

L. Stipkovits Erika

SZERETETTEL SEBEZVE

Szülőkről felnőtt gyerekeknek

Ajánlom unokáim szüleinek, a gyermekeimnek

Tartalom

Előszó	9
Bevezetés – A legelső köteléktől a szülői szerepvállalásig	21
1. A túlféltő-túlkötődő szülő, avagy a BOROSTYÁN	43
2. A szereptolvaj szülő, avagy a SZÜLŐSÍTŐ	75
3. A túlkövetelő szülő, avagy az IDOMÁR	99
4. A barát szülő, avagy a JÓ FEJ	131
5. A mindentudó, Mr. és Mrs. Tökéletes, avagy a SZUPERSZÜLŐ	157
6. Az érzelmileg zsaroló szülő, avagy a MÁRTÍR	187
7. A távolságtartó szülő, avagy az ÜVEGHEGY	215

8. A bántalmazó szülő, avagy az AGRESSZOR	245
9. Az elég jó szülő, avagy a BÁTORÍTÓ	279
Szeretetcseppek – Gyakorlatok a szülő-gyerek kapcsolat erősítéséhez	315
Utószó – Gondolatok a megbocsátásról, az elfogadásról	351
Jegyzetek	365
Felhasznált irodalom	383
Név- és tárgymutató	387

Előszó

Amikor kamasz fiam focicsapatával az Egyesült Arab Emírségekbe repült, én napokig, de inkább hetekig szorongtam. Az eszemmel tudtam, jó dolog történik vele: hatalmas élmény, óriási fejlődési lehetőség ez számára. Mégis halálra aggódtam magam, lelki szemem előtt katasztrófafilmekbe illő képek peregtek. Az indulás előtti napokban ezernyi óó jótanáccsal traktáltam, és sűrűbben ölelgettem. Ő pedig – megérezve túlféltésemet – bölcsen helyretett: „Jaj, anya, ne aggódj, bízz már bennem egy kicsit!” Megdöbentem: néhány évtizede ugyanezekkel a szavakkal vágtam vissza édesanyámnak, amikor a barátnőimmal tervezett balatoni nyaralás örömét csorbította túlaggódásával. Akkor megfogadtam, hogy ha gyerekem lesz, én nem fogom az örületbe kergetni az aggdásommal.

Elhatároztam, hogy én majd jobban csinálom, mint a szüleim – aztán mégis egészen hasonló módon neveltem a gyerekeimet. Jobb szülő akartam lenni, tudattalanul mégis a tőlük kapott mintákat másoltam: miközben nagyon szerettem a gyerekeimet, én is hol túlzottan féltettem őket, hol túl sokat követeltem tőlük.

„A modern gondolkodású fiatalok szívesen beszélnek a szüleikről. [...] A modern szellemiséghez hozzátartozik a szülők bírálása” – írta csaknem 80 éve Agatha Christie.¹ Talán modern lennék, ha most magam is azzal kérkednék: *nem szerettem a szüleim*. Ez azonban így nem igaz, hiszen szerettem őket, csak nem mindig úgy, ahogy én szerettem volna. Ahogy én sem tudtam mindig azt adni a gyermekeimnek, amire vágytak. Sőt, sokszor még a saját elvárásaimnak sem tudtam megfelelni. Persze tudom, hogy nem létezik tökéletes ember, így tökéletes szülő sem. Mindenkinek vannak nehéz napjai, amikor szigorúbb, idegesebb, kiabál, akaratlanul ugyan, de bántja gyermekét. Egy egészséges gyermek ráadásul mindezt elfogadja. Mégis, engem is sokszor gyötört anyai bűntudat, hogy *elég jó* szülő vagyok-e. Önismeretem folyamatos mélyülésével nemcsak szorongásaim gyökerei tudatosultak bennem, de az is, hogy családom előző generációi is bűntudattal terheltlen éltek, és – bár egyáltalán nem akarták – ezekből bőven örökítettek át nekem is. Az egyik nagyapámat fiatalon kegyetlenül kivégezték, a másikat kitelepítették. Apám legnagyobb bűne az volt, hogy szülei még nem készültek fel a jöttére, anyám pedig sosem tudott megfelelni a családi elvárásoknak.

A legtöbb szülő ugyanígy ismételteti az előző generációktól kapott súlyosabb traumákat is, az állandó, fojtogató túlféltést, a rátelepedést, a túlzott elvárásokat vagy éppen a korlátlan szabadságot, az agresszív megnyilvánulásokat. Többnyire tudattalanul ejtjük ezeket a sebeket, és bármilyen érettek és olvasottak vagyunk is, a szülői viselkedést mégis leginkább akaratunkon kívül tanuljuk, azoktól, akik talán maguk sem a legkiválóbb tanítómesterek: a szüleinktől. Tudatosan mindig gyermekünk javát akarjuk, és ezzel szüleink sem voltak másként. Senki nem akar ártani a gyermekének, ám lelki sérülései és életkörülményei miatt mégis gyakran megsebzí.

A tudattalan családi minták mellett a társadalmi elvárások, a nehéz életkörülmények, a szegénység, a munkanélküliség, az anyagi és egészségi problémák mind-mind nehezítik, hogy olyan

szülővé válhassunk, amilyenek lenni szeretnénk. *Ám minél nagyobb az önbecsülésünk, annál könnyebben látjuk be hibáinkat, tévedéseinket, és annál inkább képesek vagyunk változni, változtatni.* Mert lelki sebeink nemcsak fájdalmasak, de egyben a fejlődés lehetőségét is hordozzák: segítenek, hogy sértettségünket félretéve kilépjünk komfortzónánkból, mélyen önmagunkba tekintsünk, és bátran szembenézzünk mindazzal, amit ott látunk. Éppen ott fejleszthetjük leginkább a képességeinket, ahol megsérültünk. Noha nem kaptunk elég ölelést, mégis megtanulhatunk ölelni, bár nem beszélgettek velünk, mégis megtanulhatunk mélyen megnyílni, és ha nem figyeltek ránk, mi akkor is érdeklődéssel fordulhatunk szereteteink felé.

Többen gondolhatják: minek a gyerekkorunkkal foglalkozni, folyton a múlton rágódní? Épp elég bajunk van a jelenben! Ezt senki nem vitatja, ám tudnunk kell, hogy a jelen konfliktusait mindig a gyermekkor szűrőjén keresztül éljük át: az itt és most felmerülő legnagyobb gondjaink a gyermekkorban sérült önértékelésünkből fakadnak. Problémáink csak tünetek, és leginkább az okokat szükséges orvosolni. Mindenki magában hordozza családjá történetét, annak örömeivel és fájdalmaival együtt. Akit gyerekként túlzottan féltettek, bántottak vagy túl nagy felelősséggel ruháztak fel, akivel szemben teljesíthetetlen követelményeket támasztottak, annak önbizalma sérült, életét, kapcsolatait pedig hibás reakciók uralják.

Egy kisgyerek nem akarja látni a gyötrő valóságot, hogy „apa, anya nem szeret, nem számíthatok rájuk” – ezért inkább önmagát hibáztatja. Aztán egy életen át cipeli a „kevés vagyok”, „nem vagyok elég jó”, „nem vagyok szerethető” fájó érzéseit, felnőttként is mindig önmagát ostorozza. A kisebbrendűségi érzés ezzel éppen ellentétes módon is megnyilvánulhat: ha a korai gyermekkorban az alkoholfüggő vagy gyermekágyi depressziós szülőjéhez mászó gyermek csak agresszióval tudta érvényesíteni akaratát, ha rángatnia, ütnie kellett anyját, hogy az megetesse, ellássa őt, előfordul, hogy felnőtt életében hasonló eszközökkel akar figyelmet,

szeretetet, törődést kivívni. Megküzdési módszere kiskorában akár életmentő is lehetett, felnőttként azonban már nem szerencsés megoldás kiabálni, megütni gyerekünket, társunkat, vagy sértődötten visszahúzódni, napokig duzzogni, ha éppen nem figyelnek ránk. Felnőttkori élményeink egy korán kialakított szűrőn mennek át, ami pedig, az állandó ismétléssel, vészhelyzetben hasonló viselkedést generál. Ha meg akarunk változni, először is ezt a korai megküzdést, a szüleink iránti elfojtott érzelmeinket kell megváltoztatnunk.

Gyermekkori tapasztalataink, konfliktusaink nyomán tehát kialakítjuk önmagunk és szüleink belső képét. *A szülő képe irreális vágyakkal, indulatokkal terhelt, erősen torzított sűrítmény, amelynek kevés köze van a valósághoz.* Ha ezt az érzelmi sűrítményt megérinti valami, könnyen félreértjük a helyzetet, indulatossá válunk és rosszul reagálunk. Ha gyermekként sokat dorgáltak, ha soha nem tudtunk megfelelni szüleink maximalista elvárásainak, akkor előfordul, hogy szörnyű kritikaként kezeljük kollégáink egyszerű, segítőkész megjegyzéseit is. Ha csalódással, dühvel reagálunk, amikor társunk focimeccset néz, mi pedig beszélgetni szeretnénk, kiderülhet: gyermekként nem éreztük, hogy szülőnknek fontosak vagyunk, és mindmáig az a hibás kép él bennünk, hogy sose figyelt ránk, mert elfoglaltságát – szeretete hiányától szenvedve – torzítva rögzítettük magunkban. Ha problémás a kapcsolatunk a hatalommal, a tekintéllyel, ha úgy érezzük, főnökünk el akar nyomni, akkor gyakran az apahiány, a férfias bátorítás hiánya vagy éppen az agresszív, elutasító apától való félelem zokog gyermeki lelkünkben. Ha felnőttként sem tudjuk a saját életünket élni, ehelyett szüleink konfliktusait akarjuk megoldani, akkor a túl erős kötődés irányít bennünket. Általában igaz, hogy *ha egy helyzet az indokoltnál nagyobb indulatot vált ki belőlünk, akkor tudatalanul a szüleinkről alkotott, torz belső képre reagálunk.* Ilyenkor nem érezzük, hogy a másik embernek (anno a szüleinknek, a jelenben társunknak, főnökünknek) igenis fontosak vagyunk, legfeljebb ezt nem tudják jól kifejezni, esetleg képtelenek kimutatni.

Munkám során sok-sok gyermekkori sérüléssel foglalkozom, amelyek nemcsak mindennapi működésünkre, de a szüleinkhez fűződő viszonyunkra, sőt szülői viselkedésünkre is hatással vannak. Ahhoz, hogy felnőjünk, és leváljunk a szüleinkről, át kell értékelnünk az ideális anyáról és apáról dédelgetett képünket is, mert – hozzánk hasonlóan – szüleink is hús-vér emberek, így ritkán felelnek meg ezeknek az irreális elvárásoknak.

Kevés olyan emberrel találkozom, aki reálisan látja szüleit. „Az apám olyan nagyszerű ember, klónozni kellene!” – hallom gyakran, ahogy az ellenkezőjét is: „Látni sem akarom, az az állat tönkretette az életemet!” Ezek a kijelentések a realitás hiányát mutatják, azt, hogy *szüleinket vagy túlidealizáljuk, vagy éppen leértékeljük. Fejlődésünk szempontjából mindkettő káros.* Aki idealizál, az szüleii pozitív tulajdonságait irreálisan felnagyítja, személyüket tökéletesnek látja, s eszerint kezeli őket, sokszor egy életen át. A szülő szívesen fürdőzik gyermeke csodálatában, mert az növeli önbizalmát, egy idő után viszont nagy teher mindig bölcsnek, jószágosnak, hatékonynak lenni. Az idealizált szülő kénytelen elfojtani gyengeségeit, mert nem elfogadható, ha fáradt, rosszkedvű vagy nem tudja megoldani a problémáit.

Az idealizáló gyermek pedig önértékelési bizonytalanságát kompenzálja, tudattalanul elfojtja szüleii iránti negatív érzéseit, dühét, haragját. Mivel nehéz lenne kimondania ezeket a negatív érzéseket, inkább átfordítja őket, és kizárólag pozitívan – rajongással, csodálattal – viszonyul a szülőkhöz. A nagyszerű szülők mellett önmagát is biztonságban érezheti, így szorongásai csökkennek.

Ha az effajta idealizálás tartós marad, akkor a felnőtt gyermek nem tud leválni, feladja törekvéseit, önálló döntéseit, a felelősségvállalást önmagáért. Ha anyánkat vagy apánkat túlzottan idealizáljuk, akkor önállósodásunk idején büntudat gyötör – holott szüleink biztosan nem ezt szeretnék. Büntudatunk van, ha akaratum ellenére elköltözünk, ha valami nekik nem tetsző dolgot akarunk tenni. Gyakran másokat is idealizálni kezdünk

(társunkat, főnökünket), és nehezen érvényesítjük érdekeinket, tovább gyengítjük önértékelésünket, önbecsülésünket.

Az idealizálás gyakori ellentéte a szülők leértékelése: amikor negatív tulajdonságaikat erősítjük fel. Ezzel az elutasítás következtében fellépő fájdalunkat, frusztrációnkat, kínzó veszteségérzésünket akarjuk tudattalanul csökkenteni. „Nem érdekel az apám, szar alak, sosem szeretett engem!” – mondják sokan, miközben hangjukból árad az apai szeretet iránti sóvárgás. Ha túl negatívan látjuk a szüleinket, felnőttként is sokkal jobban félünk szavaiktól, reakcióiktól, mint amennyire kellene. Nem tudunk őszintén beszélgetni velük, kérni tőlük. A félelem érzéseit azután tudattalanul társunkra, kapcsolatainkra (főnökünkre, hivatalok képviselőire) is kivetítjük. Tőlük is félni kezdünk, társaságukban nem merünk spontán módon viselkedni. Ha lenézzük szüleinket, vagy túlzó elvárásaink miatt indulatot érzünk irántuk, akkor valójában a felsőbbrendűségünket tápláljuk. A fensőbbbségérzettel tudattalanul magunkkal szemben is túlzott elvárásokat támasztunk, aminek persze sosem tudunk megfelelni, így végül önmagunkat is leértékeljük. A fensőbbbség gögijében a velünk egyenrangú felnőtt szülőnket nem tudjuk vádaskodás, harag vagy félelem nélkül elfogadni, szeretni. Nem valóságos emberként látjuk őt, a maga sokféle erényével, gondjával-bajával, egyedül azt a hibáját vagyunk képesek észrevenni, amivel a sérelmeinket okozta.

A fejlődés lehetősége a kezünkben van, hiszen felnőttként már leginkább mi tehetjük önmagunkért a legtöbbet azzal, ha végre a pozitív és a negatív tulajdonságaikkal együtt, reálisan próbálunk tekinteni a szüleinkre. Ha megszabadulunk a gyerekként róluk alkotott, torz elképzeléseinktől, érzéseinktől, amelyek akarattunktól függetlenül befolyásolják mindennapi viselkedésünket. *Tiszteljük, hogy a legfontosabbat, az életet adták, és akárhogyan is, de megbirkóztak életük nehézségeivel.*

Ismerjük el a szeretetet és a gondoskodást, amit kaptunk tőlük, mert minden szülőben megvan a szándék, hogy jól nevelje gyerekeit. Lássuk meg, hogy szüleink maguk is bizonytalanok, szoron-

ganak és tévednek: nem mindenható, tökéletes lények. Csak úgy és azt tudták adni, ahogyan és amit maguk is kaptak.

Háy János novellájában a fia ritkuló látogatásain gondolkodó idős asszony így fogalmazza meg ezt: „...nem azért, mert nem szerettük. Mert szerettük, én nagyon szerettem, úgy szerettem, ahogy szeretni tudtam. Mert senki sem tud másképpen szeretni, csak úgy, ahogy tud.”² Forduljunk kíváncsisággal afelé, hogyan éltek, milyen volt a gyermekkoruk, milyen lelki sérüléseket szenvedtek, hogyan gyógyították be (vagy hordozták egy életen át), hogyan kezelték a nehézségeket. Ha sérülékeny, esendő emberként látjuk a szüleinket, akkor szeretni is tudjuk őket, hiszen negatív érzéseink éppen saját hiányainkból, túlzó elvárásainkból fakadnak. Szerencsés a jelenben rendezni szüleinkhez fűződő érzelmi viszonyunkat, mert „...csak élőnek adható, visszafizethető, megköszönhető bármi, mert a temetők hallgatása egyértelmű és feloldhatatlan: a halottak nem felelnek.”³

Mihez ad segítséget a könyv?

Előző könyveimben,⁴ a párkapcsolati tévhitek ismertetésekor is, valós eseteken keresztül mutattam be a gyermekkor, a szülő-gyerek kapcsolat és az önismeret fontosságát, amelynek hatására egyre jobban felismerjük viselkedésünk okait, következményeit, életünk nagyobb összefüggéseit, és szinte észrevétlenül pótoljuk régóta fájó érzelmi hiányainkat.

Ez a könyv szülőkről és gyerekekről szól: szüleinkről, valamint arról, hogy milyenek vagyunk mi magunk, gyermekként és szülőként. Céлом, hogy bemutassam az egyes szülőtypusokat, előnyös és hátrányos tulajdonságaikkal együtt, bár e tipizálás csak teoretikus lehet, hiszen a szülők érzelmi megnyilvánulásai sokfélék. Léteznek azonban olyan felismerhető mintázatok, amelyek feltárása segíthet a hatékonyabb szülői viselkedés kialakításá-

ban. Több évtizedes terápiás munkám során számos különböző szülőttípussal találkoztam személyesen, illetve tapasztaltam meg nevelésük hatásait közvetett módon, pácienseim esetein keresztül. E típusok sosem tiszta, jól elkülöníthető kategóriák, ráadásul minden szülőben több típus jegyei is megtalálhatók. Elnevezéseik tapasztalataim, benyomásaim alapján formálódtak és kristályosodtak ki bennem az évek során. Ebben a könyvben ezeket az elnevezéseket használom.⁵ Hogy mire mi jellemző leginkább, azt a gyermekkorában tudattalanul átvett minták határozzák meg. Persze valamennyien megfogadjuk, hogy mások leszünk, mint szüleink voltak, végül mégis ugyanazokat a játszmákat ismételtetjük és adjuk tovább magunk is, generációról generációra.

Az egyes típusok bemutatásakor kitérek arra, miként okozhatnak akaratokon kívül sérülést gyerekeiknek a *túlféltő*, a *szereptolvaj*, a *túlkövetelő*, a *barát*, a *mindentudó*, az *ézelmiileg zsaroló*, a *távolságtartó*, valamint a *bántalmazó* szülők. Majd számba veszem, hogyan változtassunk felnőttként, hogyan gyógyítsuk lelki sebeinket, ha az egyik vagy másik típus jellemzőit mutató szülők neveltek bennünket. Kitérek arra is, hogyan ne ismételjük tudattalanul szüleink hibás viselkedésformáit, hogy tudatosan bátorító, támogató szülővé fejleszthessük magunkat, hátrahagyva a több generáción át hordozott kérértlen örökségeinket.

Igyekszem útmutatással szolgálni, hogy ráataláljunk saját utunkra, s értékeljük a lehetőségeinket azzal is, hogy feldolgozzuk életünk történetét. A változás nem egyszerű feladat. Sokszor magunk és környezetünk sem akarja, hogy felboruljon a megszokott rendszer. Félünk fájó, elfojtott érzéseinktől, a család pedig ragaszkodik az ismert, régen kiosztott szerepekhez (ki az okos, ki a támogatásra szoruló szerencsétlenke). Ebből a darabból nehéz kiszállni.

Reményeim szerint segít a könyv abban is, hogy jobban tiszteljük a szüleinket. Ne vádoljuk felmenőinket, ne rajtuk kérjük számon, ha életünk nem úgy alakult, ahogyan szerettük volna. Ismerjük fel a korlátaikat: ha megértjük élettörténetüket, talán már nem fogunk ítélkezni felettük. Attól egészen biztosan nem

leszünk boldogok, ha elfojtott haragunkat szabadjára engedve bántjuk, szidjuk őket. Ha csupán szüleinket hibáztatjuk, akkor nem vállalunk felelősséget életünkért, energiáinkat a tettek helyett az indulataink kötik le. Éppen sérüléseink segíthetnek a fejlődéshez, mert általuk nyerünk betekintést lelkünk legmélyébe. Csak akkor találunk rá belső erőforrásainkra, ha van elég bátorságunk szembenézni a sok jó mellett a kapott sebekkel is. Ahhoz szeretnék segítséget nyújtani ezzel a könyvvel, hogy a sérüléseink meggyógyításával közelebb kerüljünk önmagunkhoz, szüleinkhez, gyermekeinkhez, és jobb vagy legalább olyan jó szülővé váljunk, mint elődeink.

A Bevezetésben azokat az izgalmas biológiai és pszichológiai eredményeket veszem számba, melyek a korai kötődés fontosságáról, meghatározó szerepéről szólnak. Áttekintem azokat a kutatásokat is, amelyek bizonyítják, hogy önismeretünk mélyítésével, szülői viselkedésünk módosításával bármikor pozitív hatással lehetünk magunk és gyermekeink fejlődésére és egész életére.

Az egyes szülőtipusok életszerű bemutatásához zömében a saját praxisomból származó pszichoterápiás (integratív hipnoterápiás) eseteket használok. Pácienseim iránti mély tisztelettel teszem mindezt, hiszen én is sokat tanultam tőlük, fejlődtem általuk. Az esetek a valóságon alapszanak, de a szakmai etikának megfelelően a neveket megváltoztattam, és úgy mutatom be őket, hogy a körülményekből se lehessen felismerni a szereplőket. A hozzám fordulóok történetei hitet és példát szolgáltatnak arra, hogy megszabadulhatunk örökségünktől: ha szembenézünk a történetekkel, megváltoztatjuk elfojtott érzéseinket, elfogadóbb, boldogabb emberré, társsá, szülővé válhatunk. Minden bemutatott eset mögött egy hosszabb folyamat áll, amely az elfojtott, fájó érzések átdolgozását szolgálta: az átélteket érzelmileg elfogadhatóvá tettük, pótoltuk a szülők által elhanyagolt érzelmi szükségleteket.

A Szeretetcseppek című fejezet jól használható gyakorlatok gyűjteménye. Azért kaptunk két agyféltekét, az érző jobbot s a racionális balt, hogy életünk eseményeit át is éljük és meg is ért-

sük. Reményeim szerint a gyakorlatok segítenek megszabadulnunk a szüleink iránti vegyes érzéseinktől. A szüleinket nem tudjuk megváltoztatni, de saját magunkat igen. Ha egyik vagy másik szülőnk nem olyan volt, amilyenre vágytunk, ha úgy érezzük, nem kaptunk elég szeretetet, gyengédséget, akkor a gyakorlatok segítségével először ettől a fájdalomtól szabadulhatunk meg. Erős érzéseket kelthet majd, ha találkozunk gyermekként elfojtott dühünkkel, ha bepillantunk lelkünk mélyen eltemetett bugyraiba. De cserébe jóleső érzéssel vehetjük át a felelősséget saját életünkért (csak a magunkéért!), önazonosabban élhetjük mindennapjainkat.

Elfogadjuk, hogy felnőttként már csak mi magunk tudjuk megadni hajdani önmagunknak azt, amit nem kaptunk meg: a vágyott, feltétel nélküli anyai, apai szeretetet. Ennek elengedhetetlen feltétele – a düh megélése után – a megbocsátás: amikor visszahárítjuk szüleinkre tetteik felelősségét, de megértjük viselkedésük okait, s hálásak vagyunk azért, hogy a hiányok és szenvedések által fejlődés indulhat el a személyiségünkben. Érzelmek mély megélésével, lelki sérüléseink feldolgozásával egyre értékesebb, felnőttbb személyiségekké válunk. Nem az az erős, egészséges ember, aki nem sérül, hanem az, aki tévedéseit, kudarcait, sérüléseit hasznosítani tudja, és bizonytalanságait legyőzve bölcsőbb, teljesebb, gazdagabb emberré válik.

A Jegyzetek bővebb magyarázatokkal, a bemutatott kutatások részleteivel, bőséges szakirodalommal szolgálnak mindazoknak, akik tovább mélyítenék ismereteiket a témában.

Könyvem fontos célja szülői önismeretünk fejlesztése. Szerencsésnek mondhatjuk magunkat, ha szülőként bízni tudunk abban, hogy a sok szeretet és gondoskodás egyszer csak eredményt hoz. Ha segítjük gyermekeinket útkon, támogatásunkkal mögöttük állunk, de nem akadályozzuk önállóságukat, fejlődésüket, az pozitív eredményre vezet. Ez akkor is igaz, ha tudjuk: *a gyermek személyisége, érzékenysége, a születési sorban elfoglalt helye is befolyásolja,*

hogyan érinti őt a szülői viselkedés – ezért fejlődnek gyakran máshogy ugyanazon szülői hatás mellett a testvérek.

Gondoljunk csak bele, ha akaratunk ellenére – túlféltésből vagy maximalizmusunktól hajtva, vagy mert elődeinktől ezt tanultuk – gyermekünknek sokszor mondogatjuk: „Ezt te úgysem tudod megcsinálni!” Előfordulhat, hogy ez egyikükből bizonyítási vágyat vált ki („csak azért is megmutatom!”), míg a másik elhiszi a szülői szavakat, lemond a küzdeletről, és később is könnyen feladja próbálkozásait. Szóval, szülőtársaim, ne feledjük: ha nem is minden, de igen sok múlik rajtunk, egy (kettő, három...) élet hosszú ideig a kezünkben van, próbáljuk hát „elég jól” csinálni! Mert – mint Diana Loomans – hiába vágyunk rá, nem kezdhetjük előlről, csak bízhatunk benne, hogy gyermekeink majd ügyesen korrigálnak.

Ha előlről kezdeném a gyermeknevelést,
Fenyegetés helyett festegetésre használnám a kezemet,
Példálózás helyett példát mutatnék,
Nem siettetném a gyereket, hanem hozzá sietnék,
Nem a nagyokost játszánám, hanem okosan játszánék,
Komolykodás helyett komolyan venném a vidámságot,
Kirándulnék, sárkányt eregetnék,
Réten kószálnék, bámulnám a csillagokat,
A civakodás helyett a babusgatásra összpontosítanék,
Nem erőszakoskodnék a gyermekkel, hanem a lelkét erősíteném,
Előbb az önbizalmát építeném, azután a házamat,
Kevesebbet beszélnek a hatalom szeretetéről,
És többet a szeretet hatalmáról.⁶