

PHILIPPA PERRY

Bárcsak olvasták volna
ezt a könyvet a szüleink...

PHILIPPA PERRY

Bárcsak olvasták volna ezt
a könyvet a szüleink

*– de a gyerekeink hálásak lesznek,
hogy mi megtettük*

A fordítás alapja:
Philippa Perry: *The Book You Wish Your Parents Had Read*
(*and Your Children Will Be Glad That You Did*)
Original English language edition first published
by Penguin Books Ltd., London

First published 2019
Text copyright © Philippa Perry, 2019
The author has asserted moral rights.
All rights reserved.

Fordította © Szilágyi Zsófia, 2019
Szerkesztette: Fejér Tamara
Borítóterv: Tabák Miklós

HVG Könyvek, Budapest, 2019
Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Káli Diána
www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-304-772-9

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit
tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában
vagy eszközzel – elektronikus, fényképeszeti úton vagy más
módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított
Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.
Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: Sörfőző Zsuzsa
Nyomás: mondAt Kft.
Felelős vezető: Nagy László

*Ajánlom ezt a könyvet szeretettel
testvéremnek, Belindának.*

Tartalom

Előszó	11
Bevezetés	13
Első rész	
Neveltetésünk öröksége	17
A múlt visszatér és arcul csap minket (meg a gyerekeinket)	17
Törés és javítás	26
A múlt kijavítása	30
Hogyan bánunk önmagunkkal?	34
Jó szülő – rossz szülő: az ítélkezés árnyoldala	39
Második rész	
A gyerekeinket körülvevő környezet	43
Nem a család szerkezete számít, hanem az, hogyan jövünk ki egymással	43
Ha nincsenek együtt a szülők	46
Hogyan tehetjük elviselhetővé a fájdalmat?	48
Ha együtt vannak a szülők	49
Hogyan vitázzunk – és hogyan ne?	51
A jóindulat fontossága	59

Harmadik rész

Az érzelmek 65

Az érzelmek „megtartása”	66
Az érzelmek elismerésének fontossága	70
Esettanulmány: az érzelmek elfojtásának kockázata	78
Az érzelmi törések helyrehozása	83
Megoldás helyett együttérzés	85
Szörnyek az ágy alatt	88
A kedélyállapotok elfogadása	90
A boldogság mint követelmény	94
Amikor eltereljük a gyerekek figyelmét az érzésekről	98

Negyedik rész

Az alapok megteremtése 105

Várandóosság	105
A hasonló hasonlót szül?	109
Milyen típusú szülők vagyunk?	115
Mi és a kisbabánk	120
Szülési terv készítése	121
A szülésélmény feldolgozása	122
A mellre kúszás	123
A korai kötődés	126
Támogatás: a szülői gondoskodáshoz az kell, hogy rólunk is gondoskodjanak	129
A kötődési elmélet	138
Figyelemfelkeltő sírás	144
A hormonkoktél megváltoztat	147
Magányosság	148
Szülés utáni depresszió	152

Ötödik rész	
A lelki egészség feltételei	161
A kötelék	162
Adás és elfogadás: a kölcsönösségen alapuló kommunikáció	163
A párbeszéd kezdete	165
Felelgetés	166
Amikor nehéz a párbeszéd: a „diafóbia”	167
A részt vevő megfigyelés fontossága	173
A telefonfüggés következményei	176
A párbeszéd velünk született készsége	177
A kisbabák és a gyerekek is emberek	181
Hogyan tanítjuk meg a gyerekeinknek, hogyan idegesítőek legyenek? És hogyan lépünk ki az ördögi körből?	183
Miért válik egy gyerek „anyássá”?	187
Értelmet lelteni a gyerekgondozásban	188
A gyerek alaphangulata	189
Az alvás	190
Alvásra ösztönzés	196
Megmentés helyett segítség	199
A játék	203
Hatodik rész	
A viselkedés mindig kommunikáció	211
Szerepminták	212
A győztes-vesztes játszma	214
A jelenre reagáljunk, ne a (vélt) jövőre!	217
A jó viselkedéshez szükséges tulajdonságok	218

Ha a viselkedés kommunikáció, akkor mit jelent a nemkívánatos viselkedés?	223
Inkább most fordítsunk időt a gyereknevelésre, mint később a károk elhárítására!	230
Az érzések megfogalmazása	231
Amikor a magyarázat nem segít	233
Mennyire legyen szigorú a szülő?	237
Dühkitörések	242
Nyűgösködés	248
Amikor a szülő hazudik	253
Amikor a gyerek hazudik	258
Határok: önmagunkat határozzuk meg, ne a gyereket!	267
Korlátok felállítása nagyobb gyerekek és kamaszok esetében	278
Kamaszok és fiatal felnőttek	282
Végül: amikor mindenki felnőtt	291
Utószó	297
Köszönetnyilvánítás	301
Források és további információk	309
Név- és tárgymutató	315

Előszó

Ez a könyv nem használati utasítás gyerekekhez. Nem fogok részletekbe menően értekezni a hozzátáplálásról és a szobatisztaságra nevelésről.

Ez a könyv a gyerekeinkhez fűződő kapcsolatunkról szól: arról, hogy mi akadályozza a jó kapcsolatot, és mi az, ami segíti.

Arról is szól, hogy minket hogyan neveltek, és neveltetésünk milyen hatással van arra, ahogyan a saját gyerekeinket neveljük. Szól még az elkövetett hibákról – különös tekintettel azokra, amelyeket kifejezetten el akartunk kerülni –, és arról, hogy mit tehetünk ezek ellen.

Ebben a könyvben nem osztok meg gyereknevelési ötleteket, tanácsokat, trükköket. Ez a könyv lehet, hogy bosszantó vagy dühítő lesz az olvasó számára – de még az is lehet, hogy jobb szülővé válik tőle.

Olyan könyvet írtam, amelyet újdonsült szülőként szerettem volna olvasni, és legalább ennyire szerettem volna, ha a szüleim is olvasták volna annak idején.

Bevezetés

A humorista Michael McIntyre mondta egyik előadásán, hogy a gyerekeinkkel kapcsolatban négy feladatunk van: öltöztetni, etetni, fürdetni és lefektetni őket. Elmesélte, hogy mielőtt apa lett, úgy képzelte, hogy a gyereknevelés nem más, mint véget nem érő szaladgálás és piknikezés a réten, de a valóságban a mindennapokat e körül a négy alapfeladat körül zajló csaták töltik ki. A közönség dőlt a nevetéstől, ahogy előadta, hogyan igyekszik rávenni a gyerekeit a hajmosásra, a felöltözésre, az elindulásra vagy éppen arra, hogy megegyék a zöldségeket. A közönségben szülők nevettek, talán hozzánk hasonlók, akik átéltek ugyanezt. Szülőnek* lenni kemény munka. Sokszor unalmas, csüggesztő, frusztráló és kimerítő, miközben a világon a legmulatságosabb, legörömtelibb, legszeretetteljesebb és legcsodálatosabb élmény is.

* A „szülő” szóval olyan emberre utalok, aki a gyereknek biológiai vagy jogi szempontból a hozzátartozója, vagy közeli rokonként, barátként kapcsolatban áll vele és gondját viseli; más szóval a „szülő” behelyettesíthető az „elsődleges gondviselővel”. Néha a „gondviselő” kifejezést használom, amely jelenthet szülőt, nevelőszülőt, mostohaszülőt, fizetett vagy szívességből fogadott segítőt vagy mást, aki alapvetően felel a gyerekért.

A szülőséggel kapcsolatban nem könnyű meglátni a fá-tól az erdőt, amikor úgy érezzük, elnyel a pelenkák, gyerekbetegségek, kisgyermek- vagy kamaszkori dühkitörések mocsara, amikor az egész napi munka után vár ránk otthon az igazi munka, köztük az etetőszék repedéseibe gyömöszölt banán kivakarása vagy az iskolaigazgató által írt üzenet, hogy menjünk be az iskolába. Ez a könyv abban segít, hogy könnyebben rálássunk a nagy egészre, hogy hátrébb tudjunk lépni egyet, világosan el tudjuk különíteni egymástól a fontos és a lényegtelen dolgokat, és tisztában legyünk azzal, mit tehetünk a gyerekeink személyiségének kibontakozásáért.

A gyereknevelés lényege a kapcsolat, amelyet gyerekünkel kialakítunk. Ha az emberek növények lennének, a kapcsolat lenne a táptalaj. A kapcsolat az, ami megtart, táplál és lehetővé teszi – vagy éppen gátolja – a növekedést. Támaszt nyújtó kapcsolat híján sérül a gyerekek biztonságérzete. Szülőként az a célunk, hogy a gyerekeinkkel való kapcsolat erőforrásként szolgáljon számukra – és egy napon majd az ő gyerekeik számára is.

Pszichoterapeutaként alkalmam nyílt sokakkal beszélgetni, sokakat meghallgatni, akik a gyereknevelés különféle területein felmerülő nehézségekkel küzdöttek. Munkám során lehetőségem volt megfigyelni, hogyan váltak kapcsolataik diszfunkcionálissá – és mitől kezdtek újra működni.

A könyvem célja, hogy megmutassam, mi az, aminek jelentősége van a gyereknevelés során. Ennek részeként szó lesz arról, hogyan dolgozzunk az érzelmekkel – a sajátjainkkal és a gyerekekéivel –, hogyan hangolódjunk rá a gyerekeinkre, hogy jobban megértsük őket, és miként alakítsunk ki valódi kapcsolatot úgy, hogy elkerüljük a

konfliktusok vagy a visszahúzódás kimerítő viselkedési mintázatait.

A gyereknevelésre hosszú távú folyamatként tekintek, a gyors tippekre és tanácsokra épülő megközelítés távol áll tőlem. Az érdekel, hogyan kapcsolódhatunk gyerekeinkhez, nem az, hogyan befolyásolhatjuk őket. Arra bátorítok minden szülőt, hogy tekintsen vissza saját csecsemő- és gyermekkori tapasztalataira, hogy továbbvihesse azt, ami segítette felcseperedése során, és elhagyhassa a kevésbé jó gyakorlatokat. Könyvemben arra keresem a választ, miként javíthatunk kapcsolatainkon úgy, hogy gyerekeinknek jó legyen e közegben felnőni. Foglalkozom azzal is, hogyan befolyásolhatja a várandósság alatti állapotunk a későbbi viszonyunkat a gyerekünkkel. Szó lesz arról is, hogyan legyünk együtt a kisbabával, kisgyerekekkel, kamasszal vagy éppen felnőtt gyerekünkkel, hogy abból számára erőt adó, nekünk pedig megelégedést nyújtó kapcsolat szülessen – és sokkal kevesebb harc övezze az öltözést, evést, fürdést és lefekvést.

Ez a könyv azoknak a szülőknek szól, akik nemcsak szeretik a gyerekeiket, de azt is szeretnék, ha jól kijönnének velük.

Neveltetésünk öröksége

Igaz a mondás, hogy a gyerekek nem azt csinálják, amit mondunk nekik, hanem amit mi teszünk. Mielőtt górcső alá vennénk gyerekeink viselkedését, hasznos – sőt kulcsfontosságú – szemügyre venni első számú szerepmintáikat, hiszen ezek közül az egyik mi magunk vagyunk.

Ez a rész rólunk, szülőkről fog szólni, mert rendkívül erős hatást gyakorolunk a saját gyerekeinkre. Példákkal mutatom be, hogyan hat a múltunk a jelenre, a saját gyerekekkel való kapcsolatunkra. Leírom, hogyan képesek gyerekeink régi érzelmeket feleleveníteni bennünk, amelyekre gyakorta rosszul reagálunk a közösen megélt helyzetekben. Szó esik kritikus belső hangunk felülvizsgálatának fontosságáról is, hogy káros hatásaiból ne hagyományozzunk túl sokat a következő nemzedékre.

A múlt visszatér és arcul csap minket (meg a gyerekeinket)

A gyerekeknek melegségre, elfogadásra, testi érintésre, fizikai közelségre, szeretetre és határokra, megértésre, különféle korú emberekkel való közös játékra, nyugalmat teremtő élményekre, sok-sok figyelmünkre és időnkre

van szükségük. Ha pedig ez ilyen egyszerű, akkor ezzel be is fejezhetjük ezt a könyvet. Hoppá, talán mégsem, mert ez-az utunkba fog állni. Például az élet: a körülményeink, az óvoda, az iskola, a pénz, a munka, az időhiány és a folytonos elfoglaltság – és mint tudjuk, ez még nem is a teljes lista.

De ami még ennél is nagyobb akadály lehet, az éppen az, amit mi magunk kaptunk csecsemő- és gyermekkorunkban. Ha nem vizsgáljuk meg a saját neveltetésünket és az ebből származó örökséget, akkor az bizony visszatér és arcul csap. Talán ismerős lehet ez a mondat: „Amikor kinyitottam a számat, anyám szavai törtek fel.” Természetesen ez remek, ha gyerekként ezektől a szavaktól úgy éreztük, hogy elfogadnak, szeretnek minket, és biztonságban éreztük magunkat tőlük. Ám sokszor sajnos ennek épp az ellentétét idéző szavak bukkannak fel újra.

További akadály lehet még a saját bizonytalanságunk, borúlátásunk, az érzéseinket elfojtó védekezési mechanizmusaink, valamint a félelem, hogy az érzéseink eluralkodnak rajtunk. Vagy ha konkrétan a gyerekeinkkel való kapcsolatról van szó, akadály lehet az, ami irritál bennük, amit elvárunk tőlük vagy amitől féltjük őket.

Csak egy szem vagyunk a múltból a jövőbe nyúló évezredes láncban. A jó hír az, hogy mostantól fogva megtanulhatjuk újraformálni ezt a láncszemet, és ezáltal jobbra tehetjük gyerekeink és az ő gyerekeik életét. Nem szükséges mindent ugyanúgy csinálnunk, ahogyan velünk történt; nyugodtan kigyomlálhatjuk mindazt, ami nem segített. Szülőként vagy a szülői létre készülve nyugodtan kibonthatjuk a gyerekkorunkat, és szemügyre vehetjük, megvizsgálhatjuk, mi történt velünk, milyen ér-

zést váltott ki ez bennünk akkor, és milyen vált ki most, majd miután mindent kipakoltunk a batyunkból, és egytől egyig megvizsgáltunk, csak azt tegyük vissza, amire szükségünk van.

Akit felnövekedése során jellemzően egyedi és értékes személyiségként ismertek el, akinek feltétel nélküli szeretetben és elegendő pozitív érdeklődésben volt része, és kielégítő kapcsolata volt a családtagjaival, annak megvan a mintája ahhoz, hogy pozitív, jól működő kapcsolatokat tudjon kialakítani. Egyúttal azt is megtapasztalta, hogyan tud építően hozzájárulni a családja és a közössége életéhez. Akire mindez igaz, annak valószínűleg nem okoz majd fájdalmat gyerekkorának vizsgálata...

Ám akinek nem ilyen gyerekkora volt – és ez sokunkra igaz –, annak a múltba tekintéshez sok kellemetlen érzelem társulhat. Nagyon fontosnak tartom, hogy minél pontosabban ismerjük fel ezeket a nemkívánatos érzéseket, mert így tudatosan megakadályozhatjuk, hogy továbbadjuk őket. Örökségünk java részét így sem vagyunk képesek tudatosan azonosítani. Nagyon nagy részben nincs is tudomásunk mindarról, amit magunkkal hoztunk. Ez pedig megnehezíti, hogy eldöntsük, vajon reakcióinkat a gyerekünk éppen aktuális viselkedése váltja-e ki, vagy esetleg mélyen a múltban gyökerező okok.

Azt hiszem, a következő történet segít megérteni, hogy mire gondolok. Taytól hallottam, aki szerető anya és vezető pszichoterapeuta. Azért emelem ki mindkét szerepét, hogy egyértelművé tegyem: még az elmélyült önismerettel rendelkező és jó szándékú emberekkel is előfordulhat, hogy érzelmeik miatt időspirálba kerülnek, és múltbéli eseményekre reagálnak az éppen aktuális történések helyett. A történet úgy kezdődött, hogy Tay közel

hétéves lánya, Emily kiabált Taynek, hogy fennragadt a mászókán, és egyedül nem tud lemászni.

Mondtam neki, hogy másszon le, és amikor azt felelte, nem tud, hirtelen dühös lettem. Úgy gondoltam, ostobán viselkedik, és egyedül is le tud mászni.

– Gyere le azonnal! – kiabáltam rá.

Lekászálódott. Meg akarta fogni a kezem, de én még mindig haragudtam, és nem hagytam neki. Erre sírva fakadt.

Hazaérve együtt készítettünk uzsonnát, ekkor megnyugodott, én pedig lezártam magamban azzal a dolgot, hogy „Istenem, de nehéz a gyerekekkel!”.

Egy héttel később az állatkertben voltunk, és ott is volt egy mászóka. Amikor megláttam, szégyenkezés fogott el. Láthatóan Emilynek is eszébe juttatta az előző heti eseményeket, mert szinte rémülten nézett fel rám.

Megkérdeztem tőle, akar-e játszani rajta, de ez alkalommal nem maradtam a padon ülve a telefonom társaságában, hanem a mászóka mellett álltam, és őt figyeltem. Amikor elakadt valahol, felém nyújtotta a kezét, hogy segítsek. Most bátorítóbban álltam mellette, és ezt mondtam:

– Ide tedd az egyik lábad, ide pedig a másikat, és kapaszkodj meg ebben. Így egyedül is le tudsz mászni.

Ő pedig így tett. Amikor lemászott, azt kérdezte:

– A múltkor miért nem segítettél?

Elgondolkodtam.

– Amikor kicsi voltam, nagyfi mindig úgy kezelt, mint egy királykisasszonyt, mindenhova ölben vitt, és folyton azt mondogatta, hogy vigyázzak. Ettől

úgy éreztem, mintha magamtól semmit sem tudnék megcsinálni, és elfogyott az önbizalmam. Nem akarom, hogy veled is ez történjen, ezért nem akartam segíteni neked, amikor azt kérted, vegyelek le a mászókárról. Eszembe jutott az, amikor én voltam ennyi idős, és nem engedték nekem, hogy egyedül mászjak le. Elöntött a harag, én pedig rád zúdítottam. Nem volt szép tőlem.

– Én meg azt hittem, nem érdekel, mi van velem – mondta Emily rám nézve.

– Jaj, dehogy! Érdekel, de abban a pillanatban nem tudtam, hogy valójában a nagyira vagyok mérges, nem rád. Ne haragudj!

Könnyű Tayhez hasonlóan elhamarkodottan ítélni és téves megállapításokat tenni érzelmi reakcióinkról, megfedkezve arról, hogy ezeknek legalább annyi közük lehet a saját háttérünkhöz, mint ahhoz, ami éppen az adott pillanatban történik.

Mindig érdemes figyelmeztetésnek venni azt, amikor dühöt vagy valami más kellemetlen érzelmet – visszautasítást, frusztrációt, irigységet, undort, kétségbeesést, ingerültséget, félelmet, rettegést stb. – élünk át gyerekünk valamely tette vagy kérése nyomán. Ám ez a figyelmeztetés nem arra vonatkozik, hogy a gyerekünk valami rosszat tesz, inkább arra utal, hogy rátalált az érzékeny pontunkra.

A leggyakrabban azért vált ki belőlünk dühöt vagy más eltúlzott érzelmi reakciót a gyerek, mert így próbáljuk megvédeni magunkat attól, hogy felébredjenek bennünk az ő korában átélt érzéseink. Nem tudatosul, de viselkedése magában hordozza a veszélyt, hogy újra feltámad bennünk az egykori kétségbeesés, sóvárgás, magány, fél-

tékenység vagy nyomorúság. Ilyenkor öntudatlanul is a könnyebbik utat választjuk: ahelyett, hogy együttéreznénk a gyerekünkkel, beüt a rövidzárlat, és kirobban a düh, a frusztráció vagy a pánik.

A múltbéli érzéseket néha több generáción átívelve is képes valami újra előidézni. Anyámat zavarta a játszó gyerekek visítozása. Észrevettem magamon, hogy én is egyfajta riadókészültségbe kerülök, ha a saját gyerekem a barátaival zajosan játszik, még akkor is, ha semmi rosszát nem csinálnak. Igyekeztem meglátni, mi van e mögött az érzés mögött, ezért megkérdeztem anyámat, hogy mi történt, ha gyerekkorában zajosan játszott. Elmondta, hogy az apja, az én nagyapám már ötvenéves is elmúlt, amikor anyám született, és gyakran fájt a feje. A gyerekeknek lábujjhegyen kellett óvakodniuk, ha nem akartak bajba kerülni.

Előfordulhat, hogy attól félünk, ha elismerjük, hogy a gyerekünk néha ingerültté tesz minket, akkor ez csak felerősíti és valamiképp valóságosabbá teszi a dühünket. De valójában a helytelennek vélt érzéseink megnevezése és átkeretezése – olyan narratívába helyezése, amelyben nem tesszük felelőssé a gyereket – azt jelenti, hogy nem tartjuk vétkesnek a gyerekeinket, amiért kiváltották belőlünk ezeket az érzéseket. Ha erre képesek vagyunk, akkor kisebb az esély, hogy a rovásukra reagálunk ezekre az érzésekre. Nem mindig fogunk hasonló történet nyomára bukkanni, de ez nem jelenti azt, hogy nem is húzódik ilyen a háttérben, ezért segíthet, ha ezt szem előtt tartva cselekszünk.

Az egyik ilyen ok lehet, ha a szeretteink gyerekként nem mindig tudtak jól viselni minket. Talán idegesítőnek, fárasztónak, kiábrándítónak, jelentéktelennek, bosszan-

tónak, ügyetlennek vagy butának tartottak. Különböző reakciókat válthat ki belőlünk, amikor a saját gyerekünk viselkedése erre emlékeztet; előfordulhat, hogy kiabálunk, vagy egyéb, ránk jellemző negatív magatartási mintával reagálunk.

Kétségtelen, hogy a szülővé válás nehéz feladat. Gyerekünk egyik napról a másikra életünk első számú, minden mást maga mögé utasító prioritásává válik. Aki szülővé lesz, minden bizonnyal arra is ráébred, milyen feladattal kellett megbirkózniuk saját szüleinek, és talán elkezd jobban értékelni őket, azonosulni velük, vagy éppen jobban megérti őket. De azonosulnunk kell a saját gyerekünkkel, gyerekeinkkel is. Ha időt szánunk arra, hogy végiggondoljuk magunkban, milyen érzéseink lehettek abban az életkorban, amelyikben gyermekünk éppen jár, akkor empatikusabban tudunk felé fordulni. Ez segít megérteni őt és együttérezni vele, amikor olyan érzéseket idéz fel bennünk, amelyeket nem akarunk újra átélni.

Volt egy kliensem, Oskar, aki egy tizennyolc hónapos kisfiút fogadott örökbe. Oskar mindig dühbe gurult, valahányszor a kisfiú leejtette az ételt vagy meghagyta a tányérján. Megkérdeztem tőle, mi történt vele gyerekkorában, ha ő hagyta meg vagy ejtette le az ennivalót. Felidézte, hogy a nagypja ilyenkor mindig rávert a kés nyelével a kezére, és elküldte az asztaltól. Amikor újra kapcsolatba került a gyerekkori érzéseivel, amelyeket akkor élt át, amikor így bántak vele, megsajnálta kiskori önmagát, és egyúttal türelmesebbé vált a saját gyerekével.

Könnyű arra a következtetésre jutni, hogy az érzéseink a szemünk előtt lejátszódó történésekhez kapcsolódnak, nem pedig egy múltbéli eseményre adott reakciók. Példaként képzeljünk magunk elé egy négyéves gyermeket, aki

kap egy halom ajándékot a születésnapjára, és akit mi éles hangon elkényeztetettnek nevezünk azért, mert nem osztja meg egyik új játékát sem a többiekkel.

Mi történik itt? Nyilvánvalóan nem a gyerek tehet róla, hogy ennyi mindent kapott. Lehet, hogy tudat alatt azt gondoljuk, hogy nem érdemel ennyi holmit, és az ebből fakadó ingerültségünk tör utat magának úgy, hogy éles hangnemben hibáztatjuk, vagy a korának nem megfelelő, indokolatlan elvárást támasztunk vele szemben.

Ha megállunk, és átgondoljuk, mi váltja ki a gyerekekkel szemben érzett ingerültségünket, talán saját négyéves kori önmagunkkal szembesülünk, aki féltékeny, vagy úgy érzi, lekörözték. Az is lehet, hogy négyéves korunkban arra kényszerítettek, hogy megosszunk valamit, amit nem akartunk, vagy egyszerűen csak nem kaptuk meg azt, amire vágytunk, és azért dörrenünk rá a gyerekünkre, hogy ne fogjon el szomorúság a saját négyéves kori énünkre gondolva.

Eszembe jut a közösségi oldalakon olvasható sok névtelen gyűlölködő levél és a közismert személyek elleni acsarkodás. A sorok között olvasva egyértelműen kitűnik az elemi indulat: *„Igazságtalanság, hogy te híres vagy, én meg nem.”* Hasonlóképpen az is gyakori, hogy a gyerekeinkkel kapcsolatban irigységet érzünk. Ha felismerjük ezt az érzést magunkban, akkor vállaljuk fel, ne a gyerekünket támadjuk miatta. Semmi szüksége rá, hogy a szülei trollként viselkedjenek vele.

A könyvem több olyan feladatot is tartalmaz, amely a mondanivalóm mélyebb megértésében kíván segíteni. Nyugodtan ki lehet hagyni őket, ha nem tűnnek hasznosnak, vagy megterhelőnek érezzük a feladatokat, és később is vissza lehet térni rájuk, amikor jobban készen állunk.

Feladat: Honnan ered ez az érzelem?

Amikor legközelebb düh vagy más erősen negatív érzelem tölt el a gyerekünkkel szemben, álljuk meg, hogy nem reagálunk csípőből, hanem tartunk egy kis szünetet, hogy végiggondolhassuk: ez az érzés teljes egészében erre a helyzetre és a gyerekem jelenlegi viselkedésére vonatkozik? Mi akadályoz abban, hogy az ő szemszögéből is rátekintsek a helyzetre?

Reakciónkat egyfelől elodázhathatjuk, ha azt mondjuk: egy kis időre van szükségem ahhoz, hogy végiggondoljam, mi történik. Ez az idő felhasználható arra, hogy lecsillapodjunk. Még ha a gyerekünknek valóban szüksége van is helyreigazításra, annak nincs sok értelme, ha ezzel dühösen próbálkozunk. Ha mégis ekkor próbálunk lépni, a gyerek csak a dühünket fogja meghallani, nem azt, amit mondani akarunk.

A feladat másik változatát akkor is elvégezhetjük, ha nincs gyerekünk: csak figyeljük meg, milyen gyakran vagyunk dühösek, ingerültek, kétségbeesettek, ragaszkodunk az igazunkhoz, szégyelljük vagy gyűlöljük magunkat, vagy milyen gyakran nem vagyunk jelen. Figyeljük meg a reakcióink mintázatát! Idézzük fel, mikor töltött el először ez az érzés! Kövessük nyomon egész a gyerekkorunkig, amikor elkezdtünk ilyen választ adni a helyzetekre, és így talán megérthetjük, mennyire szokásunkká vált ez a reakció. Más szóval, a helyzetekre adott válaszaink legalább akkora részben a megszokáson alapulnak, mint amennyire az adott aktuális eseményekhez köthető.

Törés és javítás

Egy ideális világban minden alkalommal észrevennénk magunkat, mielőtt még helytelen reakciót adunk valamilyen érzésünkre. Soha nem kiabálnánk a gyerekünkkel, nem fenyegetőznénk, és soha nem váltanánk ki belőle szégyenkezést vagy más olyan érzést, amely miatt maga ellen fordulhat. Természetesen naivitás azt hinni, hogy minden alkalommal elkerülhetjük ezeket. Gondoljunk csak Tayre, aki tapasztalt pszichológus létére is dühből cselekedett, mert azt hitte, a dühe a jelenből fakad. Valami nagyon fontosat azonban megtett, és ezt mindannyian megtanulhatjuk: gyógyírt tenni a sebre – megjavítani azt, ami eltörött. A törések – azok az alkalmak, amikor félreértjük egymást, amikor hibás következtetéseket vonunk le, amikor megbántunk valakit – minden jelentős intim és családi kapcsolathoz hozzátartoznak. Nem a törésnek van igazán jelentősége, hanem a javításnak, a jóvátételnek.

A kapcsolatainkban ezt elsősorban úgy tehetjük meg, hogy teszünk azért, hogy megváltozzanak a reakcióink, azaz felismerjük a reakciót kiváltó ingereket, és a megszerzett tudásra alapozva másféle válaszokat adunk, mint korábban. Ha pedig a gyerekünk már elég idős hozzá, szavakkal is bocsánatot kérhetünk, ahogyan Tay tette Emilyvel. Még akkor is elmondhatjuk, hogy hibáztunk, ha csak sokkal később jövünk rá, hogy bántóan viselkedtünk a gyerekünkkel szemben. Óriási jelentősége van egy gyerek – sőt még egy felnőtt gyerek – számára is, ha a szülő belátja a hibáját. Jusson csak eszünkbe, hogy mit hitt Emily. Azt feltételezte, hogy bizonyos értelemben Tayt nem érdekli, mi van vele. Micsoda megkönnyebbülés megtudni,

hogyan az anyja igenis törődik vele, egyszerűen csak zavart-ságában ügyetlenkedett.

Egy szülő egyszer megkérdezte tőlem, vajon nem veszélyes-e bocsánatot kérni a gyerekektől. „Nem arra van szükségük a biztonságérzetük érdekében, hogy igazunk legyen?” Dehogyan! A gyerekeknek nem tökéletes, hanem valódi és hiteles szülőkre van szükségük.

Tekintsünk vissza a saját gyerekkorunkra: rosszul kellett éreznünk magunkat, vagy akár felelőssé is tették a szüleink saját rossz hangulatukért? Ha igen, akkor nagyon is könnyen kínálkozik az a viselkedés, hogy mi magunk is mást hibáztassunk a saját rossz hangulatunkért – ezt pedig sajnos a gyerekekkel szemben a legkönnyebb megtenni.

A gyerekek ösztönösen érzik, ha nem vagyunk összhangban velük vagy a helyzettel, és ha ennek ellenkezőjét színleljük, akkor elnyomjuk az ösztönös megérzéseiket. Például ha felnőttként úgy teszünk, mintha soha nem hibáznánk, akkor a gyerek könnyen túl alkalmazkodóvá válhat – nemcsak velünk, hanem másokkal szemben is. Ezáltal kiszolgáltatottabbá válik a rossz szándékú emberekkel szemben. Az önbizalom, a kompetencia és az intelligencia nélkülözhetetlen eleme a megérzés, ezért nagyon fontos épségben megóvni a gyerekek ösztöneit.

Markkal az egyik gyereknevelési workshopomon találkoztam, amelyen a felesége, Toni javaslatára vett részt kevéssel a kisfiuk, Toby második születésnapja előtt. Mark elmondta, hogy a feleségével korábban megbeszélték, hogy nem vállalnak gyereket, de Toni negyvenévesen meggondolta magát. Egy év próbálkozást egy év lombik-program követett, így fogant meg a baba.

Ha azt nézzük, milyen sok erőfeszítésünkbe került, igazán meglepő, hogy mennyire ködös elképzeléseim voltak arról, hogy milyen lehet az élet egy kisbabával. Azt hiszem, a szülőségről alkotott képemet elsősorban a tévében látottakra alapoztam, ott pedig a kisbabák csodálatos mód szinte mindig alszanak a kiságyban, és alig-alig sírnak.

Toby születésétől fogva többnyire a neheztelés és a depresszió között ingadoztam, annyira hiányzott az életünkből a rugalmasság és a spontaneitás, és annyira belefáradtunk az egyhangúságba és a baba körüli folytonos készenlétbe.

Eltelt két év, de még mindig nem érzem jól magam a bőrömben. Tonival semmi egyébről nem beszélünk, csak Tobyról, és ha valami másra terelném a szót, egy percen belül újra ő lesz a téma. Tudom, hogy önzőség, de mégis jóformán bármiért felkapom a vizet. Őszintén szólva, nem hiszem, hogy sokáig ki tudok tartani mellettük.

Arra kértem Markot, beszéljen a gyerekkoráról. Csak annyit tudott mondani, hogy nem sok kedve van velem boncolgatni azt az időszakot, mert teljesen normális gyerekkora volt. Pszichoterapeutaként úgy éreztem, forró nyomon vagyok: az „érdektelenségét” úgy értékeltem, hogy igyekszik távol tartani magát tőle. Gyanítottam, hogy a szülővé válás olyan érzéseket idéz fel benne, amelyek elől a legszívesebben elmenekülne.

Megkérdeztem tőle, mit ért „normális” gyerekkor alatt. Elmondta, hogy hároméves korában elhagyta a családot az apja, és ahogy ő egyre nagyobb lett, egyre ritkábban találkoztak. Marknak igaza volt: ez „normális” gyerekkor

– legalábbis nincs benne semmi rendhagyó. Mégsem jelentti azt, hogy ne okozott volna neki problémát az apja eltűnése.

Megkérdeztem Markot, hogyan érezte magát az apja hiányától, de nem emlékezett. Felvetettem, hogy talán túl sok fájdalommal jár az emlék felidézése, és talán könnyebbnek tűnik az apja példáját követve elhagyni Tonit és Tobyt, mert így nem kell szembenéznie a mélyen elzárt rossz érzéseivel. Elmondtam neki, milyen fontosnak tartom, hogy felnyissa az érzések szelencéjét, mert különben érzéketlen marad a saját fia szükségletei iránt, és ugyanazt hagyja örökségül Tobynak, amit ő kapott az apjától. A válasza nem győzött meg arról, hogy valóban megértette, mit akarok mondani neki.

Hat hónappal később találkoztam vele legközelebb, egy másik workshopon. Elmondta, hogy nagyon maga alatt volt, de ahelyett, hogy legyintett volna rá, elkezdett terápiára járni. Legnagyobb meglepetésére a terápiás üléseken sírva, kiabálva beszélt arról, hogy az apja elhagyta őt.

A terápia segítségével a helyükre tudtam tenni az érzéseimet: szembe tudtam nézni apám távozásával, és nem hajtogattam tovább azt, hogy nem nekem való ez a kapcsolat és a szülőség.

Nem állítom, hogy már nem vagyok unott vagy akár sértődött, de tudom, hogy a neheztelés a múltamhoz kapcsolódik. Tudom, hogy nem Tobbyról szól.

Most már látom, mi értelme van a Tobbyra fordított figyelmemnek: az ő jóllétét szolgálja most és a jövőben is. Tonival együtt szeretettel vesszük körül,

így remélhetőleg a jövőben, amikor megnő, ő is képes lesz szeretni, és értékesnek fogja érezni magát. Nekem nincs kapcsolatom az apámmal. Tudom, hogy Toby most azt kapja meg tőlem, amit én nem kaptam meg a saját apámtól, és most fektetjük le egy jó kapcsolat alapjait.

Az elégedetlenségem helyét egyre inkább remény és hála foglalja el attól, hogy értelmét látom annak, amit teszek. Tonival is közelebb kerültünk egymáshoz. Sokkal jobban oda tudok fordulni Tobyhoz, ami felszabadítja Tonit, és nem csak körülötte járnak a gondolatai.

Mark a múltjával való szembenézéssel és a jelen mélyebb megértésével kijavította a törést – Toby elhagyásának vágyát – a fiával. Ezután képes lett arra, hogy megváltoztassa viszonyulását a fiához. Mintha csak akkor lett volna képes megnyílni a szeretetre, amikor teret engedett a gyászának.

A múlt kijavítása

Egyszer egy leendő édesanya azt kérdezte, mi az, amit szerintem minden szülőnek szem előtt kell tartania. Azt feleltem neki, az, hogy a gyerek minden életkorban képes és hajlamos zsigeri szinten emlékeztetni azokra az érzelmekre, amelyeket az ő korában átéltünk. Kissé zavartan nézett rám.

Ugyanez a nő nagyjából egy év múlva, akkor már kisgyerekes anyaként, elmesélte, akkoriban nem értette, mit akartam mondani, de megjegyezte, és ahogy nőtt bele a

szerepébe, egyre inkább értelmet nyert számára a mondat, és nagy segítségére volt, hogy együttérezzen a gyerekével. Igaz, hogy nem emlékszünk tudatosan, milyen érzés kisbabának lenni, de más szinteken él bennünk az emlék, és a gyerekünk nem is engedi, hogy elfeledkezzünk róla.

Nagyon gyakori jelenség, hogy a felnőtt visszahúzódik a gyerektől, amikor a gyerek abba az életkorba lép, amelyben a felnőtt számára elérhetetlen volt a saját szülője, vagy éppen érzelmileg távolodik el tőle abban az életszakaszban, amikor ő magányos volt. Mark klasszikus példája az olyan embereknek, akik nem akarnak szembenézni a gyerekük által felébresztett érzelmeikkel.

Előfordulhat, hogy ösztönösen a legszívesebben elmenekülnénk ezek elől az érzések, sőt a gyerekünk elől is, de ha így teszünk, akkor egészen biztosan ugyanazt adjuk át neki, mint amit mi magunk kaptunk egykor. Nyilván sok jó dolgot is kap tőlünk – mindazt a szeretetet, amit mi kaptunk –, de öröklött félelmeinket, gyűlöletünket, magányosságunkat, elutasítottságunkat biztosan nem akarjuk ráhagyni. Lesznek alkalmak, amikor a gyerekünk kellemetlen érzelmeket vált ki belőlünk – ugyanúgy, ahogy időnként a szüleink, a párunk, a barátaink vagy mi, saját magunk. De ha ezt elismerjük, akkor jóval kisebb eséllyel fogjuk meggondolatlanul büntetni őt azokért az érzésekkért, amelyeket felidézett bennünk.

Ha Markhoz hasonlóan nem akarunk részt venni a családi életben, mert úgy érezzük, perifériára szorultunk, elképzelhető, hogy az érzésünk háttérében az áll, hogy gyerekkorunkban visszautasítottak, és valamelyik szülőnk nem tekintett az élete szerves részének. Elképzelhető, hogy ezt az elutasítást inkább úgy érzékeljük,

hogy untat a gyerekünk, vagy nem tudunk kapcsolódni hozzá.

Néhányan úgy gondolják, túlzásba esem, amikor úgy fogalmazok, a szülő visszautasítja a gyerekét, vagy éppen neheztel rá. „Én nem utasítom el a gyerekeimet. Néha szeretném, ha nyugton hagynának, de szeretem őket” – mondják. Úgy gondolom, a visszautasításnak vannak fokozatai. A legsúlyosabb az, amikor a szülő valóban elhagyja a gyermeket, és fizikailag is teljes mértékben kilép az életéből, ahogyan Mark apja tette. De véleményem szerint az is visszautasítás, ha félretoljuk a gyermeket, amikor igényli a figyelmünket, például nem nézzük meg figyelmesen a rajzát – pedig a gyerek ilyenkor bizonyos értelemben a valódi, belső lényét próbálja megmutatni nekünk.

Ezek az érzések – a gyerekek félretolásának igénye, a vágy, hogy sokáig aludjanak, és foglalják le magukat egyedül, amikor még nem elég érettek hozzá, hogy ne a mi időnket kössék le – akkor ütik fel a fejüket, amikor nem akarunk ráhangolódni a gyerekeinkre, mert olyan fájdalmasan emlékeztetnek a saját gyerekkorunkra. Emiatt viszont képtelenek vagyunk fejtelet hajtani a szükségleteik előtt. Igaz, mondhatjuk magunknak, hogy azért állítjuk félre a gyerekeinket, mert szeretnénk nagyobb teret adni az életünk más részeinek – a munkánknak, a barátainknak, a kedvenc sorozatainknak –, de mi vagyunk a felnőttek. Tudjuk, hogy a gyerekünk csak rövid ideig van ennyire ránk utalva, és a munkánk, a barátaink és a hobbijaink várhatnak, amíg ennek a kicsi embernek már nincs ilyen nagy szüksége ránk.

Nehéz szembenézni mindezzel, és megálljt parancsolni annak, hogy a következő nemzedékre is áthagyomá-

nyozzuk azt, ahogyan velünk bántak. Fel kell ismernünk, pontosan mit érzünk, és elgondolkodni rajta, ahelyett, hogy öntudatlanul reagálnánk a meg nem értett érzéseinkre. A kevésbé elfogadható tettekre való készítéseinkkel – Mark esetében a családja elhagyásának gondolatával – való szembenézés szégyenérzetet kelthet bennünk. Ilyenkor a szégyenkezésnél sokszor könnyebb védekező helyzetbe vonulni. De ha így teszünk, akkor semmi sem változik, és a saját diszfunkciónkat továbbadjuk a következő generációnak. Ám a szégyen nem öl meg. Sőt büszkeséggé is alakulhat, amikor sikerül felismernünk, hogyan kell megváltoztatnunk nem tudatos reakcióinkat.

A legfontosabb, hogy valóban jól érezzük magunkat a gyerekeinkkel, hogy biztonságban tudhassák magukat, és ne legyenek kétségeik afelől, hogy szívesen vagyunk együtt velük. A szavaink mindennek csak kis részét teszik ki. Sokkal nagyobb jelentősége van a fizikai érintésnek és a feljük sugárzott melegségnek, jó szándéknak, tiszteletnek; az érzéseik, a személyiségük, a véleményük, a világlátásuk tiszteletének. Más szóval akkor is ki kell mutatnunk az irántuk táplált szeretetünket, amikor ébren vannak, nem csak akkor, amikor édesdeden alszanak.

Ha a nap minden órájában úgy érezzük, szeretnénk egy kis szabadidőt a gyerekeinktől távol, akkor valószínűleg azoktól az érzésektől szeretnénk szabadulni, amelyeket felidéznek bennünk. Ahhoz, hogy kikerüljünk az ezeket az érzéseket kiváltó érzelmeink irányítása alól, tekintsünk vissza valódi együttérzéssel egykori önmagunkra. Ha ez sikerül, akkor képesek leszünk felismerni gyermekeink szükségleteit és hozzánk való kötődési vágyát. Természetesen fontos időnként bébiszittert fogadni, és felnőttfoglaltságot engedélyezni magunknak, de legyünk

éberek, ha az elvagyódás kitölti az időnk nagy részét, és merjük felidézni magunkban, hogyan éreztük magunkat, amikor annyi idősek voltunk, amennyi a gyermekünk most.

Feladat: Együttérző visszatekintés a múltra

Tegyük fel a kérdést magunknak: A gyerekünk milyen magatartása váltja ki belőlünk a legerőteljesebb negatív választ? Mi történt velünk, amikor gyerekként mi így viselkedtünk?

Feladat: Az emlékeink üzenete

Lehunyttal szemmel idézzük fel a legkorábbi emlékeinket. Lehet, hogy csupán egy kép vagy érzés, de előfordulhat, hogy története is van. Milyen érzés fémjelzi ezt az emléket? Mi köze van ennek az emléknek a mai önmagunkhoz? Hogyan befolyásolja ez az emlékünk azt, amilyen szülők vagyunk? Ne feledjük: ha a feladat végzése közben motoszkál bennünk egy érzés, például a szégyenérzettől való félelem, amely miatt a jelenben akár a gyerekeink kárára is mindig mereven ragaszkodunk ahhoz, hogy igazunk legyen, akkor legyünk inkább büszkék magunkra azért, hogy ezt észrevettük, ahelyett, hogy összeomolnánk a szégyentől, vagy elhárítanánk az érzést és tovább folytatnánk ugyanazt a magatartást.

Hogyan bánunk önmagunkkal?

Ahogy ennek a fejezetnek az elején már írtam, a gyerekeink a tetteinket követik, nem a szavainkat. Ezért ha

szokásunk ostorozni magunkat, akkor a gyerekeink valószínűleg ugyanezt a káros szokást fogják magukévá tenni.

Az egyik első emlékem, hogy anyám a tükör előtt becsmérli önmagát. Amikor évekkkel később ugyanígy tettem okos kamasz lányom szeme láttára, és elmondta, hogy nem szereti, amikor ezt csinálom, eszembe jutott, mennyire zavart ez engem is.

Életvitelünk és magatartásunk örökölt mintázatai gyakran az önmagunkkal való bánásmódban, különösen önmagunk hibáztatásában mutatkoznak meg legjobban. Szinte mindannyiunk fejében ott egy végtelenített lemez, amelynek szövegéhez annyira hozzászoktunk, hogy szinte fel sem tűnik. Pedig sokszor a kíméletlen belső kritikus az, aki unos-untalan mondja a szövegét. Talán ilyenekkel bombázzuk magunkat: „Ez nem jár a magamfajtának” vagy „Jobb, ha nem bízom senkiben”, „Reménytelen eset vagyok”, „Soha nem vagyok elég jó, kár a gőzért”, „Mindent elrontok”, „Túl kövér vagyok”, „Semmire sem vagyok jó”. Legyünk óvatosak az efféle belső kritikussal, mert nemcsak a saját életünkre van nagy hatással, de a gyerekeinkére is, mert arra készíteti őket, hogy folyton ítélkezzenek önmaguk és mások felett.

Az efféle negatív belső hang nemcsak a káros ítélkezésre tanítja meg a gyermeket, hanem állandósítja a rossz hangulatot, megtöri az önbizalmat, és az általános alkalmatlanság érzését ülteti el. Azért is fontos felismerni, hogyan beszélünk önmagunkkal, mert úgy tűnik, a belső hangunkat átörökítjük a gyerekeinkre – csakúgy, mint az ennél sokkal látványosabb szokásainkat. A boldogságra való képesség legfőbb ellenlábasa – sok egyéb mellett – az önostorozás.