sem képes elviselni az ő horkolását. Mónika jól dolgozott, látszott az arcán, a testtartásán, a tekintetén, hogy valóban felidéződnek benne a horkolásával kapcsolatos kellemetlen emlékek, mélyen átélte azt a hitet, hogy horkolása elviselhetetlen. Mikor ezzel megvolt, az kártyát a lexikonon hagyta és visszament a fotelhoz a másodikéért.

A *„Nem hiszem el”* helyre ment vele, és ott végig gondolta mindazt, ami miatt – bár szeretné – nem hiszi el, hogy Gergő remekül alszik mellette. Arcára most olyan kifejezés ült, mintha valami igazán nevetséges kijelentést akarnának elfogadtatni vele, olyasmit, mint például: *„A budapesti Operaházat Gaudi tervezte”* vagy *„Japán csillagászok bebizonyították, hogy mégis a Nap kering a Föld körül”*. A második kártyát ezután otthagya

a reklámújságon, és újra a lexikonhoz ment, de csak annyi időre, hogy felcsippentse az elsőt.

A telefonhoz vitte, a „*Vitatom*” helyre, ahol igyekezett kétségbe vonni, hogy senki nem képes elviselni a horkolását. Pro- és kontra érveket egyaránt keresett, felidézett olyan szituációkat is, melyek cáfolták a lapra írt állítást. Innen már csak egy apró ugrás volt tovább menni, és a reklámújságnál arra hangolódnia, hogy a „*Senki sem képes elviselni a horkolásomat*” kijelentés nem igaz. Hiszen, ha valaha akadt egyetlen ember, aki akár nehézségek árán is, de elviselte, az már éppen elég jó cáfolat. Természetesen talált illet emlékei között, így aztán az egyes számú kártya kiváló helyen volt a „*Nem hiszem el*” dolgok között.

De vajon mi a helyzet a Gergőre vonatkozó állítással? Ezzel Mónika a „*Vitatom*” helyre ment, ahol ellenérvei mellé most olyanokat keresett, amik a mondat igazságtartalmát támasztják alá. Amikor már úgy érezte, mégis csak lehet abban valami, hogy Gergő jól alszik mellette, a kártyát a telefonon hagyva visszatért az eredeti mondatához.

A „*Senki sem képes elviselni a horkolásomat*” kártyát a „*Nem hiszem*” helyről a „*Régi Hiedelmek Múzeumába*” vitte a többi olyan dolog közé, amiket valamikor szintén elhitt, de ma már csak megmosolyogja őket. Gondolatban körülnézett régi hiedelmein. Keresett egy képzeletbeli polcot ennek a horkolásáról szóló régi meggyőződésének, aztán a kártyát odabiggyesztette a festmény kereté-

hez, a felirat mellé. Rövid idő múlva testtartása, tekintete tükrözte érzéseit: mintha valóban egy emlékekkel teli szekrény tartalmát nézegette volna. Aztán gondolatban becsukta a múzeumot és visszalépett a második mondatához. Kezébe vette és a korábbiaknál lényegesen könnyedebb léptekkel előbb az „*Elhiszem*” helyre vitte, majd – miután ott átélte, mennyi jót hoz majd számára – továbbment vele a „*Szent helyre*” és elhelyezte a szobanövény hajtásai között. Átélte, hogy a „*Gergő remekül alszik mellettem*” mondat éppolyan igaz, mint a többi dolog, amikről szentül meg van győződve.

A meggyőződés-csere befejezéseként Mónika visszaült a fotelba és végiggondolta, milyen hatása lesz a jövőben annak, hogy a horkolása elviselhetetlenségéről alkotott vélekedése immár a „*Régi Hiedelmek Múzeumában*” pihen, a Gergő alvásáról való pozitív meggyőződése pedig a „*Szent Helyre*” került. Elégedettnek és nyugodtnak látszott, az arcán optimizmus tükröződött. Azt mondta, kifejezetten várja a következő éjszakát.

Mónika és Gergő azóta összeköltöztek. A jövőt illetően van még közöttük egy kis nézeteltérés, mert a férfi mihamarabb gyereket szeretne, Mónika meg azt mondja, várjanak vele néhány évet, de a horkolás azóta nem okozott problémát a kapcsolatukban.

## KÉPESKÖNYV

A dolgok néha másként mennek, mint a mesében. Biztosan Ön is átélt már olyan helyzetet, amelyben hosszan és sokat dolgozott egy probléma megoldásán. Persze minél több energiát fektetett bele, annál fontosabbnak érezte a sikert és annál elviselhetetlenebbnek tűnt a kudarc gondolata. Mert már elköteleződött. Talán józan ésszel látta is, hogy az erőfeszítései lassan nincsenek arányban a várható eredménnyel, mégsem akarta feladni.

Olyan ez, mint amikor valaki már negyed óra elteltével pocséknak talál egy filmet, mégis végigüli, ha már odament és a mozijegy árát is kifizette. Fél óra után bizonyossá válik, hogy nemcsak a forgatókönyv, de a színészi játék is kritikán aluli, emberünk még erősebben fészkelődik, mégis marad, hiszen a befektetése tovább nőtt: már nemcsak odament és fizetett a jegyért, de harminc percét is rápazarolta a filmre. Azt gondolja, hátha lesz benne valami jó, amiért mégis érdemes maradni. Ahogy telik az idő, egyre nagyobb a ráfordítás, és egyre kisebb a valószínűsége, hogy megéri. Hiszen semmi sem javult és már csak egy fél óra van hátra. No, már csak tíz perc, annyit már fél lábon is kibír! A film persze még szörnyűbb, mint az elején gondolta: képtelenek elvarrni a szálakat, nem tudják kibogozni a maguk kötötte csomókat, olyan az egész, mint egy hibás anyagból rosszul

szabott és átabotában összevarrt kabát, amit még a moly is megrágott – semmire sem jó. De ha emberünk ennek ellenére végignézte, nagy eséllyel talál benne valami értelmeset, legalább egy picike jót – ezzel segít magának átvészelni a helyzetet.

A jelenség még sok egyéb példával szemléltethető volna, biztos Önnek is eszébe jut mennyire másként beszéltek a szomszédai autóvásárlás előtt, amikor még csak keresték az ideális megoldást, és utána, amikor már elköteleződtek egy bizonyos márka egy bizonyos típusa mellett. Esetleg akad olyan kollégája, aki az új otthonával van ugyanígy. Vagy édesanyján látta ugyanezt, amikor a barátainak keresgélte a legjobb nászajándékot. Minél többet mászkált utána, annál fontosabbnak érezte, hogy tényleg örüljenek neki.

A lecsupaszított példában egy száz forintos érmét árverezünk el. Bárki megkaphatja, ha letesz érte valamennyi pénzt, és senki sem tesz nála többet. A letett pénz viszont nem jár vissza.

Jó a társaságban az emberek összekacsintanak és egyikük letesz a százas mellé egy egyforintost. Ennyi.

Abban a pillanatban viszont, amikor még valaki licitál, többnyire nekünk van nyert ügyünk. Hiszen egészen 99 forintig érdemes többet ígérni a másiknál. Sőt, száz fölé is „érdemes” menni, mert a nyertes akkor is csak a száz forint feletti összeget bukja el. Elképesztő, milyen sokszor kerülünk ilyen helyzetbe.

Amikor egy pár a horkolási problémája kezeléséhez fog, néha akaratlanul is olyan erősen elköteleződik egy jónak gondolt megoldás mellett, ami akadályozza a többi alternatíva meglátásában. Ilyenkor persze meg lehet kísérelni kívülről beavatkozni a helyzetbe, de ez nagyjából annyi sikerrel kecsegtet, mint ha akkor próbálná másik autóra rábeszélni a szomszédait, másik házra a kollégáját vagy másik ajándékra az édesanyját, amikor már döntöttek. Nyilván azt is látja, milyen kockázata lenne, ha netán mégis hallgatnának Önre. Meglehet: abban a pillanatban, amikor a szomszédja új autója először romlana el, amikor a kollégájának először kellene az új házatól jeges időben a munkahelyére autóznia vagy amikor édesanyja először találná úgy, hogy nászajándéka nem a megfelelő megbecsülésnek örvend, azonnal Önt tennék felelőssé. Jobbat tesz velük, ha hagyja őket a saját belső térképük szerint dönteni.

Erzsi és Emil elgondolása szerint Emil horkolását kellett megszüntetni ahhoz, hogy közös éjszakáik mindketőjük számára elég pihentetők legyenek. Öreg házaspár voltak, a fiaik rég kirepültek a fészekből, saját egzisztenciájuk, önálló életük volt. Amikor Erzsi is nyugdíjba ment, úgy döntöttek, megvalósítják régi álmukat: eladják az autót, a vidéki házat és Pesten vesznek egy kis belvárosi lakást. Mindketten imádtak operába járni, szerették a színházat és a jó éttermeket. Egy Párizsi utcai garzon mellett döntöttek. A lakás a nyolcvanas években szerelmi fészkek lehetett: a szobában még ott volt a falon a

két cifra lámpa és a hatalmas tükör, ami a franciaágnak adhatott háttérrel. A fürdő kényelmes, az előszobában beépített gardrób, a konyha inkább csak főzőfülke, de úgyis azt tervezték, hogy étteremben esznek majd. Nyáron költöztek, szeptemberben már bérletük volt az Erkelbe, az Operaházba és a BKV járataira. Októberre megtalálták kedvenc éttermeiket, megnézték két ősbemutatót és kipróbálták ötféle altatót. Az ötödik sem segített Erzsinek elaludni, az új háziorvosnak megállt a tudománya és a régi is csak a vállát vonogatta.

A családi házukban régóta külön aludtak. Amikor Emilt nyugdíjazták, annyira más lett az életritmusuk, hogy ez tűnt a legkézenfekvőbb megoldásnak. Erzsi korán elálmósodott, reggel időben kelnie kellett, Emil meg néha hajnalig is olvasgatott vagy keresztrejtvény fejtett és közben szerette, ha szól valamelyik kedves lemeze.

Most nem volt okuk külön hálósobára, hiszen mindenhová együtt mentek. Amikor vacsorára mindketten ropogós kacsasültet ettek, mindketten élvezték a Pillangókisasszonyt, és mindketten éjfélre kerültek ágyba, joggal gondolhatták, hogy az alvás is mindkettőjüknek jól megy majd. Csakhogy Emil horkolt, amit Erzsi bizony zavarónak talált. Mert a férfi régen nem horkolt – ezt Erzsi határozottan állította.

Előbb az altatókkal próbálkoztak, de az orvos által előírt adag nem használt, Emil pedig nem engedte, hogy felesége többet vegyen be belőle. Azért Erzsi egyszer

megpróbálta, de másnap olyan rosszul érezte magát, hogy belátta, férjének igaza volt.

Akkor arra gondoltak, megfogják a dolgot a másik végén és Emil horkolásával kezdenek valamit. Hiszen azt azért mégsem tehetik, hogy megint költözködjének, bőven elég volt egyszer, a fiúk sem néznék jó szemmel, szóval Emil elszánta magát, Erzsi pedig biztosította támogatásáról. És valóban: zavarba ejtő kitartással dolgoztak kitűzött céljuk elérésén, azaz Emil elcsitításán.

Erzsi a legnagyobb precizitással vezette a naplót. Perc-re pontosan feljegyezte férje minden testhelyzet-változtatását és a nyomukban bekövetkező apró horkolás-béli különbségeket, rögzítette a napi programot, az étkezéseket, az italfogyasztást, nyugovóra térésük időpontját, sőt, közösen táblázatot is készítettek, hogy át tudják tekinteni mindazon szempontokat, amelyek véleményük szerint szóba jöhetnek. Azután mindezek figyelembevételével jó tudományos kutató módjára aprócska változtatást eszközöltek és gondosan figyelték, milyen hatást eredményez.

Elsőként Emil elhagyta a szokásos pohár esti vörösbort, sőt, vacsorához sem fogyasztott semmi alkoholtartalmú italt. Ennek eredményeként Erzsi feljegyzéseiben a horkolás hangereje valamelyest csökkent, de ahhoz kevésbé, hogy sikerüljön elaludnia. Úgy döntöttek, inkább mással próbálkoznak.

Emil általában hanyatt fekvé aludt, s felesége úgy találta, kevésbé horkol, amikor magasabban van a feje,

ezért vásároltak egy új, a réginél tömöttebb párnát. Néhány éjszakán át tesztelték, ám végül lányuknak ajánlékozták, mert amint Emil álomba merült, lecsúszott a feje a párnáról, laposan fekve viszont hangosabban horkolt, mint korábban. Visszajött a régi párna és vele a szokásos hangok.

Harmadikként Emil felajánlotta, hogy kicsit később tér majd aludni, amikor Erzsi már elaludt. Néhány estén át addig olvasgatott az ágyban, míg a másik oldalról meg nem hallotta felesége egyenletes szuszogását. Akkor lekapcsolta a lámpát, és ő is elszenderedett. Csakhogy közben a szokásos hangon horkolni kezdett, amire Erzsi felébredt és ott folytatta a forgolódást, ahol előző este abbahagyta. Hasonló hatást értek el az ébresztgetéssel: reggelre mindketten álmosak maradtak. Már-már feladták a próbálkozásokat és beletörődtek Emil horkolásába.

Ez volt, ami segített nekik kicsit hátrébb lépni, távolabbról ránézni a helyzetükre, és ezzel jobb áttekintést kapni a lehetőségekről.

Éppen azon kezdtek volna szomorkodni, milyen kár, hogy a nagy tükör alá az új kinyitható kanapé helyett nem inkább a két régi heverőjüket rakták, amiket most egyszerűen távolabb lehetne húzni egymástól, amikor ismét eszükbe jutott, hogy eredetileg Erzsi elalvásán akartak könnyíteni, csak hát azok a fránya altatók nem váltak be. A heverőket mindenesetre odaadták a házzal, és a szobájukba teljesen új bútort vettek, úgyhogy a lakás

átrendezése helyett tényleg célszerűbbnek tűnt saját magukon változtatni. A megoldást szinte minden nap a szemük előtt hevert, csak éppen annyira szerves része volt életüknek, hogy rendkívül nehezen vették észre.

Miért? Tudnia kell, hogy Emil délutáni olvasgatása és keresztretjtvény fejtése alatt Erzsi mivel múlatta szívesen az időt. Amikor a kevéske házimunkával elkészült és még nem kellett készülődni valamilyen esti előadásra, legszívesebben a fényképeket rendezgette. Néha azt az albumot vette elő, amelyben szülei, nagyszülei és saját maga gyerekkori képei voltak. Ezt még édesanyjától kapta, az esküvőjük napján ajándékozta nekik. Néha azt lapozgatta, ami fiaik, Károly és Zsolt felcseperedését dokumentálta. Ez a gyűjtemény némiképp megcsappant, mert a hagyományt folytatva a fiúk a képek egy részét megkapták nászajándékba, de azért minden nagyobb eseményről, közös nyaralásról, családi alkalomról maradt egy-egy emlék. Volt egy album házasságuk közel negyven évéről, ami a ballagási képeikkel kezdődött, eljegyzésükkel és esküvőjükkel folytatódott, és a végén volt még néhány üres oldal az új életük leendő fotóinak. És persze folyamatosan gyarapodott a legújabb, az unokás felvételekkel.

Erzsi újra és újra elővette, nézegette, csinosítgatta az albumokat. A képek mellett mindenütt ott voltak az évszámok és saját pár soros megjegyzései. Ilyenkor annyi szép emlék, jó élmény jutott eszébe, hogy egy-egy

oldal felett sokszor fél órákat is elmerengett, sőt, néha elbóbiskolt és valami szépet álmodott.

Ez a kedves elfoglaltsága olyan erőforrásnak bizonyult, ami végül anélkül hozta meg éjszakai nyugalmukat, hogy bármiféle újabb fekvőalkalmatosságot zsúfoltak volna a szobájukba. Innen elrugaszkodva és némi közös munka után Erzsi tökéletesen tudta, hogyan nézegesse csukott szemmel a képzeletbeli fénykép-albumát – vagy ahogy ő nevezte el: a képeskönyvet.

Gondolatban megalkotott egy könyvet, teli emlékekkel. A könyv minden egyes oldalán szerepelt egy-egy szép emlék. Ráadásul nemcsak az élmény képe volt ott, mint a fényképalbum fotóinál, hanem mindazok a hangok, illatok, ízek, érzések is, amelyeket Erzsi ahhoz a jó élményhez kapcsolt. A képeskönyv első tízegynéhány oldalára együtt idéztünk emlékeket, a többi lapot egyedül töltötte meg.

Volt kép a nagyszüleiről, a szüleiről, saját gyerekkoráról, de oda került a könyvbe Károly és Zsolt felcseperedésének és házasságuk közel negyven évének számos emléke, sőt az unokák is helyet kaptak benne.

Némelyik este Erzsi a képzeletében már elkészült lapokat nézegette, máskor gondolatban újakat készített, de mindig legalább olyan türelmesen lapozgatott, mint délutánonként a fénykép-albumokban, és közben ugyanúgy álomba is merült.

## ► XI ◀

### AZ IDENTITÁS VÁLTOZTATÁSA?

A személyiség-piramis csúcsán az identitás foglal helyet. Logikusan következne ebből, hogy a horkolási problémák megoldásának következő lépcsőjében az önazonosság megváltoztatásával érünk el eredményt.

Ha eddig nem Ön talált olyan esetet, amely közelebb vitte volna saját nyugodt éjszakáihoz és erre a pontra várt, akkor ki kell ábrándítanunk. Ugyanis egyetlen olyan ember sem keresett meg bennünket, aki identikus horkoló lett volna, azaz önazonossága sarokpontját jelentette volna számára saját horkolása és azután ennek változtatása kecsegtette volna jó eredménnyel. Sőt, meg kell mondjuk, az egyéb problémájukkal hozzánk fordult emberek sem igényelték, hogy önazonosságukon dolgozzunk. Konfliktusmegoldási-képesség fejlesztése, önismertet javítása, helyzetekhez való jobb alkalmazkodás, fogás, párkapcsolati gondok, nem kívánt szokásoktól való megszabadulás – mind jól kezelhetők az identitás sértése nélkül – és azt hisszük, ez így is van rendjén.

Egyvalamiben azonban mindenképpen változást eredményez a horkolás probléma feltárása: a közös identásban. Ez pedig a párkapcsolat legfontosabb tényezője. Kialakulása hosszú, küzdelmes folyamat. Ha a belső térkép hasonlattal akarunk élni, olyan ez, mint amikor egy világotlaszt rajzolunk együtt.

Régebben ez úgy történt, hogy a férfi, a ház ura volt a térképész. Megmutatta, mi hogyan van és az asszonyka jól-rosszul megtanulta a legfontosabb részeket.

Ma mindkét fél többé-kevésbé kialakult térképet visz a kapcsolatba. Mindketten tudják, hogy folyó- vagy álló vízben kell-e mosogatni, hogy lassításnál vissza kell-e kapcsolni, vagy egyszerűen a kuplungra lépni és nyomni a féket, hogy melyik párt a tolvaj banda és melyik hordozza a jövő zálogát, élén a politika hercegével...

A közös identitás tehát e két belső térkép fedésbe hozása. Örömteli küzdelem. Ha egyik fél kimerül, visszatér a jól ismert területre, ahol biztonsággal eligazodik saját belső térképe szerint. A lányok hazamennek anyukájukhoz, barátnőznek, romantikus filmeket néznek. A fiúk kimennek a meccsre haverokkal, összejönnek a katonatársakkal, játszanak a számítógépen.

Apró krízisek ezek. Meghaladhatók. Fontos, hogy fejlődjön a közös identitás, ha apró lépésekben is. Indulhat a szexualitás felől, mert annak sok köze van a gyermeknemzéshez, de a szülővé válás előtt is kiterjedhet sok felelősségteljes dologra.

Abban bízunk, hogy a könyv végéhez közeledve észreveszik magukon, miként gazdagodott eszköztáruk, mennyiben bővült szempontrendszerük, hogyan fokozódott problémaérzékenységük, és abban is, hogy mindketten könnyebben kommunikálják vágyaikat. Ezek mind hozzásegíthetik Önöket, hogy megeléjék a kapcsolatukban az ökológikus megoldást.

Még két dolgot tudunk ugyanennek érdekében ajánlani. Az egyik a következő fejezetben leírt kreatív problémakezelési módszer, a másik az, hogy keressenek meg minket és dolgozzunk együtt a helyzet jobbításán.

Addig is még egyszer ábécé rendben azok az alternatívák, amiket mindenképpen érdemes *elkerülni*:

- alkohollal alvás,
- altató szedés,
- egymás hibáztatása,
- ön-vádlás és büntudat,
- szakítás – csak ezért.

## **MENTOROK VAGY JÓ TÜNDÉREK**

Ahhoz, hogy további hatékony megoldásmódokra leljenek, mutatunk még egy módszert. Ennek már az a feltétele, hogy jól dolgozzanak együtt, értsék egymást. Egyiküknek az a feladata, hogy nagy figyelemmel irányítsa a másikat a következő oldalakon leírtak szerint.

A másik lehetőleg *ne* olvassa el a következő szöveget, mert a módszer érvényesülésének az olvasás kedvez legkevésbé. Az olvasás racionális, mi pedig most elsősorban az érzelmekre szeretnénk építeni.

Szükségük lesz néhány papírlapra és íróeszközre. Ha ezek megvannak, már csak annyi kell, hogy minden egyes részre elegendő időt szánjanak, mert csak úgy tudják elég mélyen beleengedni magukat a helyzetekbe.

Kezdjük hát. Az alábbiak szerint vezesse társát:

*"Válassz a környezetben egy semleges helyet. Ide többször visszatérsz majd, hogy megpihenj és kívülről nézz a problémádra.*

*Menj erre a semleges helyre és helyezkedj el lazán, kényelmesen. Gondold végig, mi is az a probléma, amire megoldást keresel. Ez a te saját problémád legyen, vagy egy közös problémának az a része, amely kifejezetten neked okoz nehézséget, kellemetlenséget.*

*Most nézz körül, és keress egy olyan helyet, ahol ezt a problémát legjobban át tudod élni.*

*Menj erre a helyre, és gondolj a problémára. Képzeld el azt a helyzetet, amikor igazán nehéznek érzed. Talán kilátástalannak tűnik, talán nem látod a fényt az alagút végén, talán kellemetlenül felgyorsul a szívverésed. Az is lehet, hogy szívesen arrébb mennél már erről a helyről. De még maradj. Engedd meg magadnak, hogy minél mélyebben átéld azt a helyzetet, amely nehézséget jelent.*

*Ha egy olyan képet kellene alkotnod erről a szituációról, ami a lehető legjobban kifejezi a problémával kapcsolatos érzéseidet, vajon mi lenne az? Milyen volna az a kép? Várd meg, amíg megjelenik szemed előtt. Lehet, hogy egy konkrét képet látsz, lehet, hogy valami egészen absztraktat, szimbolikust. Nézd meg alaposan ezt a képet, a problémád képét!*

*Még mindig a probléma helyén maradva gondold végig: Ha valamilyen hangban kellene kifejezned a problémával kapcsolatos érzéseidet, vajon milyen lenne az a hang? Hol hallanád? Milyen volna a hangmagassága, a hangereje? Inkább monoton volna vagy ritmusos? Milyen a sebessége? Vajon melyik része lenne hangsúlyos? Alkosd meg magadban ezt a hangot. Várd meg türelemmel, amíg meghallod, milyen a problémád hangja! Figyeld meg alaposan!*

*Most az érzéseidre figyelj! Keresd meg a testedben azt az érzést, ami ehhez a problémához kapcsolódik! Vajon milyen ennek az érzésnek a minősége? Hideg, meleg, feszült, görcsös, esetleg ellazult? Mennyire erős ez az érzés? Figyelj arra is, hol érzed a testedben? Szétszórt vagy inkább egy bizonyos helyhez köthető? Vajon mozog-e a testedben, és ha igen, milyen ennek a mozgásnak az iránya? Honnan hová halad? Figyeld meg alaposan testi érzéseidet, amelyek problémádhoz kapcsolódnak!*

*Ha nevet vagy címet kellene adnod ennek a problémának, mit választanál? Milyen szavak írnák le legjobban?*

*Most hagyj azon a helyen a problémát, ahol eddig voltál, és te lépj arrébb. Menj újra a semleges helyre. Közben kicsit mozgasd meg, lazítsd el a tested, rázd le magadról a problémával kapcsolatos érzéseket, gondolatokat. Helyezkedj el újra kényelmesen.*

*Néhány valós vagy képzeletbeli személyt idézünk meg most segítségül. Gondold végig, ki volna az, aki nálad jobban, ügyesebben tudná kezelni ezt a problémát. Ki az a valós vagy képzeletbeli személy, akiről úgy gondolsz, másként tekintené, másként nyúlna hozzá? Keress egy ilyen személyt gondolatban!*

*Most fantáziádban jelenítsd meg valahol a környezetben ezt a személyt. Ő lesz a mentorod. Olyan helyet keress neki, ahol jó neki, ahol szerinted jól érzi magát.*

*Képzeld őt oda.*

*Figyeld meg alaposan. Milyen a testtartása, az arc kifejezése? Mit látsz rajta még?*

*Most fogd a papírokat és az íróeszközt, és lépj a mentorod helyére. Vedd fel a testtartását, az arc kifejezését, próbálj minél inkább belehelyezkedni a gondolataiba. Egy kis időre te vagy ő. Legalábbis azt játszod, milyen lehet az ő helyében lenni. Nézz most az ő szemével a problémára, figyeld meg alaposan, azután kezd el írni, mit gondol ő a helyzetről, milyen megoldásmódokat lát. Vajon szerinted hogyan kellene kezelni ezt a kérdést? Hogyan nyúlna ő ehhez a dologhoz? Mi mindennel próbálkozna? És mit mondana neked? Milyen tanácsot adna? Milyen javaslattal állna elő?*

*Írd fel mindazt, ami eszedbe ötlik! Válogatás nélkül mindent írd, ami eszedbe jut! Mit mondana még ebben a helyzetben? Ezt is írd fel! Nagyon jó! Mit még? Írd csak tovább! Írd addig, míg bármi is felmerül gondolataidban! Pillants fel még egyszer a problémára. Mentorod helyéről egészen más szemszögből látszik. Mit mondana neked róla még? Írd fel!*

*Most lépj ki mentorod szerepéből, és menj újra a semleges helyre. Közben kicsit mozgasd meg magad, lazítsd el tagjaid. Helyezkedj el újra kényelmesen.*

*Most egy másik mentort hívsz segítségül. Ő is lehet akár valós, akár képzeletbeli személyt. Gondold végig, ki volna az, akiről úgy véled, nálad és talán az első mentorodnál is jobban és ügyesebben tudná kezelni ezt a problémát. Ki az a valós vagy képzeletbeli személy, akiről úgy gondolod, másként tekintené, másként nyúlna hozzá, mint te magad és előző mentorod? Keress egy ilyen személyt gondolatban!*

*Most fantáziádban jelenítsd meg valahol a környezetben ezt a személyt. Ő lesz a második mentorod. Olyan helyet keress neki, ahol szerinted jó neki, ahol jól érzi magát. Képzeld oda.*

*Figyeld meg alaposan. Milyen a testtartása, az arckifejezése? Mit látsz rajta még?*

*Fogd a papírokat és az íróeszközt, indulj el ismét a semleges helyről és lépj mentorod helyére. Vedd fel a testtartását, az arckifejezését, próbálj minél inkább belehelyezkedni a gondolkodásába. Egy kis időre te vagy ő.*

*Figyeld meg, milyen lehet az ő helyében lenni. Nézz az ő szemével a problémára, vizsgálj meg alaposan, azután kezd el írni, mit gondol ő a helyzetről, milyen megoldásmódokat lát. Vajon szerinte hogyan kellene kezelni ezt a kérdést? Hogyan nyúlna ő ehhez a dologhoz? Mi min-dennel próbálkozna? És mit mondana neked? Milyen tanácsot adna? Milyen javaslattal állna elő?*

*Írd fel mindazt, ami eszedbe ötlik! Válogatás nélkül mindent írd, ami felmerül! Mit mondana még ebben a helyzetben? Ezt is írd fel! Nagyon jó! Mit még? Írd csak tovább! Írd addig, míg bármi is felbukkan gondolataidban! Pillants fel még egyszer a problémára. Mentorod pozí-ciójából egészen más szempontból látszik. Mit mondana neked róla még? Írd fel!*

*Most lépj ki második mentorod helyéről, és menj újra a semleges helyre. Közben kicsit mozgasd meg magad, lazítsd el tagjaid. Helyezkedj el kényelmesen, könnyedén. Fújd ki magad. Sokat végeztél már.*

*Egy harmadik mentort fogsz segítségül hívni. Valós vagy képzeletbeli személyt. Gondold át, ki volna, akiről úgy véled, nálad és talán az első két mentorodnál is job-ban, ötletesebben tudná kezelni ezt a problémát. Ki az, akiről úgy gondolod, másként tekintené, másként nyúlna hozzá, mint te magad és előző két mentorod? Keress ilyen személyt gondolatban!*

*Most fantáziádban jelenítsd meg ezt a személyt. Olyan helyet keress a harmadik mentorodnak, ahol jól érzi*

*magát. Képzeld oda. Nézd meg jól! Milyen a testtartása, az arckifejezése? Mit látsz rajta még?*

*Fogd a lapokat, az íróeszközt, és a semleges helyről lépj harmadik mentorod helyére. Vedd fel a testtartását, az arckifejezését, próbálj minél inkább belehelyezkedni a világába. Most te vagy ő. Tekints az ő szemével a problémára, figyeld meg jól. Kezdd el írni, mit gondol a helyzetről, milyen lehetőségeket lát. Vajon szerinté hogyan kellene hatékonyan kezelni ezt a kérdést? Hogyan nyúlna ő ehhez a dologhoz? Mi mindennel próbálkozna? És mit mondana neked? Milyen tanácsot adna? Milyen javaslat-tal állna elő?*

*Írd fel mindazt, ami eszedbe ötlik! Válogatás nélkül mindent! Mit mondana még ebben a helyzetben? Ezt is írd fel! Nagyon jó! Mit még? Írd csak tovább! Írj addig, míg bármi is felmerül gondolataidban! Pillants fel még egyszer a problémára. Mentorod helyéről egészen másnak látszik. Mit mondana neked róla még? Írd fel!*

*Most lépj ki a helyzetből, és indulj újra a semleges helyre. Közben mozgasd meg magad, engedd el tagjaid. Helyezkedj el kényelmesen, lazán. Fújj egy nagyot.*

*Előtted a papírok, rajtuk a mentoraid gondolatai, tanácsai, javaslatai. Olvasd végig őket itt, a semleges helyen. Figyeld nagyon. Sokféle gondolkodásmód, sokféle ötlet van előtted. Olvasd el őket újra. És még egyszer fuss végig rajtuk tekintetteddel. Közben halld mindhárom mentorod hangját. Halld, mit mondanak neked.*

*Mindannyian egyszerre beszélnek. Talán nem is érted most őket, összefolynak szavaik, de ahogy duruzsolnak a füledbe, egyszer csak kiemelkedik beszédükből egy szó vagy egy mondat, ami a probléma megoldásáról szól. Írd fel ezt is a lapra! Adj elegendő időt magadnak!*

*Amikor elkészültél, nézd meg újra a problémát! Vajon ugyanolyan még, mint a legelején? Vagy megváltozott? Milyennek látod, milyennek hallod, milyennek érzed most? Figyeld meg!*

*Lépj most újra a semleges helyről a probléma helyére. Érezd át újra, és közben halld mentoraid hangját, és a megoldásról szóló szavakat, mondatokat. Kicsit maradj így, azután lépj előre, abba az irányba, ahol a jövőt érzed, azokat az időket, amikor már túl leszel ezen a problémán. Haladj előre a térben, ahogy az időben fogsz. Amikor úgy érzed, elérkeztél egy olyan jövőbeli időponthoz, ahol már nem jelent számodra problémát ez a dolog, állj meg.*

*Éld át itt a megkönnyebbülést, a jól végzett munka örömét. Élvezd a felszabadultságot. Ha van kedved, nézz vissza a régi problémákra. Bizonyára észreveszed, ebből a nézőpontból mennyire más, hogyan megváltozott a képe, a hangja és a vele kapcsolatos érzéseid. Hagyd, hogy átjárjon ez az új, kellemes érzés, az elégedettség.*

*Adj erre magadnak elegendő időt.*

*Most menj vissza a semleges helyre. Helyezkedj el kényelmesen. Készen vagyunk. Jól dolgoztál. Hogy érzed magad?"*

Természetesen további mentorokat is segítségül hívhatnak, annyit, amennyit csak szeretnének. A lehetőségeknek csak fantáziájuk szab határt. Vagy még az sem, ha segítenek egymásnak.

Elképzeltető, hogy a horkolás hamarosan már csak „operett-probléma” lesz, de valószínűleg utána is akadnak újabb feladatok, hiszen minden megoldás további problémákat kölykezik. A mentorok – saját rejtett erőforrásaik – mindig készen állnak, hogy segítsenek.

## ► XII ◀

### ALVÁS TESZT

Az alvás évtizedébe léptünk. Az utóbbi évek orvosi és pszichológiai kutatásai egyre pontosabban tárják elénk, milyen óriási jelentősége van a napi ritmusnak és az alvásnak az életminőségünk szempontjából.

A kialvatlanság okozta stressz, ingerültség, érzelmi instabilitás, hormonális kibillenés és immunrendszeri problémák nemcsak az egyén egészségét veszélyeztetik, hanem komoly kapcsolatotromboló tényezők is. Ezért fontos a napi ritmus kérdéskörét alaposabban, több szempontból megvizsgálni.

Hogyan hangolhatják össze legjobban a szükségleteiket? Előnyös-e az Önök számára a hitvesi ágyat együtt alvásra használni?

A következő táblázatban jelölje be, hogy Önre és a párjára igazak (I) vagy Hamisak (H) a következő állítások. Előbb saját magára vonatkozóan válaszoljon, majd kérdezze végig a párját is. Amennyiben ez nem lehetséges, akkor az ő szerepébe belehelyezkedve, az ő nevében is Ön töltse ki a tesztet!

| Én | Ő |                                                                                   |
|----|---|-----------------------------------------------------------------------------------|
|    |   | Este nehezen alszom el.                                                           |
|    |   | Gyakran forgolódom éjszaka az ágyban.                                             |
|    |   | A legkisebb hangra, legenyhébb fényre is felébredek.                              |
|    |   | Éjszakai, hajnali felébredés után nehezen tudok visszaaludni.                     |
|    |   | Alvás helyett sokszor múltbéli dolgokon vagy jövőbéli eshetőségeken gondolkodom.  |
|    |   | Ritkán sikerül egyben hat órát aludnom éjszaka.                                   |
|    |   | Általában korábban felébredek, mint ahogy az ébresztő megszólal.                  |
|    |   | Az alváshiány és a fáradtság érzelmileg kiegyensúlyozatlanná, ingerlékennyé tesz. |
|    |   | Lényegtelen dolgokon is képes vagyok aggódni.                                     |
|    |   | Tökéletességre törekszem.                                                         |

Ha bármelyikük oszlopában hét vagy több esetben jelölt „Igaz”-at, akkor egyikük (vagy mindkettőjük) felületes, nyugtalan alvó, és emiatt az együtt alvás az Önök számára komoly kapcsolati, érzelmi és egészségügyi kockázatokat jelent.

A szeretetleti, hosszú távú gyengéd viszonyuk megőrzése és egymás feltétel nélküli elfogadása érdekében kifejezetten érdemes megfontolniuk a külön ágyban vagy akár a külön szobában alvást.

Azt javasoljuk, a házastársi ágyat ez esetben csak erotikus funkciójában használják együtt, azután vegyenek egymástól érzékeny búcsút, és a regenerálódásra szánt éjszakai pihenési idejük alatt biztosítsanak maguknak a lehető legnagyobb nyugalmat és autonómiát.

Ha az a szerencsés helyzet, hogy mindkettőjük oszlopában négynél több a „Hamis” jelölés, akkor az Önök számára hozhat jót a közös alvás – különösen a lefekvés és felkelési időpontjaik finom-hangolását követően.

A következő oldalakon folytassa a kérdőív kitöltését, továbbra is mindkettőjükre vonatkoztatva.

Érdemes először itt is a saját táblázatcelláit kitöltenie.

Ha ezzel elkészült, lapozzon vissza, kérdezze végig és írja be a párja válaszait. Ha ez nem lehetséges, akkor az ő szerepébe belehelyezkedve, az ő nevében is Ön válaszolja meg a kérdéssort.

Az alábbi kérdéseknél a legjobban illeszkedő válasz betűjelét írja be a táblázatba (a, b vagy c)!

A kérdés mindig az:

*Melyik állítás igaz a leginkább?*

Alvásproblémám...

- a) rendszeresen van. Néha kicsit jobb, aztán megint rosszabb.
- b) olyan esetben adódik, amikor nehezebb időszakon megyek keresztül, vagy a szokásosnál több stressz ér.
- c) legfeljebb akkor van, ha másik időzónába repülök.

| Én | Párom |
|----|-------|
|    |       |

Ha adódna egy nap, amikor semmi dolgom nem lenne, és addig alhatnék, ameddig csak akarok, akkor...

- a) biztosan kilenc után ébrednék fel.
- b) valamikor hét és kilenc között ébrednék.
- c) is felébrednék hét óra előtt.

| Én | Párom |
|----|-------|
|    |       |

Ha időre kell kelnem, akkor...

- a) a biztonság kedvéért több órát is beállítok, és általában többször kinyomom az ébresztést, mire sikerül magamhoz térnem.
- b) ébresztőre kelek fel. Esetleg beállítok még egy Szundit is a kellemesebb ébredés kedvéért.
- c) sincs szükségem ébresztőre. Magamtól felébredek.

| Én | Párom |
|----|-------|
|    |       |

Amikor reggel először felébredek, akkor...

- a) teljesen kábult vagyok, alig tudom kinyitni a szemem.
- b) kótyagos vagyok, de nem zavart.
- c) éber vagyok és orientált.

| Én | Párom |
|----|-------|
|    |       |

Hétvégeken...

- a) a hétköznap szokásos időpontnál órákkal később ébredek.
- b) a hétköznapokon szokásos időponthoz képest egy-másfél órával később ébredek.
- c) is a hétköznapokon szokásos időpontban ébredek.

| Én | Párom |
|----|-------|
|    |       |

Ébredés után fél órával...

- a) egy falat sem menne le a torkom, egyáltalán nem vagyok éhes.
- b) már tudok reggelizni.
- c) nagyon éhes vagyok.

| Én | Párom |
|----|-------|
|    |       |

Kedvenc étkezésem...

- a) a vacsora.
- b) az ebéd.
- c) a reggeli.

| Én | Párom |
|----|-------|
|    |       |

A délutáni alvás számomra...

- a) vonzó, ugyanakkor veszélyes, mert délutáni alvás után éjszaka nagyon nehezen tudok elaludni.
- b) általában csak hétvégéken adatik meg.
- c) elképzelhetetlen, inkább valami hasznosat csinálok.

| Én | Párom |
|----|-------|
|    |       |

A legéberebb...

- a) ébredés után négy-hat órával vagyok.
- b) ébredés után kettő-négy órával vagyok.
- c) ébredés után egy-két órával vagyok.

| Én | Párom |
|----|-------|
|    |       |

Ha én határozhatnám meg, melyik legyen az az öt órás időtartam, amikor dolgozom, akkor...

- a) délután négy és este kilenc között dolgoznék.
- b) a reggel kilenc és délután kettő közötti időszakot választanám.
- c) a hajnal négy és a reggel kilenc közötti öt órát választanám.

| Én | Párom |
|----|-------|
|    |       |

Ha egy fontos vizsgát kellene tennem, és megválaszthatnám a számomra ideális időpontot, legszívesebben a...

- a) délutánt választanám.
- b) délelőttöt választanám.
- c) reggelt választanám.

| Én | Párom |
|----|-------|
|    |       |

Diákként...

- a) sokat lógtam.
- b) stabil teljesítményt hoztam.
- c) kiemelkedő voltam.

| Én | Párom |
|----|-------|
|    |       |

A gondolkodásom...

- a) inkább jobb féltekés, kreatív és éleslátó elme vagyok.
- b) kiegyensúlyozott.
- c) inkább bal-féltekés, stratégikus gondolkodó, elemző elme vagyok.

| Én | Párom |
|----|-------|
|    |       |

Az életemmel való általános elégedettségi szintem...

- a) alacsony.
- b) jó.
- c) magas.

| Én | Párom |
|----|-------|
|    |       |

Többnyire...

- a) jelenorientált vagyok. Az fontos, mit érzek jónak éppen most.
- b) a múltból tanulok, a jövőt illetően bizakodó vagyok, de igyekszem benne élni a jelen pillanatban.
- c) a jövő orientál. Terveim vannak és világos céljaim.

| Én | Párom |
|----|-------|
|    |       |

A kockázatvállalási szintem...

- a) magas, néha kifejezetten élvezem a kockázatot.
- b) közepes.
- c) alacsony, nem szeretem a kockázatot.

| Én | Párom |
|----|-------|
|    |       |

Az egészségemmel kapcsolatban...

- a) kevéssé vagyok tudatos, ritkán sikerül tartósan jó döntéseket hoznom.
- b) néha jó döntéseket hozok, néha nem figyelek oda.
- c) legtöbbször jó döntéseket hozok.

| Én | Párom |
|----|-------|
|    |       |

A bulikat illetően...

- a) gyakran az utolsók között vagyok, aki hazaindul.
- b) a társaságot nagyon élvezem, de másnap fáradt vagyok.
- c) az a nehézségem, hogy mire elkezdődnek, én már teljesen fáradt és álmos vagyok.

| Én | Párom |
|----|-------|
|    |       |

Amikor magam dönthetem el, mikor mozogjak, akkor a legszívesebben...

- a) délután négy után edzek.
- b) reggel nyolc és délután négy között edzek.
- c) reggel nyolc előtt edzek.

| Én | Párom |
|----|-------|
|    |       |

Ha két órán át nehéz fizikai munkát (pl. favágás) kellene végeznem, a legnagyobb hatékonyság és biztonság érdekében...

- a) este hat és nyolc között tenném.
- b) délelőtt tizenegy és délután egy között tenném.
- c) reggel nyolc és tíz között tenném.

| Én | Párom |
|----|-------|
|    |       |

### Értékelés:

Számolja össze, a húszból hány a), b) és c) válasz volt Önénél és mennyi párja oszlopában!

|                   | Nálam | Páromnál |
|-------------------|-------|----------|
| a) válaszok száma |       |          |
| b) válaszok száma |       |          |
| c) válaszok száma |       |          |

Minél több a kettőjük közötti betű-hasonlóság, Önök annál jobban össze vannak hangolódva éberségben és aktivitási időben, annál hasonlóbb az alvási és pihenési igényük, a napi ritmusuk.

Nézzük, melyik választípus mit mutat!

A főként a) válaszokat adók kifejezetten este/éjszaka válnak aktívvá, nekik sötétedés után legmagasabb az energiaszintjük. Reggelente ugyanakkor borzasztóan nehezen kelnek fel, igazán csak délutánra szedik össze magukat, amikor az emberek nagy része már régen elfáradt.

A többségében b) választ adók a nappali órákban, világosban éber, aktív emberek, nekik a normál munkaidőben legmagasabb a teljesítőképességük. Ugyanakkor a többieknél jelentősen nagyobb az alvásigényük: ez gyakran meghaladja a nyolc-kilenc órát.

A nagyrészt c) választ adók korán reggel aktívak. Energetikus, nagy munkabírási emberek, azonban este hamar elfáradnak és korán vágnak elaludni, ami negatív kihatással lehet a társas életükre.

Ha belegondol, mit jelent mindez kettőjük hétköznapi (és hétvégi) életére nézve, hamar ráérez: bizony nem egyértelmű, hogy a teljes összehangolódás kívánatos. Néha ez hoz jót, néha viszont épp ugyanabban kínlódnak mindketten.

Mindjárt megnézzük a részleteket, de fontos előrebocsátani, hogy alapértelmezésben, főleg pedig párkapcsolati szempontból egyik típus sem „jobb”, „előnyösebb”, „értékesebb” vagy „rosszabb”, „hátrányosabb”, „értéktelenebb”, mint a többi. A lényeg sokkal inkább az, hogyan illeszkedik, hogyan hangolható egymáshoz és az Önöket érő aktuális elvárásokhoz a kettőjük éberség/aktivitás és fáradtság/pihenésigény mintázata.

Az emberek nagy része *nappali típus*. A többiekhez képest nekik abból a szempontból könnyebb a dolguk, hogy a legtöbb munkahelyen a számukra ideális órákban

kell teljesíteni. Este szépen elalszanak, reggel időben felkelnek.

Egészen addig jól menedzselhetőnek tűnik az életük, amíg be nem jön egy hosszabban elhúzódó péntek- vagy szombat esti program. Meglehet, a buliban még jól érzik magukat, mert társaságkedvelő, derűs lények, másnapra azonban olyan alvásmínuszba kerülnek, ami nemcsak a jól bevált rendjüket borítja meg, de a hangulatukra és az egészségükre is csúnyán odahat. Ha délután bóbiskolnak egy kicsit a kanapén, este a megszokottnál később tudnak csak álomba merülni.

Emiatt hétfőn a szokásosnál nehezebben, dupla vagy tripla kávéval ébrednek, és nap közben is fáradtak, kedvetlenek. Csipegetnek ezt-azt, hátha attól keletkezik egy kis plusz energiájuk, ám ha a helyzet rendszeressé válik, akkor inkább már csak a derekuk köré rakódik az a „plusz energia”. Az immunrendszerük sérülékenyebb lesz (könnyen lenyomja őket valami kóbor kórokozó), a szexuális vágyuk csökken és a lelki egyensúlyuk is meg-inog. Morgósabbá, türelmetlenebbé, kevésbé együttműködővé, figyelmetlenebbé válnak. Elkezdenek némileg a felületesen, nyugtalanul alvókra hasonlítani...

Természetesen mindnyájunknak vannak olyan időszakaink vagy olyan életszakaszaink, amikor érezhetően egyik-vagy másik irányba mozdulunk. Kisgyermekkorunkban – anyu és apu nagy szomorúságára – legtöbbször elsőként ébredünk a családban. Kamaszként – anyu és apu aggodalmára – éjszakába nyúlóan éberek vagyunk,

aztán reggel igencsak nehezen indulunk neki. Fel-nőttként legtöbbször ráállunk a nappali ritmusra, kivéve, ha kisbaba van a családban, mert az kifejezetten az éber, felületes alvás irányába hat. Idősödve aztán sokan korai típusok leszünk, ami azért vicces, mert amikor végre óra nélkül kelhetnénk, amikor már a magunk ritmusában ébredve akár kilencig is elalhatnánk, akkor már hajnalban kipattan a szemünk.

Akik a Nap ritmusában működnek, kicsit nehezen kelnek ugyan, de ez legtöbbször annak köszönhető, hogy nincsenek tisztában saját alvásszükségletükkel, és a számukra szükséges nyolc-kilenc (tíz) óránál kevesebb alvásidőt adnak maguknak.

A reggeli néhány órás ébredési folyamatuk végére teljesen felélénkülnek, délelőttől kora délutánig aktívak és produktívak. Akkor jön egy kis mélypontjuk, de miután átlendültek rajta, aktivitásuk visszatér. Estére alaposan elfáradnak, éjszaka mélyen és jól (de néha nem eleget) alszanak. Ébredés után hamar megéheznek, gyakran napközben is étel után néznek, és ha adódik valami, szívesen csipegetnek, eszegetnek belőle.

Mivel remek csapatjátékosok, jó képességekkel rendelkeznek, szorgalmasak és kiegyensúlyozott gondolkodók, kollégáik általában kellemes személyiségnek tartják őket. Megbízható lényük, szilárd teljesítményük, egyenes hozzáállásuk és kockázatkerülésük miatt távol áll tőlük bármiféle cselszövés, mások befektetése vagy saját hibáik többiekre tolésa. Odaadón megteszik, amit tud-

nak, míg tart a munkaidő, azután viszont már pihenésre vágnak.

Kifejezetten szeretnek mások társaságában és a családjukkal lenni. Gyengéd, szeretetteljes, barátságos és nyílt emberek. A kapcsolataikban könnyedek, alkalmazkodók és együttműködők, értékelik a derűt és a vidám együttlétet. Kerülik a konfliktusokat, a drámázást és a helyzetek túlbonyolítását, távol állnak tőlük a nagy érzelmi hullámvázok. Ha valamitől mégis padlót fognak és érzelmileg megborulnak, az általában közvetlen és valódi reakció egy igazi krízishelyzetre, ami a kérdés rendeződésével együtt hamar tovatűnik. Az életükkel és az egészségükkel való általános elégedettségi szintjük jó.

*Az éjszakai típusba tartozók* mindenkínél nehezebben kelnek fel reggel kilenc előtt. A reggeli munkakezdést egyszerűen nem nekik találták ki, hiszen délig teljesen kábák. Igazán csak délután kezdenek felélénkülni, akkor válnak produktívvá, majd a lendületük eltart egészen éjfélig vagy még tovább. Míg reggel gondolni sem tudnak az ételre, éjszaka kifejezetten éhesek lesznek. Olyankor hajlamosak bármit (mások szerint egészségtelen ételeket, italokat is) elfogyasztani. Függőségekre és táplálkozással összefüggő betegségekre nézve sérülékenyebbek, mint a többiek. Életmódjuk sokszor meglátszik testsúlyukon és egészségi állapotukon, de ez a tény kevésbé zavarja őket, hiszen személyiségük kockázatvállaló, impulzív és örömsre fókuszált. Újdonságkeresésük és féle-

lem-nélküliségük miatt kifejezetten szívesen mennek bele rizikós helyzetekbe és az átlagnál több szexuális tapasztalatuk van.

Komfortos számukra az egyedüllét, ugyanakkor szeretik a jó bulikat. Ahogy halad előre az éjszaka és ők felélnékelnek, kifejezetten könnyen kerülnek a figyelem középpontjába.

Kreatív, éleslátó, intuitív emberek, akik leleményes megoldásaiknak és szokatlan hozzáállásuknak köszönhetően általában kreatív területen boldogulnak jól. Bár iskolai éveikben ritkán használják ki képességeiket (lógósak vagy túlságosan lazák), megfelelő munkakörbe és rugalmas munkaidőbe kerülve kifejezetten sikeresek lehetnek – főleg akkor, ha hasonlóan hangolt kollégákkal működhetnek együtt.

Tekintélytiszteletük csekély, magas érzelmi reaktivitásuk eredményeként könnyen kicsúszik a kezükből saját viselkedésük kontrollja, ami komoly stresszt okoz számukra, és a körülöttük élő családtagok, barátok számára is.

Változékony hangulatuk, pesszimizmusuk nagyrészt annak tudható be, hogy a szokásos elvárásoktól és az emberek többségétől eltérő a bioritmusuk. Hajlamosabbak hangulati zavarokra, szorongásra, fokozott alkohol vagy droghasználatra és egyéb függőségekre is. Általános elégedettség szintjük mindaddig alacsony, míg meg nem találják a magukhoz illő társat, és az értékeik kibontakozását támogató környezetet.

*A reggeli típusba tartozók* gyakran már napkelte előtt kipihenten ébrednek. Felkelés után vagy azonnal edzeni indulnak, vagy nekiülnek egy kiadós reggelinek. Amikor a többség még épp csak ébredezni kezd, addigra ők már régen elkezdték megvalósítani azt, amit aznapi célként maguk elé tűztek.

A korai ébredéssel együtt keletkező céltudatos energiájuk és mély lelkesedésük komoly sikerek forrása. Nyugodtan néznek szembe a kihívásokkal, világos terveik vannak és jó stratégiájuk. Általában simán végighaladnak az önmaguk által tervezett úton, mert nehezen csábíthatók, könnyedén ellenállnak a kísértéseknek, okosan kerülnek a kockázatot, a szükségtelen veszélyeket és a zavaró tényezőket.

Gyakran kerülnek vezető szerepbe a munkában. Bár befelé forduló és a csoport csúcsán némileg magányosak is, a siker öröme motiválja őket. Ha valami nem a tervek szerint alakul, egyszerűen visszavesznek a tempóból, szép nyugodtan újratervezik az útvonalat, és ismét a kontrolljuk alá vonják az eseményeket. Megfontoltak, alaposak, jó elemzők, lelkiismeretesek, gyakorlatiasak, stabilak – és mindezek mögött még optimisták is.

Szeretnek másokkal együtt lenni, de mivel órákkal korábban elálmosodnak, mint a többiek, többnyire kima radnak az esti bulikból. Ahogy munkájukban, úgy kapcsolataikban is a pozitívumokat tartják szem előtt. Helyrehozó, problémamegoldó emberek. Mivel gyors jobbí-

tásra törekszenek, nehezen viselik, amikor valaki hosszasan rágódik ugyanazon a kérdésen.

Fontos számukra az egészség. A megfelelő alvás, a táplálkozás, a testedzés az ő szemükben a kitűzött célok elérésének eszközei. Általános elégedettségi szintjük magas, amiért aktívan és sokat tesznek.

*Az éber, felületes alvók* nem meglepő módon gyakran kimerülten ébrednek reggel. Napközben hullámokban képesek jól teljesíteni, de általában egészen késő estig fáradtnak érzik magukat. Akkor azonban váratlanul hirtelen felélénkülnek. Késő éjszaka a legéberebbek. Kifejezetten alacsony alváskészítetésük és kicsi alvásigényük van, hat óra alvással hosszú távon jól funkcionálnak.

Hosszú éjszakákon többször is felébrednek. Nem ritka, hogy ébren fekszenek az ágyban azon morfondírozva, mi történt a közelmúltban, vagy mi várható az elkövetkező napokban.

Óvatos, befelé forduló, kockázatkerülő, részletekbe menően tökéletességre törekvő emberek, akik gyakran amiatt forgolódnak, hogy mit rontottak el, mit tettek másként, mint ahogy kellett volna, vagy azon aggódnak, milyen problémák, nehézségek adódhatnak a jövőben. Mivel nagyon intelligensek, a többieknél erősebben és árnyaltabban észlelik a lehetséges veszélyeket. Ezzel kapcsolatos gondolataik gyakran megakadályozzák, hogy egy-egy hajnali felébredésből újra álomba merüljenek.

Felületes alvásukat a legkisebb fény vagy hanginger is képes megzavarni, az alváshiány miatti fáradtságérzés és koncentrációzavar teljesítményrontó hatásának tudata szorongással tölti el őket, ami tartós alvászavarhoz vezethet. Néha csak olyan felszínesen sikerül visszaaludniuk, hogy nem is biztosak benne, aludtak-e egyáltalán, vagy ébren feküdtek reggelig.

A napközben megélt fáradtság, kimerültség könnyen negatív irányba tolja érzelmeiket. Környezetük szemében idegesnek, ingerlékenynek, túlzottan aggodalmasnak tűnhetnek.

Kiemelkedő értelmi képességeik, az apró részletekre is kiterjedő figyelmük és tökéletességre törekvésük ideálisan alkalmassá teszi őket a precíziós, nagy pontosságot igénylő munkákra: remek szerkesztők, gondos korrektorok, alapos ellenőrök, jó mérnökök, kémikusok vagy akár zeneszerzők.

A csapatmunka helyett inkább egyedül, magukban szeretnek dolgozni. Alaposságuk néha a teljesítmény és a tempó rovására megy, különösen, ha túlságosan belemerülnek a részletekbe.

Kapcsolataikban a munkához képest kevésbé óvatosak. Különleges érzelmi odafordulásra, figyelmességre, gondoskodásra hajlamosak, ami kifejezetten értékes társsá teszi őket. Nagyszerű hallgatók, remek képességgel kezelik a problémákat, tisztán és világosan látják a helyzeteket. A konfrontációt, vitákat legszívesebben elkerülik, azonban amikor súlyos alváshiányba kerülnek,

az képes konfliktusba vinni őket. Az elhúzódó érzelmi feszültségeket kifejezetten nehezen viselik, ezek tovább súlyosbítják alvási nehézségeiket.

Anyagcseréjük gyors, az evés nem különösebben fontos számukra. Könnyen megesik, hogy elfeledkeznek egy-egy étkezésről. Egészségükkel kapcsolatban gyakran vannak aggodalmaik, hajlamosak a hipochondriára. Sokféle szert kipróbálnak, mert szeretnének javítani önma-guk által nem megfelelőnek ítélt állapotukon. Általános elégedettségi szintjük alacsony, ugyanakkor kifejezetten megkönnyebbülnek attól, ha beszélhetnek a problémáik-ról, panaszaikról.

## HOGYAN TOVÁBB?

Ez az a pont, ahol jó összevetni és alaposan átgondolni az eredményeiket, mert úgy a legkönnyebb megtalálni azokat az időszakokat, amikor hasonló passzban vannak, s ezért hamar össze tudnak hangolódni. Ha lehet, együtt tárják fel azokat a napszakokat, órákat is, amikor viszont jobb távolabb maradniuk egymástól, vagy legalábbis békében hagyni a másikat.

Ha az alvás tesztek eredményei alapján kirajzolódott az alvásuk és aktivitásuk mintázata, az remek, hiszen úgy elkezdhetnek azon gondolkodni, hogyan tudják egymás

ébredését, elalvását, napi teljesítményét a lehető leginkább támogatni.

Persze az is lehet, hogy párja ellenállt a teszt kitöltésének és Önnek saját meglátásaira kellett támaszkodnia a válaszadásnál.

Ez esetben alaposan figyelje meg, mennyire illik rá párjára a hétköznapiakban az ő nevében írt válaszokból született teszteredmény. Hetven-nyolcvan százalékos egyezésnél már nyugodtan elfogadhatja munkahipotézisként, hogy a párja abba a típusba tartozik, ami az Ön válaszai alapján kijött – főleg, ha ez a nappali, azaz a legáltalánosabb mintázat.

Amennyiben a teszt eredményei jelentősen eltérnek a tapasztalataitól, diszkréten figyelgesse egy-két hétig a kért témákat, azután válaszolja meg újra a kérdéssort. Változott-e valami az eredményekben?

Alternatív hipotézisként használhatja azt, amelyik leírásából a legjobban a párjára ismer.

Az aktivitásuk és pihenési mintáik *összehangoltsága* hallatlan kedvező lehet a párkapcsolatuk azon időszakában, amikor ketten vannak, hiszen így nagyjából egyszerre támadnak hasonló szükségleteik, vágyaik, igényeik – legyen szó akár alvásról, akár evésről, akár szerelmeskedésről, akár arról, hogy elmenjenek-e valahová, valakikhez vagy valakikkel.

Az *egymást kiegészítő mintázatok* nagyobb időszavat fednek le a napból, ezért kifejezetten előnyösek lehetnek azokban az életszakaszokban és helyzetekben, amikor a

rendszer hosszabb távú működtetéséhez a feladatok megosztására van szükség. Ilyen elvárást támaszthat például a közös gondoskodás, legyen tennivaló akár egy házi kedvenc közül, akár babával vagy kisgyerekekkel, akár idős családtaggal.

Hála Istennek az ember sokkal rugalmasabb lény, mint mondjuk, egy pacsirta, egy bagoly, egy oroszlán vagy épp egy farkas. Tudatossággal és apró trükkökkel (például az ébredési idő, az étkezések, a szabadban lét vagy a testmozgás idejének rendszeressé tételével, a fényviszonyok, világítás tudatos alakításával) nagyban hangolni tudják a napjuk ritmusát.

Tudta például azt, hogy a reggeli természetes fényben vagy a mesterséges világításban lévő kék spektrumú fény fokozza az éberséget, míg a naplemente színei, azaz a sárgás, narancsos, vöröses árnyalatú fények segítenek este elálmosodni? Az előbbi a kortizol, az utóbbi a melatonin termelődését segíti (érdeemes rákeresni). A hatás fordítva is igaz: este azért álmosodunk el nehezen és azért alszunk el sokára, amikor kék-fény szűrő nélkül nézzük a telefonunk, a számítógépünk vagy a tévénk képernyőjét, mert az gátolja a melatonin termelődést.

Ha szükség van a ritmusuk összehangolására, ilyen apró módosításokkal egyikük aktivitását kicsit későbbre tudják tolni, a másikat pedig valamivel korábbra hozni.

Az életben adódnak néha olyan helyzetek, amik kiközentenek minket egy-egy beállt, de nem feltétlenül ideális mintából. Néhány – betegség, buli vagy épp vizsga-

időszak miatt – ébren, éberén vagy felületes alvásban töltött éjszaka bárkit kilendít, valószínűleg így Önöket is. Ilyenkor érdemes összebeszélniük és beállítani egy a korábbinál mindkettőjük számára előnyösebb, fenntarthatóbb ritmust.

Ami viszont régóta bevált és jelenleg is jól működik, ahhoz érdemes lemondások vagy kompromisszumok árán is ragaszkodniuk. Lehet ilyen a megszokott ébredési idő, a kedvelt reggeli rutin, a bevett délutáni szunyókálás, de akár egy szeretett elalvási rituálé is. Vagy az, hogy melyikük mikor, milyen helyzetben és ritmusban vágyik társaságra, és mikor szeretne inkább egyedül lenni.

## EGY HIEDELEM HÁTTERE

Ötven éve halljuk újra és újra azt a hiedelmet, miszerint az éjfél előtti alvás értékesebb, mint az éjfél utáni. Ezzel érvelnek nyári táborokban a pedagógusok, ezt javasolják pácienseiknek nagy gyógyítók, és főleg ezt állítják a sokat látott nagymamák.

Miért nevezzük mégis hiedelemnek? Mert a mögötte húzódó tapasztalat (miszerint aki éjfél előtt már aludt néhány órát, az reggel kipihentebb) könnyen félreviszi a gondolkodást. Valójában csupán arról van szó, hogy a mai városi életben reggel hét és nyolc óra között már annyira megélénkül a világ, amire nagy eséllyel felébredünk. Ha véletlenül mégis sikerülne tovább aludnunk,

a kinti zajok és a fényviszonyok miatt inkább már csak álmodnák, mint mély alvásban lennénk – márpedig mély alvás hiányában a testi regenerációs folyamatok nem működnek. Amennyiben a hálószoa csendjének és sötétségének ügyes biztosításával reggel zavartalanul tovább alhatnánk, akkor éjfél utáni elalvással is kipihentek maradnánk – akár hosszú távon is. Különösen akkor, ha a lefekvés és felkelés időpontját illetően is sikerülne rendszerességet tartani.

Az éjfél előtti alvás hiedelme mögött a nagy számok törvénye működik: legtöbbünk a munkaideje, a gyerekek iskolakezdése, a lakótársak vagy a szomszédok életritusa, az ablak alatt üvöltöző énekesmadarak vagy egyéb körülmények miatt aligha alhatunk zavartalanul minden egyes reggel kilenc vagy tíz óráig egy csendes, elsötétített szobában.

Valójában tehát nem az éjfél előtti alvás minősége a jobb, hanem a reggeli továbbalvás minősége a rosszabb, és ez utóbbi sem belső, hanem külső okok miatt van így.

## KÖZÖS RÁTEKINTÉS

Az alvás olyan folyamatnak tűnik, ami csak úgy *meg-történik* velünk. Nem „csináljuk”, nem vagyunk aktív cselekvők a folyamatban, sőt, ellenkezőleg: sejtelmünk sincs, pontosan mi zajlik bennünk, miközben alszunk.

Szerencsés esetben ébredéskor érezzük magunkban a lendületet, energiát és derűt. Ebből arra következtetünk, hogy az éjszakai pihenésünk megfelelő volt.

Amikor fáradtan, energiátlanul vagy rosszkedvűen ébredünk, megpróbálunk visszafelé következtetni, méghozzá főként az alvással töltött órák számából. Néha rajta is - csípjük magunkat, hogy a felkelés időpontjához képest túlságosan későn tértünk nyugovóra. Gyakran megesik azonban, hogy az „óra szerint” eleget aludtunk, mégis valahogy hiányérzetünk van, mintha valami nem volna rendben.

De mi?

A magyarázat az alvás minőségében rejlik. Abban, hogy hány alvási cikluson mentünk keresztül és azoknak milyen volt az összetétele. Mennyi volt az álom, a mély alvás és a könnyű alvás, és milyen ritmusban váltakoztak egymással?

Az álmodás szakaszai a szellemi fittség és az érzelmi stabilitás szempontjából kiemelt jelentőségűek: ekkor történik a napi történések, események feldolgozása, a benyomások, információk, érzések és élmények processzálása, az újonnan megtanultak konszolidációja.

A mély alvás elsősorban a testi folyamatok rendezésében játszik szerepet, ezért fokozott fizikai igénybevétel, gyengélkedés vagy betegség esetén kiemelten fontos. Támogatja a szervezet helyreállító folyamatait, fokozza az immunvédekezést, gyorsítja a gyógyulást, rendezi a hormonális rendszert.

A könnyű alvás szerepéről egyelőre sejtéseink is alig vannak, pedig ez az alvási időnek általában legalább fele.

Honnan tudhatjuk, milyen volt az alvásunk? Számos otthon használható alvásfigyelő készülék közül választhatunk. Mi a leginkább a matrac alá helyezhető mérőeszközöket szeretjük, de akiknek másfajta ágyuk van, találhatnak például az éjjeliszekrényre helyezhetőt.

A legjobb készülékek legalább három értéket monitoroznak folyamatosan: a szívverést, a légzést és az alvás alatti testmozgásokat. A három érték mintázatának összevetésével a készülékhez tartozó alkalmazás egyrészt kiszámolja az alvásunk adatait, másrészt grafikusan is megjeleníti az éjszaka történéseit.

Egy ilyen adatsort és grafikont egyszer-kétszer megnézni is érdekes dolog. Kitűnhetnek extrém anomáliák, láthatunk a magunk számára is meglepő tényeket.

Még jobb azonban, ha kialakítunk egy olyan rutint, melynek során minden reggel megnézzük, átgondoljuk, sőt, netán valakivel át is beszéljük az adatokat, mert így egy idő után elkezdjük meglátni az összefüggéseket is.

Reggel általában még viszonylag frissek az előző nap emlékei. Tudjuk hogyan és mit ettünk, mennyit mozogtunk, mit és mennyit ittunk, milyen érzelmi hatások értek bennünket, mekkora stressznek voltunk kitéve, mikor és milyen körülmények között tértünk nyugovóra. A képernyőn pedig színről színre látjuk, hogy mindezek után hogyan aludtunk.

Ahogy ezt reggelente rendszeresen átgondoljuk, egyre finomabban és egyre élesebben rajzolódnak ki a saját magunkra jellemző egyéni mintázatok.

Mindezek alapján persze továbbra sem tudjuk az alvásunk alatt zajló folyamatokat akaratlagosan irányítani, aktívan befolyásolni, sokat tehetünk viszont azért, hogy az alvásunkra hatást gyakorló nappali tényezőket a megfelelő irányba alakítsuk.

Úgy tanulhatunk meg jól aludni, ha megtanuljuk a jó alvás körülményeit megteremteni. Ha szépen megágyazunk az éjszakai pihenésünknek. A *„Ki mint veti ágyát, úgy alussza álmát”* mondás valódi értelme kezd ezeken a tapasztalatokon és megfigyeléseken keresztül kirajzolódni.

A párunknak, szeretteinknek duplán is segíthetünk ezen az úton: egyrészt a saját rendezett alvásunkon alapuló jobb nappali működésünkkel, másrészt az ő alvásuk figyelmes elemzésével és az alváskörülményeik javításával.

## A SZERZŐKRŐL

**Dr. Baktay Zelka** óvónőképzőben érettségizett, majd egészségügyi szakképesítést szerzett és pszichiátrián, ápolónőként kezdett dolgozni. Pszichológiát tanult, viselkedéstudományokból szerzett PhD fokozatot. A pszichológusképzésben három személyközi pszichológiával foglalkozó tantárgy alapjait dolgozta ki: Kommunikáció a családban, Pár- és családdinamika, valamint Interperszonális diagnosztika címmel. Egyetemi oktatói munkáját befejezve immár teljesen a magánpraxissal, a módszertani fejlesztéssel és a mentorképzéssel foglalkozik. Férjével, Baktay Miklóssal dolgozik együtt.

**Dr Baktay Miklós** filozófiát végzett és oktatott doktori ösztöndíjasként majd tanársegédként. Dolgozott szerkesztőként, majd újra tanulni kezdett. Főként német nyelvterületen vett részt pszichológiai képzésen, gyakorlati tudását Zürichben és Bécsben alapozta meg.

**A Baktay házaspár:** több saját terápiás és diagnosztikai módszer kifejlesztése fűződik nevükhöz, melyek nagyrészt magánpraxisuk széleskörű és naprakész tapasztalatain alapulnak. A hagyományos pszichológia területét kibővítve elsőként vezettek be párkapcsolatra felkészítő, illetve a párkapcsolat gazdagító programokat hazánkban. Klienseik többnyire konfliktus helyzetben keresik fel őket, de a megoldás után többségük rendszeresen visszatér párkapcsolatuk gazdagítása céljából,

valamint azért, mert igyekeznek megelőzni az újabb életciklus váltások során felmerülő krízishelyzetek kialakulását.

A párkapcsolati krízisek feloldása utáni rehabilitációt saját fejlesztésű mentor programjuk segíti: a párok vagy egyének mentorként segítik azokat, akik több odafordulást, figyelmet igényelnek.

### **Párkapcsolati témájú további könyveik:**

- Eseteink. Páratlan párkapcsolatok
- Szeretőik
- Párkapcsolati krízisek. Hogyan jöttünk ki jól?
- Önimádók. Útmutató nárcisztikus személyiségzavarhoz
- Jövők könyve
- Párkapcsolati áttekintő nőknek
- Párkapcsolati áttekintő férfiaknak
- Életút
- Szülők válófélben

### **Információk az Interneten:**

- [baktayhazaspar.hu](http://baktayhazaspar.hu)
- [pszichologusok.hu](http://pszichologusok.hu)
- [kapcsolatgazdagitas.hu](http://kapcsolatgazdagitas.hu)
- [szulokkezikonyve.hu](http://szulokkezikonyve.hu)
- [gyogyitokonyha.hu](http://gyogyitokonyha.hu)

## JÓ ÉJSZAKÁT!

Ez a könyv olyan párok megoldásmódjairól szól, akik szeretik egymást, kölcsönösen ragaszkodnak egymáshoz, és az éjszakákat is együtt akarják tölteni. Ha közéjük tartozik, és még igényt tart rá, szívesen segítünk megtalálni a saját megoldásukat. Ha már ráleltek, kívánunk Önöknek minél több nyugodalmas éjszakát, pihentető alvást és szép álmokat!

Zelka és Miklós



**BAKTAY**  
HÁZASPÁR