

## „Rajtad nem múlik!”

### Hogyan bánjunk 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 ígézetének hatása alatt, akkor éppen hétköznapi konfliktusaink, túlzott reakcióink, érzelmi kitöréseink tudnak segíteni a nyomkeresésben. Különösen is érvényes ez a saját gyerekeinkkel való kapcsolatunkra, 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. Úgy 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 MÉLYEBBRE ZÁRJA VALAKI tudattalanjának pincéjébe a félelmeit, sérüléseit, traumatikus élményeit, annál inkább irányítják őt olyan impulzusok, amelyeket nem tud ellenőrzése alatt tartani. Ehhez elegek látszólag ártalmatlan adottságok is. 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 elutasítással, 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 születnél 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 megerősökölés következménye volt, vagy akkor, ha az életkörülmények – háború, szegénység, menekülés, betegség, erőszak – elviselhetetlennek 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 ígézetet, és közben 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 válóságként tapasztalják ezt a lányok, amikor megtagadják tőlük az oktatást és az önmeghatározás lehetőségét. De a testvéreivel vagy másokkal való finom összevetések 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 magadat 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: „Rajtad 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 füttyölök!” Vagy – gyakran ez volt a női változat –: „Egy életen át Hamupipóke maradok, mindig csak mások fontosak!” „Eh, sose leszel képes rá!” – ez a „varázsuzenet” az „Erőltesd meg magad!” állandó nyomásának hatására olyan magasra helyezheti 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 önazonosságukba, 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 gyerekek: „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”, és 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 megértsék, 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 is 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 igézetét. 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, 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 teremtsenek 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 elmond, 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 fényt 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

## Az apák szerepe a vallási nevelésben

A pszichológia ma ismét egyre inkább fölfedezi, hogy az ember két nemből áll, és hogy ennek van is értelme. A férfiak és a nők igen jól összeillenek, és nagyszerűen kiegészítik egymást, ha tiszteletteljesen bánnak egymással, és megbecsülik egymás képességeit. Manapság azonban gyakran a nő képességeit emelik ki, a férfinn pedig sokszor jót mulatnak.

Ezzel az apaság is rossz hírbe keveredett, és sok fiatal férfi, akinek gyerekei vannak, már egyáltalán nem meri ténylegesen elfoglalni az apa pozícióját. Ennek végezetes következményei vannak.

Ez a fejlemény már kb. ötven éve megmutatkozik. A pszichoanalitikus Alexander Mitscherlich már 1963-ban „az apátlan társadalom felé vezető úton” látta a világot. Ebben látta a mindenütt jelen lévő konformizmus okát. Szerinte az apa oly mértékben elveszítette tekintélyét, hogy fiai számára már nem lehet tekintélyi alak, lányai számára pedig támasz. Úgy vélte, az apa már nem mozdítja elő a szellemi képességek kibontakozását, és a folyama-

tos munka készségét sem. Az „apátlanítást” ismerte föl a hiányos szocializációs és nevelési folyamatban, valamint a családon belüli meggyengült hatalmi pozícióban, s „az auctoritas [lat. példakép, mintakép] kiüresedését” és „a családon belüli potestas [lat. hatalom] csökkenését” figyelte meg.

Egészen hasonlóan vélekedik Matthias Stiehler férfifkutató: 2013-ban a jóléti társadalom központi ismertetőjegyeként írta le az „apátlan apát”. Hangsúlyozza, hogy az apaiságot ma szabályosan tabuizálják, s ezáltal veszendőbe mentek olyan értékek, mint az elvhűség, a korlátozás, a partneri kapcsolat képessége, a becsületesség és a felelősségvállalás. Ezeket az apai értékeket minden erőltetés nélkül meg lehet feleltetni a férfiasság három dimenziójának és a pszichoanalitikai archetípusoknak (ld. lejjebb). Stiehler a mellett száll síkra,

hogy újból kifejlesszük az apaiságot mint az anyaiság kiegészítő párját: „Manapság szinte kizárólag az anyai feladatokat átvételében látják az apák szerepét, azok pedig mindezekelőtt a gyerekek ellátásában és ápolásában állnak.”

Ezáltal gyorsan versenyhelyezet

