

Dr. Shefali Tsabary

A SZÜLŐI ÚT

*20 lépés a kiegyensúlyozott
szülő-gyermek kapcsolatért*

Gyermekem!

Nincs számomra nagyobb gyötrelmem annál, mint mikor fáj a szíved,
Nincs nagyobb öröm, mint mikor diadalt aratsz,
Nincs nagyobb aggodalom, mint mikor bajba kerülsz,
És nincs nagyobb kétségbeesés, mint mikor elhagysz.

Nincs érzelem, mely összehasonlítható lenne azzal, amit te váltasz ki bennem,
Tapasztalás, mely a te felnevelésedhez lenne fogható,
Utazás, melyet ne a te oldaladon akarnék megélni,
És kaland sem, mely érdekesebb volna, mint végignézni, ahogy felnősz.

Te vagy, drága gyermekem, az én legnagyobb szeretőm.
Általad tanulom meg, hogyan kell irányítás nélkül szeretni,
Birtokvágy nélkül a gondodat viselni,
És magam felemelni, mielőtt téged felemelnék.

Csodálatos kisugárzásod fényében rá kell jönnöm: semmi vagyok.
A tény viszont, hogy létezel, mégis arra mutat, hogy minden...
Oly végtelen, mint a te szíved,
És oly határtalan, mint a lehetőségeid.

Nem adhatok neked semmit,
Mivel már magadban hordozod a napot,
Mely szívérványszíneiben pompázik,
Kifoghatatlan és felfoghatatlanul hatalmas.

Lehet, hogy én adtam életet és otthont neked,
De kétségtelen, hogy te cserébe olyan új életre
Ébresztettél, melyet magamtól elképzelni sem tudtam.
Ezért te, csakis te vagy lelkem egyetlen jótévője.

Előszó

– Egyszerűen nem tudom, hogy mit tegyek. Csak annyit tudok, hogy bármivel próbálkozom, nem működik. – Diane szeme tele volt a tehetetlenség és az elkeseredés könnyeivel. A teste meggörnyedt, a keze pedig iszonyúan remegett. Arról beszélt éppen, hogy milyen gyötrelmeket áll ki kilencéves fiával, aki egyre agresszívebbé és visszahúzó-dóbbá vált. Nem tudta, kihez forduljon. Vajon a közösségi médiától való függősége tette a fiát ilyenné? Vagy az osztálytársai? Vagy az egyre nehezedő iskolai nyomás? Vagy parancsolgató, zsarnok baseballedzője? Vagy talán ő – és az a tény, hogy rettentően el van foglalva négyéves kislányával, akivel szintén vannak problémák? Mi a baj? Hogyan tudná rendbe hozni a dolgokat? Diane-t nagyon kimerítette a mindennapos küzdelem, a rengeteg veszekedés és vita. Hogy jutottak a dolgok idáig? Az élete teljesen zsákutcába jutott.

Diane kétségbeesésében mindannak a több ezer szülőnek a kétségbeesése tükröződik vissza, akikkel pár évtizedes praxisom alatt találkoztam. Sőt, én is bele tudtam magam élni a helyzetébe. Abszolút át tudtam érezni azt a páni félelmet, ami megszállta, ha arra gondolt, hogy esetleg elveszíti a kapcsolatot a gyermekével. A szavai összecsengtek azzal, amit akkor éreztem, amikor én már teljesen elakadtam saját lányommal, Maiával. Ha szülő vagy, fogadok, hogy te is átérezed azt a kétségbeesést, amikor az ember zsákutcába jut a gyerekével, de nem tudja,

hogy miként tudna változtatni a helyzeten. Vagy amikor az a bénító érzés fogja el, hogy akármennyire is igyekszik, nem képes oly módon hozzáférközni a gyerekhez, ahogy szeretné. Diane patthelyzetbe került, és alaposan kifáradt attól, hogy folyton csak a falba veri a fejét. Kiégett.

Diane-hoz hasonlóan sok szülő érzi úgy, hogy mindenképpen „meg kellene szerelnie” vagy legalábbis „meg kellene javítania” kapcsolatát a gyermekeivel. Sokunk számára ez a szülő-gyermek kapcsolat a legfontosabb, és mindenél előrébb való. Ezért ha ez sérülni látszik, szenvedünk. Kevés dolog nyugtalanít minket annyira, mint ha a gyermekünkkel való kapcsolat félresiklik. Bármit megtennénk annak érdekében, hogy úgy érezzék, támogatjuk őket, kapcsolódunk hozzájuk, csak sokunknak fogalma sincs arról, mindezt *hogyan* tudja elérni. Meggyőződésem, hogy kortól, származástól és jövedelemszinttől függetlenül minden szülő megtapasztalta már a Diane gyötrelméhez hasonló nehézségeket. Mindannyian kerültünk ilyen helyzetbe. Ez a gyereknevelés velejárója – gyakran érezzük úgy, hogy iránytű nélkül elvesztünk a nyílt tengeren.

Ahogy sok más szülőnek, Diane-nak is segítettem a felépülésben és a fiával való kapcsolata megújításában. Rengeteg buktató után végül sikerült számára olyan új stratégiákat kidolgozni, amelyek segítségével gyökeresen át tudta alakítani kaotikus kapcsolatát a fiával. Igazán szívemelengető volt végignézni, ahogy a viszonyuk örömtelivé és teljessé vált. Épp ezért szeretem ennyire szenvedélyesen a munkámat, amelynek során rengeteg szülőnek segíték tudatosabbá válni, ami aztán teljesen átformálja a gyermekünkkel való kapcsolatot. Az, hogy a tanúja lehetek ezeknek az átalakulásoknak, a lehető legnagyobb ajándék az életemben.

Voltak napok a lányom gyermekkorában, amikor én magam is teljesen tanácstalannak és tehetetlennek éreztem magam, és nem tudtam, hogy hová és kihez forduljak. Azt hittem, szörnyű kudarcot vallottam a nevelésével, cserébe iszonyú magányosnak éreztem magam, és folyton büntudatom volt. Előre látható volt az ördögi kör, amibe belekeveredtünk: ő tett valamit, ami nekem nem tetszett, én elkeseredtem, kiabáltam vagy gonoszkodtam vele, ő elsírta magát, mire nekem büntudatom támadt. A büntudat miatt aztán túlkompenzáltam, és engedményeket tettem neki, de ő kihasználta gyengeségemet, mire én megint kiborultam, ő meg nem figyelt rám – és az egész kezdődött elölről. Annyira megjósolható volt, mi fog történni, hogy szinte fájt. Úgy tűnt, elvesztettem vele a kapcsolatot. Tanácstalan voltam. Sőt, mérges és sértődött is. Tudtam, hogy ez nem jó jel. Mindenképp tennem kellett valamit.

Csak akkor sikerült megtörni a folyton ismétlődő negatív köröket, új alapokra helyezni a kapcsolatot, amikor elkezdtem kifejleszteni a tudatos nevelés koncepcióját. Amint ennek a csodás módszernek az eszközeit és stratégiáit alkalmaztam, a lányommal való kapcsolatban visszataláltam az öröm és a kiegyensúlyozottság útjára. A tudatos gyereknevelési modellt, azáltal, hogy konkrét térképet adott a kezembe, szó szerint megmentette a lányommal való kapcsolatomat. Már nem sodródtam gyámoltalanul a nyílt tengeren, hanem határozott irányt véve mély és meghatározó kapcsolatot építettem ki vele.

A gyermeknevelés örömeit és bánatait én is ugyanúgy megtapasztalom. Most már több mint húsz éve vagyok benne – mind személyes, mind szakmai életemben –, és szinte mindennap érzem a rózsa illatát, de szúrnak a tüskéi is. A gyermekeink iránt érzett szeretettől néha

a lélegzetünk is eláll – elámulunk határtalanságán, ugyanakkor sokszor szinte megszakad a szívünk az aggodalomtól. A szülővé válás a feltétlen odaadás és a gyötrő félelem tökéletes keveréke. Íme ezt teszik lelkünkkel a gyerekeink: kitágítják a határait, ahogy azelőtt soha nem tapasztaltuk, de teljesen kifacsarják, aztán még tört is szűrnak a közepébe. Majd szépen továbbsétálnak, és észre sem veszik, hogy mit tettek.

Soha nem gondoltam, hogy létezik a *szeretetnek* és a *félelemnek* ez a fajta keveréke, amíg anyává nem váltam. Nem hittem volna, hogy a gyermekvállalás ennyire sokat kivesz belőlünk. A gyerekek a nap huszonnégy órájában és a hét minden napján kiszipolyoznak minket, és nem csupán energetikailag és anyagilag, hanem érzelmi és pszichológiai értelemben is. Háromszázhatvan fokos szögben gyakorolnak ránk hatást – mindenütt és állandóan jelen vannak az életünkben, nagy valószínűséggel életünk végéig. E hatalmas teher súlyát egészen addig nem fogtam fel, míg anya nem lettem. Azelőtt fogalmam sem volt arról, hogy mivel is jár. Simán elhittem a cukormázás verziót: a „szülinapi torta, cuki kutya, játék a parkban” változatot.

Ebből is láthatod, hogy senki nem készít fel minket a szülővé válás *másik* oldalára, és ez mit jelent számunkra pszichés szempontból. Nem hinném, hogy bárki is szembesült volna a gyereknevelés „sötét oldalával”, mielőtt szülővé vált volna. Nem tudunk előre arról, hogy milyen sokszor válunk abszolút tehetetlenné és tanácstalanná, és fogalmunk sincs, hogy miként kezeljük a nevelés során előkerülő milliós problémás helyzetet. Előfordulhat, hogy a gyerekünket csúfolják, vagy nem tud lépést tartani a tananyaggal a suliban, nem jön ki az osztálytársaival, esetleg nem akar gimnáziumba menni, vagy erőszakoskodik