

L. Stipkovits Erika

SZERETETRE ÉHEZVE

11 tévhit a kamaszokról, nem csak szülőknek

L. Stipkovits Erika: *Szeretetre éhezve – 11 tévhit a kamaszokról,
nem csak szülőknek*

© L. Stipkovits Erika, 2020

Szerkesztette: Sára Bernadett

Illusztráció: Pásti-Kovács Nóra

Borítóterv: Tabák Miklós

HVG Könyvek, Budapest, 2020

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Káli Diána

www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-304-968-6

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképeseti 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: Kedves László

Nyomás: Generál Nyomda Kft.

Felelős vezető: Hunya Ágnes

*Ajánlom a könyvet minden szülőnek, serdülőkkel foglalkozó szakembernek
és a kamaszoknak, hogy értsük, és ne félreértsük egymást,
hogyan utat találjunk egymáshoz, és képesek legyünk megadni azt,
amire mindannyiunknak szükségünk van: a szeretetet.*

Tartalom

Előszó	9
Bevezető – avagy használati utasítás helyett: miről is szól ez a könyv?	19
<i>„Hová lett az én okos gyerekem?”</i>	
1. TÉVHIT: A kamaszkort túl kell élni, majd lecsillapodnak a hormonok	27
<i>„Mikor jön már meg az eszed?”</i>	
2. TÉVHIT: Az agy érése az iskoláskor kezdetéig befejeződik	59
<i>„Már hozzád sem lehet szólni?!”</i>	
3. TÉVHIT: A kamasz érzelmei és reakciói kiszámíthatatlanok	83
<i>„Veled nem lehet értelmesen beszélni!”</i>	
4. TÉVHIT: A kamasszal lehetetlen kommunikálni	115

	<i>„Én nem így neveltelek!”</i>	
5.	TÉVHIT: A kamasz viselkedése független a szülő személyiségétől	165
	<i>„Eddig olyan normális volt...”</i>	
6.	TÉVHIT: A kamaszkornak semmi köze az előző életkorokhoz	199
	<i>„A családi ebédek ideje lejárt!”</i>	
7.	TÉVHIT: Természetes, ha a szülő helyét kamaszkorban a kortársak foglalják el	235
	<i>„Kikosztják már egymást!”</i>	
8.	TÉVHIT: A mai kamaszok már mindent tudnak a szexről	259
	<i>„Olyan hisztis vagy, mint a nagyanyám!”</i>	
9.	TÉVHIT: A kamaszkor kimeneteléhez nincs köze őseink sorsának	289
	<i>„Mit lógatod az orrod már megint?”</i>	
10.	TÉVHIT: Minden serdülőkori hangulatingadozás természetes	321
	<i>„Te nem vagy az anyám, ne mondd meg, mit csináljak!”</i>	
11.	TÉVHIT: A család felbomlása semmiféle hatással nincs a kamaszokra	353
	Utószó: Hogyan kerülhetünk a serdülők segítségével közelebb önmagunkhoz és egymáshoz?	381
	Köszönetnyilvánítás	387
	Jegyzetek	389
	Név- és tárgymutató	409

Előszó

Mi bajod? – Semmi.

Mi történt a suliban? – Jaj, ne szekálj már folyton!

Rakodj össze a szobádban! – Hagyj már békén!

Anyu, ma itt alhat a barátom? – Nem! – De miért? Hol éltek?

A középkorban? Bezzeg a Katáéknál...

Az ilyen jellegű párbeszédet a legtöbb, kamasz gyereket nevelő szülő ismeri, és ezek azok a mondatok is, amelyek miatt a serdülőkort mint „nehéz” időszakot kissé túlmisztifikáljuk. Erre ráerősít a média is, amikor a kamaszokról (főleg a magazinok) úgy írnak, mintha egy furcsa, nehezen érthető, kiismerhetetlen „állatfaj” lennének. Való igaz, hogy kognitívan gyakran érettebbnek tűnnek a koruknál (vagy azok is), de érzelmileg abszolút gyerekek. Talán „éretten” viselkednek, beszélnek, de szerintem csak mi tekintjük ezt az érettség jelének, hiszen olyan témákról társalognak, olyan témákban vannak már ismereteik, amikről mi az ő korukban még nem szereztünk tudomást, nem beszélgettünk.

Aki érdeklődik a pszichológia iránt, annak valószínűleg ismerős a már-már közhelyes (ám igaz) mondat: a serdülőkor az identitáskeresés időszaka. Az az időszak, amikor a fiatal (szerencsés esetben) lassan kialakítja saját egyéniségét, meghatározza, ki is ő valójában, számára milyen értékek léteznek, milyen szabályok elfogadhatók, és melyek nem, milyen célokat kíván megvalósítani az életében. Ezek egy része nem csak a serdülőkorra igaz. Önmagunk megismerése, az élet értelmének keresése és megfogalmazása soha nem ér véget, *egész életünkben tart*. Ez az, ami segíti az egészséges érzelmekben gazdag életet.

Amikor lassan, leginkább tudattalanul körvonalazódik számunkra, kik is vagyunk valójában, a legtöbbször azt is eldöntjük, szeretjük-e vélt és valós tulajdonságainkat, azt a valakit, akik szerintünk vagyunk, és tulajdonképpen felbecsüljük saját értékünket. Szüleink szeretete, az ő pozitív megerősítései, visszatükrözéseik¹ által a gyermekkorban alakítjuk ki azt a mély meggyőződésünket, hogy értékesek és szerethetőek vagyunk. Ennek birtokában a kamaszkor is kiegyensúlyozottabb, a serdülő az időnkénti elbizonytalanodásai idején is képes megoldani problémáit, biztonságérzettel éli mindennapjait, optimistán tervezi jövőjét.

Nem csak a magunkról alkotott kép alakul ki a gyerekkorban és differenciálódik a kamaszkorban. Mindenkiné saját egyedi, mélyebben hozzáférhető és átdolgozható, tudattalan hitrendszere van a világról. Ez is a korai gyermekkorban alakult ki érzelmek, tapasztalatok útján. Ezek alapján „döntjük el”, hogy a világ egy nagyjából kiszámítható, „elfogadhatóan kiszámíthatatlan”, vagy zűrzavaros és veszélyes hely, hogy számíthatunk-e a körülöttünk élőkre vagy sem, kell-e hibást keresnünk, ha valami nem a terveink szerint alakul, és hogyan küzdjünk meg a nehéz helyzetekkel. Ezek közül a megküzdési módok közül egy sor a kora gyermekkorban még megfelelő is lehetett, de az élmények kamaszkorban is ezen a korán kialakított szűrőn mennek át, ami hasonló viselkedést generál, amely azonban ilyenkor már kedvezőtlen is lehet.

Kisgyermekkorban például hatékony eszköz lehetett hisztizni, hogy a mi akaratumk érvényesüljön, addig sírni, amíg meg nem kapjuk azt a figyelmet vagy tárgyat, amit szeretnénk. Ugyanígy elérhettük a célunkat azzal is, ha dacoltunk szüleinkkel, kamaszként azonban ez már nem hatékony viselkedés. Egy hisztiző vagy sértetten puffogó fiatal csak tudattalan gyermekkori megküzdéseit alkalmazza, és célját talán így is eléri, ám kapcsolatai minőségével valószínűleg elégedetlen lesz. Ugyanúgy a szülő, amikor megsértődik kiskamasz gyerekére, és napokig hallgatásával bünteti, vagy dühödten jelenetet rendez, talán kiváltja a serdülő büntudatát, aki eláll eredeti céljától, de a szülő-kamasz kapcsolat jelentős sérülést szenved. Ha meg akarunk változni szülőként, kamaszként, az azt jelenti, hogy személyiségünkön is dolgozunk és viselkedésünkön is változtatunk, és ehhez ezeket a hibásan rögzült korai tapasztalásokat és megküzdéseket kell tudatosítanunk és módosítanunk.

Támogatásra vágyó varázslatos évek

A kamaszkor varázslatos korszak. A felnőttek gyakran nosztalgiával gondolnak vissza rá, ám kamaszként lehet nehéz, szomorú időszak is. Egy mai tizenéves nagy bajban lehet, ha nincs rendes, stabil családi háttere vagy egy olyan közeg, ahol kapaszkodókat kereshetne, találhatna. Egy fiatal ma lépten-nyomon arról szerezhet tapasztalatot, hogy bármit meg lehet tenni, bármit meg lehet úszni. Tizenévesen nagyon könnyen, pillanatok alatt el lehet tűnni a süllyesztőben, ilyenkor mindig feltehetjük a kérdést mi, felnőttek, hogy kinek a felelőssége lenne megmenteni ezeket a kallódó kamaszokat.

Egy serdülő a gyerekkori életének tapasztalatait már megélte – már van háttere, ám ugyanolyan aktívan és érzékenyen reflek-

tál a környezet jelenségeire, mint egy kisgyerek. Másként reagál dolgokra, mint azt elvárják tőle. Furcsa, egyéni látásmódja van, és erősen kritikus. Ezt a kritikát aztán sokszor a lehető legalkalmatlanabb pillanatban vágja oda a szülőknek, akik csak csodálkoznak: hová lett a kedves, okos, érdeklődő, segítőkész (és itt hosszan sorolják a pozitív jelzőket) kisfiuk, kislányuk.

Miközben írtam e könyvet, elkerülhetetlen volt, hogy magamba nézzek, és felidézzem a saját kamaszkori élményeimet. Elégé konzervatív, elit gimnáziumba jártam, mégis erős volt bennem a vágy az új dolgok kipróbálására. Beírást kaptam, mert óra alatt Carl Gustav Jungot olvastam, szerettem a bulit, a pezsgést, és szenvedélyesen lelkesedtem személyekért, eszmékért, „világmegváltó” ötleteim voltak. Matematika tagozaton díjnyertes novellákat írtam. Tudtam indulatos és dacos lenni, amitől néha kétségbeestek szüleim, türelmüket próbára téve feszegettem a határokat. S lázadtam a szülői szigor ellen, például addig dohányoztam, amíg azt tiltották, azóta sem. A gimiben csapatostul cigiztünk a vécében, naivan azt gondoltuk, hogy a felügyelő tanár ezt nem érzi meg. Megérezte. Ám szerencsés voltam, mert szerető közösségekhez tartozhattam, barátaim voltak, amiért azóta is hálás vagyok. Aztán a fiaim értek kamaszkorba, és megtapasztaltam az idősek bölcsességét („Kis gyerek, kis gond, nagy gyerek, nagy gond”, „Addig örülj, amíg te takarod be!”), amit 15 évvel korábban hatalmas tévedésnek hittem, amikor kicsi és pici gyerekekkel ki sem láttam a feladatok sűrűjéből, s vártam, hogy nagyobbak, önállóbbak legyenek. Azután azok lettek, versenyszerűen sportoltak, küzdöttek, teljesítettek, és kevés szabadidejükben éltek. Udvaroltak, buliztak, édesapjuknak köszönhetően (én túlféltettem őket) motoroztak, jól ismertük barátaikat, mélyebb beszélgetéseinken keresztül talán hatni is tudtunk rájuk. Ám így is jutott nekünk, szülőknek morgás, indulatosabb vita, kritika, beszólás, cinikus mosoly, ironikus megjegyzések, be nem tartott megállapodások, de megértés, együttműködés, humor és szeretet is. Édesapjukkal együtt igyekeztünk szem előtt tartani, hogy gyermekünk egy másik ember,

és nem a mi meghosszabbításunk. Mostanság unokáim lépnek majd sorjában kiskamaszkorba. Minden korszakukat szerettem, most a legnagyobb (11 éves, elkötelezett focista) váratlan, ám frapáns beszélései figyelmeztetnek arra, hogy ő már nem kisgyerek. Néhány hete érdeklődött, tudom-e, mit kell tenni egy helyzetben. Lelkesen ecseteltem, hogy igen. Hitetlenkedve nézett rám, és finom iróniával azonnal lehűtötte lelkendezésemet: „Ja, persze, Mama, én meg a Maradona vagyok!” A minap kérdeztem, hogy van, pedig láttam, hogy nem túl nyitott. Kissé ingerülten kért: „Mama, ne szekálj!” Elhallgattam. Kicsit később elmondtam neki, hogy kíváncsi vagyok rá, az érzéseire, de ha nem szeretne beszélgetni, akkor szóljon. Úgy csinált, mintha nem is hallaná. Fél óra múlva mellém telepedett, és azt mondta: „Mama, tudod, hogy nagyon szeretek veled lenni, de néha kicsit egyedül is jó...” Majd hosszan mesélt magáról – magától, megállás nélkül.

A serdülők maguk is megszenvedik a kamaszkort, és ez a szülőkre is igaz: szeretetre éheznek szülő és serdülő egyaránt. Kamasz fiunk vagy lányunk több időt tölt a kortársakkal, sokszor csak szurkolni tudunk, hogy sikerül-e barátságokat kötnie, és mennyire tudja megvédeni magát. És bizony, ő is sokszor okoz – akarata ellenére – fájdalmat, ad aggodalomra okot. Minél jobban korlátozzuk, annál nagyobb lesz a valószínűsége az ellenállásnak, dacnak. Türelmünket próbára téve próbálgatja a határokat, látszólag nem lelkesedik a szabályokért, mégis tiszta keretekre van szüksége, lázadása ellenére is ez ad neki biztonságot. Sokszor nehezen hiszünk, hogy ha azt tapasztalja, hogy elfogadják, akkor képes teljesíteni. A támogatás, a szeretet nagyon fontos számára. Eközben nem tudjuk, hogyan támogassuk őt, hiszen előfordul, hogy alig szól hozzánk, s ha mi kérdezzük, foghegyről, flegmán vagy egyáltalán nem válaszol. Sokszor szorongunk: vajon jól neveltük-e, jól felkészítettük-e az életre, jól megállja-e a helyét. Egyáltalán: jó szülők vagyunk-e? Hiszen szülőként is kudarcot élünk át, ha nem igazodunk el a saját gyermekünkön.

Az elérhető szülők

A kamaszkort sokszor a második gyermekkornak is nevezik. A kamasz is kíváncsi, próbálgatja határait, készségeit. Képességei is legalább akkorát változnak ez idő alatt, mint a kisgyermekkor idején, legyen szó akár a kognitív, akár a szociális képességekről, sőt a személyiség alakulása is jelentős. A járni tanuló, majd önálló-sodó kisgyermek egyre több dolgot szeretne önállóan csinálni. Egyedül akar olyan dolgokat is, amikről a szülő tudja, hogy még nem képes rá. Tudjuk, hogy ha a kisgyereket akadályozzuk az önállóságban, az „egyedül!”-ben, hatalmas hiszti lesz az eredménye. Legjobb, ha biztonságos távolságból figyeljük, és segítségére sietünk, ha kell. A kamasz is hasonlóan viselkedik. Nagy daccal követeli az önállóságot, de kikéri magának, ha tanácsot, utasítást vagy kéréstlen segítséget kap. „Ne avatkozz a dolgaimba, de állj mindig rendelkezésemre!” – lehetne a jelmondata ennek az életkornak. És akár hisszük, akár nem, akár a kisgyerekeknek, úgy a sokszor durcás, távolságtartó és dacos kamasznak is szüksége van a szülői figyelemre, törődésre és szeretetre.

Egyet nem tehetünk a kamaszokkal soha: hogy magukra hagyjuk őket.

Gyakran vágyunk arra, hogy bárcsak lenne egy használati utasítás ehhez az „új családtaghoz”, felnövekvő, serdülő gyermekünkhöz. Ilyennel én sem szolgálhatok, „csupán” terápiás tapasztalataimat, a legújabb szakirodalmat, a mindennapokban használható módszereket és sok-sok biztatást kínálhatok. *Talán segít, ha tudjuk, hogy bármennyit változott is a világ, a nevelés eredménye, ez esetben a kamaszkor kimenetele, a felnőttek reakcióitól függ. Noha a kamasz egyszerre gyerek és felnőtt, és megbomlik az addigi egyensúly, a serdülő minden határt feszeget, minden türelmet próbára tesz, ennek ellenére a felnőtt világ jelzései fognak rá hatni.*

Nem titok, hogy ehhez sok-sok türelem kell. Türelem, önismeret, kellő önkritika, azaz rengeteg munka. És nem kamasz gyerekünknön kell „dolgoznunk”, hanem – mindannyiunk érdekében –

saját magunkon! Ha egy apa jelen van a gyereke születésétől kezdve, elérhető marad a csecsemő, a totyogó, a kisiskolás, majd a kamasz számára is, azaz részt is vesz a gyerek életében, akkor szinte magától apává fog válni. Ahhoz, hogy a kamasszal is jó kapcsolatban maradjunk, *elérhető szülőként jelen kell lennünk az életében.* Ez a folyamat pedig a felnőtt számára is a tanulás, a fejlődés és az alkalmazkodás időszaka – a család dinamikájának változása mellett, hiszen a család egy szerves egész, amely ilyenkor változáson megy keresztül.

Mi magunk is változunk egy életen át. Sokan kérdezik tőlem, hogy miért szeretek tanítani, akár az előadásaimmal, akár az írásaimmal, akár az általam vezetett Személyiségfejlesztő Akadémia szakemberképzésén. Leginkább azért, mert a tanítás által magam is folyamatosan tanulok, fejlődök. Úgy gondolom, hogy mindannyian egy életen át tanulunk, és a személyiség is halálunkig fejlődik. Akkor tudjuk mások fejlődését segíteni, ha megértjük azt, kik vagyunk, honnan jövünk és mi van a birtokunkban. Erre tanítom az Akadémia hallgatóit is, akik szakmai gyakorlatukat középiskolákban töltik, és fejlesztik a kamaszok érzelmi intelligenciáját, miközben ők maguk is fejlődnek. Egyikük így fogalmazta meg élményeit: „Találkoztam jól nevelt és kevésbé jól nevelt, tragikus sorsú serdülőkkel. Rengeteget kaptam tőlük – cinikus megjegyzéseket, vaskos humort, finom iróniát, kedvességet, ölelést, szikrázó dühöt, szívfacsaró szomorúságot, elutasítást, megértést, elfogadást, SZERETETET. Szeretem őket. A tisztaságukat, a félszegségüket, a kegyetlen őszinteségüket, az impulzivitásukat, az útkeresésüket, az idealizmusukat, a humorukat, a szeretetéttségüket, a ragaszkodásukat, a vadságukat és a kedvességüket. A bennem lévő kamaszt...”

A szülői önismeret fejlődéséhez, a serdülők mélyebb megismeréséhez, a megértésükhöz, a szülő-kamasz kapcsolat erősítéséhez kívánok segítséget nyújtani a kedves Olvasónak ezzel a kötettemmel is.

Hipnózis és hipnoterápia

Ez a könyv ugyan a serdülőkkel kapcsolatos tévhitekről szól, de a gondolataim illusztrálásához felhasznált esetekben (kamaszokkal és szüleikkel) integratív hipnoterápiás módszerrel dolgoztunk, ezért szükségesnek érzem ennek rövid bemutatását a további érthetőség kedvéért. Segítségével jól átdolgozhatóak a traumatikus élmények, a környezeti elvárások okozta elfojtások, valamint a mélyen bevésődött negatív érzelmek, gondolatok, belső konfliktusok. Ezzel harmonikusabbá tehető mind a személyiségünk, mind kapcsolataink működése.

A hipnózis, a módosult tudatállapot a mindennapokból is ismert: ezt élhetjük át egy jó könyv olvasása, ábrázolás idején, vagy amikor egy izgalmas feladaton elmélyülten dolgozunk, és szinte elveszítjük a kapcsolatunkat a külvilággal. Közben a gondolkodás, az érzékelés és az észlelés nem a külső világra, hanem a belső történésekre koncentrálódik. Ilyenkor a terapeuta szinte belehelyezi magát a másik ember lelkébe, elkötelezetten, teljes elfogadással kíséri mély érzelmi élményeinek megélését, szakmai tudásával és emberségével segít átdolgozni, emészthetővé tenni a gyakran elfogadhatatlannak tűnő negatív tartalmakat, és énerősítésre, önbizalom-növelésre hasznosítani a pozitívakat.

A módszer alkalmas a szorongások, a nyugtalanság, a kisebbrendűségi érzés és sok más pszichés zavar kezelésére, az eltemetett emlékek feltárására, átdolgozására, mindenféle viselkedés hatékonyabbá, eredményesebbé tételére, kapcsolati problémák megoldására, a korai érzelmi hiányok terápiás feltöltésére. Mindez természetesen soha nem egy ülésben, hanem folyamatos terápiás munkával történik, hiszen személyiségünk, szorongásaink is évek alatt alakultak ki.

A terápiában nem a magyarázat, a jelentésadás a cél, hanem az élmények megélése és átdolgozása, a páciens érzései, intuíciói. Saját asszociációival, utólag megfogalmazódott gondolataival csak

később egészíti ki az élményt. Konkrét helyzetekből kiindulva vagy szimbólumokkal, képekkel dolgozva tárhatjuk fel a problémák gyökereit, segítjük a múlt történéseiből való energianyerést, és ennek az energiának a hasznosítását a jelen helyzetben. Vannak speciális szimbólumok, amelyeknek konkrét jelentésük van. A páciens a tudatostól távol álló, tudattalan tartalmakat belevetíti a szimbolikus képbe, így tudja megértéssel vagy anélkül átdolgozni a mélyebb tartalmakat. A szimbólum, amelyben sűrítve vannak jelen a megélt élmények, segítheti, hogy annak megváltozásával, jelentésének megértésével a páciens viselkedésében is marandó változás jöjjön létre.

Kamaszok tartotta tükör

A könyv fejezetei a kamaszokkal kapcsolatos tévhiteket követik, amelyeket saját tapasztalataim és a szakirodalom bemutatásával, valamint a saját praxisomból vett pszichoterápiás (integratív hipnoterápiás) esetek leírásával igyekszem eloszlatni. Mindezt abban a tudatban, hogy pácienseim, a velük folytatott közös munka nemcsak az ő életüket változtatta meg, de nagyban hozzájárult tanulásomhoz, fejlődésemhez, és reményeim szerint segíteni fogja az olvasót is, akár a saját, akár párja, vagy pedagógusként mások kamasz gyerekeit neveli is. Az esetek a valóságon alapulnak, de a szakmai etikának megfelelően a neveket megváltoztattam, és úgy mutatom be őket, hogy a körülményekből se lehessen felismerni a szereplőket. A könyv reményeim szerint segít abban, hogy a serdülőkor ne csak átvészeldő, hanem érzelmekben és közös élményekben, fejlődésben gazdag időszak lehessen szülő és kamasz számára egyaránt.

Nincs gyors recept arra, hogyan kell menedzselni a kamaszkort, de időben kell kezdeni a figyelmet, az odafordulást – hiszen

a kamaszoknak figyelemre van szükségük, és szülői mintákra. A legfontosabb pedig, hogy tudjunk tanulni egymás viselkedéséből, abból, mit mutat számunkra a család dinamikája, *a tükör*, amelyet gyerekeink tartanak elénk.

Bevezető – avagy használati utasítás helyett: miről is szól ez a könyv?

„Néhány sündisznó roppant fázik egy téli éjszakán. Összebújnak hát, hogy egymást melegítve védekezzenek a hideg ellen. De mennél jobban összebújnak, annál jobban érzik egymás tüskéit, annál jobban szúrnak. Próbálnak hát távolodni. Csak hogy akkor ismét dideregnek. Valahogy így van ez az emberrel is. Ha eltávolodik társaitól, minden kihűl körülötte, rideg lesz az élete. Ha közelít hozzájuk, némely szúrást, esetleg akaratlan tüskét el kell viselnie. De még mindig jobb szereteteink tüskés kedvét eltűrni, mint belefagyni az egyedüllétbe. Elvégre nekünk is vannak tüskéink, amelyeket a hozzánk ragaszkodók kénytelenek eltűrni. S ha él bennünk megértés, szeretet, e tüskepárbaj sosem okoz veszélyes sérüléseket.”¹

KUN ERZSÉBET

A kamasz sokszor olyan, mint a kis sündisznó az idézetben: a tüskéket a szülők nagyon érzik, és nehéz elhinni, hogy gyerekük valahol mégis szeretetre vágyik. Figyelemre és szeretetre van szüksége ahhoz, amin átmegy: a második születéshez. A kamaszkor

ugyanis így is felfogható – a fiatal ilyenkor lelki értelemben születik meg, hiszen önállósulnia kell, átalakul a külseje, a beszédmódja, kialakul a személyisége. Ez a születés fájdalmas, de ha tudjuk, hogy természetes, talán könnyebb elviselni. Ha tudjuk, hogy milyen agyi változások zajlanak ilyenkor, talán könnyebben elfogadjuk lustaságát, hullámzó teljesítményét és hangulatait. Ha tudjuk, hol a határ a hangulatingadozás és a pszichés betegségek közt, kevesebb aggodalomban és szorongásban lesz részünk. Ha el tudjuk fogadni, hogy a kamasznak már vannak titkai, kevesebbet bosszankodunk „őszintétlensége” miatt. Ha tudjuk, hogy a csend és a merengés lehet befelé figyelés is, és a zene érzelmi stimulációt okoz, talán könnyebben viseljük a bedugott füllel való zenehallgatását is. Ha tudjuk, hogy teljesen normális a bizonytalansága a pályaválasztáskor, talán nem akarjuk ráerőltetni a saját választásainkat, vele megvalósíttatni saját be nem teljesült álmainkat. Jó, ha lassanként elfogadjuk, hogy ebben az életkorban a háttérben, segítőként vagyunk jelen: gyerekünknek a felnőtté válást önállóan kell csinálnia, mi csak a pálya szélén szurkolunk, és támogatjuk, ha nagy gond van. Persze feladatunk is van: jelen lenni a kamasz életében, szeretetéttségét igénye szerint kielégíteni, fizikai értelemben és figyelmünket adva.

Meddig tart a kamaszkor?

Sok szülő teszi fel nekem a kérdést, hogy mikor kezdődik és meddig tart a kamaszkor. Ezek a kérdések gyakran úgy hangzanak el, hogy azt tükrözik, mintha a kamaszkor egy nehezen kibírható, átvészelandó időszak lenne, amiben egy szülő semmi mást nem tehet, mint hogy megvárja, míg vége lesz. Mindamellett a legtöbb szülő valamiféle használati utasítást is vár a kamasz gyerekéhez. A kamaszkor manapság nem ér véget a régebbi szakirodalmak szerinti 18-20 éves korban, ezért is bizonytalanok a kérdezők.

Száz évvel ezelőtt a kamaszkor kezdete és a felnőtt felelősségvállalás (munka, család, gyerek) egybeesett, vagy nagyon rövid idő telt el a kettő között. Akkortájt a kamaszkor a lányoknál 15-16 éves kor körül kezdődött, és egy-két év múlva már önálló családot alapítottak. Ma viszont hosszabb idő telik el a kamaszkor kezdete, befejezése és az önálló családalapítás, munkavállalás között. Ez a különbség akár egy-két évtized is lehet. Mivel ma a kamaszkor előbb kezdődik és sokkal később fejeződik be, így minden eddiginél hosszabb. Abban egyetért a pszichológia, hogy a serdülőkor a nemi érés megindulásától a társadalomba való teljes beilleszkedésig tart. A serdülőkor kezdetét tehát elég egyértelmű pont jelzi, ám a végével kapcsolatban látjuk, hogy elég képlékeny. Utóbbi ugyanis a fejlett világban egyre jobban kitolódik. Míg korábban a serdülőkor időszaka a 10–19 év közé esett, addig egyes szakemberek azt javasolják, hogy 10–24 éves kor közé kelene áthelyezni. Ezt azzal indokolják, hogy kitolódott annak az élethelyzetnek az elérése, amely a társadalomba való beilleszkedést, a felnőtt szerepet jelenti. Sokkal hosszabb ideig tart a tanulás (mármint az oktatásban való részvétel). A magasabb képzettség a nyugati típusú társadalmakban a jó fizetés és jó életkörülmények ígéretével kecsegtet, ezért sok fiatal (és szüleik) választja ezt az utat. Természetesen a házasság (vagy stabil párkapcsolat létrehozása) és a szülővé válás ideje is kitolódik, és nemcsak azok körében, akik képzésben vesznek részt, hanem azok körében is, akik már nem tanulnak. Ezért azt javasolják egyes szakemberek, hogy jobb lenne ennek figyelembevételével alakítani a törvényeket, a szociálpolitikai ellátásokat és intézményeket.²

Valójában a kamaszkor a felnőttkor kezdetével ér véget, amikor is az egyén megtalálja a szakmáját, elkezdi építeni az életpályáját, képes már az önfenntartásra, a hosszú távú párkapcsolat kialakítására, és rendelkezik azokkal a készségekkel, képességekkel, amelyekkel mindezt előremozdíthatja. Felnőttként már felelősséget tud vállalni önmagáért és a szeretteiért. Nyilván ritkán esik

az meg, hogy ez tökéletesen zajlik, de szülőként mindenképpen gyerekünk önálló életvitel kialakítására tett erőfeszítéseit kell segíteni. Az eddigiekből is kitűnik, hogy manapság a felnőtté válás időszaka kitolódhat akár a húszas évek végéig, különösen azoknál, akik a felsőoktatásban folytatják tanulmányaikat.

A felnőttkor kezdete azt is jelenti, hogy a személyiség képes önállóan boldogulni, erősségeire támaszkodva szembenézni a saját korlátaival. Már uralni képes a feltörő, akár ellentétes érzelmeit, vágyait, indulatait. Minden tekintetben önálló életvezetésre, felelősségvállalásra képes, és látjuk, hogy ezt az állapotot sokan 30-40 éves korra érik ma el. Miközben 14-16 éves korban a kamaszok már egy sor felnőtt dolgot megengednek maguknak: szexuális életet élnek, sokan közülük dohányoznak és alkoholt vagy akár másfajta drogot fogyasztanak. A közösségek és a média sem a felnőtté válást segítik, hanem inkább a gyerekes viselkedéseket erősítik meg. Például amikor belenéztem a *Jóbarátok (Friends)* című ismert amerikai filmsorozatba, kezdetben nem tudtam, mi a furcsa benne. Jó pár perc múlva jöttem csak rá, hogy tulajdonképpen tizenévesként viselkedő huszonéves fiatal felnőttet látok... S a sorozat sikerét és rajongótáborát látva, van benne valami „trendi”. Napjainkban valóban tapasztalható, hogy a kamaszok mintha nem akarnának felnőni. Tulajdonképpen nem csoda, hiszen egyre kevesebb kívánatos példát látnak maguk körül. Jobb nem dönteni, nem választani, például váltogatni az egyetemi szakokat, mint egy dologban elmélyülni. Jeffrey Arnett kutatása szerint az amerikai huszonévesek harmada évente költözik, és harmincéves koruk előtt átlag hétszer váltanak munkahelyet. Az adatok alapján úgy tűnik, mintha ez egy nagyon bizonytalan korosztály lenne. A kutatás is kimutatta, hogy a felnőtté válás olyan, hagyományosan elfogadott kritériumai, mint a végzettség megszerzése, karrier elkezdése, házasság, szülővé válás, már nem tartoznak a felnőtté válás kritériumai közé e korosztály szerint. De milyen kritériumokat sorolnak fel helyettük? Olyanokat, mint az anyagi függetlenség, a felelősségvállalás saját magunkért és a független döntéshozás

képessége. Az első elég konkrét kategória, míg a másik kettő nehezen megfogható, képlékeny. E két fogalom elég sok mindent takarhat, éppenséggel a bizonytalanságra is utalhat.³

Így a szülő számára nehezíti a helyzetet, hogy egy kamaszban ott lapul a gyermeki énje is, miközben ébredszik benne egy felnőtt, akit egyáltalán nem ismer. Ettől nehéz közelíteni a kamaszokhoz, hiszen nem tudni, hogy mikor éled fel benne a kicsi gyerek, aki azt várja, hogy szülőként gyámolítsuk, és mikor lép elő a felnőtt énrész, aki viszont akarja, hogy felnőttként kezeljük. *Kamasz gyerekeinket is tanítani kell, hogy képesek legyenek jelezni az igényeiket, a szülőknek pedig fogékonyra kell válni ezekre a jelzésekre.* A szülő élettapasztalata természetesen fontos támaszt jelenthet, ugyanakkor a serdülőt érintő kérdésekben a legjobb magatartás, ha meghallgatjuk őt, és figyelembe vesszük a véleményét, az érveit, a vágyait, és ennek megfelelően igyekszünk viselkedni vele.

Közben ne felejtjük el azt se, hogy a kamasz hajlamos a túlzásokra, még nem egészen érzi a saját határait. Így, a tévhitell ellentétben, a serdülőkorban is nagyon fontos a biztonságos keretek kijelölése és megtartása. Ebben a korban a túlkapásokat is csak úgy lehet kezelni, ha a szülő is együtt változik a kamasz gyerekével, mert a bemerevedett szabályok és kapcsolatok durva konfliktusokhoz, akár a kapcsolat megszakadásához is vezethetnek, vagy éppen akaratunk ellenére akadályozzuk kamasz gyerekünk további fejlődését. Ebben a folyamatban muszáj szülőként őszintének és hitelesnek lennünk, és a saját bizonytalanságainkat is el kell tudnunk fogadni. Tudatosítsuk magunkban, hogy mi is próbálkozunk, és gyakran tévedünk. Ha ezt megérezzük, akkor képesek vagyunk helyesbíteni is, és lassan át tudunk alakulni egy jó szándékú „tanácsadóvá”. Szülőként sok kreativitásra, ötletre van szükségünk, különösen a testi érintések terén. Miközben azt hisszük, hogy a kamasz nem igényli a testi közelséget a szülővel, gyakran mégis egy szeretetteli vállveregetés, egy masszírozás, egy kézfogás, vagy éppen egy jó szándékú ruhaigazítás segíti a testi kapcsolat megmaradását. Itt is számolnunk kell azonban azzal,

hogy sok kamasz végtelenül viselkedhet, akár teljesen elutasíthatja a testi kontaktust, majd egy idő után váratlan odabújással, öleléssel kezd közeledni. Ezeket mindig szeretettel fogadjuk.

A konfliktusok kezelésére léteznek jó módszerek, és a kommunikáció is tanulható, ám az új, sokszor bosszantó viselkedésmódok tolerálása nem módszerek, hanem saját önismeretünk fejlettségének kérdése.

A szülői önismeret – kulcs a jó szülő-gyerek kapcsolathoz

Sokszor előfordul, hogy megfogadjuk: nem reagálunk kamasz gyerekünk „provokációira”, mi bezzeg nem fogunk parancsolgatni, utasíthatni vagy lekezelően beszélni vele. Különösen igaz ez, ha kamaszként mi is szenvedtünk szüleink hasonló viselkedésétől, és elhatároztuk: mi majd nem így bánunk a gyerekünkkel. Aztán egy feszült pillanatban azon vesszük észre magunkat, hogy ugyanúgy viselkedünk, mint annak idején velünk viselkedtek a szüleink. Ennek az az oka, hogy viselkedésünk, reakcióink jelentős része tudattalan, és előttünk is ismeretlen félelmeket, szorongásokat rejt magában. Ahhoz, hogy ezeket kezelni tudjuk, először meg kell ismernünk őket, és ettől joggal félünk. Az ismeretlen ugyanis félelmetes lehet, különösen, ha saját ismeretlen részünkről, elfojtott tudattartalmainkról, érzelmi hiányainkról van szó. Márpedig az önismereti folyamat során ezekkel szembeesülünk. Még ha nehéz is, amikor átrajzolják énképünket, eddigi magunkról alkotott elképzelésünket, fontos, hogy megismerjük őket. Mégpedig azért, hogy ne ezek vezéreljenek bennünket a jövőben. Így tudunk majd spontánabban viselkedni, félretenni a sérelmeket, nagyobb önbecsülés birtokában meghallani a jogos kritikát, és könnyebben elviselni a jogtalant. Nem társunkat, szüleinket és – mint kamaszkorban oly gyakran – serdülő gyerekün-

ket hibáztatjuk majd a nehéz helyzetekben, hanem mélyebben tudjuk szeretni önmagunkat, és ezáltal a szeretetre éhező kamasz gyermekünket is. Bármilyen furcsának tűnhet a gondolat, a jó kamasz-szülő kapcsolat létrehozásának, ápolásának egyik eszköze a szülői önismeret. Persze ez csak leírva ilyen egyszerű, a valóságban hosszú és nehéz munkát jelent. Ám érdemes belefogni, hiszen közben egyre jobban fog tetszeni saját képünk, amit kamasz gyerekünk tükreben látunk. Remélem, ehhez könyvemmel is tudok iránymutatással szolgálni a kedves Olvasónak.