

DR. BECKY KENNEDY

MINDEN GYEREK JÓ!

VÁLTOZZUNK, HOGY JOBB SZÜLŐK LEHESSÜNK



DR. BECKY KENNEDY

MINDEN GYEREK JÓ!

Változzunk, hogy jobb szülők lehessünk

MÓRA KÖNYVKIADÓ

A mű eredeti címe:
dr. Becky Kennedy: *Good Inside. A Guide to Becoming the Parent You Want to Be.*
HarperCollins Publisher, 195 Broadway, New York, 2022.
©Rebecca Kennedy 2022

Fordította: Gázsity Mila
Borítóterv: Hitka Viktória

Minden jog fenntartva, a kiadvány egészének vagy bármely részének a kiadó írásos engedély nélküli sokszorosítása, másolása, egyéb engedélyköteles felhasználása – beleértve a kiadvány digitalizálását és ily módon történő többszörözését, nyilvánosságához közvetítését – szigorúan tilos!

A kiadó könyveit kedvezménnyel megrendelheti webáruházunkban:
www.mora.hu

Hungarian translation © Gázsity Mila, 2022
Hungarian edition © Móra Könyvkiadó, 2023

MÓRA KÖNYVKIADÓ – 1950 óta családtag

Az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja

ISBN 978-963-603-312-5
ISSN 2063-7209

Kiadja a Móra Könyvkiadó Zrt.,
Janikovszky János elnök-vezérigazgató
Felelős szerkesztő: Török Ágnes
Szerkesztő: Hollósi Nikolett
Nyomdai előkészítés: Nagy László
E-mail: mora@mora.hu • Honlap: www.mora.hu

Alföldi Nyomda Zrt., Debrecen
Felelős vezető: György Géza vezérigazgató

 **magyar**
nyomdaipari termék
NYOMDA- ÉS PAPIRPARI SZÖVETSÉG

*A férjemnek, aki az egyensúlyt jelenti az életemben,
és a gyermekeimnek, akiktől máris többet tanultam,
mint amennyit valaha taníthatok nekik.*

Tartalom

Bevezető	9
I. rész: Becky doktornő gyereknevelési elvei	17
1. fejezet Igazából jó	19
2. fejezet Két igazság van	30
3. fejezet Tudnunk kell, mi a dolgunk	44
4. fejezet Sokat számítanak az első évek	56
5. fejezet Nem túl késő	68
6. fejezet Reziliencia › boldogság.	79
7. fejezet A viselkedés egy ablak	89
8. fejezet Csökkentsük a szégyenérzetet, erősítsük a kapcsolódást!	104
9. fejezet Igazat mondani.	114
10. fejezet Gondoskodás önmagunkról	125
II. rész: Kapcsolatépítés és a viselkedésformák ismerete	137
11. fejezet A „kapcsolati vagyon” kiépítése	139
12. fejezet A nem odafigyelés	163
13. fejezet Érzelmi dühkitörések.	172

14. fejezet	Agresszív dühkitörések (ütés, harapás, dobálás) . . .	179
15. fejezet	Testvérek rivalizálása	190
16. fejezet	Durvaság és dacosság	201
17. fejezet	Nyafogás	209
18. fejezet	A hazugság	216
19. fejezet	Félelmek és szorongások	225
20. fejezet	Határozatlanság és félénkség.	234
21. fejezet	Alacsony frusztrációtűrés	242
22. fejezet	Ételek és evési szokások	251
23. fejezet	Hozzájárulás	260
24. fejezet	Könnyek	268
25. fejezet	Az önbizalom fejlesztése	274
26. fejezet	Maximalizmus	281
27. fejezet	Szeparációs szorongás	289
28. fejezet	Alvás	296
29. fejezet	Gyerekek, akik nem szeretnek az érzéseikről beszélni (mélyen érző gyerekek)	307
Összegzés		318
Köszönetnyilvánítás		323
Név- és tárgymutató		328

Bevezető

„Becky doktornő, az ötéves lányom mostanában undok a húgával, durván viselkedik velünk, és dührohamot kap az óvodában. Fogalmunk sincs, mihez kezdjünk. Tudna segíteni?”

„Becky doktornő, miért van az, hogy a bilire szoktatott gyermek egyszer csak összepisili az egész házat? Már próbálkoztunk jutalmazással és büntetéssel is, de a helyzet változatlan. Tudna segíteni?”

„Becky doktornő, a tizenkét éves gyermekem egyszerűen nem hallgat rám! Szörnyen dühítő! Tudna segíteni?”

Igen, tudok segíteni. Rá fogunk jönni, mihez lehet kezdeni ezekben a helyzetekben.

Komoly múltú magánpraxissal rendelkező klinikai szakpszichológusként olyan szülőkkel dolgozom, akik azért keresnek fel, hogy megoldást találjunk bizonyos kényes problémákra, amelyek miatt frusztrálnak, kimerültek, reményvesztettnek érzik magukat. A fenti helyzetek első pillantásra egyedinek tűnnek – a pimasz ötéves, a már bilire szoktatott, de visszaeső kisgyerek, a dacos kiskamasz –, ám a háttérükben ugyanaz a vágy húzódik meg: mindenki jobb szülő akar lenni. Lényegében ezt hallok újra meg újra: *„Tudom, hogy milyen szülő szeretnék lenni, de sejtelmem sincs, hogyan juthatnék el arra a szintre. Kérem, segítsen áthidalni a szakadékat!”*

Minden gyerek jó!

A megbeszéléseinken azzal kezdjük a munkát, hogy a szülőkkel közösen elemeire bontjuk a problémát. Amikor ki akarjuk deríteni, hogy mivel küszködik egy gyermek sőt, gyakran az egész család, a viselkedés az, ami nyomra vezet. A viselkedés elemzése során jobban megismerjük a gyermeket, rájövünk, mire van szüksége, és hogy miféle készségek hiányoznak belőlünk. Felfedezzük, melyek a kiváltó okok, a *trigger*ek nálunk, szülőknél, és milyen területeken fejlődhetnénk, így a „*Mi a baj a gyerekemmel? Rendbe tudja hozni?*” kérdéstől eljuthatunk odáig, hogy ezt gondolják: „*Mivel küzd a gyermekem, és hogyan segíthetek neki?*” Valamint remélhetőleg ezt is: „*Mit jelent mindezzel RÁM nézve?*”

A szülőkkel folytatott munkám célja, hogy a kétségbeesés, a frusztráltság állapotából sikerüljön elmozdulniuk a remény, az élet biztos kézzel való irányítása, sőt, az önreflexió felé – mindezt úgy, hogy nem a legszelebb körben elterjedt gyereknevelési stratégiákra támaszkodunk. Velem biztosan nem fordul elő, hogy a kihívást jelentő viselkedésformákra válaszként büntetést javasoljak, csillagos matricagyűjtőt, szobából kiküldést, jutalmat, vagy azt, hogy tudomást se vegyünk róluk. De akkor *mit* tartok fontosnak? Először is azt, hogy értsük meg: ezek a viselkedésformák csak a jéghegy csúcsát jelentik, a felszín alatt pedig ott van a gyermek egész belső világa, amely megértésért esdekel!

Csináljunk valami egészen mást

A Columbia klinikai szakpszichológusi PhD-programjának hallgatójaként klinikai munkám során játékkerápiás foglalkozásokat végeztem gyerekekkel. Szerettem gyerekeket kezelni, ám nagyon hamar rájöttem, mennyire zavar, hogy a szülőkkel csak korlátozott a kapcsolatom. Sokszor azt kívántam, bár bevonhatnám őket is, ahelyett, hogy kizárólag a gyermekkel dolgozom közvetlenül, a szülőkkel pedig csak a kiegészítő

Bevezető

beszélgetések során találkozom. Ugyanebben az időben felnőttekkel is foglalkoztam, és egyre jobban megragadott egy tagadhatatlan összefüggés: a felnőttek esetében annyira világos volt, hogy gyerekkorukban hol siklott félre valami – a szüleik nem elégítették ki valamiféle szükségletüket, vagy nem reagáltak bizonyos segélykiáltásnak szánt viselkedésformáikra. Ráébredtem, hogy ha megvizsgálom, mi volt a felnőtteknek az a szükséglete, amelyet sosem elégítettek ki, akkor ez a tudás hasznomra válhat a gyerekekkel és a családokkal folytatott munkám során.

Amikor megnyitottam a magánrendelésemet, a terápiás és a szülői tanácsadói foglalkozásaimon kizárólag felnőttekkel dolgoztam. Miután magam is anya lettem, a munkámban egyre hangsúlyosabbá vált a szülői tanácsadás, mind az egyéni konzultációk, mind pedig a havonta megrendezésre kerülő csoportos foglalkozások során. Egy idő után jelentkeztem egy klinikai szakpszichológusoknak szervezett képzésre, amely azt hirdette, hogy „kipróbált, bizonyítékokon alapuló”, „példaértékű” szemléletet kínál a gyerekeknél tapasztalható aggasztó viselkedésformák kezeléséhez és a fegyelmezéshez. Az itt tanított módszerek észszerűnek, „világosnak” tűntek, és a tanfolyamon ugyanazokat az intervenciók technikákat sajátítottam el, amelyeket a gyerekeknevelési szakemberek ma is rendszeresen javasolnak. Úgy éreztem, a birtokomba került egy tökéletes rendszer, amelynek alkalmazásával elnyomhatom a nemkívánatos viselkedésformákat, és elősegíthetek egy proszociális magatartásformát – vagyis alapvetően egy formálhatóbb, és a szülők számára megfelelőbb viselkedést. Csakhogy néhány hét múlva ráébredtem, milyen *szörnyű* ez az egész! Émelyegni kezdtem, ahányszor csak meghallottam magamat, amint kimondom a szavakat, amelyekkel „kipróbált, bizonyítékokon alapuló” tanácsokat adok. Képtelen voltam szabadulni az érzéstől, hogy ezek az intervenciók nem válhatnak be a gyerekeknél, hiszen én magam sem szerettem volna, ha valaki velem szemben alkalmazta volna őket.

Minden gyerek jó!

Igen, ezek a rendszerek valóban észszerűek, ám főleg arra irányulnak, hogy a szülő-gyerek kapcsolat kárára eltöröljék a „rossz” viselkedésformákat, és kikényszerítsék az engedelmisséget. A büntetéssel például magatartásváltozást kívánnak elérni, de miért nem veszik figyelembe, hogy épp akkor küldik a gyerekeket a szobájukba, amikor a leginkább szükségük lenne a szüleikre? Hol van itt az *emberség*?

A következő dologra jöttem rá: ezek a „kipróbált, bizonyítékokon alapuló” megközelítések a *behaviorizmus* elveire épülnek, egy olyan elméletre, amely az objektívan megfigyelhető cselekedetekre fókuszál a nem megfigyelhető lelkiállapotok, az érzések, gondolatok, késztetések helyett. A behaviorizmus a viselkedés *megértésénél* fontosabbnak tartja a viselkedés *formálását*. A viselkedést kontextusnak tekinti, nem pedig a mögötte meghúzódó, kielégítetlen szükségletek kifejezésének. Ráébredtem, hogy pontosan ezért éreztem annyira helytelennek a „kipróbált, bizonyítékokon alapuló” megközelítéseket: mert összekeverték a jelet (ami a gyermekben végbement) a zajjal (a viselkedéssel). A mi célunk azonban nem a magatartás formálása. A mi célunk az, hogy embereket neveljünk.

Miután eljutottam ehhez a felismeréshez, képtelen voltam többé szabadulni tőle. Tudtam, hogy léteznie kell egy módszernek, amely segít hatékonyan együttműködni a családokkal, ám mégsem kell feláldozni érte a szülő-gyermek kapcsolatot. Így hát munkához láttam, összeszedtem mindazt, amit csak tudtam a kötődésről, a tudatos jelenlétről, a belső családrendszeréről – vagyis azokat az elméleti megközelítéseket, amelyek áthatották a magánpraxisban végzett munkámat –, és ezeket a gondolatokat egy szülőknak szóló, konkrét, érthető, könnyen felfogható módszerre formáltam.

Mint kiderült, azzal még korántsem adjuk át a gyeplőt a gyerekeinknek, ha a szülői szemléletmódunk középpontjába nem a „következményeket”, hanem a „kapcsolódást” állítjuk. Nem rokonszenvezem a szobából kiküldéssel, a büntetéssel, a következmények hangsúlyozásával, a gyerek

semmibevételeivel, ugyanakkor a nevelési stílusomban nincs semmi, amit túlzott engedékenységnak vagy gyengeségnek lehetne tekinteni. A szemléletem a határozottan kijelölt határokon, a szülői tekintélyen, a biztos kezű vezetésen alapul, miközben hangsúlyozom a pozitív kapcsolatok, a bizalom és a tisztelet fontosságát.

Mély gondolatok, praktikus stratégiák – Hogyan használjuk ezt a könyvet?

Amikor a pácienseimmel foglalkozom, gyakran megemlítem, hogy két igazság van: a *praktikus, megoldásra fókuszáló stratégiák* elősegíthetik a *mélyebb gyógyulást* is. Több olyan gyereknevelési filozófia létezik, amely választásra kényszeríti a szülőt: javítanak a gyermek magatartásán, és eközben feláldozzák a vele kialakított kapcsolatukat, vagy a szülő-gyerek kapcsolatot helyezik a középpontba, és letesznek arról, hogy egy rövidebb úton jussanak el a megfelelő viselkedésformákhoz. A könyvemben kifejtett szemléletmód segítségével a szülők eredményesebbek lehetnek nevelői szerepükben, és közben jobban is érezhetik magukat. Megerősíthetik a kapcsolatukat a gyermekükkel, és tapasztalhatják a javulást a viselkedés, az együttműködés terén.

A könyvem gerincét ez az üzenet alkotja: mindkettő igaz. Olyan információ kerül az olvasó birtokába, amely mögött van elmélet, és közben bővelkedik stratégiában; bizonyítékokon alapul, és kreatívan intuitív; egyformán fontosnak tartja a szülő önmagáról való gondoskodását és a gyermek jóllétét. Elképzelhető, hogy valaki azért keres fel, mert stratégiákra van szüksége a gyereke magatartásának javításához, ám sokkal gazdagabban távozik: nemcsak árnyaltabb betekintést nyer abba, hogy a felszínen tapasztalható viselkedésforma mögött valójában mi megy végbe a gyermekben, de eszközöket is kap, hogy ezt a felismerést a gyakorlatban

Minden gyerek jó!

is felhasználhassa. Remélem, hogy e könyv olvasói hasonlóképpen profitálnak majd. Remélem, hogy megújul az önmaguk iránti együttérzésük, erősödik az érzelmeik önszabályozása, az önbizalmuk, és képesnek érzik majd magukat arra, hogy a gyermeküknek is átadják ezeket a fontos tulajdonságokat.

Ez a könyv egy olyan gyereknevelési modellel ismertet meg, amely legalább annyira szól az önfejlődésről, mint a gyermek fejlődéséről. Az első tíz fejezetben azokat a nevelési elveket foglaltam össze, amelyek szerint a saját életemet is élem – otthon a három gyerekemmel, a munkahelyemen a pácienseimmel, a családjukkal, valamint a közösségi oldalakon azzal a sok szülővel, akikkel az évek során kapcsolatba kerültem. Ezekkel az elvekkel az a célom, hogy elősegítsem a gyerekek és a szülők gyógyulását, emellett gyakorlati stratégiákat javasoljak egy békésebb családi élethez. Az elveim középpontjában az a gondolat áll, hogy a gyermek érzelmi szükségleteinek megértése által a szülő nemcsak pozitívan formálhatja a gyereke viselkedését, de átalakíthatja az egész család működését, és a családtagokat összekötő viszonyokat is.

A könyv második felében az olvasó azokkal a technikákkal ismerkedhet meg, amelyeket én csak *kapcsolatépítő vagynom*nak nevezek. Ezekkel a kipróbált stratégiákkal erősíteni lehet a szülő-gyerek kapcsolatot, az összetartozást. Nem számít, mi a gond – akkor sem, ha mindössze arról van szó, hogy rossz otthon a hangulat, és nem értjük, miért –, hajtsuk végre a könyvben bemutatott intervenciók egyikét, hogy változtassunk a helyzeten. Ezután sorra vesszük azokat a gyerekkorra jellemző viselkedésproblémákat, amelyek a szülőket leggyakrabban ösztönzik arra, hogy segítséget kérjenek: a testvérekkel való rivalizálástól a dühkitöréseken és hazudozásokon át a szorongásig, az önbizalomhiányig és féltékenységig. Nem minden technika alkalmazható minden gyermek esetében – csak a szülő ismeri a gyereke egyéni szükségleteit –, de amikor felmerül egy gond, ezek a stratégiák segítenek másképpen gondolkodni, és képessé teszik a szülő

Bevezető

arra, hogy a számára megfelelő, a gyermeke számára pedig biztonságos módon birkózzon meg a kihívással.

* * *

Valószínűleg nem meglepő, hogy sosem kedveltem a kompromisszumokat. Úgy gondolom, hogy képesek vagyunk egyszerre határozottan és kedvesen viselkedni; megszabni a határokat, és közben megerősítést adni a gyerekünknek; a kapcsolatunkra, kapcsolódásunkra összpontosítani, és megingathatatlan tekintélyként fellépni. Azt hiszem, ezt a szemléletet végül minden szülő „helyesnek” találja, és ezt nem pusztán az észszerűség diktálja, de a lelkük mélyén is érzik. Hiszen mindannyian jónak szeretnénk látni a gyerekünket, magunkat pedig jó szülőnek, és azon vagyunk, hogy az otthonunk békésebb hely legyen. Ezek mind elérhető álmok. Nem kell választanunk, mindez a mienk lehet!

I. RÉSZ

BECKY DOKTORNŐ GYEREKNEVELÉSI ELVEI

1. fejezet

Igazából jó

Hadd osszam meg, hogy mit gondolok az olvasókról és a gyerekeikről: igazából, valójában mindannyian jók. Lehet, hogy a gyerekünket éppen „elkényeztetett kölyöknek” nevezzük, de attól még valójában jók vagyunk. Ha a gyereünk letagadja, hogy lerombolta a húga kockavárát (pedig szemtanúi voltunk, hogy megtörtént), attól ő valójában, igazából még mindig jó. Amikor azt mondom, „igazából jó”, azt értem alatta, hogy a szívünk mélyén mindannyian együttérző, szerető és nagyvonalú emberek vagyunk. A munkám minden területén a „belső jóság” elve vezérel – hiszek abban, hogy a gyerekek és a szülők valójában jók, és épp emiatt érdekel annyira a rossz viselkedésformáik miéértje. Ez a kíváncsiság teszi lehetővé, hogy olyan kereteket, olyan stratégiákat alakítsak ki, amelyek hatékonyan mozdítják elő a változást. Ebben a könyvben nincs semmi, ami fontosabb lenne ennél az elvnél – ez az alapja mindannak, amit tárgyalni fogok, mert mihelyt kimondjuk magunkban, hogy „rendben, higgadj le... igazából jó vagyok... igazából a gyerekem is jó”, rögtön másként fogunk cselekedni, mint akkor tennénk, ha hagynánk, hogy a frusztráció és a harag irányítsa a döntéseinket.

A probléma az, hogy rendkívül könnyű átengedni az irányítást a frusztrációnak és a haragnak. Egyetlen szülő sem szeretne cinikus vagy negatív emberként gondolni magára, aki a legrosszabbat feltételezi a gyerekeiről,

ám egy megviselő gyereknevelési incidens hevében gyakran megesisik – bár túlnyomórészt nem tudatosan –, hogy „belső rosszaságot” feltételezünk a gyerekünkről, és feltesszük magunkban a kérdést: „Tényleg azt hiszi, hogy ezt megengedheti magának?” Azért kérdezzük ezt, mert úgy érezzük, hogy a gyerekünk szándékosan igyekszik kihasználni, felüldíteni minket. „Neked meg mi bajod?” – faggatjuk, mert azt hisszük, hogy valami nincs rendben vele. „Lehetne több eszed!” – ordítjuk, mert úgy gondoljuk, hogy a gyerekünk szándékosan dacol, vagy mindenáron provokálni akar bennünket. Magunkat is hasonlóképpen teremtjük le: „Mi ütött belém? Hiszen ennél sokkal normálisabb vagyok!” Aztán bele-sodródunk a kétségbeesés, az önutálat és a szégyen spiráljába.

Bőven akad olyan gyereknevelési tanács, amely adottnak veszi e „rosszaság” létét, és a gyerekekbe vetett bizalom helyett inkább a megrendszabályozásokra összpontosít: ahelyett, hogy támogatná, a szobájukba utasítja őket, és inkább manipulatívnak tekinti a gyerekeket, mintsem elismerje, hogy szükségük van valamire. Én azonban őszintén hiszem, hogy *legbelül mindannyian jók vagyunk*. Hadd szögezzem le: ha a gyerekünket jónak látjuk, az egyáltalán nem jelent mentséget a rossz viselkedésre, és nem vezet túlzottan permisszív nevelési módszerekhez sem. Létezik egy tévképzet, amely szerint az „igazából jó” szemléletű nevelés a „mindent szabad” gyakorlathoz vezet, és követelőző, megzabolázhatatlan gyerekeket eredményez. Csakhogy én nem ismerek senkit, aki ezt mondaná: „Ó, az én gyerekem igazából jó, szóval nem gond, hogy leköpte a barátját.” Vagy: „Az én gyerekem igazából jó, úgyhogy kit érdekel, ha csúfolja a húgát.” Ennek a téves elképzelésnek éppen az ellenkezője igaz! Amiatt tudunk különbséget tenni *egy személy* (a gyermekünk) és *egy viselkedésforma* (pl. durvaság, ütlegetés, szemtelenség) között, mert tisztában vagyunk az-
al, hogy igazából mindannyian jók vagyunk. A kapcsolatokat megmentő, nagy hatású változáshoz vezető intervenció titka, hogy ne mossuk össze a személyt azzal, amit éppen csinál.

A jóság feltételezése tesz alkalmassá arra, hogy a családunk szilárd vezetői legyünk: ha biztosak vagyunk gyermekünk jóságában, akkor hiszünk abban is, hogy képes „jól” viselkedni, és helyesen cselekedni. Amíg hiszünk ebben a képességében, addig utat tudunk mutatni neki. Minden gyermek erre a segítségre vágyik: hogy olyasvalaki kalauzolja a helyes irányba, akiben megbízhat. Ettől érzik magukat biztonságban, ez teszi lehetővé, hogy megnyugvásra találjanak, ez eredményezi az érzelmszabályozás és a reziliencia, a rugalmasság, alkalmazkodóképesség fejlődését. A gyermek akkor gyarapodhat és tanulhat, s egyben attól érezheti magát közelebb a szülőhöz, ha biztonságos teret kap tőle, amelyben szabadon próbálkozhat és vallhat kudarcot, miközben nem kell amiatt aggódnia, hogy „rossznak” hiszik.

Mindez talán teljesen nyilvánvalónak tűnik. Természetes, hogy a gyermekeink igazából jók! Hiszen szeretjük őket – senki sem olvasná ezt a könyvet, ha nem az lenne a célja, hogy előmozdítsa a gyerekei jóságát. Csakhogy nem olyan egyszerű az „igazából jó” szemlélet alkalmazása, különösképpen a nehéz vagy nagy érzelmeket kiváltó helyzetekben. Nagyon is könnyű – sőt, ösztönös dolog – átváltani egy kevésbé elfogadó viselkedésformára, aminek két oka van: először is, a negativitás dominanciája az evolúció során belénk kódolt vonás, ezért jobban odafigyelünk arra, ami nehézséget jelent a gyermekünkkel (vagy magunkkal, a társunkkal, az egész világgal) kapcsolatban, mint arra, ami jól működik. Másodszor pedig, a saját gyermekkorunk tapasztalatai befolyásolják azt, ahogy a gyerekeink viselkedését látjuk, ahogy reagálunk rá. Oly sokunknak jutott olyan szülő, akit nem a kíváncsiság, hanem az ítélkezés vezérelt, akitől kritikát kaptunk megértés helyett, és büntetést beszélgetés helyett. (Gyanítom, hogy velük is hasonlóképpen bántak a szüleik.) Amennyiben nem történik erőfeszítés a pályamódosításra, úgy a történelem megismétli önmagát. Ennek eredményeképpen szülőként sokszor *a viselkedést tartjuk a gyerekeink mércéjének* ahelyett, hogy *nyomravezető jelnek tekintenénk, amely*

Minden gyerek jó!

rávilágíthat a szükségleteikre. Mi lenne, ha a viselkedést nem az identitásunk, hanem a szükségleteink kifejezéseként fognánk fel? Akkor ugyanis nem megszégyenítenénk a gyerekeinket a hiányosságaik miatt, és nem azt tudatosítanánk bennünk, hogy magányosak és „láthatatlanok”, hanem abban segíthetnénk őket, hogy rátaláljanak a belső jószágukra – s eközben a magatartásuk is javulna. A szemléletünkön nem könnyű változtatni, ám feltétlenül megéri!

A szokások átkódolása

Azt szeretném, ha visszagondolnánk a gyerekkorunkra, és elképzelnénk, hogyan reagáltak volna a szüleink a következő helyzetekben:

- *Hároméves vagy, és épp megszületett a kishúgod, akit mindenki megcsodál, és nagy felhajtást csapnak körülötte. Nagyon megkínlódasz a testvérré válás érzésével, pedig a családot szerint örülnöd kellene. Gyakran vannak dührohamaid, elveszed a húgod játékait, és végül kitör belőled: „Küldjétek vissza a húgomat a kórházba! Utálom!” Mi történik? Hogyan reagálnak a szüleid?*
- *Hétéves vagy, és nagyon-nagyon szeretnél egy Oreót, de apukád egyértelműen kijelentette, hogy nem kaphatod meg. Torkig vagy azzal, hogy folyton megmondják, mit csinálj, és hogy mindenre „nem” a válasz, ezért amikor egyedül maradsz a konyhában, kivesszel magadnak egy kekszet. Apukád meglátja, hogy ott a kezében az Oreó. Mi történik? Mit fog tenni?*
- *Tizenhárom éves vagy, és sehogy sem boldogulsz egy írásbeli házi feladattal. Azt mondd a szüleidnek, hogy megcsináltad, később azonban felhívja őket a tanárod, és közli, hogy nem adtad be a feladatot. Mi történik? Mivel fogadnak a szüleid, amikor hazaérsz?*

Most pedig gondolkodjunk el a következőn: mindannyian elszúrunk dolgokat. Mindannyiunknak – minden életkorban – akadnak nehéz pillanataink, amikor nem a legmegfelelőbben viselkedünk. A korai életszakasz különösen fontos, mert a testünk ekkor kezdi kódolni a pályákat, amelyek mentén a megviselő incidensekről gondolkodunk, és ahogy ezekre reagálunk. Mindehhez a szüleink magatartása adja a mintát, az ő gondolkodásmódjuk, és hogyan ők reagáltak a *mi* viselkedésünkre azokban a nehéz pillanatokban. Azaz: a mód, ahogy a belső küszködéseink során megszólítjuk magunkat – az olyan mondatok, mint a „ne légy már olyan érzékeny!”, „ezt túlreagálom”, „olyan hülye vagyok!”, vagy pedig „igyekezzem megtenni mindent, ami tőlem telik”, illetve „csak azt szeretném érezni, hogy odafigyelnek rám” –, a szüleink mintáját követi. Azt, ahogy ők szóltak hozzánk, ahogy ők viselkedtek velünk, amikor gondjaink voltak. Vagyis a *testünkbe kódolt reakció* megértéséhez elengedhetetlenül szükséges átgondolnunk a „Mi történik?” kérdésre adott válaszokat.

Mit is értek a „testünkbe kódolt reakción”? Életünk korai szakaszában a testünk megtanulja, hogy milyen feltételekkel juthatunk szeretethez és figyelemhez, megértéshez és gyengédséghez, és hogy milyen körülmények között részesülünk elutasításban, büntetésben, hogy mikor hagyunk bennünket magunkra. A folyamat során begyűjtött „adatokra” óriási szükségünk van a fennmaradáshoz, hiszen a védtelen kisgyermek fő célja a lehető legszorosabb kapcsolat kialakítása a gondozójával. Az így szerzett tudás komoly hatással van a fejlődésünkre, mert gyorsan elsajátítjuk, hogy mi által juthatunk szeretethez, figyelemhez, és elhárítjuk, „rossz dologként” tartjuk számon mindazt, ami miatt elutasítanak, bírálnak, semmibe vesznek minket.

Csakhogy van itt egy fontos dolog: nincs bennünk semmi, ami *valóban* rossz lenne. A „Küldjétek vissza a húgomat a kórházba! Utálok!” kifakadás mögött egy olyan gyermek fájdalma húzódik meg, aki szörnyen fél attól, hogy elhagyják, aki fenyegetve érzi magát a családjában. Az Oreó

Minden gyerek jó!

kekszet elvevő dacos gyerek valószínűleg úgy érzi, hogy „láthatatlan”, hogy senki nem figyel rá valójában, és az élete más területein is kontroll alatt tartják. Az el nem készített írásbeli házi feladat egy küszködő, valószínűleg nagyon bizonytalan gyermeket jelez. A „rossz viselkedés” mindig jó gyereket rejt. Mégis, amikor a szülők ellentmondást nem tűrően felszámolnak egy viselkedésformát (és *nem veszíke észre mögötte a jó gyereket!*), a gyermek azt fogja internalizálni, hogy ő rossz. Márpedig a rosszaságnak bármi áron véget kell vetni, ezért különféle módszereket fejleszt ki – például kemény szavakat intéz magához –, hogy megfenyítse önmagát, és ezáltal kiirtsa a „rossz kölyök” vonásait, ahelyett, hogy felfedezné a „jó gyerek” tulajdonságait, vagyis mindazt, amivel jóváhagyásra, kapcsolódásra találhat.

Mit is tudtunk meg tehát gyerekkorunkban a „rossz” viselkedés következményeiről? Azt tanulta meg a testünk, hogy ilyenkor az ítélkezést, a büntetést és a magányt kódolja, vagy az egyértelműen meghúzott határokat, az empátiát és a kapcsolódást? Még egyszerűbben fogalmazva, hiszen már tudjuk, hogy a „rossz viselkedés” valójában azt jelzi, hogy küszködünk valamivel: azt tanultuk-e meg, hogy a küzdelmeinket kritikával szemléljük... vagy inkább együttérzéssel? Szemrehányással, vagy kíváncsisággal?

Úgy tekintünk magunkra, ahogy korábban a szüleink, gondviselőink tekintettek ránk, és ez lesz az alapja annak is, ahogy a gyermekeinkkel viselkedünk. Ezért olyan könnyű létrehozni a generációkon átívelő „belső rosszaság” örökségét:

A szüleim szigorúan és kritikusan reagáltak a küszködéseemre → megtanultam kételkedni a saját jószágomban, amikor nehéz helyzeteket élek meg → felnőttként önhibáztatással és önkritikával viszonyulok a lelki küzdelmeimhez → a gyermekem helytelen viselkedése feleleveníti a testem rögzült kódját → úgy érzem, muszáj szigorúan megítélnem a gyermekem küszködését → ezzel a gyerekem teste is elsajátítja ugyanezt a kódot, tehát

ő is megtanulja, hogy a nehéz helyzetekben kételkedjen a saját jóságában → és ez így megy tovább...

Ennél a pontnál álljunk meg egy kicsit! Tegyük a kezünket a szívünkre, és mondjuk el magunknak: „Azért vagyok itt, mert meg akarok változni! Fordulóponttá szeretnék válni a családom nemzedékeken átívelő viselkedésmintájában! Valami mással szeretnék próbálkozni: azt akarom, hogy a gyerekem jónak érezze magát legbelül, hogy értékesnek, szerethetőnek, érdemesnek tartsa magát, még akkor is, amikor épp egy nehéz időszakon megy át. Ez a folyamat pedig azzal kezdődik, hogy... újra megtalálom magamban a jóságot. A jóságomat, ami mindig is megvolt bennem.” Nem a mi hibánk, hogy kialakultak ezek a generációkon átívelő viselkedésformák. Ellenkezőleg! Ennek a könyvnek az olvasóiról – így Rólad is! – tudom, hogy vállalják az ördögi kör megszakításának felelősségét. Hogy olyan emberek, akik elhatározták: bizonyos ártalmas viselkedésminták NÁLUK megszakadnak. Hajlandóak vállukra venni az előttük élő nemzedékek terhét, és irányt változtatni az őket követő generációk érdekében. *Hűha!* Egy ilyen ember semmiért sem hibáztatható – bátor, merész, és mindennél jobban szereti a gyermekét! Óriási harcot jelent megtörni a kört, és egyszerű lélek mindenki, aki vállalkozik a feladatra.

A legnagyobb értelmezés (LÉ)

Gyakran úgy sikerül felfedezni a belső jóságot, ha felteszünk magunknak egy egyszerű kérdést: „Mi lehet a történetek *legnagyobb értelmezése*?” Gyakran kérdezem ezt magamtól a gyerekeim, a barátaim esetében, és igyekszem egyre többször gondolni rá a házasságomat és magamat illetően is. Amikor kimondom ezeket a szavakat – még ha csak magamban is –, azonnal érzem, hogy a testem kevésbé feszült, és úgy érzem, megfelelőbb módon tudok érintkezni másokkal.

Minden gyerek jó!

Lássunk egy példát: azt tervezzük, hogy az idősebb fiunkat a születésnapján elvisszük ebédelni – egyedül őt –, és elhatározzuk, hogy az öccsét már néhány nappal korábban tapintatosan felkészítjük erre: „Gondoltam, mesélek neked a szombati tervünkről – fordulunk a kisebb fiunkhoz. – Apuval elvisszük Nicót ebédelni a születésnapján. Arra az egy órára nagyfi átjön, hogy vigyázzon rád.” Kisebbik csemeténk erre így válaszol: „Ti elmentek Nicóval, és *engem* nem visztek?! Utállak! Te vagy a legrosszabb anya a világon!”

Húha! Mi is történt valójában? És hogyan reagálunk rá? Lássunk néhány lehetséges választ:

1. „A legrosszabb anya a világon?! Hiszen most vettem neked egy új játékot! Olyan hálátlan vagy!”
2. „Nagyon szomorú leszek, amikor ilyeneket mondasz!”
3. Nem törődünk vele, egyszerűen faképnél hagyjuk a gyereket.
4. „Hű, ez *komolyan* hangzott!... Érzem, hogy bánt a dolog. Mesélj erről még egy kicsit.”

Nekem a negyedik lehetőség tetszik, mert ha a legnagyobbvonalúbban értelmezzük a gyermek viselkedését, elsősorban ennek a válasznak van értelme. Az első lehetőség egyszerűen egy elkényeztetett és hálátlan fiú reakciójaként láttatja a gyerek választát. A második arra tanítja a gyerekünket, hogy az érzelmi túlságosan erősek és riasztóak ahhoz, hogy uralkodni tudjon rajtuk, és ártanak másoknak, valamint fenyegetik a velünk kialakított kapcsolat biztonságát. (Ezt a 4. fejezetben bővebben is kifejtem, most csak röviden összefoglalom a lényegét: ha a gyermek *ránk gyakorolt hatását* helyezzük előtérbe, azzal a kodependenciát, társfüggőséget erősítjük, nem pedig a szabályok betartását vagy az empátiát.) A harmadik opció azt sugallja, hogy a fiam viselkedését észszerűtlennek tartom, és az aggodalmi, érzelmi nem fontosak a számomra. A gyerekem reakciójáról kialakított

legnagyvonalúbb értelmezés pedig a következő: „A fiam nagyon-nagyon szeretne részt venni ezen a különleges ebéden, ami érthető. Szomorú, és irigykedik is. Ez a két érzés szinte szétfeszíti azt a kicsi testét, és túlzó, bántó szavak formájában robban ki belőle. Az egész mögött azonban fájdalmas megbántottság húzódik meg.” A negyedik intervencióval – az empatiszálásal, amely azon alapul, hogy a gyermekünket *igazából* jónak látjuk – azt jelezzük, hogy tudjuk: nem rossz fiú, csak az óriási fájdalom mondatta vele az iménti szavakat.

A legnagyobbvonalúbb értelmezés megkeresése arra tanítja a szülőt, hogy inkább a gyermekében végbemenő folyamatokra (mély érzések, komoly aggodalmak, erős késztetések, fontos érzetek) kell figyelnie, nem pedig a viselkedésére (túlzó szavak, gyakran túlzásba vitt tettek). Azzal, hogy ezt a szemléletet átvisszük a gyakorlatba, arra tanítjuk a gyermekünket, hogy ő is ugyanezt tegye, így a belső tapasztalásaik – a gondolataik, érzéseik, érzeteik, késztetéseik, emlékeik, elképzeléseik – irányába terelgetjük őket. Az érzelmi önszabályozás képességének kialakulásához fel kell ismerni a belső folyamatokat, így ha a viselkedés helyett ezekre összpontosítunk, azzal a gyermekünk számára elkezdünk megteremteni egy egészséges megküzdési stratégiát. Amikor a gyerekeink viselkedésének megfejtéséhez a legnagyobbvonalúbb értelmezést választjuk, az nem azt jelenti, hogy úgy bánunk velük, mint a „hímes tojással”. Sokkal inkább azt, hogy olyan módon értelmezzük a viselkedésüket, amely a segítségükre lesz abban, hogy kialakíthassák az életük során fontos érzelmszabályozási képességeiket – emellett ezzel a módszerrel megóvjuk a kapcsolatunkat, a meg-hitt viszonyunkat is.

Van egy másik oka is annak, hogy szívesen veszem figyelembe a legnagyobbvonalúbb értelmezést. „Ki vagyok éppen? Egy rossz gyerek, aki rossz dolgokat csinál... vagy egy *jó gyerek, akinek gondjai adódtak?*” A gyermekeink mindig a szülőktől várják a választ ezekre a kérdésekre, különösen akkor, ha érzelmi diszregulációtól szenvednek – vagyis az érzéseik maguk

Minden gyerek jó!

alá gyűrik a rendelkezésükre álló megküzdési stratégiákat –, és a szülők válaszáinak fényében alakítják ki az önmagukról alkotott képet. Ha azt szeretnénk, hogy a gyerekeink valódi önbizalommal bírjanak, és *jól érezzék magukat a bőrükben*, akkor érzékeltetnünk kell velük, hogy legbelül akkor is jók, ha látszólag sokat küszködnek.

Gyakran emlékeztetem magam, hogy a gyerekek arra a képre reagálnak, amelyet a szüleik által mutatott tükörben látnak, és ennek megfelelően cselekszenek. Amikor azt vágjuk a fejükhöz, hogy önzők, akkor várhatóan csak a maguk hasznát lesik majd. Amikor a fiunk tudomására hozzuk, hogy a lánytestvérének mennyivel jobb a modora, vajon mi történik? Folytatódik az otromba viselkedés. Csakhogy ennek az ellentéte is igaz. Ha azt mondjuk, hogy „jó gyerek vagy, akinek gondjai adódtak... de itt vagyok, melletted vagyok”, akkor gyermekeink valószínűleg nagyobb empátiával viszonyulnak a saját küszködéseikhez, ami elősegíti a regulációt, és a jobb döntések meghozatalát. Emlékszem, egyszer végignéztem, ahogy az idősebb fiam megpróbálja eldönteni, hogy megossza-e a húgával a nassolnivalóját, vagy sem. A legszívesebben odaszóltam volna neki: „A húgod megkínálna. Gyerünk, légy kedves!” Csakhogy közben egy másik hang ezt mondogatta: „Nagyvonalúbban! Nagyvonalúbban!” Így hát végül ezt mondtam neki: „Tudom, hogy képes vagy ugyanolyan rendesen és nagylelkűen osztzkodni, mint mindenki a családban. Most kimegyek a szobából, és hagyom, hogy eldöntsetek a húgoddal.” Kintről hallottam, hogy közli a húgával: nem kaphatja meg a kekszet, amit kért, de szívesen ad neki néhány kispercet. Tökéletes megoldás? Dehogy! Ám ha a tökéletességet hajszolom, akkor lemaradok a fejlődésről – pedig annak nagy barátja vagyok. A fiam úgy döntött, hogy hoz egy apróbb áldozatot, én pedig beérem ennyivel.

Nincs értékesebb annál, mint ha megtanuljuk, hogyan leljünk rá küzdelmeink során a jóságunkra, mert ebből kiindulva juthatunk el oda, hogy képessé váljunk más szemszögből átgondolni a helyzetünket, és

Igazából jó

változtatni rajta. A jó döntések alapja az, ha biztosak vagyunk magunkban és a környezetünkben, márpedig semmi sem ad akkora biztonságérzetet, mint ha olyan jó embernek tekintenek bennünket, amilyenek valójában vagyunk. Ha semmi más nem marad meg az olvasókban ebből a könyvből, akkor ez a gondolat legyen az: *igazából, valójában jók vagyunk*. Igazából a gyerekünks is jó. Jó úton járunk, ha mindig ehhez az igazsághoz térünk vissza, mielőtt bármiféle erőfeszítést tennénk a változás érdekében.