

DR. BAKTAY MIKLÓS ÉS DR. BAKTAY ZELKA

SZÜLŐK VÁLÓFÉLBEN

(ÉLET)TÖRTÉNETEK TERAPEUTA SZEMMEL



BAKTAY
HÁZSPÁR

Dr. Baktay Miklós és Dr. Baktay Zelka

SZÜLŐK VÁLÓFÉLBEN

(Élet)történetek terapeuta szemmel

Dr. Baktay Miklós és Dr. Baktay Zelka

SZÜLŐK VÁLÓFÉLBEN

(Élet)történetek terapeuta szemmel

Pszichogram – Rebann

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

ISBN 978-963-89695-7-6
ISBN 978-963-89695-8-3 (epub)
ISBN 978-963-89695-9-0 (mobi)
ISBN 978-615-81271-0-3 (pdf)

Lektor: Bélteki Krisztina
Korrektor: Máté Gizella



BAKTAY
HÁZASPÁR

TARTALOMJEGYZÉK

Utószó (Szülővé válás és válás).....	11
Elválások és elvárások.....	16
Szülők és szüleik.....	17
Saját portánk.....	18
Terapeuta üzemmód.....	19
Kórusban.....	21
Lelki mirigyek, testi irigyek.....	22
Nulla szám, nulla személy.....	23
A gyermek, mint eszköz.....	24
Másodlagos szenvedéselőny.....	24
Szerepsémák.....	26
Madonna gyermekével.....	26
Ergo, ergo, ergo... ..	27
Meseszöveg.....	29
Becsapódás.....	30
Fogantatás.....	32
A sémák története.....	35
Népvezér I.....	38
Aki szegény.....	41
A magány szigetén.....	43
A kert.....	45
A kifejlődés.....	46
Gestalt.....	48
Népvezér II.....	49
Keresnivalóm?.....	52
Muki Aranybullája.....	53
Analízisben.....	55
Romlottságom sugallata.....	57
Ökológiai résem.....	59
Elsődleges betegségelőny.....	61
Amorál.....	64
Felelősség.....	65

Gondoskodás.....	66
A varrógép alatt.....	67
Kun Károly.....	70
Megküzdés.....	74
A hallgatás dicsérete.....	75
Veszekedés.....	77
Szemponatok.....	79
Még mindig a név napja.....	82
Egy az otthon, oda a haza.....	85
Hon? Vágy?.....	86
Otthonvágy.....	88
Más napok.....	90
Gyomjaim.....	93
Fő név.....	94
Bűvésztükk.....	97
Ordító sugallatok.....	100
Yijong, Yajong.....	101
Sebay.....	103
Az idősebb példája.....	104
Fikció.....	107
Százéves diófát ültettem.....	111
A Nagy ŐK.....	114
Kódolás.....	116
Vesztés.....	118
Mint az ajtófa.....	122
Lebegés.....	124
Nem.....	127
Családfa hurokkal.....	129
Másképp szólva.....	131
Vakvilág.....	134
Tripla nevelés.....	137
Se enyim, se tied ne legyen.....	141
Járványveszély.....	144
A folt.....	152
Letiltott képességek.....	155

Csapda.....	158
Leverés	159
Viszonyok.....	164
Együtt gondolkodás	166
Kettős látás	169
Vipera.....	172
Lelenc.....	176
Az Úr	178
Tebenned bízom.....	179
Dominák s hímek.....	182
Görcsök.....	186
Mai szemmel	190
Titkos lelencek.....	193
A kétszerkettő hokedlije	195
A magány zátonya.....	197
De minek.....	200
Kommandó és kontroll	203
Forradalom	206
Felfelé.....	208
A bűn tudata.....	209
Jó a rosszban	211
Terapeuta gyorstalpaló	212
Én ki. Te ki?.....	216
Mintagyerek	218
Mintha.....	220
Szakállas horog	221
Botvégen.....	223
Giliszta	227
Ráérós emberek.....	228
Kérés.....	230
Mit igen?.....	232
Két szék között a pad alá.....	234
Hála	236
Saját életünk kommentátorai vagyunk.....	238
Éld életed, mint szép mesét	240

Maradj fölösleges.....	242
Saját megoldásunk.....	245
A gyerek mint vetítívászón.....	247
Hallgass!.....	249
Életem első meséje életemről	250
Ahogy parancsolod	253
Ahogy kívánod	255
Így is, úgyse.....	257
Külön ösvények.....	259
Figyelj!.....	261
Valamit valakiért	264
Vadócok.....	266
Génre ráció.....	268
Mind összesen.....	269
A válófélben lévő szülók 12 pontja	273
Megegyezés minta.....	297

*„Őszintén szólva, mi nevelünk titeket szülőnek.
Lili és én.”*

(Peti fiunk 6 éves korában)

UTÓSZÓ (SZÜLŐVÉ VÁLÁS ÉS VÁLÁS)

Sokat gondolkodtunk azon, hogy ezeket a sorokat a könyv elejére vagy a végére tegyük. Egyfelől nagyon fontosak, másfelől az érti meg őket teljes mélységükben, aki már elolvasta a könyvet. Még az is megfordult a fejünkben, betesszük előszónak és zárszónak, de azzal – a nyomdai változatban legalábbis – papírt pazarolnánk. Végül előre tettük, de „Utószó” címmel. A könyv többi része előszó ehhez a szemléleti utószóhoz.

A szülők gyakran válófélben vannak. A szülőség konfliktusokkal jár, a konfliktusok megoldásánál pedig a válás is megjelenik a lehetőséghorizonton. Ha az alternatívák közül kiemelkedik a válás, a pár figyelme erre fókuszálódik, az együttműködés könnyen küzdelembe fordul, a közös gondolkodás pedig vitává, veszekedésé alakul.

A konfliktusok törvényszerűek, hiszen a szülővé válással jelentős életciklus váltás következik be. A közös identitás kialakításának időszakából a pár átlép a közös gondoskodás időkába. Végre elérték a felnőttkort, végre komolyan veszik őket, végre mernek magázva köszönni és végre magázódva válaszolnak nekik. Végre élvezhetik az intimitást, végre merik kiismerni egymás kis titkait – és akkor belecsöppennek egy új helyzetbe.

Erről eddig annyit tudtak, hogy tündér-aranyos babájuk születik majd, és az életük olyan lesz, mint a mennyországban. Meglehet, ám a mennyországhoz is hozzá kell szokni, a hozzá szokás pedig energiaigényes és nehéz. A földi életben a változások még akkor is megterhelők, ha tökéletesen pozitívak. Új egyensúlyi rendszert kell kialakítani, mert a régi felborul. Az megszokott, bevált, addig működő dolgok rendjének felborulása mindaddig ijesztő, amíg be nem csiszolódik az új egyensúly, ki nem alakul az élet új rendje, fel nem áll az együttműködés új rendszere.

A baba megszületése, a szülővé válás a párkapcsolat négy fontos területén mélyreható és megterhelő változásokat hoz:

– Az érintés területéről kiszorul az apa, kialakul egy baba-mama szimbiózis.

– A gondoskodás területéről kiszorul az apa, többnyire a fürdetés jut neki, a baba élete azonban a szoptatás, tehát az anyuka köré rendeződik.

– A megélhetés területéről kiszorul az anya, miközben az apa tovább dolgozik. Az új élethelyzet több és intenzívebb munkát követel tőle. Ez távol tartja a baba-mama koalíciótól.

– A társas területről kiszorul az anya: figyelmét, idejét leköti a kisbaba, később a kicsi gyermek. Sőt, a nagyobb is. A gyerekek legátolják a felnőtt-felnőtt helyzeteket. Az apának szülőben juthat társas élmény, a pár azonban csak ritkán tud párként, ketten, közösen megjelenni társas helyzetekben.

A párkapcsolat minőségét az jelzi, mennyire képes a pár együttműködni, közösen jelen lenni a fenti négy területen. Meglehet, a baba sokat van ölben, sok érintést kap, meglehet, jól gondoskodik róla az édesanya – ettől még a párkapcsolat megsínyli az együttműködés hiányát az érintés és a gondoskodás terén. Meglehet, az apa jól keres, biztos körülményeket terem és tartja a kapcsolatot a barátokkal – attól még a párkapcsolat megsínyli az együttműködés hiányát a megélhetésben és a társas helyzetekben.

A szülővé válással a férfi és nő távolodást élnek át, átélnek, amint megfordul egy tendencia. Addig folyamatosan közeledtek egymáshoz, egyre intimebbé és meghittebbé vált a kölcsönös érintés, együtt készültek a babáról való gondoskodásra, együtt szóttek terveket megélhetésükről, együtt sütkéreztek a társaság (rokonok, barátok, ismerősök) előtt a várandósság felnőttés fényében. Most mindketten megélik, ahogy visszaszorulnak a párkapcsolat meghatározó területeiről.

A négy dimenzió közül a gondoskodás terén a legnagyobb a változás. A baba megszületéséig a róla való gondoskodás gya-

korlatilag egybeesett az anyáról való gondoskodással. A születéssel ebben mélyreható átrendeződés kezdődik. Immár a *babáról* való gondoskodásban és egymással kellene együttműködni.

Ráadásul hiedelmek tömege veszélyezteti a közös szülői identitás kialakulását. Ezek közül a legfontosabb az, hogy a tetteinkkel „egy életre” meghatározzuk a gyermek fejlődését. Mintha egy puskát állítanánk a célra: ha lélegzetvisszafojtva, koncentráltan célzunk, telitalálat várható. (Ha megfelelően bánunk a gyermekkel, magas státuszú, gyengéd, szeretetreméltó, vonzó felnőtt lesz belőle.) Ha viszont hadonászunk a puskával, mellétréfálunk vagy véletlenül sül el, és kész a baleset. (Ha csak úgy elengedjük a gyereket, bármi lehet belőle – de főleg szexuális zavarokkal küzdő drogos bűnöző.)

A tét nyomasztóan nagy, a gyermek jövőjének érdeke pedig aduász. Bármilyen más érvet elsöpör. Az apát kellemtelenül érinti, hogy kiszorult az érintés területéről, ám ezt fél nyíltan kimondani, szégyelli vagy elnyomja magában. A zavar miatt a hiány, mint ok nehezebben tudatosul. Diszkomfort érzését a baba-mama szimbiózisból vezeti le, és előhúzza a gyerek jövőjének aduászát: „Az ilyen majomszeretet emilyenné meg amolyanná teszi a gyereket”.

A gondoskodás területéről is kiszorul az apa, ezt úgy kompenzálja, hogy amikor a gyerekekkel van, maximális figyelemmel és odaadással fordul felé. „Na, látod” – mondja anyunak –, „milyen kedves és figyelmes ez a gyerek, ha jól bánnak vele”. Anyut pedig szétveti a megalázottság dühe, mert más egy fél órányi fürdetés teljes odafordulással és más a totális autonómiahiány, amit ő naponta átél. Ráadásul jön a gyerek jövőjének aduása: „Most kell neki a figyelem, különben elvadul” – hangzik apuci kioktatása.

A megélhetés területéről az anya szorul ki, az apa azonban tovább dolgozik, sőt, az új élethelyzet több és intenzívebb munkát követel tőle. Az anya irigyli az apa autonómiáját, önálló alkotó tevékenységét, amit bőségesen vissza is jelez. Szemére

veti, hogy mindig csak a munka, és hogy nem is tudja, milyen gyönyörű és megismételhetetlen pillanatokot mulaszt el, ha nem látja, amikor először felül, feláll, elindul a baba. És mindezt megtámogatja a gyerek jövőjének aduászával: „Milyen felnőtt lesz így belőle, hogy szinte apa nélkül nő fel?”

A társas területről is kiszorul az anyuka, holott szeretne ő is „csak úgy” beszélgetni, barátnőkkel puszogni, vihogni, mint az apa a haverokkal, a sport-, munka- és üzlettársakkal. Előhúzza tehát a gyerek jövőjének aduászát: „Ahelyett, hogy a gyerekeddel törődnél, a haverokkal lébecolsz. Ne csodálkozz, ha majd ő is olyan piás lump alak lesz, mint te”.

A szülővé válás helyzete és a „pontos célzás” hiedelme együttesen hatalmas terhet ró a párkapcsolatra. Ehhez csatlakoznak még az első vélt mellétrafálások.

– A szomszédék babája már jár, pedig egy hónappal fiatalabb. Ajaj, valamit rosszul csinálunk. Helyesebben: te elszúrtál valamit.

– A szomszédék babája még nem jár, pedig egy hónappal idősebb. Ajaj, valamit rosszul csinálunk! Kellett neked annyit „jár a babázni” vele, a kis csontjai nem fogják bírni, meglátod, ó-lábú lesz, sánta, púpos, mint III. Richárd!

A „pontos célzás” hiedelme egyrészt rendkívüli módon megterheli a párkapcsolatot, másrészt a gyermek jó sorsát veszélyezteti, hiszen az intézmények, a rokonság, az egész társadalom úgy véli, birtokában van annak a tudásnak, hogyan kell tökéletes gyermekneveléssel tökéletes polgárokat létrehozni. Mi több, ennek a célnak alárendelheti a gyermekkort magát. Ez a szemlélet felhatalmazza a szülőket és nevelőket, hogy a gyermektől áldozatot követeljenek annak a jövőnek az érdekében, amit ők találtak ki neki.

Ez könnyen vezet oda, hogy a gyerek valódi értékei észrevétlenek maradnak, sőt, elsatnyulnak.

Mi azt állítjuk, az emberi lélek olyan kert, melyben gyönyörű virágok nyílnak, bokrok illatoznak, fák bontanak lombot és hoznak termést maguktól, csak hagyni kell fejlődni őket. Igen,

az emberi lélek kertjét óvni kell az elvadulástól, de ha szántófölddé alakítjuk, az óriási veszteségekkel jár. Akkor járunk jól, ha értő figyelemmel engedünk létrejönni egy olyan ökológiai rendszert, amely teret hagy az előbukkanó értékek kibontakozásának. Ebben az értelemben a gyermeket kevésbé nevelni szükséges, sokkal inkább lelkének kertjében kell sokat jelen lenni, észrevenni és megérteni, hogyan alakul ökológiai egyensúlya. Valóban, ez sokkal nagyobb türelmet és szeretetteljes elfogadást igényel, mint a gyeptégla - tujasor - kavicsösvény kertészlet vagy a felszántom - bevetem - learatom hozzáállás. De tapasztalatunk szerint a kiegyensúlyozott, magabiztos embereknek ilyen gyerekkoruk volt – többnyire véletlenül, a sors kegyéből.

A most következő néhány száz oldalas előszóban igyekszünk olyan szemléletet adni, amely megmutatja, hogyan lehet párkapcsolatot építeni, ahelyett, hogy erőforrásainkat a válásra fókuszálnánk, sőt, hogyan lehet a gyerekek párkapcsolatromboló erejét is építésre fogni.

ELVÁLÁSOK ÉS ELVÁRÁSOK

A válófélben lévő szülők paradox helyzetben vannak. Azért válnak, mert a párkapcsolat meghatározó területein képtelenek együttműködni. Ugyanakkor az az elvárás, hogy legalább a gondoskodás területén, a szülői funkcióban értsenek szót. Csakhogy a gondoskodás területe határos a megélhetéssel és a társas léttel, amelyek viszont az érintéssel állnak szoros összefüggésben. Ilyen értelemben azt kell mondanunk: ha sikerül együttműködni a gondoskodás területén, akkor a szülők nagy eséllyel együtt léphetnek az új családi életciklusba.

A válás jogi fogalom. Biológiailag értelmezhetetlen, hiszen az elvált szülők továbbra is ugyanúgy szülők. A pszichológia valahol a két értelmezés között ingázik. A terápiás gyakorlat, melynek alapján véleményünket alakítjuk, azt mutatja, a gondoskodás a párkapcsolat egyik dimenziója, melynek szülők esetében fő tartalma a gyermekről való gondoskodás. Ha a párkapcsolat többi területe fel is számolódik, sőt, ha a gondoskodás területén is megtagadják az együttműködést a pár tagjai, akkor is mindketten szülők maradnak.

A válófélben lévő szülőknek tehát azt mondjuk: a teljes válás képtelenség. Ha van közös gyerek, akkor nem lehet teljesen, egészen elválni egymástól. Ez a dolgok egyik fele. A másik viszont az, hogy a gyermekről való gondoskodás terén terápiás segítséggel kialakult együttműködés gyakran segít visszaépíteni a párkapcsolat egyéb területein való együttműködést is. Először általában a megélhetés dimenziójában, egy ütemmel később a társas mezőben, végül pedig az érintés területén is.

A párkapcsolat ilyen logikájú spontán visszaépülése azért ritkaság, mert a gondoskodás terén való szülői együttműködést sok kudarc kíséri. A válófélben lévő szülők ugyanis gyakran olyasmit is igyekeznek megtenni, ami reménytelen, és sokszor elkerülik figyelmüket a kézenfekvő dolgok. Mi azon vagyunk, hogy megmutassuk, mi az, amit valóban érdemes megtenniük, mire fontos tényleg figyelniük, ugyanakkor levegyük a

vállukról a felelősséget ott, ahol csak elnyomorítaná őket a feleslegesen magukra vett teher.

Kik azok a válófélben lévő szülők?

Akik párkapcsolati nehézségeik megoldásaként a házasság felbontását, a kapcsolat megszüntetését veszik első helyre az alternatívák közül, s mindeközben gyermekük új otthonának, a láthatás rendjének, a különélésnek és a vagyon megosztásának kérdéseit érzelmileg tagadják.

A válófélben lévő szülők legfontosabb témája a „mi lesz a gyerekekkel?”. Azt vitatják, milyen felnőtt lesz a gyerekből, ha ezt vagy azt teszik, ha így vagy úgy rendezik be az életüket. Sokszor azonban eszközzé válik a gyermek a párkapcsolati konfliktusban. Szeretnénk csökkenteni a szülők büntudatát azzal, hogy beláttatjuk: a személyiség alakulása aligha vezethető le abból, ahogyan alakítani akarják. Másrészt igyekszünk olyan szempontokat mutatni a válófélben lévő szülőknek, amelyek alapján a párkapcsolat gondoskodás funkciójában képesek lesznek összehangoltan cselekedni.

SZÜLŐK ÉS SZÜLEIK

Ez a könyv három generációs. Sokat van benne szó gyerekekről, főleg azért, mert szükség van rájuk ahhoz, hogy megérthessük a válófélben lévő szülők lélektanát. Szól a nagyszülőkhöz, a válófélben lévő szülők szüleihez, akik statisztikailag 80%-ban ugyancsak elváltak, s akik ott toporognak válófélben lévő gyerekeik és gyerekeik gyerekei, az unokák körül. A szülők szülei hajlamosak arra, hogy gyerekeik viselkedését a „mai időknek” tudják be, összevetve a jelent az „ő koruk” életvilágával. A könyv vezérmotívuma egy analízisre épülő biográfia, amely az ő generációjuk gyerekkorát mutatja be. Azt, hogyan élték meg a mai válófélben lévő szülők szülei saját válófélben lévő szülei világát. Történetileg ugyanis a II. világháború utánra tehető a felbonthatónak elfogadott polgári házasságok

terjedése. Ezen házasságokból mára ért meg a válásra a harmadik generáció, akik természetesen már egészen másképp élik meg mindezt, hiszen közben rohamosan terjedt a válás mémje (azaz kulturális génje).

A válófélben lévő szülők viselkedését azonban olyan mély motívumok irányítják, amelyeket aligha érint a felszín változása.

Könyvünk a szokásosnál magasabbra teszi a mércét a válófélben lévő szülők előtt.

– Mit tehetünk azért, hogy a gyerek a legkisebb sérülésekkel élje túl a válásunkat? – ez a standard kérdése azoknak a szülőknek, akik hozzánk fordulnak.

Mi rendre átfogalmazzuk ezt a kérdést:

– Mit tehetnek, azért, hogy a gyerek a válás után jobban legyen, mint most?

Eddig könyveinkben sok esetből, terápiás élményből, tapasztalatból gyúrtunk össze egy-egy történetet. Ez segített mélyebben megalapozni a szemléletet, jobban megvilágítani a mögöttes logikát.

Most az az elsődleges célunk, hogy a büntudattól szabadítsuk meg a szülőket – legalábbis a gyerekeiket illetően. A praxisunkban szerzett tapasztalatok alapján azt állítjuk: a felnőttkori viselkedés korántsem vezethető le lineárisan a gyermekkor történéseiből. Ennek bizonyítására olyan követéses vizsgálatra lenne szükség, melyben a vizsgált személy hajlandó feltárni sorsát egészen kicsi gyermekkorától érett felnőttkoráig; hajlandó fájó elemzéseknek alávetni önmagát, családját, múltját, jelenét és hozzájárul mindennek nyilvánosságra hozatalához. Kívülállótól aligha várhatunk ilyen bizalmat.

SAJÁT PORTÁNK

Célunkat illetően fantasztikus szerencse, hogy Miklós szülei gyakorlatilag egész gyerekkorában válófélben voltak. Életének

abban az első hét esztendejében mindenképpen, amikor kialakult személyisége és megszerezte azt a képességet, hogy saját sorsát értelmezze.

Magától értetődik tehát a megoldás: legyen ő követéses vizsgálódásunk tárgya, legyen ez a könyv az ő esetének tanulmányozása, az ő sorskönyvének analízise. A gyerekkori eseményeit ő hozza elő a múlt mély kútjából, sokszor fél évszázados távlatból, majd pedig együtt elemezzük (analizáljuk) és értelmezzük őket abban a szemléleti keretben, amelyben terápián is dolgozunk.

Először azonban ismerkedjünk meg Antallal és Anettel:

– Azt érzem, hiába igyekszem megoldást találni, mintha mély hóban járnék. Mintha nyakig érő vízben akarnék futni. Annyira kell felfelé mozognom, hogy képtelen vagyok haladni – sírdogál Anett a terápiás bemutatkozásnál.

– Ezt meg hogy érted? – néz rá döbbenten férje, Antal.

– Úgy, hogy Jociról akarok beszélni, de mindig magunkhoz kanyarodok vissza.

– Mert?

– Mert az jut eszembe, mennyire gyűlöllek.

– Haragszik – néz ránk bocsánatkérően Antal.

– Mert úgy viselkedsz.

– Sokat dolgozok. Vidéken is. Anettnek pedig nincs türelme a gyerekhez. Ordít velem, néha meg is üti, s ahogy hazaérek, elrohan otthonról.

– Mindegy hova, csak el onnan – üvölt Anett kétségbeesve.

TERAPEUTA ÜZEMMÓD

És akkor mi átállunk arra a terapeuta üzemmódra, amely elnyomja bennünk az üvöltést. Azt az üvöltést, ami ott készülődik Antalban, Anett szüleiben és a szomszédokban, az üvöltést, ami ott van az olvasó torkán is. Az üvöltést, amit azért szeretnénk

elereszteni, mert olyan, mintha mély hóban járnánk, mintha nyakig érő vízben akarnánk futni.

Felvesszük azt a terapeuta szemléletet, amelyet az olvasónak is megmutatunk, amelyet a válófélben lévő szülőknek is tanítunk. Kivonjuk identitásunkat a helyzetből és szépen elkezdjük leválasztani a párkapcsolat többi területét a szülői funkcióról, a gondoskodás dimenziójáról.

Ha ugyanis ez a kettő együtt marad, robbanó keverék jön létre és nagyot tud pusztítani.

Ha viszont a leválasztás sikerült, ha Anett emésztő haragját végre átfókuszáltuk másra Antalról és a gyerekről, ha végre enyhítettünk büntudatán, jöhet a következő kulcskérdés: „Mit tudnak tenni annak érdekében, hogy gyereküknek boldog gyermekkorra és kiegyensúlyozott felnőttkorra lehessen?”.

Ezzel megint olyan kérdéskört érintünk, amelyben a pszichológia tudománya fejlődése során egymásnak homlok-egyenest ellentmondó állításokat tett, a különféle iskolák vitája pedig tökéletes alapot szolgáltat a gyermek jövőjéről vitatkozó válófélben lévő szülőknek.

Ráadásul Anett a következő ülésen ki fogja bökní, bizony, ő maga is elvált szülők gyermeke, így azután tudni véli majd, honnan fúj a szél. Ugyanakkor a pszichológiának kevés adat áll rendelkezésére arról, hogy a válófélben lévő szülők valamely akciója milyen következménnyel jár például gyermekük érett felnőttkorában. Aki felelős pszichológusként ilyen kérdést kap, bizonyára egy tudományos vállvonogatást ad válaszul. Ha mást mond, ki tudja ellenőrizni?

A Miklós gyermekkoráról szóló esettanulmány, amelyre e könyv mondanivalóját építettük, távol áll attól, hogy általános igazságot vagy bármilyen univerzális állítást lehessen alapozni rá. Szempontokat mutat és segít átadni szemléletünket.

Kezdjük is.