TRAILER

**Ezt az anyatejjel szívtam magamba, hogy ott van egy probléma, akkor először alaposan körüljárjuk, hogy mi az, akkor információt gyűjtünk, utána olvasunk, beszélünk mindenkivel, aki már volt ilyen helyzetben, beszélünk azokkal, akik ezt megoldották, megnézzük, hogy ki a, ki számít a legjobb szakembernek a területen, lépésekre bontjuk és végrehajtjuk, és a probléma, nem tud mást csinálni, mint sikítva elmenekül.**

MEGOLDOKK INTRO

INTRO - MÁRTONFFY ZSUZSA

Sziasztok! Üdvözlök mindenkit a Megoldokk podcast Dokksztorik című műsorában. Üdv a fedélzeten! Én Imre-Kandó Eszter, újságíró vagyok. A Megoldokk podcastot és a megoldokk.hu oldalt azért indítottam el, hogy legyen egy hely, ahol a jó megoldások vannak a középpontban. Itt a Dokksztorikban azt keresem, mi az az emberi hozzáállás, ami segít megoldani a nehéz helyzeteket. Az első vendégem a szintén újságíró, Mártonffy Zsuzsa, az örökbefogadás témáját minden oldalról körbejáró örökbe.hu blog alapítója. Zsuzsával az interjút még 2022 őszén vettem fel. Az azóta eltelt időben megjelent egy új könyve, amelyet a roma gyerekek örökbefogadásáról írt szerzőtársával, Gubcsi Judittal. De mielőtt elkezdődik vele a beszélgetés, a Dokksztorik premier adása, elmondom, hogy a Megoldokknak van egy hírlevele is, iratkozz fel rá a honlapon, www.megoldokk.hu, de a műsor leírásában is ott a link, és ha minden teljes terjedelmében olvasnál, érdekel a megoldásközpontú újságírás, válaszd az előfizetést. A közösségi oldalakon is fent vagyok, kövess be ott is. Köszönöm, hogy itt vagy. Horgonyt, fel!

INTERJÚ

**- Szia Zsuzsa! Szeretettel köszöntelek a Dokksztorik első adásában, és köszönöm, hogy elfogadtad a meghívást!**

- Szia, és sziasztok, és nagyon megtisztelő, hogy úgy gondoltad, hogy itt a helyem ebben a műsorban.

**- Kicsit bemutatkozol a hallgatóknak, hogy ki vagy te és mivel foglalkoztál eddig?**

- Én újságírónak szoktam magam mondani, hogy hosszúra nyúlt egyetemi ifjúság után 15 évig voltam a Figyelő gazdasági hetilap szerkesztőségében, különböző pozíciókban, amit nagyon szerettem. Ezen időszak vége felé érkeztek meg a gyerekeim, ami nekem egy nagyon fontos dolog volt az életemben, mert mindenképpen több gyereket akartam. Nekünk egy vérszerinti gyerekünk született a férjemmel, utána jött képbe az örökbefogadás, még két gyereket örökbefogadtunk. Most már az anyaság is majdnem tizennégy éve jelen van az életemben. Ez egy elég fontos dolog volt, és a gyerekeknek szeretnék ott lenni háttérként, úgyhogy tulajdonképpen az ő születésük óta főállásban nem igazán dolgoztam. Kilenc éve kezdtem el az örökbefogadásról szóló oldalamat, ami azóta működik, kezdettől rendezvényeket is szervezek. Három éve költöztünk Németországba, Saarbrückenbe. Két éve jelent meg a könyvem, és jelenleg a blogon részint cikkeket írok, részint pedig online rendezvényeket, csoportokat tartok.

00:03:28 Németországi költözés. Sikerek az Örökbe.hu-val.

**- Amikor kiértetek, gondoltál arra, hogy itt most kicsit újra kéne definiálnom magamat?**

- Ez egy elég nagy vákuum volt a '40-es évek közepén, ráadásul magyarul író újságíróként külföldre költözni, tehát az látszott, hogy nem lesz evidens, hogy én mit fogok csinálni Németországban. Nagyon jól tudok németül, de pontosan tudom, hogy ez kevés ahhoz, hogy németül írjak újságot. Ez úgy halogatva volt bennem, amikor kijöttünk, akkor is írtam tovább a blogot, egyszerűen nem volt jobb ötletem. Nyilván az elején nagyon sok teendő volt a költözéssel meg a gyerekekkel, de aztán érdekes, csodálatos módon épp külföldön ívelt fel a dolog, hogy akkor jött össze az, amit évek óta szerettem volna, tervezgettem, de sose jött össze, hogy megjelent egy könyv, itt sikerült beindítani az online rendezvényeket, a csoportokat, és tulajdonképpen nem várt módon egy nagy felívelés jött az oldal és az én életemben is. A koronavírus, amúgy a sok embernek hozott tragédiákat, és nagyon nagy nehézségeket. Az én szempontomból szerencse volt, mert az egész világ leült a számítógép elé, és nagyon kézenfekvő volt ebben a helyzetben, hogy akkor a rendezvényeket tartsuk online, úgyis mindenki otthon ül. Egy számítógépes program segítségével könnyen össze lehetett hozni a világban szanaszét ülő embereket, és tulajdonképpen ez egy nagyon nagy nyitást is jelentett, mert addig mondjuk egy budapesti kirándulásra, vagy egy budapesti beszélgetésre, jellemzően a budapestiek és Pest megyeieket lehetett behívni, de innentől volt olyan résztvevő, aki Indiából jelentkezett be, kis faluból, vagy olyan élethelyzetben, amikor nem tudnak kimozdulni, pici gyereke van, tulajdonképpen ki is nyitotta ez a világot.

**- A podcast fő vezérvonala a megoldások, és e kapcsán kicsit kérdeznének az örökbefogadásról is. De mit látsz azon kívül, hogy az ember utánaolvas, elmegy tanfolyamokra, hogyan lehet jól felkészülni az örökbefogadásra a szülői oldalon?**

- Van még egyéb dolog, de ez már általánosan szerintem nagyon sok élethelyzetre fontos, hogy az ember legyen nagyon jól. Tényleg, hogy alanyi jogon kötelező nagyon jól lenni a bőrünkben, mert most vegyük példának az örökbefogadás helyzetét, hogy amikor ott van egy gyerek, akinek megvan a maga múltja, a maga nehézségei, és akkor tegyük fel, hogy ez a gyerek nem eszik, vagy dühöng, vagy ledobálja a cuccokat a konyhapultról, vagy nem alszik, vagy sír. Akkor legalább ott egy olyan szülő legyen, aki kipihent és magával jól van, és nem egy olyan, akinél ez a 120. trigger, és Úristen, még ez is történik velem, mikor én annyit szenvedtem. Tehát hogy igen, hogy legyek egy jó állapota, és akkor utána úgyis elkezdődik egy kérdezz-felelek, próbáljuk ezt, próbáljuk azt. Nyilván most akárhány könyvet elolvasott, nem lesz egy kész recept, de hogy egy jó állapotú szülő könnyebben tud ezekkel megbirkózni, vagy adott esetben túllépni majd. Ma egy pocsék nap volt, ez van, holnap majd jobb lesz.

00:06:41 A racionális gondolkodás, célok és inspiráló könyvek.

**- Mi korábbról már ismertük egymást, és nekem mindig az volt a benyomásom rólad, hogy te nagyon józanul állsz a dolgokhoz. Nem szoktál hüledezni, meg nem is vetítesz, te is így látod magadat?**

- Azt gondolom magamról, ez most kicsit elbizakodott, hangzik, hogy amilyen problémám volt az életben és szerette volna, azokat én majdnem mind megoldottam.

**- Aha, hát ez szerintem ez nagyon inspiráló. Mesélsz egy picit arról, hogy te hogyan gondolkozol?**

- Azt gondolom, hogy bennem van egy nagyon erős racionalitás, egy ilyen jó értelemben vett kockaság. Azt látom, hogy vannak emberek, akik nagyon nem bírják a változásokat, akkor nehéz, hogyha valaki nagyon ragaszkodik ahhoz, ami addig volt, akkor én azt gondolom, hogy én elég jól bírom és keresem és igénylem a változásokat. Az is van, hogy nyilván bennem is van egy csomó érzés, szorongás, ilyesmik egy új élethelyzet kapcsán. Én általában azt próbálom, hogy akkor is csinálom, ha szorongok, ha bizonytalan vagyok. Azt is tapasztalom, hogy nagyon sokszor van az, hogy egy változást már elhatároztam, és még van egy ilyen utolsó gát, egy ilyen kis bűntudat, egy lelki fürdőzés, hogy hmmm...de azért ezt nem kéne. És azt tapasztalom, amikor már csak ez van, és minden más amellett szól, akkor ezt meg kell lépni, akkor az már csak egy ilyen utolsó bástya, ami úgyis ledől, amit nyilván eredhet az újtól való félelemből is. De egyébként visszakanyarodnék arra, hogy mit akarunk, hogy mi a cél, hogy azt gondolom, hogy szerintem nagyon fontos a célok jó kitűzése. Tehát, hogy már az első körben egy elég nagy csapkodást kell végezni, és rengeteg ötlet felmerül egy emberben, bennem is, egyszerűen nem szabad mindenbe belemenni, mert akkor abból az lesz, hogy félbehagyjuk. Például egy nagy álmom indítani egy podcastot, de ezelőtt ezt még nem tette meg, pontosan átmegy, hogy mekkora munka egy ilyen médiaterméket a semmiből termőre fordítani, és azt meg nem szeretném, hogy egy félbehagyott podcast van a nyomomban, nyilván ez megint a neveltetés: apukám azt mondta, hogy amit elkezdtünk, azt fejezzük be. Egy csomó embernek félve hagy dolgokat tök lazán, és biztos abban is rengeteg tapasztalat van. Én szeretem átgondolni, hogy mi az, amit tényleg végig fogok vinni, bár nyilván egy csomó dolgot meg én is félbe hagyok. Egyébként én elég sok ilyen könyvet olvasok, amik ilyen úgynevezett önsegítő könyvek, ilyen gazdasági irányban vagy valahol a kettő között, vagy menedzsereknek szóló könyvek, amik akár a hatékonyságról is szólnak, vagy arról, hogy hogy érjünk el valamit, hogy érjünk el változást. És most nem azt mondom, hogy ezek azonnal megvalósíthatók, de ezek is adnak egy szemléletet.

00:09:31 A racionális gondolkodás családi gyökerei. A talpraesett apai nagymama.

**- A racionális gondolkodás, a megoldások keresése hogyan jött az életedbe?**

- Én egy eléggé olyan családban nőttem fel, ahol a szüleim, sőt már a nagyszüleim is nagyon talpraesettek voltak, és alapvetően megoldották a dolgokat. Tehát például itt emlékeznék meg az apai nagyanyámról, aki az első világháború idején született, és a két világháború közt őt úrilányként nevelték. Leérettségizett, én nem tudok róla, hogy ő bármit dolgozott volna a férjhez menésig, férjhez ment, és hirtelen ott találta magát a világháború után két pici gyerekkel, a férje hadifogságban volt, és őket pedig fenyegette az államosítás és a javainak az elvétele, miközben őneki tulajdonképpen semmilyen skillje nem volt ehhez az új helyzethez. Sőt, tök ügyesen megoldotta, hogy elkezdte magát képezni, letett különböző könyvelői vizsgákat, munkát talált, eltartotta egyedül a két gyereket, és nagyon ügyesen így ebben az új világban talpra állt, sőt egész nyolcvan éves koráig dolgozott. Más területeken is azt láttam, hogy ő egy flott, bátor. Például 60 évesen megtanult autót vezetni, ami volt 1975-ben, akkor még egy 60 éves nő más imidzzsel rendelkezett, mint ma, és utána vezetett autót 80 éves koráig is. Tehát ezt én így láttam. Vagy a másik nagyszüleim, ők 60 évesen GMK-t alapítottak, amit nagy nevetve meséltek nekem, de az a GMK pár évig működött is, és pénzt kerestek. A szüleim is teljesen ilyenek voltak, tehát én ezt az anyatejjel szívtam magamba, hogy ott van egy probléma, akkor először alaposan körüljárjuk, hogy mi az, akkor információt gyűjtünk, utána olvasunk, beszélünk mindenkivel, aki már volt ilyen helyzetben, beszélünk azokkal, akik ezt megoldották, megnézzük, hogy ki számít a legjobb szakembernek a területen, lépésekre bontjuk és végrehajtjuk, és a probléma, nem tud mást csinálni, hogy sikítva elmenekül. Belátja, hogy itt esélye nincs velünk szemben. Tehát ezt én nagyon elsajátítottam, és emiatt az ilyen racionális ügyintézések nekem nagyon könnyen mennek, és úgy érzem, hogy nem okoznak különösebb erőfeszítést. Ezzel nyilván az életben mindenféle típusú problémával találkozunk, de nagyon soknál ez a körbelövéses módszer működik.

ZENE

Kicsit nehezebb az, amikor érzelmekről van szó, vagy valaki másról van szó, de ott is például...én évekig ábrándoztam arról, hogy legyen egy könyvem. Amikor elindult a blog, akkor nagyon hamar fel is csillant egy lehetőség, megkeresett egy kiadó, velük elkezdtünk tárgyalni, nem értettünk egyet, elváltak az útjaim, de ez úgy bennem volt, hogy milyen jó lenne egy könyv. Nagyon sokáig egy ilyen álom volt, vágy volt, néha tettem tétova lépéseket, több ilyen vázlatot megírtam a számítógépemben, meg néha megkerestem kiadókat, akik nem feleltek, és ez úgy aludt. Aztán érdekes módon pont, mikor kiköltöztünk, akkor megkeresett az említett Libri. És akkor pillanatok alatt, utána attól kezdve, hogy megbeszéltük, hogy két hónap után ment a nyomdába, tehát nagyon kész volt, amire most nem gondolom, hogy azért kerestek meg, mert én ezt évekig akartam, de mégis közben folyamatosan dolgoztam a blogon, meg ezt így ébren tartottam magamban, meg mikor jött a lehetőség, akkor nyitott voltam.

00:13:16 A viharos ifjúság, az egyetemi évek. Az írás mint szerves része az életnek.

**- Amúgy mindig ilyen voltál? Mert pont én is így végiggondoltam a munkáidat, meg ahogy beszélgettünk korábban, hogy amikor valamivel foglalkozol, azzal te csak komolyan tudsz foglalkozni, szóval nem szoktál így félvállról venni dolgokat. Ha blogot írsz, akkor az a szakembereknek is forrás lesz, ha a gyereknevelésben elakadsz, akkor megoldásokat keresel rá. Vagy akár pont a mai posztod, a friss Nobel-díjas Annie Ernaux-ról is elolvastam, és az meg egy tök kompakt ajánló lett. Szóval nem csak úgy, hogy olvassátok, tök jó, szerettem, hanem tényleg én már meg is rendeltem egy könyvét, ezen felbuzdulva. Szóval, hogy mindig ilyen személyiség voltál?**
- Én most egyrészt örülök, hogy tetszett. Az Ernaux, ő ugye most kapott irodalmi Nobel-díjat, ővele véletlenül találkoztam a kiköltözésünk után nem sokkal. Egy rádióműsorban ajánlották, nem ismertem, és akkor így egymás után elolvastam tíz könyvét angolul meg németül, és akkor láttam, hogy Magyarországon szinte ismeretlen, akkor még csak egy könyvét jelentették meg. Gondoltam, hogy írok róla valamit, el is kezdtem írni, aztán ez félbemaradt, akkor erősebbek voltak a gátlások, hogy Úristen, ki vagyok én, hogy írjak egy ráadásul francia szerzőről nem is beszélek franciául, úgyhogy ez ott volt a számítógépemben, de most, hogy Nobel-díjat kapott, gondoltam, hogy most van a létjogosultsága, hogy egy pár sort kirakjak a Facebookra. Hogy mindig ilyen voltam-e? Hát például, amikor egyetemre jártam, az elég rég volt, énnekem elég viharos ifjúságom volt, mert én három szakra jártam az egyetemre, vagy négyre, ahogy számítjuk, és például, ami ebből a legfeleslegesebb volt, az a matematika tanári szak, középiskolai tanári szak, és ott például nekem volt egy olyanom második után, hogy abba akarom hagyni, de akkor apukám mondta, hogy nem, hát azt nem lehet, az nem úgy van, és tényleg be is fejeztem. Azzal együtt, hogy az államvizsgán kétszer megbuktattak, de harmadikra átmentem, de például ezen el szoktam gondolkodni, hogy na és mire volt jó? Nyugodtan abba lehetett volna hagyni két év után. Nem lett belőle matektanár, nem használom annyira sokat, ez az identitásom legkisebb része, hogy az vagyok. Lehetett volna kicsit lazábbnak lenni, és nem ennyire végigmenni az úton, de igen. Valamiért úgy éreztem, hogy nekem végig kell mennem.

**- Nekem minden valamit elmondtál, úgy tűnik, hogy az írás az nagyon szerves részed. Hiszen a blogodon is, amit már 2014-ben elindítottál, több mint 700 bejegyzés van, és megnéztem közöttük számtalan nagy interjú, nagyon sok hosszú, alapos beszámoló, szóval több könyvnyi szöveg van a felületeden. Mikor vált neked az írás ilyen fontossá?**

- Az írás mindig egy álmom volt, én már gyerekként, ha megkérdezik, hogy mi akarok lenni, akkor azt mondtam, hogy író és díszállat-kereskedő. A díszállatokat szerencsére azóta békén hagytam, az nem vált be, de az írás is végigkísérte a pályámat, és a Közgazdasági Egyetemen volt egy egyetemi lap, a Közgazdász, ahova valahogy odakeveredtem, és ott nagyon szívesen, meg lelkesen írtam, és azt éreztem, hogy én szívesen lennék újságíró. És amikor véget ért az egyetem, akkor úgy nem látszott, hogy velem mi lesz. Én éreztem, hogy nekem nincs olyan igazi nagy vágyam nincs egy multihoz elmenni dolgozni, és akkor a legeslegutolsó vizsgámon ott volt egy fiú, akivel elkezdtem beszélgetni, és meséltem neki, hogy engem az újságírás érdekel, ő meg azt mondta, hogy na, hát ő meg a Figyelő lapba szokott cikkeket írni, és menjek be oda, és majd biztos örülnek nekem. És akkor utána valóban vettem a bátorságot, írtam ennek a Figyelőnek, bementem, és akkor mondták, hogy jó, hát akkor írjak egy próbacikket, megírtam, és ott ragadtam 15 évre. Utólag látszik, hogy nem kellett volna ez az ismerős, enélkül is bemehettem volna, bárki bemehetett, de akkor ez így nem volt világos, hogy ezt így kell csinálni. Ez például megint egy olyan érdekes történet, hogy volt bennem egy vágy, még nem volt meg az útja, de ha az ember így figyel, akkor időnként nyújt a sors ilyen vékony szálakat, amiket általában igyekszem őket meghúzni, és akkor valamelyik összejön, valamelyik nem. Nyilván most is folyamatosan jönnek ilyen vékony szálak, és akkor lehet, hogy valamelyik, amin elindulok, az lesz a jövő. Ez egy nagyon jó döntés volt, mert 15 évet töltöttem annál a lapnál, és szuper közösség volt, és jó munka volt, nagyon jól éreztem magam, fejlődtem. Nekem tulajdonképpen ez volt az egyetlen klasszikus munkahelyem. Nagyon sok barátom van, máig ott. Azóta a Figyelő sok viharon esett át, meg most be is zárták, de most már egy öt éve nem vagyok ott.

00:18:29 Füzetek projekteknek, önmagunk megünneplése. A probléma méretének megfigyelése.

**- Készültél és van jó megoldási technikád, vagy hát így kifejlesztettél, és akkor mondtad ezt, hogy így elemekre bontani, megvizsgálni, lépésről lépésre átgondolni a dolgokat, hogy így a hallgatóknak így adaptálható formává tegyük ezt, tudsz esetleg mondani erre egy példát, amit mondjuk így szerinted ezzel a megközelítéssel jól meg lehet oldani vagy végig lehet gondolni?**

- Egy pillanat csak keresek valamit. Ez egy ilyen kis általános iskolai kisalakú vonalas füzet, és az van ráírva, hogy Saarbrücken költözés. Amikor felmerült, hogy országot váltunk, ami aztán tényleg egy piszok nagy projekt. Vettem egy füzetet, és minden oldalra felírtam, hogy így mik a teendők is. És akkor, aminél már látszottak a lehetőségek, oda felírtam, hogy például az itthoni lakásunk sorsa. És akkor oda feliratam a szóba jövő lehetőségeket, és akkor egy idő után ez így tisztázódott. Az autóval mi legyen? Indulásig még mit kéne elintézni. A legkisebb gyerekünk óvodába vagy iskolába járjon. Hogy keressünk ott lakást? Ilyen búcsúbulikat szervezek. Ez nagyon-nagyon fontos, hogy ne csak csináljuk a dolgokat, ünnepeljük is magunkat piszkosul. Szóval akármit sikeresen elértek, ünnepeljétek meg. Megmutattam, hogy tartottam valami nyolc búcsúbulit Méltóképpen el lett búcsúztatva Mártonffy Zsuzsa. És akkor nyilván ez most csak egy része, hogy ide a füzetbe beírtam, de ez így segített egyben tartani, hogy mi az a sok projekt, és úgy körülbelül két év után azt vettem észre, hogy már az összes ki lett pipálva. Tehát nem is az, hogy azonnal, mert van olyan, ami kiköltözés után hónapokkal lett megoldva.

**- Ez a fajta gondolkodás, ez így mondjuk a férjeddel egyezik? Tehát, hogy nektek ez, te vezeted ezt a füzetet, és akkor gondolom sok mindent együtt beszéltetek meg, és nem is, nincsenek ebben akadályok, mondjuk, hogyha valaki ezt próbálja a másikkal is így elfogadtatni.**

A férjemmel jól kiegészítjük egymást, tehát ő szerintem egy elszállt tudós, akinek csodálatosan megy az, ami az emberek többségének lehetetlen, hogy egész nap matematika gondolkodik és fantasztikus új meglátásai vannak. A családunk gyakorlatias szervezését nagyvonalúan rám hagyja, viszont cserébe nem ízlelget, és általában elfogadja, és egyetért velem, sőt, neki mindegy, ami nyilván, ami fontos, azt megbeszéljük, és egyeztetünk, meg olyan is van, hogy valamit ő intéz. Ez kicsit egy ilyen családanya működés is, hogy öt ember minden dolgáért én vagyok a felelős, ami elég fárasztó, de szerintem jól menedzselem. És ugyanakkor nagyon tudok örülni annak, mikor minden van itthon, és béke van, és nyugalom van, és van mindenkinek tiszta ruhája, és szép lakásban élünk. Mindenki a helyén van, és én ilyen szép nyugodtan beszélgetek veled.

ZENE

Még ezekről a megoldásokról, én azt gondolom, az is fontos, hogy néha úgy hátralépjünk, hogy ez a probléma tényleg akkora? Főleg, ha már egy ideje nem megy, tényleg akkora, rajtam múlik? Meghatározza az életedet? Muszáj megoldani? Beszéltünk az örökbefogadásról, nekem is volt meddőségi problémám. Nekünk, ahogy nagyon sok örökbefogadónak. Volt egy pont, mikor erre mi is úgy rácsavarodtunk, hogy Úristen, nem jön az esetünkben a második gyerek, de rossz, de rossz, de rossz, és mikor az ember nagyon ebben benne van, akkor azt hiszi, hogy csak én szenvedek, mert másoknak nincs ilyen problémája, és akkor egyet sikerül egyet hátra lépni, és azt mondani, hogy oké, hogy például a barátnőmnek tök könnyen összejött a két gyerek. Neki meg iszonyatos problémái vannak. Nem tudom, az anyósával, a férjével, az egészséggel, vagy az anyagiakkal. Mindenkinek van valami baja, hogy ez nem igaz, hogy csak nekünk van. Mindenkinek van valami baja, sőt ezen bajok sokkal kevésbé egyszerűen orvosolhatók, ez úgy segített, hogy úgy elhelyezzem magam, és szerintem, ha az ember kijön ebből a módosult tudatállapotból, akkor könnyebb bármit elintézni és megoldani. Nyilván nem becsülöm le, tehát ennek megvan a fájdalma, és aki ebben van, azt nyugodtan engedje meg magának is, küzdjön meg vele, és aztán majd lesz egy pont, amikor remélhetőleg ebből kijövünk. És amikor ott van a gyerek, akkor már nem (már nem) ebben vagyunk benne. Megint, hogy jól lenni, hogy alanyi jogon jól lenni, annyi mindent történhet, hogy most itt ülünk, és lehet, hogy fél óra múlva leég a ház, vagy betörnek, és akkor majd azt kell intézni, de ha az ember egy jó alapállapotban van, akkor így könnyebben tud reagálni arra, ami jön.

**- Az alanyi jóllét az nem annyira a körülmények függvénye, hanem az, hogy én eldöntöm, hogy én, hogy állok ehhez az egészhez. Kvázi milyen tudatállapotban?**

- Hát és folyamatosan gondoskodok magamról. Nyilván nem attól leszek jól, hogy eldöntöm, hanem úgy bánok magammal, mint egy nekem nagyon fontos emberrel, amiben benne van az, hogy én akkor kialszom magam. Nem lehet valami olyan fontos, hogy én jól táplálkozom, hogy én odafigyelek az egészségemre, nekem vannak hobbijaim, nem vagyok egy mártír, hogyha vannak problémáim, traumáim, feldolgozatlan ügyeim, akkor segítséget kérek. Én azt gondolom, hogy tényleg nagyon-nagyon fontos, hogy mindenki jól legyen, és azt látjuk, hogyha valaki nagyon bántja a környezetét és sok fájdalmat okoz, sokszor azt látjuk, hogy ezek belül nincsenek jól. Ők maguk.

**- De neked talán sokat segít a naplóírás is, nem? Úgy tudom, hogy nagy naplóíró vagy. Ezeket az írásaidat vissza szoktad olvasni?**

- Időnként igen. Illetve én év végén mindig készítek egy összegzést, akkor visszaolvasom az egész évet, azt így nagyon tanulságos látni, hogy mi minden történik egy évben, és mi mindent elértünk. És szerintem ez is fontos, hogy a jó dolgoknak örüljünk, és a jó dolgokért ünnepeljük magunkat, és mindazért, amit elértünk, ne csak mindig a következő nehézséget lássuk.

**- Tehát például naplódban arra figyelsz, hogy ne csak a problémákat írd le, hanem azt is, hogy ma itt voltunk, ott voltunk, jól sikerült, kvázi így mindenre kiterjedő legyen?**

- Elsősorban inkább a jó dolgokat próbálom leírni. Egy pár éve volt egy elég nehéz időszak az életemben. Mondhatni egy mélypont, és én akkor szoktam rá, hogy minden nap összeszedem a jó dolgokat a nap végén, ami mondjuk lehet, hogy annyi, hogy olvastam tíz oldalt egy könyvből, de az egy tök jó dolog, vagy hogy jó szép idő volt, hogy eljutottam sétálni, valami aranyosat mondott az egyik gyerek, és ha az ember ilyen szemmel nézi, akkor minden nap rengeteg jó dolog történik.

**- Van egyébként olyan könyv, amit így kifejezetten ajánlasz ilyen elakadásra, problémamegoldásra?**

- Ha már el vagy akadva, most, ami nekem friss a fejemben, az az Atomic habits, azt hiszem, megjelent magyarul is, talán Atomi szokások címen. Na most ezt nem azért olvastam, mert elakadásom volt, hanem épp szembejött, és nagyon nagy hatást tett rám, mert arról szól, hogy a mamutot is úgy esszük meg, hogy feldaraboljuk apró részekre, nem egyben az egészet. Egy nagyon alapos munka arról, hogy az életünkben a fontos célokat nem ilyen nagy nekibuzdulásokkal érjük el, hanem nagyon kicsi, uncsi, monoton, mindennapi szokásunkkal, például ez, hogy minden reggel felkelünk és lemegyünk az edzőterembe. Így lesz izmos testünk, nem a nagy fogadalmakkal, és pont szerintem ebben én elég jó vagyok, de ezt nagy örömmel olvastam, sőt kétszer elolvastam. De most ez a friss élmény, nyilván korábban voltak más hasonlók is.

00:27:04 Új tervek, hobbik. Új barátok szerzése.

 **- És mi a következő terved? Egy saját podcast csatorna például?**

- Nem, én csak ábrándozom róla. Most van egy projekt, amin dolgozom, egy új könyvön dolgozom. Nagyon izgi, ez is az örökbefogadásról szól. És Gubcsi Judit barátnőmmel közösen csináljuk, aki a Romadopt Klub alapítói, ami a cigány gyerekek örökbefogadásával foglalkozik, és ennek most ez lesz a témája a cigány gyerekek örökbefogadása Magyarországon, ami abszolút hiánypótló, kicsit tabu, és szerintem mi vagyunk az a két ember, akik ezt meg tudják csinálni. Úgyhogy most ez a fő projekt, amit csinálok. De valószínűleg kicsit túl sok mindent csinálok, még emellett is rengeteg mindennel foglalkozom, de remélem, hogy idővel úgy beérnek a szálak.

**- Ebből említesz párat, ami így elmondható, hogy még mivel foglalkozol?**

- Én sportolok. Nem azt jelenti, hogy hivatásos sportoló vagyok, de elég sok időt fektetek bele. Most már majdnem minden nap járok a crossfit nevű sportág edzéseire, és nagyon szeretem, és ez egy hobbi is, de ugyanakkor a fejlődést is nyújtja, aminek nagyon-nagyon örülök.

**- És itt mi a cél például?**

- Cél? Ebben nincs egy olyan célja, de például annak nagyon tudok örülni, hogy egy kicsit nagyobb súlyt felemeltem, mint legutóbb. Általában annak is piszkos örülök, hogy egyáltalán ott vagyok, tehát hogy ez elég nehéz gyakorlatok. Én egy 48 éves nő vagyok, úgyhogy egyáltalán ott vagyok és a közelében vagyok. Illetve vannak olyan gyakorlatok is, amik meg ilyen wow szinte lehetetlenek, de hogy lebontják nagyon kis lépésekre, és megmutatják, hogy kerülsz két lépésre. Például a kötélmászás, ami nekem sose ment az általános iskolában, mert egy ügyetlen gyerek voltam, és most legutóbbi órán szépen elmagyarázták, hogy hogy lehet kis lépésekre lebontani, és most már tudnám, hogyha kötelet akarnék mászni, akkor mi lenne a következő dolog, amit gyakorolnom kéne. Picit jobban menjen, de például az elmúlt hónapok gyümölcse, hogy meg tudom érinteni a kezemet a lábammal, mármint úgy, hogy közben én rúdon lógok, amit soha nem gondoltam volna, és jobb napokon már sikerült, ennek piszkosul lehet örülni. Ez például egy projekt. Ha célt kérdezel, az egyik célom az, hogy itt Németországban is szerezzek végre barátokat és ismerősöket, és kicsit jobban beilleszkedjek. Ez megint nem olyan, hogy most holnap felkelek, és barátokat szerzek. Ezt úgy ki kell találni. De általában biztosan, hogyha van egy olyan kis kilógó szál, akkor azt meghúzom, akkor elindulok mellette. Járok egy olvasókörbe, itt, ahol olvasunk valamit, járok egy írókörbe, ahol írunk, mindkettőben van egy-egy társaság, amivel most már elég ideje csinálunk, kezdünk összerázódni. Most épp elmentem egy estre, amit vállalkozó nőknek szerveztek, és nagyon jól sikerült. Igyekszem, ha van valamilyen lehetőség, akkor igyekszem megragadni.

ZENE

Mert ugye itt nagyon abban vagyunk, hogy a sikerek meg a célok meg a megoldások. Egy 101 éves néni mondta nekem, hogy minden ember életében van rengeteg jó és rengeteg rossz. És azon múlik, hogy az életünket, hogy nézzük. És azt gondolom, hogy egy-egy kudarc és nagy ajándék, hogy ez így kijelölhet utakat, hogy mi az, ami nem nekünk való, más irányba állíthat minket. Az egy illúzió, hogy minden sikerül az életben. Senkinek sem sikerül minden. És néha egy nagy pofon is tök jó, ami utána valami más irányba indulunk. Hát például most megint visszakanyarodom az örökbefogadásra, a meddőségre. Ha most én egy szerencsésebb női szerkezettel, meg a férjem is szerencsésebb szerkezettel jön a világra, akkor lehet, hogy nekünk születik öt vérszerinti gyerekünk, és nem beszélünk itt. Nem én leszek az, aki a hazai örökbefogadás nagyasszonya lesz, hanem valami tök más. Nyilván ez egy kudarc. Nem született annyi vérszerinti gyerekünk, mint szerettük volna. Ennek akkor megvolt a maga fájdalma, vesztesége. Felálltunk belőle, más ajtókat nyitottunk ki, és most ennek a másnak köszönhető az, hogy itt vagyok, hogy az vagyok, aki vagyok.

ZENE

MEGOLDOKK OUTRO

Ez volt a Megoldokk podcast Dokksztorik első adása Mártonffy Zsuzsával. Köszönöm, hogy meghallgattad a műsort. Ha tetszett, nézd meg a weboldalamat, a Megoldokkot is, www.megoldokk.hu, ahol külön posztban még írok Zsuzsáról, csatolok linkeket, illetve a műsor teljes leiratát is itt találod. Ha a jövőben is velem tartanál, kövess be a podcast lejátszódón, iratkozz fel hírlevelemre, és ha minden teljes terjedelmében szeretnél olvasni, akkor elő is tudsz fizetni. A Megoldokk fent van a közösségi oldalakon is, kövesd be ott is. Véleményedet, ötletedet, jó megoldásodat a hello@megoldokk.hu címre várom. Lehetőséged van egyszeri támogatásra, a részletekért lépj a műsor leírásához, vagy a honlapra. Emellett döntesz, ezt is nagyon köszönöm. Hamarosan újabb résszel jelentkezem, addig is jó szelet! Imre-Kandó Eszter voltam, sziasztok!