

„Rajtad nem múlik!”

Hogyan bánjunk a gyerekeinkkel?

NE HIGGY EL MINDENT, AMIT GONDOLSZ! Mert sok olyasmit gondolunk, ami egyáltalán nem a mai, itteni és mostani aktuális helyzetből fakad – és a múltból származó gondolkodási mintákkal és érzelmekkel reagálunk a jelenre. Ha meg akarjuk tudni, mennyire állunk gondolataink és érzelmeink igézetének hatása alatt, akkor éppen hétköznapi konfliktusaink, túlzott reakcióink, érzelmi kitöréseink tudnak segíteni a nyomkeresésben. Különösen is a saját gyerekeinkkel való kapcsolatunkra érvényes ez, mert sok minden, amit magunkról és másokról gondolunk, vagy tudattalanul érzékelünk, saját gyerekkorunkból származik, és akkor jön felszínre, amikor belebújunk a szülői szerepbe.

Egyik gyerekem talán két éves volt, amikor a konyhában leejtett egy tányért, amely darabokra tört. Ugy megrettentem, hogy hangosan szitkozódni kezdtem. A kicsi egyáltalán nem tudta, hogy ezzel olyasmit adtam tovább, amit gyerekként én magam gyakran átéltem: A háború utáni Németországban anyámat mélységesen fölzaklatta minden, ami eltört a bombázások során, úgyhogy csekély ok is elég volt ahhoz, hogy halálra rémüljön – még akkor is, ha az csak egy törött tányér volt. Ily módon a háborús és a háború utáni nemzedék sok tagja saját traumatikus tapasztalatait adta tovább mint magatartásmintát, tudattalan félelmet vagy életstratégiát, többnyire persze anélkül, hogy erre reflektált volna.

MINÉL MÉLYEDBBRE ZÁRJA VALAKI tudattalanjának pincéjébe a félelmeit, sérüléseit, traumatikus élményeit, annál inkább irányítják őt olyan impulzusok, amelyeket nem tud ellenőrzése alatt tartani. Ehhez elegendő látszólag ártalmatlan adottságok. Minél érzékenyebb valaki – és a gyerekek egészen különleges módon azok –, annál inkább érzékeli környezetének légkörét, nevezetesen hogy az fényes és barátságos-e, vagy hideg és tele van elusítással, forr-e az agresszivitástól, vagy tele van a félelem vagy a szomorúság sötét felhőivel. Sokan kutatták, hogyan érzékelik már az

egészen kicsi gyerekek környezetük és a hozzájuk közel álló személyek rezdüléseit. Két amerikai terapeuta, *Mary és Robert F. Goulding – Eric Berne* pszichiáterrel közösen – az 1960-as/1970-es években megpróbálta rendszerezni és megnevezni azoknak a zavaroknak és károsodásoknak a gyökereit, amelyek rendelőjükbe vezették az embereket. Kis katalógust állítottak össze a korai, meghatározó destruktív mintákról („injunkciókról”). A mesék nyelvén „megigéz” vagy „elvarázsló” üzeneteknek is lehetne nevezni ezeket, amik akadályozzák az életutat, megbűvölik vagy elvarázsolják a hőst (az Én-t), és amiktől előbb meg kell szabadítani az embert.

Ezeknek a destruktív üzeneteknek – amelyeket legtöbbször akarattalanul és tudattalanul, érzelmi hullámzásaink síkján közlünk – a legrosszabbika ez: „Jobb lenne, ha egyáltalán meg sem született volna!” A szülők természetesen ritkán mondanak ki ilyesmit közvetlenül, hanem olyan gesztusok és reakciók által adják tovább ezt az üzenetet, amelyekre éppen a túlterheltség szakaszaiban nyúlnak vissza. Olyan üzenet ez, amelyet valószínűleg ők maguk sem helyeselnének, amely azonban belőlük tör föl, például akkor, ha a terhességet nem kívánták, esetleg megerőszkolás következménye volt, vagy akkor, ha az életkörülmények – háború, szegénység, menekülés, betegség, erőszak – elviselhetetlenek tüntették föl gyermek érkezését. A gyerekek válasza az ilyen „fű alatt” továbbadott üzenetre természetesen mindig egyéni jellegzetességet mutat, de gyakran két szélsőség között mozog: vagy túlzottan alkalmazkodnak, hogy jelenlétük ne tűnjék kellemetlennek, vagy éppenséggel különösen feltűnően viselkednek, olykor veszélyesen kockázatkedvelő módon, azzal a jelszóval, hogy: „Most megmutatom mindnyájatoknak, hogy itt vagyok! Jogom van élni, még ha rámegegyek is!” Gyakran hosszú terápiás útra van szükség, amíg fölfedezik, hogy egy nagyobb erő hívta életre őket, és hogy – mint a mesékben – képesek megfosztani hatalmától a rossz igézetet, és eközben éppenséggel (a vallási nyelvben

angyaloknak is nevezett) jó tündérek állnak az oldalukon.

SOK ILYEN, AZ ÉLETET GÁTLÓ, BÉNÍTÓ üzenet létezik, amelyeket tudattalanul adunk tovább. A „Ne légy te magad!” üzenetet is képes magáévá tenni a gyerek, ha azt érzi, hogy túlságosan sok szülői elvárásnak kell eleget tennie. „Tulajdonképpen fiúnak kellett volna születned!”, hallotta már sok kislány, és értelmezte ezt leértékelésként; a föld sok országában ma is kemény valóságként tapasztalják ezt a lányok, amikor megtagadják tőlük az oktatást és az önmeghatározás lehetőségét. De a testvéreivel vagy másokkal való finom összetételek is kialakíthatják a gyerekekben ezt a meggyőződést: „Úgy, ahogy vagyok, nem vagyok jó. Ahhoz, hogy szeretetreméltó legyek, másmilyennek kell lennem: bátrabbnak, szebbnek, okosabbnak, karcsúbbnak...” Egy másik igéző üzenet így hangzik: „Ne tartsd magad fontosnak!” A felnőttek határozzák meg, ki a fontos. Az a gyerek, akinek a saját szükségleteit állandóan leértékelik és nem veszik tekintetbe, akinek nincs befolyása és beleszólási joga a családban, azt szűrheti le: „Rajtam nem múlik semmi. Én nem vagyok elég fontos.” És adott esetben erre a következtetésre jut: „Ha egyszer nagy leszek, a többiek táncoljanak majd úgy, ahogy én füttyülök!” Vagy – gyakran ez volt a női változat –: „Egy életen át Hamupipóke maradok, mindig csak mások fontosak!” „Eh, sose leszel képes rá!” – ez a „varázzüzenet” az „Erőltessd meg magad!” állandó nyomásának hatására olyan magasra teheti a léceket, hogy a gyerek semmire sem tartja képesnek magát, és örökös vesztésként később is ezt a magáévá tett tételt igazolja majd. Mert ha a gyerekek ilyen üzeneteket fogadnak be, és építenek be önanonosságukba, akkor hajlamosak lesznek arra, hogy újból és újból bizonyítsák azok helytálló voltát. Mert mindent elhisznek, amit gondolnak.

Rossz üzenetek még: „Ne mutass érzelmeket!”, vagy: „Ne is érezd!” Ezzel azt mondják a gyerekeknek: „Hiszen nem is fáj!” Vagy: „Egy indián nem érez fájdalmat!”

Ha dühös a gyerek, és azt mondják neki: „De hiszen semmitől sem kell félned!”, akkor megtanulja, hogy ő „rossz”, s talán rá fognak ordítani és meg fogják verni. Ha pedig vidám és csintalan, akkor talán azt hallja: „Maradj csöndben! Úgy látszik, túl jó dolgod van!”, és amikor azt szeretné, hogy fölvegyék, megvigasztalják és megértsek, akkor nincs ott senki. A gyerek így megtanulja: az érzelmek veszélyesek, és el fogja felejteni, hogy legyenek érzelmei. Ez egy egész nemzedéket, egy egész országot érinthet. És ha még társul hozzá, hogy „Ne gondolkodj – főképpen önállóan ne!”, akkor ez elvezethet az embertelenség afféle szolgálai követéséhez, amit a nemzetiszocializmusban éltünk át, ma pedig más diktatórikus rendszerekben tapasztalunk.

TÖBBÉ NEM ELHINNI MINDENT, amit gondolunk – ez az első lépés ahhoz, hogy megtörjük a magunké-vá tett minták ígézetét. Lépünk ki az áldozati viselkedésből, és fedezük fel saját erőnket, amellyel képesek vagyunk újraalakítani az életünket! Ez nem mindig megy szakszerű támogatás nélkül, de meggyőződés-

sem, hogy maga az élet is nagy terapeuta.

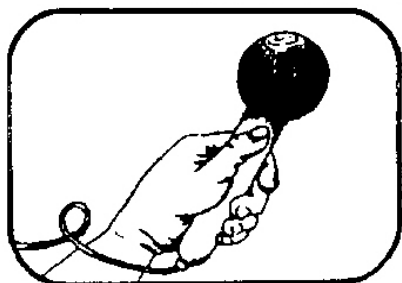
Végezetül bibliodramás munkából szeretnék egy kis történetet elmesélni. A bibliodramában játékos, és gyakran nagyon személyes módon bibliai történeteket jelenítünk meg azáltal, hogy követjük a szövegek alapmozgásait vagy belebújunk a cselekvő személyek és erők szerepébe. Az egyik hétvégén a Jézus-hagyománynak azzal az ismert történetével foglalkoztunk, amely elmeséli, hogy gyerekeket akartak Jézushoz vinni, de tanítványai megpróbálták ezt megakadályozni. Jézus azonban azt mondta: „Engedjétek hozzám jönni a gyerekeket!” Majd azt olvassuk, hogy karjába vette, és megáldotta őket.

Előzetesen megkértem a szeminárium résztvevőit, hogy hozzák magukkal egyik kisgyermekkorú fényképüket. Most együtt ülünk a fényképek körül, nézegetjük őket, és találgatjuk, hogy ki kicsoda. Valamennyien kapcsolatba kerülnek azzal a gyerekekkel, aki egykor ők voltak. A következő napon meditációs gyakorlatot ajánlok nekik. Valamennyien a földön fekszenek, egy takarón. Arra ösztönzöm őket, hogy

teremtsek kapcsolatot „belső bölcsességükkel”, ezt a kérdést téve fel: „Melyik gyereket szeretnéd Jézushoz vinni? Milyen korú, mire van szüksége?” Az egyik nő – akiről tudom, hogy súlyos depressziós időszak van mögötte – igen megható dolgot él át, és így meséli el: „Először nem vagyok képes semmilyen gyereket látni. Aztán hirtelen kicsi embrióként látom magamat az anyaméhben. És ekkor meglepő dolog történik: Jézus jelenik meg, odamegy az anyámhoz, és bátorítja őt. Aztán hozzám jött, a kis embrióra tette a kezét, és sok-sok aranyszínű fény áradt a kezéből...” A hölgy később elmeséli, mindig azt gondolta, hogy anyja nem akarta őt, mivel túl volt terhelve. A belső képek megnyitották számára az ajtót ahhoz, hogy életét többé ne tegye függővé régi hittételektől és elképzelésektől – és anyját se vádolja többé. Ma ismét ajándékként fogadja el az életét. És tudja, hogy egy nagyobb erő védelme alatt áll.

Hannelore Morgenroth

Forrás: Publik-Forum Extra, 2015. november



A gyerekeknek szükségük van határokra

Interjú *Jan-Uwe Rogge* családi tanácsadóval

Rogge úr! F fiatal szülők számára tartott előadásai-ban ön szívesen meséli el egy kisfiú, Jonas történetét. A négyéves gyerek délben hazaérkezik az óvodából, csöngget, aztán így köszön az anyjának: „Szia, seggfej!” Miért tesznek ilyesmit a gyerekek?

Mivel ez fontos kísérlet számukra. A gyerek a nagyobbaktól szedte föl ezt a szót az óvodában, és sejti, hogy szenzációs hatása lehet. Nagy butaságnak tartaná, ha nem próbálná ki. A gyerekeknek természetesen joguk van ahhoz, hogy kipróbálják a határokat. Hiszen azt akarják tudni, mi történik majd.

És hogyan reagáljon az anya?

Számomra kedvesebb az az anya, aki ilyenkor idegrohamot kap, mint az, aki ebben a helyzetben lenyeli bosszúságát, és gyengéd pedagógiai oktatásba fog. Mert a dühös anyák hitelesek, és ezt ez a gyerek is érezni fogja. Mert hisz sejtette, hogy ezzel a szóval átlép egy határt, és most világosan megtapasztalja, hogy ráhatározhat az érzéseire. A gyerekek szeretik azokat a szülőket, akik kimutatják heves érzelmeiket! Olyan apát és anyát akarnak, akibe beleköthetnek.

És a másik esetben...

... a kis Jonas kettős üzenetet kap. Anyja kifelé nyugodt és fegyelmezett marad, de a gyerek megérzi azt a bosszúságot és bizonytalanságot is, amely a bőbeszédű magyarázatok mögött rejtőzik. Ismételtlen megállapítottam már, hogy ezek a modern, pedagógiai szempontból figyelmes anyák gyakran óriási dühtartalékokat hordoznak magukban.

Azért, mert nem szabad szidniuk a gyereket?

Azért, mert úgy vélik, hogy pedagógiai tudásukkal irányítani tudják gyermekeik egész fejlődését, és eleve ki tudják zárni a konfliktusokat. Ebben a felfogásban a pedagógiai mindenhatóság hite rejlik, amely figyelmen kívül hagyja a gyerekek anarchikus életérzését, és ez végül csak kudarcélményekhez vezet. A gyerekek ugyanis az ilyen szülők esetében is keresni fogják a határokat, amelyeket kipróbálhatnak és átléphetnek.

Miért van szükségük a gyerekeknek határokra?

A határok támasztékot adnak. Kicövekelik azokat a tereket, amelyekben a gyerekek szabadnak és biztonságban érzik magukat. Határok nélkül a gyerekeknek nincsen védett terük, szabad mozgásterük sem.