

Chuck Gallagher SJ

BESZÉLJÜK MEG!



OMC, Bécs, 1987

**A LEGNAGYOBB ÖRÖKSÉG,
AMIT GYEREKEITEKRE HAGYHATTOK:
A KETTŐTÖK KAPCSOLATÁNAK
EMLÉKEI**

Ha gondolkodva olvasod ezt a könyvet,
képes leszel arra,
hogy a benne lévő kérdésekre
a saját családod szempontjából választ adj.
Ha ismered
a „Házaspárok Hétvégéje” (Marriage Encounter)
mozgalmat,
akkor tudod,
hogy ha bármilyen kapcsolatot
tökéletesebbé akarunk tenni,
legelőször is őszintének és nyíltak kell lennünk.
Ha megosztjátok egymással válaszaitokat,
meglepő dolgokra fogtok rádöbbsenni.

Chuck Gallagher SJ

BESZÉLJÜK MEG!

Kézikönyv a Házaspárok Hétvégéje

(Marriage Encounter)

otthoni gyakorláthoz

OMC, Bécs, 1987

Egyházi jóváhagyással

A mű eredeti címe és kiadója: Chuck Gallagher SJ, Parents are Lovers, Image Books, Garden City N.Y. 1977.

Fordította: Almássy János

Copyright 1987. (der ungarischen Übersetzung)

by Opus Mystici Corporis Verlag

(in Verbindung mit dem Österreichischen Pastoralinstitut)

Satz: Eigenbetrieb des Verlages

Druck: Offsetdruckerei J. Neuf, 1080 Wien

Megrendelhető:

OMC Könyvkiadó, A-1090 Wien, Boltzmanngasse 14.

A KIADÓ ELŐSZAVA

„A gyermek nem tartja össze a házastársakat, csak megnehezíti a válást!” — hangoztatják jogászok, pszichológusok, sok tönkrement házasság tapasztalatára hivatkozva. A keresztény szeretet iskolájában nevelkedett hívő ezt másképp (jobban) tudja. A világszerte annyira elterjedt Házaspárok Hétvégéje (Encuentro conyugal, Marriage Encounter) mozgalom számtalan kiadványából azért választottuk P. Chuck Gallagher SJ művét (Parents are Lovers) magyarnyelvű közlésre, mert egészen részletesen tárgyalja ezt a problémát. A gyermeknevelés is partneri feladat, még akkor is, ha a hagyományos felfogás — amely a kisgyerek gondozását „asszonydolognak” tartja és elnézi az édesanyának, ha nevelési kudarciban a (távollévő) édesapát használja mumusnak — csődöt is mond a mai viszonyok között. Gallagher atya is különbséget tesz a házasságra és a szülőségre való érettség között, ezért akar jelen művével a fiatal házasok segítségére sietni.

Könyvünk első része rövid összefoglaló a Házaspárok Hétvégéje mozgalom történetéről, módszeréről. Enélkül — úgy éreztük — csonka maradna a könyv mondanivalója. Ebben a részben egyúttal részletesen leírjuk egy ilyen hétvégi találkozó programját. Természetesen sok más modell is közkézen forog, másképp is le lehet bonyolítani. Azért választottuk az ismertetés alapjául Don Demarest és Jerry Sexton művét (Marriage Encounter), mert a szerzők egész részletesen leírják benne első élményüket az első hétvégi találkozón. Az erre vonatkozó, még nem túlságosan bő magyarnyelvű irodalom hasznos kiegészítése lehet így a jelen összefoglalás. Egyúttal megismerteti az Olvasót a Házaspárok Hétvégéje mozgalom sajátos *módszerével*, amely nélkül Gallagher atya műve sem fejthetné ki teljesen hatását.

Könyvünk második része kivonatossan ismerteti Chuck Gallagher SJ fent nevezett művét. *Hogyan használjuk* ezt a részt? Mindenesetre a 16-17. oldalon leírt módszerrel. Ha valaki bármely okból nem tud résztvenni egy hétvégi találkozón, apránként megbeszélheti házastársával az egyes kérdéseket. Akár hetente egy fejezetkét vesznek elő,

akár gyorsabban haladnak, a kérdés elolvasása után egyénileg is rögzítsék véleményüket, érzéseiket (erre utal a címek alatti bekeretezett rész, ahová jelszószerűen rögzíthetik véleményüket), és ezt az írott „szerelmes levelet“ beszéljék meg kettesben. A könyv szerzője azt is tanácsolja, hogy mielőtt a soron következő kérdést elővennék, lapozzák át a kettejük történetét megörökítő fényképalbumot. Ha e nézelődés közben nem egyszer felcsillan a szemük: „Emlékszel?!“, akkor létrejött közöttük az az alaphangulat, amelyre szükségük van.

Csodaszer, amit könyvünk nyújt? Igen is, nem is. A csodaszernek birtokában van minden házaspár, minden „szerelmes szülő“. Szerelmük biztos jele annak, hogy Istentől eredő energiák állnak rendelkezésükre, amelyek képessé teszik őket nemcsak a problémák, feladatok megoldására, hanem a szeretetben történő szárnyaló fejlődésre. Ha ez a könyv segít felszabadítani ezt az isteni energiát, akkor elérte célját.

TARTALOMJEGYZÉK

A Kiadó előszava.....	5
Első rész: A Házaspárok Hétféje mozgalom.....	9
Így kezdődött.....	11
Mi a Házaspárok Hétféje mozgalom?.....	14
Kik vegyenek részt a hétféi találkozókon?.....	15
A módszer.....	16
Egy hétféi találkozó napirendje.....	17
Második rész: Szerelmes szülők Marriage Encounter otthon.....	27
Emlékeink.....	29
Hallgasd meg gyermekeidet!.....	55
Gyermekeitek kettőtök csodálatos — a maguk nemében egyedül- álló — megisméltődései.....	87
A szülők feladata: folyamatos életadás.....	115

ELSŐ RÉSZ:

A HÁZASPÁROK HÉTVÉGÉJE

(Marriage Encounter)

MOZGALOM

Don Demarest és Jerry Sexton művei alapján összeállította

Kozma György

ÍGY KEZDŐDÖTT

Barcelónában, 1952-ben az Eucharisztikus Kongresszuson nyolcszáz papot szenteltek egyszerre. Köztük Gabriel Calvo atyát, a Házaspárok Hétvégéje mozgalom alapítóját. A házaselet megújítását oly sikeresen szorgalmazó mozgalom néhány hónappal a papszentelés előtt kezdődött. A fiatal papjelölt a szeminárium könyvtárának olvasótermében (ahonnan nem volt szabad semmilyen sajtóterméket kivinni) egy olyan folyóiratot olvasott, amelyben XII. Piusz pápa beszédeit válogatták össze. Köztük megtalálta azt a pápai nyilatkozatot is, amelyet a szentatya 1952. februárjában a Lourdesi Boldogasszony ünnepére adott ki. Ebben felhív minden keresztényt, hogy ne „kívülről“ hirdesse az üdvösség örömhírét, vagyis ne a konkrét emberi élethelyzetektől függetlenül. Inkább az emberi sors fordulataiban elmélyedve próbáljuk meg felfedezni ebben a környezetben az isteni kegyelem magvait. Gabriel Calvot szíven találta ez a kijelentés. Feltette magának a kérdést: „Nemsokára pap leszek. Hogyan valósítom meg mindezt?“ Felcsempészte a folyóiratot szobájába és lemásolta a pápai beszédet.

A papszentelés után Barcelónában, a Keresztény Iskolatestvérek intézetében lett a diákok lelkiatyja. Egy nap a fogadószobába hívták. A Ferrer-Escola házaspár (Jaime és Mercedes) várt ott rá. Elmondták, hogy nemrég végeztek lelkigyakorlatot Loyolai Szent Ignác módszere szerint, és most lelkiatyát keresnek, aki rendszeres lelki vezetésüket elvállalja. Egy furcsa megjegyzést is hozzátettek kérésükhöz: a lelkivezetést nem egyénileg kérik, hanem *mint házaspár*. Amikor a beszélgetés után Calvo atya felment szobájába, elővette a lemásolt pápai beszédet és újra elolvasta a felhívást, hogy az emberek ténylegesen adott helyzetében kell hirdetni az evangéliumot. Mint később Calvo atya megjegyezte, valójában Jaime és Mercedes lettek kérésükkel az ő lelkivezetőivé. Lassanként újabb házaspárok csatlakoztak rendszeres összejöveteleikhez, amelyeket valamelyikük otthonában tartottak. Nem maradtak el a kezdeti nehézségek sem. A megyéspüspök fülébe jutott ezeknek a találkozókknak a híre, és a nagyobb bajok elkerülése végett elrendelte, hogy a találkozókknak legyen jelen mindig az iskolatestvérek előljárója is. Így aztán vele együtt fedezték fel lassanként,

mit is jelent Aranyszájú Szent János kifejezése: a család az egyház kicsiben (családegyház). Ennek a felfedezésnek tartalmát így foglalta össze Calvo atya: „Minden házaspárban felfedezhető az isteni szeretet energiája, ami életre kelhet bármikor. Feltörését elősegítheti a férj és feleség közötti eszmecsere, amely által megosztják érzéseiket, egész életüket. Nem elég ezt egyszer megpróbálni. A párbeszédnek és eszmecserének órákon, napokon át kell tartania, hogy felszínre törhessen ez az isteni erő.”

Újabb lendületet adott a találkozóknak, hogy Calvo atya öt diákjával résztvett Madridban egy másik megújulási mozgalom találkozóján, a *Cursillon*. Ennek a hétvégi találkozóknak eredményeképp új szint kapott lelkiiségük: elevenebb lett bennük Isten jelenlétének tudata és ezzel élénkebb lett imaéletük is. Calvo atya meghívta ezt az öt diákot a következő házaspár-találkozóra, hogy tegyenek tanúságot belső élményükről. Azt beszélték meg ez alkalommal, hogyan részesedhetnek a jelenlévők gyermekei is ebben a melegebb, emberibb, személyesebb jellegű imaéletben. Calvo atya úgy emlékszik erre az összejövetelre, mint a Házaspárok Hétvégéje (Encuentro Conyugal, Marriage Encounter) mozgalom születésnapjára.

A következő években lassan kialakult a találkozók módszere is. Minden alkalomra Calvo atya összeállított egy jegyzéket az olvasnivaló szentírási részekről és a megbeszélni való témákról. Először férj és feleség külön-külön olvasnak egy-egy adott szentírási szakaszt és megfontolják, mit jelent ez az ő életükben, viselkedésükben, indítékaikban. A második találkozón a házaspár már együtt imádkozik, elolvasás egymás írásbeli meglátásait és együttesen fogalmaznak meg egy írást, amelyet újabb közös gyermeküknek tekintenek. Végül más házaspárokkal is találkoznak, hogy megosszák élményüket, felfedezésüket, tapasztalataikat.

Az 1954-es év újabb fordulatot jelentett a mozgalom keletkezésének történetében. Calvo atya Rómába utazott diákjaival, hogy Riccardo Lombardi jezsuita atyával találkozzék, akit XII. Piusz pápa „második hangjának” tartottak. Ő alapította a *Jobb Világért* nevű mozgalmat, amely a szerzetesek, papok, különböző hivatású világiak lelki megújulását célozta. A találkozó eredményeképpen a *Családok egy Jobb Világért* mozgalom első lelkigyakorlatát is megrendezték 1956-ban Segoviában. A következő években Calvo atya tanulmányozta más megújulási mozgalmak tapasztalatait is, nemcsak hazájában, ha-

nem Dél- és Észak-Amerikában is. Ennek hatására egyre inkább fölmerült benne az igény, hogy végérvényesen megfogalmazza saját mozgalmának célkitűzését, lényegét. Alapgondolata továbbra is a család-egyház megvalósítása volt, amely természetesen része a világegyháznak.

1958 augusztusában a Róma melletti Rocca di Papa-ba utazott Calvo atya száz házaspárral, hogy résztvegyenek Lombardi atya lelki-gyakorlatán, amely ezúttal a világiak egyházi szerepét vette nagyító alá. A lelkigyakorlat végeztével XII. Piusz pápa (két hónappal halála előtt) külön kihallgatáson fogadta őket. Hazatérve új nevet választottak maguknak: XII. Piusz Családi Csoportja. Spanyolország püspökei örömmel köszöntötték ezt a megújulási mozgalmat, amely rövid idő alatt nemcsak hazai földön terjedt el, hanem külföldről is egyre többen érdeklődtek utána. Az egyes csoportok száma annyira megnövekedett, hogy átfogóbb szervezést igényelt. Így alakult meg hivatalosan is, 1962-ben a Movimenti Familiar Cristiano mozgalom, amelynek országos asszisztense Gabriel Calvo atya lett. A mozgalom programjait nevezte Encuentro Conyugal-nak, amelynek különleges értelmet adott: a meglepetésszerű felfedezések találkozója. 1964-ben találkozott Calvo atya a gazdag és gyermektelen Bertomeu házaspárral, akik egész életüket a mozgalom terjesztésének szentelték. Nemcsak anyagiakkal segítették Calvo atyát, hanem ők fedezték fel az induló mozgalom egyik alapvető gyengéjét is: sok házaspár nem vette komolyan a velejáró *lelki* megújulást. Külön kutatást indítottak a mozgalom vezetői, előadói között ez irányban, amelynek eredménye a *Marriage Retorno* című kézikönyv a vezetőképzésről.

Azóta az egész világon elterjedt a mozgalom. Az Egyesült Államokban 1967 óta tartják rendezvényeiket. Évente kb. 100 000 házaspár csatlakozik ehhez a belső megújulási mozgalomhoz. Rómában 1975. októberében tartották meg első nemzetközi kongresszusukat, amelyen Európa, Ázsia és mindkét Amerika küldöttei vettek részt. Ma már alig van civilizált ország, ahol ne ismernék. A mozgalom sikerének lényegét Gabriel Calvo atya egy imával fogalmazta meg Daytonban, az 1977-es konferencián: *Működjék mindannyiunkban Isten Lelke. Zörgezz, Uram, hangosan mindannyiunk otthonának ajtaján, hogy szerezted tüze borítson el minden házat és szívet — a mi közösségeinket, szervezetünket, mozgalmunkat is. Így leszünk az Igazságosság és Szeretet Forradalmának tanulékony eszközei az egész világon.*

MI A HÁZASPÁROK HÉTVEGÉJE MOZGALOM?

Megújulási törekvés, amely a csoportdinamika és az imaélet esz-
közeivel igyekszik felszabadítani azt az isteni eredetű szeretet-energiát,
amely minden házasságban rejtett módon jelen van. Lényeges elemei a
következők:

1. Lényegénél fogva *vallásos jellegű* megújulási mozgalom, tehát
nem pusztán emberi eszközökkel igyekszik célját elérni. Túlhalad a
pszichoanalízis módszerein, sokkal többet remél az isteni kegyelemtől.
Ezért elengedhetetlen, hogy minden hétvégi találkozón jelen legyen egy
pap, lelkipásztori kisegítő, szerzetes, aki nem annyira előadóként,
mint inkább tanácsadóként és imavezetőként szerepel.

2. Alapvetően *ökumenikus jellegű* a Házaspárok Hétvégéje moz-
galom. Vagyis nem válogat a különböző keresztény felekezetek között,
de a különböző vallások között sem. Így vannak találkozók, amelyek
lelki programját rabbi, baptista lelkész stb. vezeti. Ökumenikus jelle-
gének alapja nem a vallási különbségek iránti közömbösség, hanem az
a meggyőződés, hogy valami isteni szikra mindegyik felekezetenél felfe-
dezhető, és ezt akarják felszínre hozni, a szeretet tüzével szítani.

3. A hétvégi programok célja: választ adni azokra a problémákra,
amelyeket a modern, ipari vagy fogyasztói társadalom kényszerít
ránk. Ezek közül első helyen — a felmérések szerint — azt a jelenséget
említjük, amelyet az elidegenedés egyik tüneteként is felfoghatunk: a
házastársak már nem beszélnek egymással. Persze, hogy szóba állnak,
amikor a közösen megoldható feladatokat (gyermeknevelés, anyagi
problémák, lakáshelyzet, rokonok stb.) megbeszélik, de a házasság
nemcsak feladatmegoldó közösség, hanem két *személy* egysége. Épp
ezért soha nem elég a feladatok és a pihenési idő megosztása. Amikor
személyt említünk, *fejlődésben lévő lényre* gondolunk, aki nem áll meg
azon a (szellemi, érzelmi, lelki) szinten, amelyen házasságot kötött.
Sokan riadtan döbbennek rá néhány éves vagy évtizedes házasság
után, hogy nem is ismerik egymást. Ennek oka legtöbbször az, hogy
nem együtt fejlődtek, hanem a rengeteg feladat közepett egymástól
függetlenül. — Egy további nagy hiányosságot is kiegészít a Házaspá-

rok Hétvégeje találkozóz. A mai ember *érzelmi élete* furcsa kényszerhelyzetbe került. Legkisebb gyermekkorától fogva ránevelik, hogy érzéseit gyanúsán kezelje, lehetőleg eltitkolja, mert különben nem fogja megállni helyét az életben. Amikor aztán szerelmes lesz, ez az álarc lehull, és csodálatos világ nyílik meg a fiatal pár előtt. Viszont néhány héttel az esküvő után olyan egzisztenciális problémák elé kerülhetnek, amelyek megoldásához szintén jobb, ha megfeledkeznek szívük szaváról. Személyi fejlődésük így komoly balesetet szenved, amelyet a gyermeknevelés boldog percei sem tudnak egészen pótolni. Az érzelmi élet újjáélesztése közben azonban nem szabad elfeledni néhány jelentős igazságot: minden érzem válasz valakinek vagy valamire (feladatra, helyzetre, csalódásra stb.). Az erről szóló mondatok alanya az „én“, vagyis nem szabad tárgyilagosságot tulajdonítani az érzelmekről szóló mondatoknak. Mégis jelentősek, mert elárulják, hogy a nevezett „én“ hol áll, hogy áll. Azt se felejtjük el, hogy a különböző érzelmek néha átfedik egymást. A mozgalom egyik jelszava: aki az „úgy gondolom“ kifejezést behelyettesítheti az „úgy érzem“ kifejezéssel, az nem fog eredményesen résztvenni az összejöveteleken.

Egy további „mai“ probléma: az *imaélet*. Még vallásos emberek sem jutnak sokszor tovább azon a szinten, amelyen jó lélekkel felolvasást tartunk a jó Istennek egy imakönyvből. A személyes ima ismerete nem feltétele a találkozón történő részvételnek, de a Hétvége erre is megtanítja a jelenlévőket.

KIK VEGYENEK RÉSZT A HÉTVÉGI TALÁLKOZÓKON?

Sokan tartják úgy, hogy ezek az összejövetelek nem a problémás házasságok rendbehozatalára valók, ne azok látogassák, akiknek szétesőben van házasságuk hajója és akik ezúton akarják elkerülni a fenyegető zátonyokat. Ezzel kapcsolatban hallgassuk meg viszont az alapítót, Gabriel Calvo atyát: „Mindig úgy gondoltam a mozgalomra, mint olyan szolgálatra, amelyet minden házaspárnak felajánlok, különösen azoknak, akik nagyobb segítséget szenvednek... Azoknak, akik tudatában vannak gyengeségeiknek, hibáiknak és nem megfelelő viselkedésüknek.“ Máshelyütt üzleti szövegnek, az evangélium szellemétől idegen farizeuskodásnak nevezte azt a felfogást, amely a felbomlóban lévő házasságokat ki akarja zárni a mozgalom programjairól.

Ugyanakkor az összejövetelek egyik legnagyobb veszélyének azt tartja az alapító, ha az egymással párbeszédet folytató házaspárok csak önmaguk felé fordulnak. „Megosztott önzésnek“, a conjugalizmus bűnének nevezi azt a jelenséget, ha problémáikat nem Isten felé fordult lélekkel akarnák megoldani. Az egymással, illetve más házaspárokkal vagy a lelki vezetővel folytatott párbeszéd csak arra jó, hogy megtalálják általa az Istentől kapott szeretet-energiát.

Még egy közkézen forgó problémát kell megemlítenünk. Sokan amellettt törnek lándzsát, hogy aki nem vett részt személyesen legalább egyszer egy ilyen hétvégi találkozón, az ne is olvasson semmit a mozgalmról, mert eleve elrontja egy későbbi esetleges részvételének élményét. Erről az alapítónak az a véleménye, hogy ha egy házaspár szegénység, időhiány vagy más ok miatt nem tud résztvenni a Házaspárok Hétvégeje találkozón, akkor ilyenek számára úgynevezett levelező tanfolyamot kell tartani. — Könyvünk második része ilyen házilag megoldható tanfolyamhoz nyújt anyagot.

Sokan szemére vetik a Házaspárok Hétvégeje mozgalomnak, hogy résztvevőinek döntő többsége az úgynevezett középosztályból kerül ki. Vagyis elhanyagolja a legszegényebbeket, akik pedig a legtöbb problémával küzdenek. Ez annál is inkább kirívó jelenség, mert a mozgalom hivatalos megalakulása azzal történt, hogy 1962-ben Calvo atya 28 házaspárral épp munkás családoknak tartott hétvégi találkozót. Kétségtelen, hogy a mozgalom statisztikai adatai azt bizonyítják, hogy a legnagyobb visszhangra épp a középosztályban talált a kezdeményezés, de ez nem jelenti, hogy kizárják más körök tagjait. Számukra külön programokat rendeznek, kiadványaikban sem feledkeznek meg róluk.

A MÓDSZER

Minden összejövetelen ugyanaz az egyes foglalkozások módszere és ügymenete. Rövid, életszerű *vitaindító előadás* (1. mozzanat), utána mindegyik házaspár külön *megfontolja* a felvetett problémát, *írásban* rögzíti véleményét (2. mozzanat), majd összejön házastársával. Kicserelik feljegyzett véleményüket, és a két vélemény azonosságát vagy különbözőségét *megbeszéli* (3. mozzanat). Általában nagy meglepetések

érik ilyenkor a résztvevőket, mert olyan véleményt olvasnak házastársuk tollából, amiről nem is álmodtak. A párbeszédet követő *közös összejöveten* (4. mozzanat) mindenki szabadon elmondhatja az ezek után kialakult véleményét, elmondhatja meglepetését. A közös megbeszélést *ima* (5. mozzanat) zárja be, amelyet szentírás-olvasás, közös ének tesz elmélyültebbé.

Mielőtt ez első foglalkozást megtartanák, két dologra nyomatékosan felhívják a résztvevők figyelmét: csak teljes őszinteség segíthet mindkettőjükön, ezenkívül az írást ne arra használják fel, hogy rögzítsék sérelmeiket, vádjaikat. A feltett kérdések, amelyeket egyéni megfontolás után írásban kell megválaszolniuk, úgyis arra vonatkoznak, hogy az adott problémában ők maguk hogy viselkednek, mit éreznek.

Akik először vesznek részt ilyen találkozókon, általában csodálkoznak azon, hogy le kell írniuk véleményüket. Az első kísérlet után aztán a legtöbben rájönnek ennek értelmére: írásban mindenki szabatosabban, tömörebben, átgondoltabban fogalmaz, mint élőszóban. Épp ezért nem elég csak megbeszélni a kérdéseket. Ezenkívül a foglalkozás harmadik mozzanatában, a párbeszédnél azt ajánlják, hogy mindenki úgy olvassa házastársa véleményét, mint egy hozzá intézett szerelmes levelet. Először óhatatlanul mindenki az eszével fogja fel a mondottakat. Az írásos rögzítés lehetőséget ad egy második olvasásra is, amikor már mindenki megteheti, hogy a szívével figyeljen élete párjának véleményére.

EGY HÉTVÉGI TALÁLKOZÓ NAPIRENDJE

Négyes találkozást valósít meg a péntek délutántól vasárnap délutánig tartó Házaspárok Hétféjeje összejövetele: találkozást önmagunkkal, házastársunkkal, Istennel és a nagyvilággal. Ezt a négyes találkozást nemcsak a fent ismertetett módszer szorgalmazza, hanem lényegében az egyes foglalkozások anyaga is.

Azt szokták mondani, hogy a Házaspárok Hétféjeje több kérdéssel foglalkozik, mint feleletről. Ez szándékosan történik így. Nem szakemberek az előadók, hanem legtöbbször házaspárok. Nem kész

megoldásokat kínálnak, hanem felvetik az egyes problémákat, számítva arra, hogy résztvevők lelkében is működik a Szentlélek, talán ők már találtak olyan megoldást, amely másnak is javára lehet, és alkalmat adnak arra, hogy ebben jó szívvel osztozzanak. — Nézzük ezek után, nagyjából mi a napirendje egy Hétvége találkozóznak:

PÉNTEK DÉLUTÁN:

1. Érkezés, elhelyezkedés, ismerkedés.

2. Próba-összejövetel. Ismertetik és kipróbálják röviden a módszert ezzel a két kérdéssel: a) Miért jött ide? b) Mit érez itt léte első órájában?

3. Igen fontos a közös *előadóterem berendezése*. Legyen szellőztethető, otthonos (virág, gyertya, szőnyeg, kényelmes ülőhely, írásra alkalmas asztalok stb.). A falakon „lelki akupunktúrát” szolgáló rövid feliratok legyenek, esetleg illusztrálva. Néhány felirat-példa: CSAK AZT SZERETHETEM, AMIT ISMEREK. — MIÉRT ADOTT A TEREMTŐ KÉT FÜLET, DE CSAK EGY SZÁJAT? — ÉRZELMEINK ÖNMAGUKBAN SE NEM JÓK, SE NEM ROSSZAK. — KETTESBEN FÖLÜLKEREKEDHETÜNK A NEHÉZSÉGEKEN!

PÉNTEK ESTE:

Első teljes összejövetel. Témája: tanuljak meg hallgatni a másiktól. — Érdemes a foglalkozás 4. mozzanatát (tapasztalatcsere) írásban is rögzíteni a résztvevőknek, mert sokat tanulhatnak egymástól. A záró ima lehet Michel Quoist: Van időm, Uram c. imája.

SZOMBAT REGGEL:

A foglalkozás témája: Találkozás önmagammal. Álarcaim, eljátszott szerepeim feltérképezése. Alapgondolat: Jézus a felebaráti szeretet normájává a helyes önszeretetet tette: Szeresd felebarátodat, mint önmagadat. — A vitaindító előadás után ezeket a kérdéseket válaszolják meg a résztvevők: Mit szeretek a) önmagamban; b) páromban; c) kettőnkben? Ezt a számvetést nem osztják meg egymással a házastársak, hanem ezután a felmérés után írásban válaszolnak az alábbi kérdésekre: a) Melyek kedvenc álarcaim, amelyek mögé rejtezem? b) Mikor használom őket leginkább? c) Mit becsülök önmagamban?

SZOMBAT DÉLELŐTT:

A foglalkozás témája: Találkozás egymással, avagy: házasságunk nem mutatja a belső elválás tüneteit? Vitaindító lehet a helybeli válási statisztikák ismertetése, a Vatikáni zsinat vonatkozó kijelentései. A vitaindító célja hármas felismerés: a) nem az vagyok, akinek gondoltam magam; b) párom sem az, akinek álmodtam; c) a kettőnk közötti szótértés sem olyan egyszerű, mint amilyennek hittem. E megfontolás után nem egy helyütt háttér-zenét kapcsolnak be és mindegyik résztvevő elé teszik a *belső elválás tüneteinek* jegyzékét: 1. Tartós, állandó levertség hangulata a családban. 2. Kölcsönös csalódottság, unalom, belső üresség érzése. 3. Elégedetlenség. 4. Közömbösség egymás problémái iránt. 5. Gyakori és szokásos hidegség egymás iránt. 6. A kedvesség és udvariasság apró jeleinek hiánya. 7. Önmagam felkínálásának hiánya. 8. Az őszinteség és bizalom hiánya. 9. Nagyobb bizalom egy harmadik személy iránt, mint házastársam felé (a közös tervezés hiánya, marakodás). 10. A párbeszéd, intim kapcsolatok hiánya. 11. Kapcsolatteremtés inkább csak tárgyak révén (cetli az asztalon), szokványos dolgokról, megoldandó feladatokról. 12. Magány érzése, a meg nem értett ember magatartása. 13. Gyakori bántó humor, feszült légkör. 14. Kölcsönös agresszivitás. 15. Gyakori összetűzés: először csak a hálószobában, aztán a gyerekek, majd idegenek előtt is. 16. Egymás neveltségessé-tétele. 17. Sértések, durva szavak (egyszerre beszélnek). 18. Felületes életmód, állandó menekülés (italba, kábítószerekbe, látszattevékenységekbe). Kitérő magatartás, képtelenség a mélyebb gondolkodásra. 19. Önző, bűnös életmód. 20. Egyénieskedő, különködő lelki élet. 21. Személyeskedő apostolkodás, amely nézeteltéréseket vált ki. 22. A lelkesedés állandó hiánya: semmi sem jó, amit a másik csinál. 23. A csodálkozás képességének elvesztése. 24. A szerelembe, házasságba vetett hit hiánya. (Simon és Schuster nyomán)

A foglalkozás további menetének tárgya az alábbi kérdés: A belső elválásnak milyen tüneteit fedezem fel kettőnk életében? Az írásban adott őszinte válaszok általában megnyitják a házasfeleket az egymás iránti mélyebb kapcsolat felvételére.

SZOMBAT DÉLUTÁN:

A fenti témájú párbeszéd és a közös megbeszélés közé ajánlatos az ebédet beiktatni. Amikor újra összejönnek megosztani élményeiket, az

előadóteremben újabb feliratokat lehet elhelyezni: VIGYÁZAT! EMBERI LÉNYEK! ÓVATOSAN KEZELNI! — ÚGY HALLGASS A MÁSIKRA, MINTHA SZERELMED FÜGGNE ETTŐL! — SZERETLEK AZÉRT IS, AMI NEM VAGY!

Egy további délutáni foglalkozás tárgya ismét az egymással való találkozás, ezúttal az érzelmi egybehangolódás. A különböző érzelmekkel járó problémákra többféleképpen válaszolhat valaki: ellenáll, eltűri, elfogadja, beleéli magát a házastárs részéről tapasztalt idegen érzelmekbe. Az egyéni megfontolás és párbeszéd anyagául most 14 pontból álló listát kapnak a házasságok, amellyel kapcsolatban az a feladatuk: jelöljék meg azokat a kérdésköröket, amelyek tekintetében érzelmi különbséget tapasztaltak a másik féllel szemben. A megjelölés után írásban fejtsék is ki, hogyan értik mindezt. Íme a kérdéskörök: 1. Pénz. 2. Egészség. 3. Idő(beosztás). 4. Munka. 5. Pihenés, szabadidő. 6. Szexuális kapcsolat. 7. Házasság. 8. Gyerekek. 9. Rokok. 10. Kapcsolat Istennel. 11. Otthoni légkör. 12. Nagy és kis talentumok otthonunkban. 13. Apostolkodás. 14. Halál.

SZOMBAT ESTE:

A foglalkozás témája: Találkozás Istennel, avagy: a párbeszéd önmagában még nem segít. Kiinduló kép lehet a földműves tavaszi ténykedése: előkészíti a talajt, elveti a magot, védőszereket ad a fiatal palántáknak, és ezután reméli a jó termést. — Az összes eddigi foglalkozás csak talajkészítés volt alapvető helyzetünk felismeréséhez: Isten és mi hogyan állunk egymással. Felolvasható Máté evangéliumának 13. fejezetéből a magvető példabeszéde. Az egyes talajfajtákat azonosíthatják a házasságok különböző jellegével, majd 20 perc egyéni megfontolás és ugyanannyi párbeszéd következik erről a kérdésről: Hogyan élem meg, hogy magadból adsz nekem egy részt?

Amikor visszatérnek az előadó terembe, gyertyafénynél szentírási részeket olvasnak fel a szeretetről (1. János levélből), a házasságról (a Teremtés könyvének elejéről) stb. Rövid magyarázat után a házasságok ismét visszatérnek jegyzeteikhez, hogy írásban három kérdésre válaszoljanak: 1. Mi volt az a három esemény házaseletünkben, ami legjobban összehozott minket? 2. Miféle egység van közöttünk most? 3. Mi építi, vagy rombolja le egységünket?

Visszatérve a megbeszélés után a teremben ilyesféle feliratokat lehet elhelyezni: MEGÉRINTETTÉL ÉS NÖVEKEDNI KEZDTEM! — A BIZALOM AJÁNDÉK, AMIT ADNI KELL, ÉS A FALAK LE-DŐLNEK.

A közös megbeszélés után a házaspárok újabb kérdéseket kapnak egyéni megfontolásra és megbeszélésre: 1. Milyen bizalmat várok tőled? 2. Házasságunknak mely területein vannak nehézségeim, hogy osztozzam veled? 3. Miben könnyítettem vagy nehezítettem életedet? Az írásban adott válaszok megbeszélése után tartsanak félórányi szünetet sétával, zenehallgatással stb. Majd a végső három kérdést fontolják és beszéljék meg: 1. Gondolod, hogy szexuális kapcsolatunk megszokottan szürkévé vált? Ha igen, hogyan, miért? 2. Ki tudjuk fejezni egymás iránti bizalmunkat szexuális kapcsolatunkban? 3. Mi az bened, ami szexuálisan megmozgat engem? A párbeszéd után nem tartanak közös megbeszélést, hanem egy résztvevő lelkész összefoglalja az esti foglalkozást: Először arról hallottunk, hogy Isten mit tervezett velünk, házasefelekkel. Azt akarja, hogy egymással és vele egységben éljünk. Ennek nyomait kerestük saját életünkben. Életünk eleven részévé lesz Isten, ha valódi egységre törekszünk kapcsolatunkban. Végül tudjuk meg azt is, hogy Isten jóváhagyja a házasságot, velünk mosolyog. Felolvassák a kánai menyegző történetét (Jn 2,1-10). A szentírási szakasz megbeszélése után elimádkozhatják a Házaspárok Hétvégéje mozaikom Hiszekegyét:

Hisszük, hogy Isten nem teremtett és teremt selejtet. Mindannyiunkat jónak teremtett, saját képére és hasonlatosságára. Férfiakat és nőket egyaránt.

Hisszük, hogy nem szerethetjük, amit nem ismerünk. Különösen nem önmagunkat. És mivel az fejezi ki lényünket leginkább, amit érzünk, fel kell fedeznünk, meg kell ismernünk érzéseinket, hogy megismerhessük önmagunkat és másokat.

Hisszük, hogy az érzelmek önmagukban se nem jók se nem rosszak erkölcsileg. Csak egyszerűen vannak. Csak az lehet erkölcsi kérdéssé, amit érzelmeinkkel teszünk.

Hisszük, hogy a házasság és család a társadalom alapvető intézménye, nélkülözhetetlen építőköve, még ha válságban is van a modern társadalomban.

Hisszük, hogy minden személy egyedi. Így két egyedi személy kapcsolata is csak egyedi lehet. Ezért mindenestül nem irányíthatják

egyetemes törvények és nincs olyan házassági szakértő, aki mindent meg tud mondani, milyen legyen kettőnk kapcsolata. Kettőnk feladata, hogy felfedezzük, növeljük és megéljük egyedi kapcsolatunkat.

Hisszük, hogy minden házasságnak szüksége van más házaspárok segítségére a fennmaradáshoz.

Hisszük, hogy szeretetkapcsolatunk, házasságunk dinamikus, növekvőben lévő valóság. Nem lehet korlátozott, mert a szeretet, úgy mint maga Isten, határtalan. Így a szeretet-kapcsolat soha nem érheti el végső állapotát, legfelső csúcsát.

Hisszük, hogy a párbeszéd, az érzelmek folyamatos és kölcsönös kinyilvánítása házasságunk életető vérkeringése.

Hisszük, hogy az élet törvényszerűsége: látszat-valóság, csalódás, komoly öröm egymást követik. Ez az élet természetes folyása, és ez mutatja, hogyan növekszünk. Hasonlít az életnek ez a törvényszerűsége a születés, halál és feltámadás egymást követő szakaszához.

Hisszük, hogy a gyermekek soha nem tanulhatják meg, mi a szeretet, ha nem tapasztalták azt meg kiskorukban otthon — különösen apjuk és anyjuk szeretetén keresztül. Tehát a legfontosabb, amit egy édesapa gyermekeiért tehet az, hogy szereti édesanyjukat, az édesanya számára pedig az, hogy gyermekei apját szereti.

Hisszük, hogy Isten megismerése és a belé vetett hit legtöbbünk számára a szerető emberi kapcsolatok útján érhető el. Ennek a tapasztalatnak legtermészetesebb helye a házasság. Ez Isten terve.

Hisszük, hogy a férj és feleség közötti házastársi kapcsolat, a szeretet élő lelkülete, Isten eleven képe közöttünk. A házasság a szeretet közössége és Isten terveiben, elgondolásában az egyedi emberi személyek egységét szolgálja.

Hisszük, hogy az az öröm és szépség, amelyet Isten nekünk szánt a házasság szentségében, messze meghaladja legmerészebb álmainkat is.

Hisszük, hogy a házastársi szerelem, mint minden szeretet, természeténél fogva apostoli jellegű. Ha valódi, nem tarthatjuk meg magunknak, hanem nyitva kell állnia az egész világ felé. Hiszen a szeretet természete az, hogy túl akarja szárnyalni önmagát.

Hisszük, hogy nem adhatjuk a világnak, amink nincs. Hogyan akarhatná valaki megoldani a világ problémáit, hogyan akarhatna másokkal kapcsolatra lépni, vagy gyógyítani az elidegenedett társadalom sebeit, ha nem tud szót érteni, ha elidegenedett attól a személytől, akit kiválasztott, hogy holtáig vele éljen?

VASÁRNAS DÉLELŐTT:

Szentmise és reggeli után újra az előadóteremben gyülekeznek, ahol újabb feliratok fogadják őket: AMI VAGY, AZ ISTEN AJÁNDÉKA; AMIVÉ TESZED MAGAD, AZ A TE AJÁNDÉKOD ISTENNEK. — A SZERETET MISZTÉRIUM, AMIT HINNI KELL, NEM PEDIG PROBLÉMA, AMIT MEG KELL OLDANI! — A foglalkozás témája a negyedik találkozás: a világgal. Avagy: jellé válni mindenki előtt. Bevezetőül idézhetik a szántóföldön megtalált kincs példabeszédét (Mt 13,44). A házasság is ilyen rejtett kincstár. Értékeit fel kell fedezni. Érdemes értük mindent kockára tenni. A rejtve maradt kincs hiába ér akármennyit. Jó, ha a jelenlévő házaspárok tanúságot tesznek a sok kegyelemről, amit eddig kaptak Istentől. Ezután felszólítják a résztvevőket, hogy az alábbi (vagy hasonló) kérdések alapján *értékeljék ki házasságukat*:

ÖNMAGAM: 1. Milyen szempontok miatt akarok még élni? 2. Miért akarok továbbra is együtt élni veled? 3. Mi a legnagyobb hibám, mint férjnek-feleségnek? 4. Mi a legnagyobb hibám, mint édesapának-édesanyának? 5. Mi a legnagyobb hibám, mint kereszténynek? 6. Mi a legfőbb tulajdonságom, mint férfinak-nőnek?

MI KETTEN: 1. Mit szeretek benned a legjobban? 2. Mit szeretek benned a legkevésbé? 3. Mi egyesít bennünket leginkább? 4. Mi választ el bennünket egymástól a legjobban? 5. Mi az, ami teljesen fölösleges közöttünk? 6. Hogyan növelhetnénk kölcsönös bizalmunkat egymás iránt? 7. Olyannak látlak és fogadlak el, amilyen tényleg vagy? 8. Olyannak látsz engem és elfogadsz, mint amilyen valóban vagyok? 9. Mi az benned, ami legjobban feldob engem? 10. Mi az bennem, ami téged legjobban feldob? 11. Meg vagyok elégedve szexuális kapcsolatunkkal? 12. Boldoggá tesznek szexuális kapcsolatunkban? 13. Boldog vagyok veled szexuális téren? 14. Úgy érzem, különösképpen segíthetnél nekem a következőkben... 15. Azt hiszem segítenem kellene neked különösképpen ezen a téren... 16. Mit lehetne és kellene megjavítanunk házasságunkban?

ISTEN: 1. Segítünk egymásnak, hogy teljesítsük akarátát? 2. Mi hoz közelebb bennünket hozzá és egymáshoz? 3. Mi választ el bennünket tőle? 4. Beszélünk egymással a hit dolgairól? Szándékunkban áll ez egyáltalán? 5. Milyen kegyelmekre és segítségre van legsürgősebben szükségünk? 6. Mit vár tőlünk Isten életünknek ebben a szakaszában?

GYERMEKEINK: 1. Annyi és se több, se kevesebb gyermekünk van, mint amennyit Isten elvár tőlünk? 2. Mi a véleményünk minden egyes gyermekünkről? 3. Miben egyezünk meg és miben nem velük kapcsolatban? 4. Milyen téren adunk rossz példát nekik? 5. Miben hiányzik bennük az irántunk érzett bizalom? 6. Békére és szeretetre neveljük őket? 7. Tudjuk, hogyan értsünk szót velük? Meghallgatjuk őket? 8. Csak a jólétre szoktatjuk őket, vagy arra is neveljük, hogy nagy áldozatra is képesek legyenek a szegényekért?

KÉRDÉSEK GYERMEKTELEN HÁZASPÁROKNAK: 1. Felfedeztük már, hogyan lehetne házasságunk termékeny? Hogyan? 2. Mire használhatjuk fel az apaságra és anyaságra kapott kegyelmeket? 3. Hogyan érthetjük meg különleges küldetésünket a világban és az egyházban? 4. Teljesen és becsületesen megvitattuk már azt a kérdést, miért nem fogadunk örökbe egy gyermeket? Segítettem házastársamnak elfogadni ezeket a szempontokat? Hogyan? 5. Segített a párom ebben nekem? Hogyan?

ROKONSÁG: 1. Törekszünk arra, hogy minden rokonunkkal békében éljünk? 2. Van valamelyiküknek kifogása házaseletünk vagy családjunk ellen? 3. Mit tegyünk ezzel kapcsolatban? Segítünk egymásnak, hogy tisztán lássunk? 4. Tennünk kéne valamit egynek közülük? Kinek? Mit?

SZOMSZÉDOK: 1. Valóban személynek tekintünk másokat? Mennyire ismerjük őket egyáltalán? 2. Otthonunk nyitott és melegséget áraszt magából? Hogyan növelhetnénk a vendégszeretetet? 3. Hogyan segítünk más házaspárokon, családokon, különösen a rászorulókon? 4. Mit kell és lehet tennünk mától fogva? 5. Mivel járulunk hozzá egyházunk életéhez? 6. Növelhetnénk vagy elmélyíthetnénk ezt a hozzájárulást?

OTTHONUNK: 1. Mi a legnagyobb hiba otthonunkban? 2. Mi a legnagyobb értékünk és adottságunk? 3. Hogyan erősíthetnénk a családi szellemet (engedjünk minden családtagnak javasolni valamit)? 4. Hogyan növelhetnénk családjunkban az örömet, szeretetet, egységet, apostoli lelkületet? 5. Hogyan oszthatnánk meg másokkal ezeket az adományainkat? 6. Dicséri-e Istent családjunk, mint olyan? 7. Mire törekszünk, mint keresztény család?

TÁRSADALMI ÉLETÜNK: 1. Hogyan növelhetnénk a békét és egyetértést családjunkban és hogyan sugározhatnánk ezt a világra felé?

2. Hogyan élhetnénk meg a világi hatalom iránti érzéket és engedelmességet? 3. Meglátogattunk-e már valaha is egy szigorú kolostort, hogy tájékoztassuk őket a társadalmi bajokról, a világ problémáiról, és kértük-e már imáikat a különleges problémák, igazságtalanságok lehetséges megoldásáért? 4. Hogyan felelünk meg az egyházi hierarchia és Isten parancsának, amely szerint a családok üzenetét minden házaspár felé kell képviselnünk? 5. A szegénység szellemében hogyan csökkenthetnénk családunk kiadásait, hogy időnk és pénzünk maradjon Isten Országának terjesztésére? 6. Hogyan nyílhat meg családunk az egyházközség, az egyházmegye, nemzetünk és a világ felé? 7. Tudatában vagyunk-e annak, hogy legalább annyira szükségünk van a szegényekre, mint nekik miránk? Milyen értelemben van szükségünk a szegényekre? Mit tehetnénk ennek a szükségnek kielégítésére?

Egyéni megfontolásra is, párbeszédre is másfél-másfél órát kapnak a résztvevők. Ezután pihenő következik. Szabadidőben lehet szerelmes levelet írni a házastársnak arról, mit tartottak a legjelentősebb eseménynek ezen a hétvégén. Ezeket a megírt leveleket — megcímezve — elhelyezhetik a szentírás asztalán, két égő gyertya között. Az előadók vállálják, hogy néhány hét múlva postázzák őket.

VASÁRNAS DÉLUTÁN:

Az utolsó előadásra összegyűlve újabb feliratok olvashatók a falon: VÁLTOZNI ANNYI, MINT NÖVEKEDNI. GYAKRAN VÁLTOZNI ANNYI, MINT ERŐSEN NÖVEKEDNI! — A SZERETET NEM IGAZI ADDIG, AMÍG TOVÁBB NEM ADJUK! — SZERETNI ANNYI, MINT ISTENT ÉS A VILÁGOT ÖSSZEHOZNI! — Az összejövetel témája: a szerelmünkben felfedezett Istent továbbadni a világnak. Egyéni megfontolásra és párbeszédre a következő kérdéseket ajánlják: 1. Mit érzek, milyen lenne az élet Isten nélkül? 2. Mennyire része Isten mindannak, amit egymás iránt érzünk? 3. Ki vagy mi táplálja vallásos hitünket? 4. Az irántad és Isten iránt érzett szeretetem arra indít, hogy...

A párbeszédet követő közös megbeszélés témája az apostolkodás különböző területeit öleli fel. A befejező ima a házassági ígéretek megújítása szokott lenni a helyi szertartások, szokások szerint.

És azután? A jól végigtöprengett hétvége élményei újabb párbeszédet kívánnak. A hazatérőktől elsősorban azt várják el, hogy folytassák a párbeszédet. Ehhez szolgáltat segítséget könyvünk második része.

MÁSODIK RÉSZ:

Chuck Gallagher SJ

SZERELMES SZÜLŐK

(Parents are Lovers)

Marriage Encounter otthon

Fordította: Almássy János

EMLÉKEINK

Milyen emlékeid vannak gyermekkorodról?

Válaszod:

Mélyen elrejtve élnek bennünk gyermekkorunk élményeinek és érzéseinek emlékei. A gyermekkor ugyanis több, mint életünk első néhány éve, és ezek nagyon jelentős évek. Számomra a legkiemelkedőbb, legkellemesebb emlék a gyermekkoromból a közös étkezések emléke. Mindnyájan együtt voltunk — édesanyám és édesapám, nővérem és nagynéném. Ez az idő mindnyájunk számára az együttlétet jelentette, örültünk egymásnak. Nevettünk, énekeltünk, tréfálkoztunk és elmeséltük egymásnak, mi történt velünk aznap. Sohasem éreztük magunkat annyira egy családnak, mint ilyenkor. Egyek voltunk. Nem számított, hogy mi történt velem, mi bántott napközben, mindig azt vártam, hogy együtt leüljünk a vacsoraasztalhoz. Még most is valami kellemes melegség önt el, ha erre gondolok, és elmosolyodom.

Első emlékeid talán nem pozitívak. Lehet, hogy a legrégibb emlék, ami eszedbe jut, fájdalmas. Talán csúnya kis féregnek vagy nagyon magányosnak látod magad. Talán úgy tűnik, hogy nem te voltál a kedvenc a családban. Lehet, hogy az otthonod nem biztosított számodra melegséget, sőt talán egyáltalán nem volt elfogadható a légköre.

Emlékeid talán inkább eseményekhez — ünnepekhez — fűződnek, mint személyes kapcsolatokhoz, esetleg az iskolához, vagy egy kiránduláshoz: ezek jelentik számodra a meghittség élményét.

Képzletben menj vissza 20-30 évet és sétálj végig gyermekkori otthonod szobáin. Nézd, hogy vannak a bútorok elrendezve, nézz a szobád falán lévő képekre, képzelj el az ebédlőasztalt, a konyhaszekrényeket, a konyhából jövő illatokat. Kuporodj össze azon a helyen, amelyet a legjobban szerettél. Ki volt ott veled? Az egész család, vagy egy bizonyos személy? Mit jelentett ő neked? Képzelj magad elé anyád

arcát — akkor, amikor már felnőttél. Mi lép előtérbe vele kapcsolatban? Milyen tulajdonságaira emlékszel? Milyen jó dolgok jutnak eszedbe? Vele való kapcsolatában mi jelent neked a legtöbbet? Emlékezz apádra. Figyelj nagyon a külsejére. Milyen volt a viselkedése, a beszéde? Mire emlékszel leginkább a vele eltöltött időből?

Milyen emlékeid vannak arról, amikor édesanyád és édesapád együtt voltak? Milyen volt az egymáshoz való viszonyuk? Mit jelentett ez neked? Mit jelent ez neked most? Csak egyikükre emlékszel? Vagy emlékszel mindkettőjükre — de külön-külön? Vagy úgy jutnak eszedbe, mint egy pár?

Elmondhatod-e, hogy gyermekkori emlékeid alapján véve boldog évek? Általánosságban, ha visszatekintesz első éveidre, mondhatod-e, hogy életed örömteli időszaka volt? Talán ez a legnagyobb örökség, amit szülők gyermekeikre hagyhatnak. Mostani életünk örömének is részét képezi az, hogy visszaemlékezhetünk gyermekkorunkra és arra a boldogságra, amiben akkor részünk volt. Jó dolog azokra a napokra gondolni, nem mintha a múltban akarnánk élni, de jelenünk a múlt élményeinek beteljesülése.

Lehetséges, hogy nincs túl sok emléked a gyermekkorból. Nem szükségszerűen azért, mert ezek rosszak, lehet, hogy csak nem fordítottál rá időt, hogy visszanézz. Ez hiba. Megfosztod magad kincseid egy részétől. A legtöbb dolog, amit most teszel, ösztönös reakció a múlt élményeire.

Hogyan befolyásolják emlékeid életedet?

Válaszod:

Legtöbbször tudatában vagyunk az emlékek hatásának. Nem tudunk menekülni azoktól a tapasztalatoktól, amelyek lelki sérülést

okoztak. Élményeink lehetnek jók vagy rosszak. Vagy arra törekszünk, hogy az emlék ne éledjen föl életünkben, vagy azután sóvárgunk, hogy hasonló élményben legyen részünk. Néha annyira tudatos lehet egy nagy élmény, hogy nem veszünk figyelembe sok mást, ami megtörtént velünk, s ami szintén hatással van mostani életmódunkra.

Legtöbben aránylag normális körülmények között nőttünk föl, a szokásos örömteli és szomorú eseményekkel. Tudatában vagyunk-e annak, hogy mennyire akarjuk megélni jelenlegi életstílusunkban annak az otthonnak a légkörét, amely sok évvel ezelőtt volt a miénk? Vagy talán pont az ellenkezőjét akarjuk és megpróbálunk teljesen más légkört biztosítani? Számos döntésünket, a helyet, ahol élünk, otthonunkat, az ételeket az asztalunkon és különösen a gyermekeinkkel való kapcsolatunkat befolyásolják emlékeink. Ezek nagyon egyszerű dolgok lehetnek. Talán emlékszünk rá, mennyire zokon vettük, hogy mindent meg kellett ennünk, ami a tányérunkon volt, ezért megengedjük gyermekeinknek, hogy otthagyják az ételt. Talán emlékszünk arra, hogy mennyire szerettünk volna labdázni apánkkal, de erre soha sem volt alkalom, ezért sokat focizunk gyermekeinkkel.

Emlékeink szerepet játszanak abban is, hogy hogyan tekintünk mostani önmagunkra. Ha magányos gyerekek voltunk, hajlunk arra, hogy most is magányosnak lássuk magunkat, és mindenáron el akarjuk kerülni a magány lehetőségét. Ha atléták voltunk, még mindig annak látjuk magunkat — még akkor is, ha 100 centis a derékbőségünk és évek óta nem vettünk a kezünkbe tornaszert. Néha bizonyára rózsaszín szemüvegen át tekintünk vissza gyermekkorunkra és tökéletesen gondtalan időszaknak látjuk. Most leterheltnek, kedvetlennek érezzük magunkat. Valójában, azokban a napokban a jókedvet, szórakozást mi teremtettük meg. Ez tulajdonképpen nem volt számunkra eleve adott. És nem volt minden annyira gondtalan — csomó felelősségünk volt; pont olyan arányban, mint most.

Emlékezhetünk úgy is, hogy elnyomott helyzetben voltunk gyermekkorunkban és borzasztóan törekedtünk biztonságra vagy anyagi javakra. Másrésztől emlékezhetünk úgy, hogy nagyon sikeres gyerekek voltunk és elbátortalaníthat, hogy azóta sosem értünk el akkora sikert — az emberekkel való kapcsolatainkban, munkánkban, vagy otthon. Vagy: láthatjuk milyen sokra jutottunk, és amikor visszatekintünk, nagyon meg vagyunk elégedve magunkkal, hogy olyan jól csináltunk sok mindent — figyelembe véve a körülményeket. Gyerekkori

emlékeink befolyásolják, hogy milyen személyiség vált belőlünk, milyen kocsit vezetünk, milyen ruhát hordunk, milyen ételket eszünk, hová megyünk üdülni, mik a kedvenc szórakozásaink, énekeink stb.

Egy dolgot biztosan mindnyájan megtettünk ifjú éveinkben; elképzeltük magunkat a jövőben. Most bizonyára rádöbbenünk, hogy akkor nagyobbak, erősebbnek és szabadabbnak képzeltük el magunkat, olyannak, aki mindig képes maga dönteni. A valóság — amilyenek most vagyunk — mégis nagyon hasonló ahhoz, amilyenek akkor voltunk. Lehet, hogy a körülmények nem olyanok, amilyenek elképzeltük és hiányzik az a néhány romantikus részlet, amivel annak idején kiszíneztük, de megéljük azt a régi mondást, amely szerint a gyermek, mint „szülő” magában hordozza a felnőttet.

Öntudatunk és önértékelésünk szempontjából fontos fölismerünk, hogy múltunk nagyban befolyásolja jelenlegi életünket.

Hogyan befolyásolják emlékeid szüleiddel való kapcsolatodat?

Válaszod:

Ha nem találkozunk gyakran szüleinkkel, könnyen megtéveszthetjük magunkat a velük való kapcsolatot illetően. Azt gondolhatjuk, hogy a köztünk lévő fizikai távolság megszüntette kapcsolatunkat, de ez nem igaz. Lehet, hogy rossz velük a kapcsolat, de kapcsolat! Talán elhitetjük magunkkal, hogy a körülményekhez képest nagyon jó a viszonyunk velük, de valójában csak a közelség hiánya, ami elfödi a köztünk lévő rossz közérzetet. Lehet, hogy eltávolodtunk szüleinktől.

Fizikai körülményektől függetlenül, vajon milyen hatással vannak emlékeink szüleinkkel való mostani kapcsolatunkra? Gyakran még most is olyannak látjuk édesapánkat vagy édesanyánkat, amilyenek kisfiú vagy kislánykorunkban láttuk őket. Egyik fő élményünkre,

ami emlékeztet a tekintélyelvhez való ragaszkodásra vagy a kioktatásra, rögtön fölkapjuk a fejünket és „kikapcsolunk”. Így teszünk, mert ezzel függetlenségünket próbáljuk bizonyítani, pedig így sok jótanácsot és irányítást veszni hagyunk.

Ha emlékeink szerint szüleink kapcsolata nem volt valami vonzó, valószínűleg megpróbálunk másképp élni. Aztán legnagyobb bosszúságunkra fölfedezzük, hogy ugyanolyan nők lettünk, mint anyánk volt, vagy ugyanolyan férfiak, mint apánk. Mondhatjuk magunknak házasságunk előtt: „Soha nem fogok úgy bánni a feleségemmel, mint apám bánt anyámmal”, vagy „Nem fogom azt tenni a férjemmel, amit anyám tett apámmal”. Mégis gyakran ugyanazt tesszük, és amikor fölismerjük magunkban szüleink jellemvonásait, nyerek és tüskések leszünk. Nem tudjuk, hogyan kezeljük saját lényünknek azokat a vonásait, amiket nem szeretünk.

Szüleinkkel való jelenlegi kapcsolatunkat nagyrészt az befolyásolja, hogyan érzékeljük a róluk őrzött emlékeinket. Például lehetséges, hogy anyánk beteges volt kisgyermekkorunkban. Ha úgy nőttünk föl, hogy nem sok ügyet vetettünk erre, akkor ma sem törődünk sokat bajaival, de ha gyermekkorunkban úgy szoktuk meg, lehet, hogy ma is mint akkor, rokkantként kezeljük.

Lehetséges, hogy úgy emlékszünk, szüleink nem akarták, hogy mindennapi életünk apró-cseprő problémáival zavarjuk őket. Másrészt lehet, hogy minden apróságot tudni akartak: ők akarták az i-re a pontot tenni. Ma is így közeledünk hozzájuk.

Emlékezetünk nagyon válogatós: általában jobban emlékezünk szüleink kellemetlen vonásaira, mint a jókra. Hajlunk arra, hogy jó tulajdonságaikat magától értetődőnek tekintsük, és hogy csak hiányosságaiknak legyünk tudatában. Mennyire befolyásolják velük való kapcsolatunkat azok a régi szokásaik, amelyekre még igen élénken emlékezünk, ők azonban már régen szakítottak velük?

A kirívó példák ellenére is kialakul bennünk egy összkép szüleinkről; ilyen módon édesanyánk és édasapánk teljes egyéniségét látjuk és ez a látásmód határozza meg legjobban a velük való jelenlegi kapcsolatunkat. Merevnek, hajthatatlannak, kedvesnek, megértőnek vagy elfoglaltnak tartjuk őket, úgy nézhetünk rájuk, mint jókedélyű avagy komoly szülőkre. Legjellemzőbbnek tartott vonásaik határozzák meg, hogyan viszonyulunk hozzájuk most.

Hogyan befolyásolják emlékeid gyermekeiddel való kapcsolatodat?

Válaszod:

Nyilvánvalóan azt szeretnéd, ha a nyomasztó emlékek elkerülnék gyermekeidet. Ha valami annak idején nagyon elkeserített bennünket, mindent meg fogunk tenni azért, hogy gyermekeinket megóvjuk tőle. Lehet, hogy gyermekkorunkban egyáltalán nem éltünk társadalmi életet és a magány érzése még elevenen él bennünk. Talán ez az érzés csupán egy alkalommal villant föl bennünk, amikor például lemaradtunk egy kirándulásról vagy egyszer teljesen egyedül utaztunk egy buszon. Ennek ellenére gyermekeinkkel kapcsolatos döntésünket befolyásolni fogja ez az érzés. Majdnem biztosan igyekezni fogunk minél több alkalmat teremteni gyermekeinknek, hogy barátokat szerezzenek. Ragaszkodni fogunk ahhoz is, hogy más gyermekekkel szemben mindig aktívak legyenek, függetlenül attól, hogy ez jó-e nekik.

Talán úgy emlékszünk, hogy szüleink túl szigorúan ellenőrizték életünket, és ezért nagyon nagy szabadságot adunk gyermekeinknek. De valószínű, hogy még ennek ellenére is nagyon szigorú, „ellenőrző” szülők vagyunk.

Ha viszont úgy emlékszünk vissza gyermekkorunkra, hogy akkor milyen boldogok voltunk, azt akarjuk, hogy gyermekeinknek is hasonló körülmények közt, hasonló élményekben legyen részük. Igen nehéz megéreznünk gyermekeink személyes igényeit és fontolóra kell vennünk, hogy azok az élmények, amelyek minket boldoggá tettek, vajon őket is boldoggá teszik-e. Meglehetősen befolyásol bennünket mindaz, amit annak idején nagyon szerettünk. Ezek nem feltétlenül anyagi természetű dolgok; lehet például vallás, neveltetés, utazási lehetőség, zenetanulás, bizonyos könyvek, vagy olyan csekélységek, mint például állni az utcasarkon és bámulni a tömeget. Biztosan szeretnénk, ha be nem teljesült álmaink gyermekeink életében megvalósulnának. De egyáltalán nem biztos, hogy gyermekeink ugyanazokra a dolgokra

fognak vágni, mint amikre valaha mi vágytunk. Ha saját álmainkat akarjuk rájuk erőltetni, ez feszült légkört teremthet köztünk.

Esetleg igen kedves, meleg családi emlékeket őrzünk és dédelgetünk. Lehetőségünk volt arra, hogy kifejezzük önmagunkat és megtagadtuk a meleg családi kötelékeket. Lehet, hogy a családi étkezések nagyszerű emlékként élnek bennünk. Természetesen nem mindegyik, de jónéhány. A meghitt légkör emléke segít, hogy az étkezéseket ma is emlékezetessé tegyük gyermekeink számára.

Egy kedves, megértő édesanya vagy édesapa emléke — aki mindig meghallgatott, mindig megvigasztalt minket — erőt ad számunkra azokban az élethelyzetekben, amelyekben úgy érezzük, nehéz odafi-gyelnünk saját gyermekeinkre.

Felidézve gyermekkorunkat, számos apró ajándék, sütemény, multság emléke merül föl bennünk. Emlékezhetünk azokra a csodálatos percekre is, amikor apu hazaérkezett a munkából. Milyen jókedvűek voltunk! Micsoda örömet jelentett ez számunkra! Amint gyermekeink a nyakunkba ugranak, ez az emlék azonnal megszünteti a vállunkba belenyilalló fájdalmat és a fáradtságot lábainkban.

Lehet, hogy szüleink sok áldozatot, nehézséget vállaltak azért, hogy mindent megadjanak nekünk, ami szerintük egy teljes élethez szükséges. Ha ez az emlék él bennünk a legerősebben, akkor valószínűleg a gondoskodó, adakozó szülő szerepét fogjuk betölteni és nem törekszünk a gyermekeinkkel való mélyebb lelki kapcsolat kialakítására.

Ahogy megtapasztalhattuk, szüleink készítettek föl minket a szülő-szerepre, és olyan szülővé lettünk, amilyenre tapasztalataink formáltak. Ha szüleink számára csak kötelességet, felelősséget jelentettünk, valószínű, hogy mi is hasonlóképpen fogunk viszonyulni gyermekeinkhez. Az apaságot, anyaságot munkának, igen fontos, bizonyos tekintetben életünk végéig tartó feladatnak, de mégiscsak munkának tekintjük. Úgy fogjuk érezni, hogy amikor a gyermek nagykorúvá válik, munkánk végéhez értünk. Így gyermekeinkben az ideiglenesség érzését fogjuk ébreszteni.

Az emlékek dinamikusak. Nem egyszerűen csak azt határozzák meg, hogy egyéni körülmények közt, vagy az anyaság, apaság bizonyos területein mit fogunk tenni. Az emlékek gyermekeinkkel való kapcsolatunkban teremtenek légkört. Ez lehet szigor, gyöngeség, enge-

delmesség, engedékenység, nyugalom, feszültség vagy szomorúság. Emlékeink légkört teremthetnek, amelyben életünk kiteljesedése gyermekeinktől függ.

Emlékeink határozzák meg azt is, hogy milyen szülők vagyunk, függetlenül attól, hogy jók-e vagy rosszak. Döntéseinket mindig annak alapján hozzuk, hogy milyen volt akkor, amikor... Bebeszélhetjük magunknak, hogy ezt nem csináljuk, mert nagyon modern szülők vagyunk. Elhatározzuk, hogy azokat a jó dolgokat tesszük majd, amiket nekünk nem tettek meg, és elkerüljük azokat a rosszakat, amikben részünk volt. De pont erről van szó! Jelenlegi döntéseinket azok az emlékek motiválják, amelyeket szüleink hagytak bennünk annak idején.

Ez önmagában véve még nem rossz. De jobb, ha megválogatjuk és valóban megvizsgáljuk emlékeinket. Talán eltorzítottuk őket. Döntéseink során látnunk kellene, melyek hatnak ránk leginkább és milyen hatással vannak gyermekeinkre.

Hogyan befolyásolják emlékeid gyermekeiddel kapcsolatos döntéseidet?

Válaszod:

Akár tudatában vagyunk, akár nem, emlékeink mindenképpen befolyásolják döntéseinket. Hajlamosak vagyunk meggyőzni magunkat arról, hogy teljesen függetlenül döntünk a különféle dolgokban, pl. gyermekeinknek tett engedményekben, barátaik kiválasztásában, abban, hogy sportolhatnak-e, vagy hogy milyen iskolába járattuk őket, milyen jellegű terveink vannak velük a jövőre nézve, milyen ruhát viselnek stb. A végtelenségig folytathatnánk a listát. Valóban, őszintén azt hisszük, hogy ezeknek a döntéseknek az alapjai olyan irányművek, amelyek a jelen körülmények közt helyesek.

Pedig tulajdonképpen az egyik legerősebben befolyásoló tényező az, hogy szüleink döntései milyen hatással voltak ránk.

Gyakran azzal magyarázzuk elhatározásainkat, hogy „ma már mások a körülmények”. De ezt leginkább akkor mondjuk, amikor valami olyat engedünk meg gyermekeinknek, amitől minket eltiltottak. Másrészt, ha erősen élnek bennünk a kellemes, örömteli emlékek, azt akarjuk, hogy gyermekeinknek is részük legyen ezekben — még akkor is, ha már más a világ.

Ha más döntéseket hozunk, mint amilyeneket a szüleink hoztak, annak alapvető oka nem az idők folyamán végbement változásokban, hanem múltbeli kielégületlenségünkben rejlik.

Lehet, hogy szüleink helyesen döntöttek, de döntéseiket helytelenül alkalmazták. Ezért sokszor nem magát a döntést, hanem csak állandó alkalmazását kell megváltoztatni. Például előfordulhatott, hogy a szüleinktől kapott zsebpénz sok problémát okozott nekünk. Más gyermekek mindig elkunyerálták tőlünk a pénzt, és tudtuk, hogy kihasználják minket. Mivel még nem voltunk elég érettek ahhoz, hogy megbirkózzunk ezzel a helyzettel és nemet mondjunk nekik, eléggé elkeseredtünk. Azért, hogy gyermekünket megóvjuk ettől a problémától, megkísérelhetjük, hogy egyáltalán nem adunk neki zsebpénzt. Ennek a problémának a helyesebb megközelítése az lenne, hogy adunk a gyermeknek pénzt, de megbeszéljük vele, hogyan használja föl.

Gyakran arra gondolunk, hogy gyermekeink önmagunk kis képmásai. Ezért azt hisszük, amire szívesen emlékszünk, az nekik is kellemes élményt jelent, ami pedig félelemmel töltött el, elkeserített, kiábrándított minket, az őrájuk is hasonló hatással lesz. Ha sportban a legjobbak voltunk, akkor elvárjuk, hogy fiunk is remekeljen ezen a területen. Ha egy nő emlékeiben az él, hogy szépen felöltözve, különleges frizurával csodálatosan nőiesnek érezte magát, azt hiszi, hogy lánya is hasonló helyzetben ugyanígy fog érezni, teljesen függetlenül attól, hogy milyen az egyénisége. Annak a kísértő emléke, hogy nem voltunk divatosak, arra késztet bennünket, hogy szinte ráerőszakoljuk gyermekeinkre a pillanatnyi divatot. Egy görkorcsofolyással kapcsolatos kellemes emlék olyan hatással lehet ránk, hogy a legfélénkebb gyermekünket is erőszakosan rábeszéljük egy jó kis száguldásra.

Lehet, hogy azért teszünk meg minden erőfeszítést, hogy minden gyermeknek külön szobája legyen, mert nekünk meg kellett osztanunk

testvéreinkkel a szobánkat, és nem szerettük, ha magánéletünket megzavarták, vagy esetleg személyes ellentétek voltak köztünk. Pedig az egyik legjelentősebb dolog, amire már több tanulmány is rámutatott: azok között a testvérek között, akik gyermekkorukban közös szobában alszanak, egészen különleges, folyamatos kapcsolat alakul ki, teljesen más, és sokkal jobb, mint a család többi tagja között.

A nyaláncságok talán uralkodó szerephez jutnak otthonunkban. Habár tisztában vagyunk vele, hogy ez nem éppen a legbölcsebb dolog, mégis hagyjuk. Miért? Valószínűleg azért, mert gyermekkorunkban igen ritkán juthattunk ilyesmihez és egészen különleges esemény volt, ha kaptunk.

Talán attól félünk, hogy önkényeskedőnek tartanak minket, félünk a határozott állásfoglalástól, és ennek oka valószínűleg abban rejlik, hogy szüleink annak idején „szigorú törvényeket állítottak föl” nekünk.

Annak emléke, hogy apánk vagy anyánk számára terhet jelentettünk, hogy föláldozták értünk lehetőségeiket, ambícióikat, karrierjüket, döntő szerepet játszhat abban, hogy függetlenítjük magunkat gyermekeinktől

Gyakran úgy érezzük, hogy életstílusunk — gyermekeinkkel kapcsolatos döntéseink, céljaink — merőben eltér szüleinktől. Ez igaz is lehet, mivel a külsőségek ma mások. Nekünk már televíziónk van, nekik még csak rádiójuk volt. Ma repülővel utazunk, ők még vonaton döcögtek. Ennek ellenére lehet, hogy épp olyan légkörben élünk, amelyet mindenáron el szerettünk volna kerülni.

Lehet, hogy olyan otthonban nőttünk fel, ahol szüleink azt hitték, minden kérdésünkre ismerik a választ, és meg is válaszoltak mindent. Most azonban az jellemző ránk, hogy egyáltalán nem viselkedünk ugyanígy gyermekeinkkel. Talán egyetlen választ sem adunk nekik. Csak figyelünk. Bárhogy alakul is kapcsolatunk, mindig teljesen megfelel nekünk. Tulajdonképpen mindkét családi légkör ugyanaz. Egyik esetben sem veszik figyelembe a gyerek személyiségét. Az első esetben is csak kiosztják a szerepeket. A másodikban pedig nem akarjuk a diktátor szerepét vállalni. Mindkét esetben teljesen figyelmen kívül marad a gyermek egyénisége.

Az emlékekkel kapcsolatban az a különös, hogy a rossz emlékek sokkal erősebben befolyásolnak minket, mint a jók. Ez érthető, hiszen

nagyobb felelősséget érzünk, ha fájdalmat okozunk valakinek, mintha örömet szerezni. Ezért jellemző ránk: mindent megteszünk annak érdekében, hogy a fájdalmas dolgokat elkerüljük.

Ha a múlt kellemes emlékei befolyásolják döntéseinket, akkor gyakran a családi ebédekre, összejövetelekre, szünidőre összpontosítjuk figyelmünket. Sokkal jobb lenne, ha ilyenkor inkább édesanyánk vagy édesapánk személyes tulajdonságait emelnénk ki, mivel biztosak lehetünk abban, hogy ezek gyermekeinket is gazdagíthatnák. Gyakran szabadkozunk: „Nem vagyok olyan kiváló ember, mint ők” —, pedig lehetnénk olyan kiválók. Ha akarunk, akkor lehetünk! Szüleink jó tulajdonságait felidézhetjük a múltból és gyakorlattá válthatjuk a magunk életében.

Hogyan befolyásolják gyermekkori emlékeid azt a módot, ahogyan házastársad és szüleid kapcsolatára reagálsz?

Válaszod:

Elvárjuk, hogy mindenki ugyanúgy viszonyuljon a hozzánk közel álló emberekhez, mint magunk. Ha édesanyánkkal jó a kapcsolatunk, elvárjuk, hogy házastársunk is ugyanolyan jó kapcsolatban legyen vele. Ha édesapánkkal összevesztünk, nem várjuk el házastársunktól, hogy szeresse őt. Ha a férjnek vagy a feleségnek régóta nézeteltérése van valamelyik szülővel, de házastársa könnyen szót ért vele, sőt kapcsolatuk igen jó, ez olykor bizony súrlódást okozhat a házaspár között. Az a fél, amelynek szülőjével nem jó a kapcsolata, úgy érezheti, hogy házastársa nem támogatja, nem érti meg őt. Sőt, még egyfajta tudatalatti féltékenységről is beszélhetünk ebben az esetben. Az érintett fél azt látja, hogy házastársának sikerült olyan kapcsolatot kialakítani valamelyik szülőjével, amelyet ő szeretett volna.

Lehet, hogy szüleink úgy élnek emlékezetünkben, hogy valamelyik testvérünket jobban kedvelték, mint minket. Ha házastársunk jó viszonyban van sógorával, sógornőjével, ez kellemetlen emlékeket ébreszthet bennünk. Megpróbálunk közéjük állni és mindent megteszünk azért, hogy kapcsolatuk megromoljon.

Talán nagy mértékben számítottunk hajdanán szüleink tanácsaira. Tudtuk, hogy igen okosak, és sok dologban ugyanaz a felfogásuk. Ösztönösen megbíztunk tanácsaikban. Most elvárjuk, hogy házastársunk ugyanolyan ösztönösen megbízzon bennük. Ha nem teszi, akkor ez megzavarhatja házasságunkat. De az is lehet, hogy egész életünkben azért fogunk harcolni, hogy a saját lábunkon álljunk. Ha ahhoz szoktunk hozzá, hogy soha nem hallgatjuk meg szüleinket, akkor nem értjük meg, hogy házastársunk miért veszi a fáradságot és miért hallgatja meg őket, miért csak velük ért egyet.

Szüleink kapcsolata hatással lehet ránk abban is, hogy bizonyos dolgokat mi is elvárunk házastársunktól. Előfordulhat, hogy következetesen valamelyik szülőnkhez hasonlítjuk őt. Lehet, hogy az így keletkező elvárásainkat sohasem fejezzük ki, hiszen gyermekkorunkban ezt láttuk szüleink között, és ez teljesen természetesnek tűnik számunkra. Következésképpen szegény házastársunkat úgy hibáztatjuk, hogy azt sem tudja, mi a bűne. Lehet, hogy valami nagy-nagy családi békére emlékszünk, ami talán nem is létezett. Ha házastársunknak valamilyen összetűzése támad szüleinkkel, ez ahhoz vezethet, hogy mi is összezőrdülünk házastársunkkal.

Ha életünk párja jó kapcsolatban áll szüleinkkel, ez rossz hatással is lehet szüleinkkel fennálló saját kapcsolatunkra. Azt gondolhatjuk, hogy szüleink túlságosan házastársunk pártján állnak. Másfelől pedig, ha nézeteltérés támad házastársunk és szüleink között, valahányszor szüleinkkel találkozunk, rossz érzés tölt el bennünket.

Hány jó férj és feleség idegesíti fel egymást, mielőtt szüleiket meglátogatnák! Figyelmeztetik egymást, hogy vigyázzanak, és éppen ezért mindegyik természetellenesen viselkedik. Ezt a kínos helyzetet talán egy évvel ezelőtti kijelentés okozza, ami az após szájából hangzott el egy ebédnél, vagy egy olyan csípős megjegyzésből fakad, amelyet az anyós tett valamely családi ünnep során még a jegyesség idején.

Lehet, hogy édesapánk egyszer arról beszélt, milyennek „kell” lennie egy férfinak vagy egy nőnek. Ha később ezeket a tulajdonságo-

kat nem találjuk meg házastársunkban, feltételezzük, hogy édesapánk nem szereti őt. De az is lehet, hogy arra emlékszünk, édesanyánk hogyan vezette a háztartást, hogyan főzött, hogyan bánt a gyerekekkel. Ha feleségünk ezek közül bármit is másként tesz, könnyen azt hisszük, hogy édesanyánk ezt helyteleníti.

Már az ilyen egyszerű dolgokat is, mint például: milyen ajándékot vegyünk, ki kit lásson vendégül, befolyásolja az, hogyan láttuk otthon ezeket.

Ha e hatásokat az életünkben megvizsgáljuk, szörnyen ostobának tűnnek. Vagy talán azt hisszük, hogy ilyesmi nálunk elő sem fordulhat. Ha azonban jól megvizsgáljuk önmagunkat, felfedezzük, hogy kapcsolatainkat különböző tényezők befolyásolják, és egyáltalán nem könnyű ezeket elkerülni. Először fel kell őket fedoznunk. Azután mind szüleink, mind házastársunk felé meg kell nyílnunk. Meg kell velük beszélnünk érzéseinket, el kell mondanunk elvárásainkat és együtt kell velük működnünk a kedvező légkör megteremtésében.

Hogyan befolyásolják gyermekkori emlékeid azt a módot, ahogy házastársad és gyermekeid kapcsolatára reagálsz?

Válaszod:

Házastársunktól valószínűleg elvárjuk, hogy hasonlóképpen nevelje gyermekeinket, mint ahogy édesanyánk, édesapánk nevelt minket. A szüleinkkel töltött idő kellemes emléke, vagy szüleinknek azok a különleges tulajdonságai, amelyeket nagyon szerettünk bennük, mind befolyásolnak minket. Ezeket a sajátságokat házastársunkban is keressük, és ha egyáltalán nincsenek meg, vagy csak kisebb mértékben találhatók meg benne, akkor „hiányosnak” érezzük őt. Valószínűleg férjünkben, feleségünkben számtalan más csodálatos tulajdonság van,

amelyek igen előnyösek a gyermeknevelésben, de ezeket észre sem vesszük.

Például lehet, hogy édesapánk remekül tudott birkózni és labdázni velünk. Férjünk azonban nem olyan ügyes az effélékben, de a maga módján igen meleg légkört tud teremteni. Ennek ellenére úgy érezzük, hogy gyermekünknek valami hiányzik az életéből. Lehet, hogy édesanyánknak kitűnő fantáziája volt és csodálatos játékokat talált ki nekünk, feleségünk azonban nem ilyen. Neki is vannak jó tulajdonságai a gyermekekkel kapcsolatban, de ezek fölött elsiklunk és csak egy bizonyos fajta kreativitást kérünk számon tőle.

Meg kell osztanunk házastársunkkal azokat a tapasztalatokat, amelyek gyermekkorunkban igen jelentősek voltak számunkra. Segítenünk kell neki, hogy kifejlessze magában azokat a tulajdonságokat, amelyek önmagukban véve nagyon jók. Ez pont az ellenkezője annak, mint amikor csupán mérlegeljük őt ezek alapján. Valamit megosztani többletet jelent, s ezzel növeljük az otthon gazdagságát. Valamit mérlegelni, kritizálni csupán mínuszt jelent, vagyis azt, hogy házastársunkat azért nem találjuk megfelelőnek, mert egy bizonyos tulajdonsággal nem rendelkezik.

Olykor emlékeink miatt nem olyan mély a kapcsolatunk, mint amilyenre szükségünk lenne. Gyermekkorunkban lehet, hogy szüleinkkel való kapcsolatunkat néhány meglehetősen rossz jelenség is kísérte. Amíg ugyanezek a problémák föl nem merülnek a mi családbunkban, addig annyira fölszabadultak vagyunk, hogy mással nem is törődünk. Lehet, hogy édesapánknak vagy édesanyánknak erőszakos természete volt, vagy egyiküket sohasem láttuk, vagy egyáltalán nem érdekelték őket a gyerekeik, esetleg túl zsugoriak vagy követelődzők voltak. Ezért mindenáron olyan férjet vagy feleséget próbálunk választani, akiben nem találhatók meg ezek a tulajdonságok. Amíg ilyen problémák nem jelentkeznek köztünk vagy gyermekeinkkel szemben, addig teljesen elégedettek vagyunk és semmi másra nem törekszünk.

Ha gyermekkorunkban valamelyik szülő megbántott bennünket, éberén igyekszünk gyermekünket megóvni házastársunktól, ha ilyen dolognak csak a gyanúja is fölmerülne. Olykor nem is szükséges, hogy ennek kézzelfogható jelét lássuk, de már lépünk. Annyira elevenen élnek bennünk ezek az emlékek, hogy szinte házastársunk és gyermekeink közé állunk. Nem engedjük, hogy igazi mély kapcsolat alakuljon ki köztük. Ez a legrosszabb, ami egy gyermekkel megtörténhet.

Okosabb lenne, ha vállalnánk azt a kockázatot, hogy házastársunk esetleg megbántja gyermekünket. Minden emberi kapcsolat velejárója a sérülékenység, függetlenül attól, hogy milyen jók az emberek, vagy mennyire vigyáznak, hogy ne okozzanak fájdalmat egymásnak. A legnagyobb fájdalom azonban a kapcsolat hiánya. Tulajdonképpen ez vezet a magányhoz, önmagunk visszautasításához és az elidegenedéshez. Ezért nem engedhetjük meg, hogy saját fájdalmas emlékünktől miatt gyermekünket „elzárjuk” férjünk vagy feleségünk előtt.

Lehet, hogy nem minden területen állunk házastársunk és gyermekünk közé. Előfordulhat, hogy csupán szűk területre, például a tanulásra, ünnepekre, bizalmas beszélgetésekre és a jövőre korlátozzuk kapcsolatunkat velük. Ezen fölül kell emelkednünk!

Mennyire befolyásolnak téged gyermekkori emlékeid annak megítélésében, hogy házastársad milyen döntéseket hoz gyermekeitekkel kapcsolatban?

Válaszod:

Édesapánk, édesanyánk döntéseiről őrzött emlékeink meghatározzák azt, hogy házastársunk döntéseire hogyan reagálunk. Lehet, hogy úgy emlékszünk édesanyánkra, édesapánkra, mint nagyon szigorú szülők. Így, ha házastársunk valamilyen kérdésben szigorúan dönt, biztos, hogy eltűzve fogunk rá reagálni, mivel nem akarjuk, hogy gyermekeinknek is szigorú szülei legyenek. De az is előfordulhat, hogy szüleink mindenre igent mondtak. Mindent ránhagytak, és ez már közönyösségnek tűnt. Úgy éreztük, hogy nem akarnak belefolytani életünkbe és nem törődnek velünk. Elhatároztuk, hogy ilyesmi a mi gyermekeinkkel nem fordulhat elő. Biztosítani akarjuk őket, hogy törődünk velük. Vállaljuk a felelősséget, hogy olykor nemet mondunk.

Így ha nemet akarunk mondani, de a házastársunk igent, akkor ugyanazokkal a dolgokkal fogjuk vádolni őt is, mint szüleinket.

Néhány család igen nagy gondot fordít az ajándékokra. Talán minden alkalomra adnak ajándékot; születésnapra, karácsonyra, húsvétra, keresztelőre, bérnálásra, stb. Arra is emlékezhetünk, hogy régen milyen izgalommal bontottuk föl kapott ajándékainkat. Ha házastársunk nem fordít akkora gondot az ajándékokra, túlzottnak találja, csökkenteni szeretné, talán nehezen értjük meg, amit javasol. Megengedjük, hogy emlékeink közénk álljanak, ahelyett, hogy támogatnánk őt az adott helyzetben, vagy hogy átadnánk a többletet, ami ezen a téren bennünk van.

Az emlékek gyakran természetes fokmérőként élnek bennünk. Ez a tény vitához vezethet a házastársak között, hiszen mindkettőnek vannak emlékei és így mindkettőnek vannak feltételei is. Lehet, hogy emlékeink közt szerepel egy bizonyos életstílus vagy a gyermekkori otthon légköre, és tudat alatt elvárjuk, hogy mostani otthonunk légköre is ugyanolyan legyen. Mivel ebben annyira határozottak vagyunk, lehet, hogy házastársunk nem szól ez ellen semmit. Az azonban egyáltalán nem biztos, hogy ő is hasonlóképpen akar élni.

Talán régen úgy szoktuk meg, hogy vannak bizonyos dolgok, amikben az anya, másokban pedig az apa dönt. Lehet, hogy megdöbbenünk, ha férjünk, feleségünk olyan dologba akar beleszólni, amit kizárólag sajátunknak tekintünk, vagy pedig terhesnek érezzük, ha olyan dolgokhoz kell hozzászólnunk, amiben szerintünk házastársunk az illetékes.

Emlékeink azt mondják, hogy az asszony illetékesebb és jobban tud a gyermekekkel kapcsolatban dönteni. Következésképpen mindkettő, a férj és feleség is úgy érzi, hogy mint szülő az anya a felsőbbrendű, ő áll közelebb a gyermekhez. Ennek a fölfogásnak az a káros következménye, hogy csak egy szülő neveli a gyermeket kettő helyett.

Föl kell mérnünk, hogy nálunk mi a helyzet. Házastársak vagyunk — gyermekekkel. Tehát közös döntéseket kell hoznunk.

Milyen emléket fognak rólad őrizni gyermekeid húsz év múlva?

Válaszod:

Természetes és érthető, hogy a szülők azt szeretnék, ha gyermekeik szeretettel emlékeznének rájuk. De ez ugyanúgy a gyermek érdeke is. A gyermek emlékeinek jóknak, kellemeseknek kell lenniük. Nyilvánvaló, hogy nem kell mindig egyetértenünk a gyermekkel, nem kell mindig beadni neki a derekunkat avagy szüntelenül azt csinálnunk, amit ő akar, ahhoz, hogy meleg családi fészekre emlékezhessen. (Tulajdonképpen ez a fajta hozzáállás öngólhoz vezethet. A gyermek észreveszi, ha túlságosan függünk tőle és nem helyesen szeretjük őt.)

Akkor a leggazdagabbak a jó, kellemes emlékek, ha azok mindkét szülővel — együttesen — összefüggnek; ha a gyermek tudja, hogy a szülők milyen fontosak egymás számára. Ha úgy tekint vissza gyermekkorára, hogy őt valóban megértették, gondoskodtak róla és a család minden egyes tagjában érezni lehetett az összetartozást. E tekintetben az anyagi jellegű dolgoknak vagy a gyermekkeinkkel való foglalkozásunknak nincs nagy jelentősége, ellenben annál nagyobb a szerepe az egymás közt kialakult kapcsolatainknak. Ezeket az emlékeket sokkal inkább alkotja a családi kommunikáció, egymás meghallgatása, önmagunk föltárása gyermekeink előtt, mint bármely technikai módszer vagy tapasztalat.

Mit gondolunk, hogyan fognak ránk emlékezni gyermekeink húsz év múlva, amikor leülnek saját gyermekeikkel és arról mesélnek nekik, hogy milyen volt a nagymama és nagypapa, amikor anyu és apu még gyerekek voltak? Milyen embernek fognak bemutatni minket? Milyen tulajdonságaink fognak eszükbe jutni? Mely hibáinkra fognak gondolni, még ha nem is emlegetik?

Könnyű lenne ezeket a kérdéseket megválaszolni, ha gyermekünkkel éppen most veszekedtünk volna. Biztosan arra gondolnánk, hogy gyermekünk nagyon elítél majd bennünket. Ez azonban nem biztos,

hogy igaz. Még akkor sem, ha esetleg egy meglehetősen hosszú, nehéz időszakot élünk át, az sem jelenti feltétlenül, hogy gyermekeink rossz emléket őriznek rólunk. Sőt talán épp az volt nagy hatással volt rájuk, hogy olyasmit elleneztünk, amit ők is rossznak tekintettek! Talán úgy gondoljuk, hogy mivel mindig egyetértünk gyermekeinkkel, mindig olyat teszünk, amivel a kedvükben járunk, azért majd csupa jó emléket fognak rólunk őrizni. Ez sem szükségszerűen igaz.

Gyermekeink rólunk őrzött emlékeiben az a döntő, hogy mennyire érezték: megértjük őket, nyíltan megbeszélhetik velünk problémáikat, időt szentelünk nekik és örömet jelent számunkra a velünk való együttlét. Emlékezni fognak arra, hogy szívesen fogadtuk-e barátaitkat és hogy otthonunk nyitva állt-e a szomszédok előtt. Néha úgy véljük, hogy amíg gyermekeink csak gyermekek, engedjük, hogy kibeszélhessék magukat és ennyi elég. De hát bármely emberi kapcsolat többet igényel ennél. Az egyik kulcskérdés, amit föl kell tennünk önmagunknak: „hogyan sikerült föltárnom önmagam, személyiségem fiam vagy lányom előtt?” Sajnos sok családban a szülők nem nyílnak meg gyermekeik előtt. Általában nem akarjuk, hogy a gyermek meglássa gyöngeségeinket. Azt szeretnénk, ha úgy tudnák, hogy tökéletesen tisztában vagyunk azzal amit teszünk, tudjuk, hogyan irányítsuk életünket, döntéseinket vita nélkül hozzuk stb. Így szinte „emberföltöttnek” tűnünk gyermekeink szemében. „Tökéletességünk” által gyermek-szülő kapcsolatunk egyenlőtlennek válik, nem kielégítő és ezért nem fog kellemes emlékek alapjává válni a későbbiekben gyermekeink, unokáink számára.

Húsz év múlva, amikor gyermekeink leülnek unokánkkal rólunk beszélgetni, vajon mi fog automatikusan eszükbe jutni? Az, hogy sok pénzt kerestünk? Az, hogy mennyire tisztelték bennünket, esetleg az, hogy minden ember kedvelt bennünket, vagy az, hogy feddhetetlenek, jóképességűek, ügyesek voltunk, vagy talán az, hogy milyen jó szervezőnek ismertek meg bennünket? Vagy esetleg valami olyan dolog jut az eszükbe, aminek az a lényege, hogy mint ember milyenek voltunk, milyen kapcsolatot alakítottunk ki egymással? Vajon melegség tölti-e be a szobát, amikor arról beszélnek, hogy mindig milyen közel éreztük egymáshoz magunkat?

Olyanok lesznek-e gyermekeid emlékei, amelyeneket szeretnél volna nekik nyújtani?

Válaszod:

Leültünk-e már férjünkkel illetve feleségünkkel kötetlenül beszélgetni arról: mit szeretnénk, hogy majdan milyen emlékeket őrizzenek rólunk gyermekeink? Gondoltunk-e már arra, hogy ezeket az emlékeket hogyan szeretnénk megalapozni bennük? Túl gyakran csúsznak be véletlen hibák. Nem tudatosan, szándékosan döntünk a rossz mellett, egész egyszerűen nem gondolunk arra, hogy mi lenne a helyes, mit kellene tennünk. Csak bizonyos fokig cselekszünk helyesen. Egyes napokat, tevékenységeket előre megtervezünk azért, hogy gyermekeinknek kellemes, örömteli pillanatokat szerezhessünk. Emlékezni fognak arra, hogy sokszor elvittük őket a kirándulni, hogy szép helyeken nyaraltunk, avagy egyik karácsonyra különleges játékkal leptük meg őket. Ezek tulajdonképpen mind túlzások voltak.

Egyszerű, különálló epizódok, véletlenszerű események alkothatják egymáshoz való közelségünk megtapasztalásának nagy pillanatait. Ha azonban az emlékek kialakulását túlságosan a véletlenre bízuk, az igen kockázatos lehet. Jobb, ha következetesen és tudatosan veszünk részt gyermekeink emlékeinek megalapozásában. Az emlékek rettentő fontos szerepet játszanak majd abban, hogy milyen lesz a kapcsolatuk házastársukkal és gyermekeikkel.

Ha kicsit előretekintünk a jövőbe és irányítani akarjuk azt, hogy gyermekeink hogyan emlékezzenek meg rólunk unokáink előtt, akkor ennek megfelelően kell döntenünk. Ha elérkeztünk ehhez a ponthoz, rájövünk, hogy a gyermekeinkben kialakuló emlékek tulajdonképpen „szülőségünk” végső termékei. Következésképpen, ha magunk előtt látjuk ezt a végső célt, — azokat az emlékeket, amelyeket szeretnénk, ha gyermekeink rólunk őriznének — ez segít bennünket a velük való helyes kapcsolat kialakításában. Soha nem gondolunk arra, hogy

taníttatásukat a véletlenre bízuk. Elmarasztalnánk magunkat, ha nagyobb összeg átadása során nem beszélgetnénk el velük arról, hogy hogyan használhatják föl a pénzt értelmesen. Ha azonban az emlékek kialakulásáról van szó, hagyjuk, hogy a dolgok véletlenszerűen alakuljanak. Pedig ha tudatosan odafigyelnénk a velünk kapcsolatos emlékeikre, az nem volna önzés a részünkről. Nem magunk miatt kell ezt megtennünk, végül is legfőképpen gyermekeink érdeke, hogy kellemes, meleg emlékeket őrizzenek gyermekkorukról. Ez a törekvés nagyon igaz, becsületes közeledést jelentene szülői mivoltunk igazi megéléséhez is. Szinte mindegy, hogy mennyi pénzt hagyunk gyermekeinkre, hogy milyen neveltetésben részesítjük őket. A legnagyobb örökség, amit rájuk hagyhatunk, a rólunk őrzött kedves emlékeik.

Hogyan hatnak majd unokáidra gyermeked emlékei?

Válaszod:

Észrevehettük, hogy emlékeink mennyire befolyásolják azt, hogyan bánunk gyermekeinkkel. Természetesen abban is részünk van, hogy unokáink milyen családi légkörben fognak felnőni.

Gyermekeink emlékei bizonyos „gyökér”-érzést jelenthetnek majd unokáinknak. Emlékeikben jelenünk meg számukra. Fizikai jelenlétünket nem garantálhatjuk, hiszen előfordulhat, hogy gyermekeink igen távol fognak tőlünk élni, vagy lehet, hogy mi akkorra már meghaltunk.

De még ha unokáink közvetlen közelünkben lesznek is és foglalkozhatunk velük, gyermekeink emlékei akkor is igen jelentős szerepet fognak játszani az ő életükben.

Ha nem is vagyunk rendszeresen együtt unokáinkkal, mégis velük vagyunk az emlékeken keresztül, amelyeket szüleik mesélnek rólunk.

Hiszen a nagymama és a nagypapa eljönnek, hoznak valami ajándékot, kérdezzetnek, hogy mi újság az iskolában, meg hogy milyen sikereket értek el. Aztán elmennek — és az unokák elfelejtik őket a legközelebbi ajándékozási alkalomig.

Gyermekeinkkel kialakult kapcsolatunk befolyásolja azt is, hogy unokáink hogyan viszonyulnak hozzánk. Talán közönyösek, talán félnékek, bátortalanok, idegesek vagy — ami persze a legjobb lenne — lelkesek, örvendezők, szeretetteljesek lesznek velünk szemben.

Minél jobbak, pozitívabbak, mélyebbek gyermekeink emlékei, minél gyakrabban emlegetik azokat, annál inkább leszünk majd mi is jelen unokáink életében.

Mennyire tartjuk fontosnak, hogy megosszuk gyermekeinkkel a házastársunkkal közösen átélt kedves emlékeinket?

Válaszod:

Az egyik leglényegesebb forrás, amelyből gyermekeink meríthetnek, az a házastársunkkal való kapcsolatunk a múltban és a jelenben. Elmeséltük-e már gyermekeinknek, hogyan találkoztunk, mi volt egymásról az első benyomásunk? Ha részletesen elmeséljük első randevúinkat s az ezt követő gondolatainkat, az el fogja búvólni gyermekeinket. A gyermekek nagyon nehezen tudják elképzelni szüleiket fiatalnak. Segíthetünk nekik ebben, s ha beszélünk nekik találkáink időpontjáról, a helyekről, ahol együtt jártunk, azokról a dolgokról, amelyek örömet szereztek nekünk, fölidézhetjük, hogy mit mondtunk egymásnak, mi volt a kedvenc dalunk, melyik esemény volt számunkra a legjelentősebb, milyen témákról beszélgettünk és milyen témákat kerültünk.

Elmondhatjuk gyermekeinknek, hogyan terjesztettük elő fontos javaslatainkat és milyen volt ezekre a válasz. A körülmények érdekelni fogják őket. Minden részlet a jeggyűről körül, hogyan vettük meg és mit jelentett, amikor először húztuk föl és akkor mit mondtunk egymásnak. Az esküvő minden előkészülete, a rokonok, barátok véleménye és valamennyi esküvő előtti reményünk, félelmünk. A menyasszonyi ruha minden részlete, a virágok, a koszorúslányok, tanúk és minden, beleértve a meghívók elküldését, sőt még azt is, hogy mi járt a fejünkben az oltárnál, vagy amikor az oltártól eljöttünk. Természetesen hallani szeretnének házasságunk első napjairól is. Minden apró részlet fontos gyermekünk számára.

Általában csak jelenidőben látnak bennünket. Nem látják „történelmünket” és hogy az milyen szerepet tölt be kapcsolatunkban ebben a pillanatban. Igen nagy tapasztalatot, élményt jelent számukra, hogy megtudják, mi is voltunk egyszer 20 évesek, szerelmesek, nevettük, táncolni jártunk, tudtunk örömet és fájdalmat okozni egymásnak, és hogy azokat a napjainkat már egymás létének tudata hatotta át.

A világ legszebb tündérmeséje sem közelíti meg az anyáról és apáról hallott történeteket. Valóban létezik otthon is a mesebeli herceg, aki sokkal jobb, tökéletesebb, mint a mesékben, és létezik Csipkerózsika is, akit egy csókkal ébresztettek föl. A gyermekek nem győzik elég-szer hallani az eljegyzés vagy az esküvő történetét. Az önmagunkról mesélt történeteknek — a rejtelmes titkoknak és a személyünkhöz kötött valóságnak — gyermekünk számára páratlan varázsa van.

Mennyire fontos, hogy megosszuk gyermekeinkkel a velük kapcsolatos emlékeinket?

Válaszod:

Néha elővesszük gyermekeink csecsemőkori képeit és mulatságos kis történeteket elevenítünk föl azokról a pillanatokról, amikor a fényképek készültek. Nagyon értékesek ezek az élmények. Gyermekeink kuncognak, nevetnek ezeken és lassan kincsként gyűlnek össze a szívükben. Minél többet beszélünk nekik életük első éveiről, annál inkább gazdagítjuk őket. Minél inkább kimutatjuk, hogy milyen értékesek számunkra azzal, hogy sokszor emlékezünk rájuk, annál inkább érezni fogják, hogy gondjukat viseljük és szüntelenül gondolunk rájuk.

Sajnálatos, ha csak akkor térünk vissza a múlthoz, ha rokonok, barátok vagy nagyszülők vannak jelen. (Ez a legnagyobb ajándék, amit a nagyszülők a családnak hozhatnak — beszélnek a múltról és nem csupán a sajátjukról, hanem gyermekeik múltjáról is.) Gyakran kellene ezt tennünk szűkebb családi körben is.

Az egyik legjobb történet, amit gyermekeinknek mesélhetünk, a születésük története. Hogyan vártuk őket. Hogyan váltak ők szeretetünk kifejezésévé. Milyen gondolatok jártak a fejünkben, amikor a kilencedik hónapban voltunk. Félelmeink, aggodalmaink azzal kapcsolatban, hogy egészségesek lesznek-e. A remények, amelyeket hozzájuk fűztünk. A türelmetlenség szívünkben, amellyel születésüket vártuk. Alig vártuk már, hogy megpillanthassuk őket.

A gyermekek szeretnek minden apró kis részletet megismerni születésükkal kapcsolatban. Hol születtek? Hogyan vitte el apa a mamát a kórházba? Mire gondolt apa, mire a mama? A nap melyik szakában történt mindez? Mennyi ideig tartott, míg megszülettek? Mi volt anya, mi apa reakciója, amikor először meglátták, karjukban tartották, megérintették őket? Milyen nehezek, milyen hosszúak voltak? Milyen színű volt a hajuk, ha volt egyáltalán? Gyermekeink kíváncsiak arra is, hogy mit mondtak, mit csináltak a rokonok, amikor először látogatták meg őket a kórházban. Milyen volt a sürgés-forgás, amikor hazajöttek a kórházból? Milyen volt az első nap otthon és vajon a testvérek mit mondtak, mit tettek, amikor megpillantották az újszülöttet? Hogyan akarták egyszerre mind karjukban tartani? Hogyan kezdték gyermekeink fölfedezni a körülöttük lévő világot — a többieknek mi volt róluk az első benyomásuk — ez mind-mind csodálatos, izgalmas élményt jelent gyermekeink számára.

Alapelvek és irányelvek

1. Leginkább azok az emlékezetes mozzanatok, amelyek során a valakihez való tartozás melege érint meg minket.

2. Az emlékezetes pillanatok nem mindig véletlenszerűek; közreműködhetünk az ilyen pillanatok megteremtésében.

3. A mindennapi élmények is emlékezetesek lehetnek, ezekben gyakran nagy erő rejlik, ezért válnak emlékezetessé.

4. Az olyan események, amelyekben mi szülők is jelen vagyunk gyermekeinkkel, biztos, hogy megmaradnak emlékezetünkben.

5. Minél nyitottabbak vagyunk gyermekeink felé és minél jobban figyelünk rájuk az adott időben, annál életet-adóbb emlék marad meg arról az időszakról bennünk.

6. Gyermekeink legkedvesebb emlékei azok lesznek, amikor úgy érezték, hogy valóban meghallgattuk, megértettük és szerettük őket.

7. Nagyon jelentős és fontos megosztanunk velük azokat a kellemes emlékeinket, amelyek szüleinkkel, egymással és velük kapcsolatosak.

HALLGASD MEG GYERMEKEIDET!

*Ha meghallgatod gyermekeidet,
ez mindennél jobban kifejezi számukra,
hogy szereted, megérted és elfogadod őket.*

MEGHALLGATNI ŐKET EGÉSZ SZÍVVEL

Milyen szülő akarsz lenni?

Válaszod:

A szülők felelőssége és minden kötelezettsége magától értetődő dolognak tűnik. De mik ezek tulajdonképpen? Mik a célkitűzéseink? Mik az elvárásaink önmagunkkal, mint szülőkkel szemben? A legtöbb ember főleg azzal törődik, hogy mindennel ellássa gyermekeit. Pillantunk most inkább vissza a múltba, s keressünk olyan alkalmakat, amelyek nekünk, szülőknek a leginkább örömet okoztak. Idézzük emlékezetünkbe a közelség, a megértés, a gyengédség meghitt családi pillanatait.

Amikor számbavesszük, mi mindent kellene megtennünk gyermekeinkért, nagyon gyakran a nevelésükkel, társadalmi beilleszkedésükkel kapcsolatos fogalmakban gondolkodunk. Az foglalkoztat bennünket hogyan bontakoztathatnák ki tehetségüket, hogyan lehetnének járatosak a zenében, táncban, sportban vagy akármi másban. Kedvteléseiket, játszótéri szórakozásaikat, idegenben megtartott gyerekzsúrt, házibulit azonban hajlamosak vagyunk „családon kívüli tevékenységnek” minősíteni. Ezenkívül talán abban is van valami igazság, hogy szülői mivoltunkat gyermekeink érdekében végzett szolgálatok sorozatának fogjuk fel, amelyek végzését elvárják tőlünk. Nem egyszer rajtakaphatjuk magunkat, hogy az anya vagy az apa szerepét játsszuk, de ez csak szerepjátás.

Emlékszem egy Ali nevű fiúra, aki tagja volt az elsőévesekből alakított kosárlabda-csapatomnak. Jellemző példája volt az olyan fiúnak, akiknek mindenük megvan. Apja és anyja „tökéletes” szülők voltak. Pénzük volt elég, és tudtak is vele bánni. Remek kerékpárt vettek a fiúnak, jól öltöztették, külön lemezjátszója volt rengeteg lemez-

zel, zenére taníttatták, jó ételekkel látták el, kiváló orvosok felügyeltek egészségére. Megvolt mindene. Garázsuk tetejére egy kosárlabda hálót szereltek, és apja minden este, vacsora után kiment vele kosarazni legalább néhány dobás erejéig. A szülők ott voltak az ifi csapat minden mérkőzésén. Jelen voltak minden szülői értekezleten. Ali mindezek ellenére kedvetlen gyerek volt. Nem érezte, hogy szülei megértik. Bármikor hallotta szüleit beszélgetni, soha nem róla volt szó, hanem arról, mit kell szüleinek érte tenniük, hogyan kell szülői kötelességüket teljesíteniük. Ali tehernek érezte magát, a szülői kötelességteljesítés szükséges kellékének. Nem látta, mivel vehetne részt szülei életében. Valójában idegenként élt köztük.

Alival ellentétben Tony csupa életöröm volt. Az ő szülei soha nem mentek szülői értekezletre. Gondot okozott volna, hogyan öltözzenek föl megfelelően ilyen alkalomra. Apjának dolgoznia kellett, így nem tudott elmenni Tony mérkőzéseire, anyjának meg az volt a véleménye, hogy a sport csak férfiaknak való. Apja fizikailag túlságosan fáradt volt ahhoz, hogy munka után még játsszon Tonyval. Ezenfölül volt még a házimunka, így ezt ráhagyták Tonyra. Viszont büszkék voltak Tonyra. Örültek annak, hogy körülöttük van. Tony nem kötelességet, hanem örömet jelentett számukra. Látszólag úgy tűnt, hogy szülei semmi olyasmit nem tettek, amit a jó szülőktől elvárnának az emberek, de tettek valamit, ami mindennél fontosabb: éreztették Tonyval, hogy nagyon kedves nekik, hogy fontos a számukra. Tony tudta, hogy a papája dicsekszik vele a munkahelyén, és tudta, hogy a mamája és a papája szeretik, ha körülöttük van. Ezt mindig meg is tette a kedvéért.

Ha időt szakítunk rá és komolyan beszélünk róla, föl fogjuk ismerni, hogy szülőnek lenni sokkal-sokkal többet jelent a „helyes és szükséges dolgok” elvégzésénél. Szülőnek lenni annyit jelent, hogy bevonjuk gyermekeinket érzelmi és személyes életközösségünkbe. Azaz, nap mint nap tettek gyakorlásával törekszük arra, hogy ezt a célt elérjük. Avagy azt gondoljuk talán, hogy a szülő-gyermek kapcsolat személyes légköre magától formálódik? Valójában az a helyzet, hogy valószínűleg gyermekeink minden egyéb problémájára is jobban oda tudunk figyelni — vagy ezek a problémák nem kerülnek olyan mértékben fölnagyítva a látókörünkbe —, ha a gyermekeinkkel való személyes kapcsolatunkat állítjuk a középpontba.

Azt gondolod, hogy rajtad múlik gyermekeid jövődő boldogsága?

Válaszod:

Jellemző jelenség a mai világban, hogy minden rendellenességért és emberi hiányosságért teljes mértékben a szülőket hibáztatják — különösképpen az anyát! Ez a közvélemény félelmetesen nehezedik rá a szülőkre. Pedig egy gyermek fejlődésének számos más tényezője is van, s ezek közül a legfontosabb — a szabad akarat. Ahogyan nem formálhatunk jogot arra, hogy biztosítsuk egy fiúnak vagy leánynak az életben való sikerességét, éppúgy nem kell hibáztatnunk magunkat a velük kapcsolatos hiányosságokért sem. Ha ezt tennénk, akkor teljesen gyermekeink fölé akarnánk kerekedni, megfullasztanánk őket abbeli félelmünkben, hogy hibázunk valahol.

Meg kell szabadulnunk tehát a szülők helyzetét nehezítő kényszer-től és félelemtől. Szülői mivoltunkat úgy kell tekintenünk, mint lehetőséget, mint egy élettel teli lehetőséget! Főlszabadultak lehetünk önmagunkkal és gyermekeinkkel szemben, hiszen az éremnek van egy másik oldala is. Ha személyiségünket „ruházzuk be” gyermekeinkbe, ez hatalmas „hozományt” jelenthet számukra.

Ahogy a fizikai értelemben vett hozományt, úgy ezt a lelki hozományt is el lehet azonban fecsérelni, lehet helytelenül használni vagy föl sem használni, de — ha akarják — megfelelő módon lehet élni vele. Ezt remélhetjük tőlük. Nem vitás, hogy nagy befolyásunk van gyermekeink jövődő boldogulására —, de elsősorban személyes boldogságukra s csak azután anyagi sikereikre.

Hogyan lehetnél sikeres szülő?

Válaszod:

Ha a jövőbe láthatnál és láthatnád gyermekeidet 20 vagy 30 év múlva, milyennek szeretnéd látni őket ahhoz, hogy szülői munkáddal meg légy elégedve?

Természetesen számos törekvésünk van gyermekeinkkel kapcsolatban, s szeretnénk őket életük minden területén sikeresnek látni. Mégis, mit gondolunk elsődlegesen fontosnak a számukra annak érdekében, hogy értelmes életet éljenek?

Talán úgy állapíthatjuk meg ezt a legkönnyebben, ha megvizsgáljuk, mit mondunk olyankor, amikor gyermekeink jövőjéről beszélgetünk férjünkkel, illetve feleségünkkel. Mit tűzünk ki célnak? Miért tesszük mindezt az erőfeszítést, miért adjuk mindezt a szeretetet? Vajon azért-e, mert azt akarjuk, hogy munkahelyükön jó beosztásba kerüljenek s így jól gondoskodhassanak családjukról? Hogy jó neveltetésük legyen s így élvezhessék az élet szebbik oldalát? Hogy magabiztosak legyenek, akik megállnak saját lábukon és eligazodnak az életben? Hogy legyenek elveik és hogy kitartsanak mellettük? Vagy az is lehet, inkább arra törekszünk, hogy gyermekeink autodidakta módra, önállóan képezzék magukat, hogy helytálljanak bármilyen helyzetben is s ne csupán hajlamaik szerint éljenek. Lehet, hogy még kiforratlanok az elképzelésink gyermekeinkkel kapcsolatban. Talán csak azt szeretnénk, hogy szép családjuk legyen, hogy jó, kiegyensúlyozott életet éljenek s így boldogok legyenek.

Mindezek a gyermekeinkkel kapcsolatos remények jók és helyénvalók. Fontosak is; mégis valami még hiányzik. Őszintén szólva — amire nekünk szülőknek a leginkább törekednünk kell — az, hogy egyszerűen csak szeressük gyermekeinket és megtanítsuk őket arra, hogyan válhatnak ők is szerető szívű emberré.

„Szeretővé” válni nem valami bolondos, negédes, mézes-mázos dolog. Ahhoz, hogy megvalósíthassuk, elvekre és önfegyelemre, önbi-zalomra és önnevelésre, bizonyos jártasságokra van szükségünk — de mindenek fölött a szeretet adásának és elfogadásának a képességére. Mindennél fontosabb dolog a szülők életében, hogy szeretet-kapcsolatot alakítsanak ki gyermekeikkel és megtanítsák őket arra, hogyan vegyenek részt ebben a szeretet-kapcsolatban — először és mindenek előtt velük, a szüleikkel és azután a másokkal való szeretet-kapcsolatban, legfőképpen hogyan teremtsék meg feleségükkel illetve férjükkel és leendő saját gyermekeikkel a szeretetkapcsolatot abban az otthonban, amelyet ők fognak kialakítani.

Mindazok, akik képesek szeretni és akiket szeretnek — sikeres éle-tet élnek, függetlenül attól, hogy milyenek az életkörülményeik.

Így hát minden bűntudat nélkül és mindenek előtt minden édesa-nyánál és édesapánál az első helyre az otthon gyakorolt szeretet kerül-jön!

Mi a szeretet nyitja?

Válaszod:

Ha valaki arról beszél, hogy szükség van otthon a szeretetre, ak-kor természetesen erre mindenki helyeslően rábólint. Nem akad senki, aki vitába szállna ezzel az állítással. Szerencsétlen módon a szeretet va-lami olyan dolog, amivel mindenki egyetért, de minden valószínűség szerint egészen eltérő módon határoz meg. Némelyek számára a szere-tet — érzés, a melegség és a közelség megtapasztalása, ösztönös vonzó-dás valakihez. Mások számára a szeretet — tevékenységsorozat, amely minden jót meg akar tenni valakiért, akit szeret. Ismét mások számá-

ra a szeretet annyit jelent, hogy őket szeressék. Ezek az emberek csaknem kizárólag arra gondolnak, hogy mások, vagy konkrétan egy másik ember milyen érzést vált ki belőlük. Tulajdonképpen sokkal inkább azt tekintik, hogy mit kaphatnak ők egy másik személytől —, és nem azt, hogy ők mivel táplálják a másikkal való személyes kapcsolatot.

Amikor arról beszélünk, hogy szeretjük gyermekeinket, gyakran csak arról beszélünk, hogy milyen helyes és szükséges dolgokat tesszünk meg értük és hogyan viseljük gondjukat, vagy pedig arról beszélünk, hogyan biztosítjuk azt, hogy mindenük meglegyen, ami csak szükséges fizikai, anyagi, lelki és szellemi jólétükhöz. Gyermekeink iránti szeretetünknek azonban túl kell nőnie ezeken a dolgokon. Amennyiben a szülő-gyermek viszonyt nem csupán a gondozásra korlátozzuk, hanem őszinte szeretet-kapcsolattá kívánjuk fejleszteni, akkor a személyiségre kell figyelniünk, s arra, hogy a személyiségek hogyan kommunikálnak egymással. Valójában a szeretet nem létezhet kommunikáció nélkül. Lehet, hogy szeretet-szolgálatot teszek egy másik személynek, de ez a szolgálat sokkal inkább az én érzéseimet és elgondolásaimat elégíti ki s nem a másik személy valódi értékeit. A legtöbb otthonban alig van a szülők és gyermekek között a személyiség mélységében folytatott kommunikáció. Egyik részről sincs. Ez még azokra a családokra is érvényes, ahol látszólag nagyon jól kijönnek egymással a családtagok. Igen sok gyermek nő föl anélkül, hogy szülei valójában megismernék őket, és sajnálatos módon ők sem ismerik igazán a szüleiket. Lehet, hogy sok mindent tudunk egymásról, de ez még nem jelenti szükségeszerűen azt, hogy lényünk mélyéig ismerjük is egymást. Lehet, hogy komoly beszélgetéseket folytatunk egymással, de ez még nem bizonyítja föltétlenül azt, hogy kommunikálunk is egymással. (Személyiségünk mások elől való elrejtésének egyik módja a hallgatás. A másik módja a beszéd. Rengeteget tudunk beszélni különféle dolgokról, csak hogy ne beszéljünk önmagunkról.)

Szinte hihetetlen, hogy valahányszor megvizsgáljuk magunkat szülői minőségünkben, mindannyiszor nagylelkűségünket vagy önfeláldozásunkat vesszük szemügyre; azt nézzük, vajon elvesztjük-e türelmünket gyermekeinkkel szemben, vagy elég időt töltünk-e velük, részt veszünk-e foglalkozásaikban, meglátogatjuk-e mérközéseiket, sporteseményeiket? Gondosan utánanézzünk annak, hogy gyermekeink fejlődése normális mederben halad-e életük legkülönbözőbb vonatkozásában, de talán sohasem tesszük föl magunknak a kérdést: „Vajon va-

lóban úgy érzik-e gyermekeink, hogy megértik őket?” vagy: „Érezzük-e azt, hogy gyermekeink megértene minket? Tudunk-e beszélni velük bármiről, ami a szívünkön fekszik?” Próbáljuk ki! Vajon nem az-e az első és legfontosabb ismertetőjegye a szülők és gyermekek közötti jó kapcsolatnak, hogy képesek személyiségük mélységében kommunikálni egymással?

Vajon tudjuk-e, hogy azt várják tőlünk gyermekeink: személyesen fedjük föl magunkat előttük? Vajon tudjuk-e: jogosan várhatjuk el gyermekeinktől, hogy megértsenek minket? Meg tudnak-e érteni minket olyan valóságos hús-vér személyként, amilyenek vagyunk, érzéseinkkel, vágyainkkal, aggodalmainkkal, törekvéseinkkel és a viszonzásra irányuló őszinte vágyakozásunkkal együtt? Természetesen meg tudnak érteni minket. Gyermekeinknek csodálatos képességei vannak — felfogó képességük messze meghaladja elképzeléseinket. Ne késlekedjünk, próbáljuk ki!

Kétféleképpen közlöd önmagad: másképp gyermekeiddel és másképp a házastársaddal?

Válaszod:

Hajlamosak vagyunk gyermekeinket az utánpótlás-csapat tagjainak, magunkat pedig a felnőtt csapat tagjainak tekinteni. Belátjuk, hogy nekik is vannak problémáik, gondjaik és aggodalmaik, de ezek úgyszólván sokkal kisebbek, mint a mieink! Készek vagyunk rájuk és az aggodalmaikra figyelni, de gondjaikat közel sem tekintjük olyan komolyaknak, mint ők maguk. Azt gondoljuk, ismerjük a választ problémáikra és megpróbálunk elnézők lenni.

Így aztán gyakran „jól elintézzük” őket. Úgy, mintha egy durva csomót kötnénk egy finom szalagra. Nem az igényeik szerint hallgat-

juk meg gyermekeinket. Ha például éppen elhagyja őket a barátjuk, ilyen vigasztaló szavakat mondunk: „Bánatod el fog múlni. Új barátot fogsz találni.” De elfogadnánk-e ilyen választ akkor, ha mi veszítünk el egy barátot, valakit, aki nagyon kedves a szívünknek? Hajlamosak vagyunk arra, hogy a fiatalokkal történetekre másképp nézzünk, hiszen „általában a gyermekkori barátságok úgyis megszűnnek”. No, és milyenek a felnőtt barátságok?

Az egyenlőség valódi probléma. Nem feltétlenül azt várják tőlünk gyermekeink, hogy egyenrangú feleknek tekintsük őket önbizalom, körültekintés vagy döntéshozatalra való képesség vonatkozásában, de mint személyiségeket, egyenrangúnak kell tekintenünk őket. Ugyanolyan sérülékenyek, mint mi. Ugyanannyira képesek fölfedni önmagukat és meghallgatni másokat is. Személyiségük ugyanúgy teljes, mint a mienk. Néha nehéz ezt elismernünk. Hajlamosak vagyunk azt képzelni, hogy valójában ők még nem teljes emberek.

Mivel gyermekeinkről azt gondoljuk, hogy bizonyos szempontból ők „kevesebbek”, mint mi, ezért másképp bánunk velük, mint ahogy megkívánjuk, hogy velünk bánjanak. Különösen a kommunikáció tekintetében. Azt már fölismertük, hogy legtöbbször nem is az a téma a fontos, amiről beszélünk, hanem mi magunk, a házastársak, akik egymással beszélünk, mi vagyunk a fontosak. Szükségünk van a kommunikációra. Elvárjuk, hogy hitvesünk válaszoljon, és nem is annyira az a fontos, hogy a témára adjon választ. Időnként nem is kívánjuk a választ, csak azt akarjuk, hogy meghallgasson valaki.

Néha elkeseredem. Ennek sokszor különleges oka van. Félreértettem valakit, számárságot mondtam, vagy valaki félreértett engem. De vannak olyan alkalmak is, amikor minden látható ok nélkül elkeseredem. Ilyenkor segít, ha kibeszélhetem magam, de nem szeretem, ha valaki megpróbálja azt mondani, ne érezzem magam így, vagy azt mondja, hogy majd később jobban fogom magam érezni. Ilyenkor nem akarok tanácsot, vigaszt. Csak azt engedjék meg, hogy kibeszéljem magamból. Senkinek sem kell semmit tennie.

Gyermekeinkkel kapcsolatban úgy érezzük, hogy mindent meg kell válaszolnunk. Nem adjuk meg nekik a lehetőséget arra, hogy egyszerűen csak kibeszéljék magukat. Lehet, hogy csupán azt akarják látni, milyen benyomást tesz ránk a dolog, és valamilyen emberi visszajelzést várnak tőlünk. Nem kívánják, hogy mindig iránytűvel szolgáljunk.

A házastársunkkal való kommunikáció terén már sok tapasztalatot szereztünk. Melyek azok a helyes utak, amelyeket már bejártunk? Ismertetessük meg gyermekeinkkel ezeket az utakat a velük való beszélgetés során. A párbeszéd stílusa és témája lehet más, mint a házastársak közötti, de a kommunikáció alapelve itt is ugyanaz.

Mit értünk azon, ha szólunk gyermekeinknek, hogy hallgassanak meg bennünket? Természetesen azt kívánjuk, hogy hallgassanak végig, mert ez a legjobb tanítási módunk. Valamennyien emlékezhetünk arra, amikor akár édesanyánk, akár édesapánk finoman vagy határozottan szólt, esetleg ránk kiabált: „Ide hallgass!” Valamennyien elmondhatjuk, hogy ugyanezt megtettük gyermekeinkkel. Vagy úgy értelmezzük a „Ide hallgass!” fölszólítást, hogy engedelmeskedjenek nekünk? Ez nagyon is gyakori eset. Ha már elvégezték a tőlünk kapott feladatot, vagy abbahagyták már azt, amit megtiltottunk, úgy érzik, hogy meghallgattak minket. Esetleg semmit sem tanultak tőlünk, esetleg nem értettek velünk egyet, esetleg nem éreztek együtt velünk. De vajon igazán azt vártuk-e tőlük, hogy egész személyiségükkel hallgassanak meg minket?

A gyermek számára az engedelmesség nem rossz gyakorlat. Vannak olyan dolgok, amelyeket meg kell tenniük, és vannak olyanok, amelyeket tilos. De ehhez kevés a pusztá szótfogadás. Ha azért alkalmazkodnak, mert valóban figyelnek ránk, és ezen a módon akarják megmutatni személyünk elfogadását, akkor meghallgattak minket. Ha azonban azért engedelmeskednek, mert különben büntetést kapnak, vagy mert ingerültek vagyunk, akkor nem hallgattak meg minket valójában.

A meghallgatást az egyetértéssel fejezhetjük ki igazán. Ha a gyermek a mi álláspontunkhoz közeli véleményt képvisel, vagy elfogadja, hogy a mi érvelésünk jobb az övéénél, akkor azt hisszük, hogy meghallgatott minket. Természetesen ez távol van az igazságtól.

Gyermekeink értetlenségének az a fő oka, hogy nem fedjük föl előlöttük magunkat. Nem akarjuk, hogy gyöngeségeinket észrevegyék. Védni akarjuk tekintélyünket és a hagyományos szülői képet. Attól félünk, hogy elveszítjük elismerésüket, ha megtudják kétségeinket és bizonytalanságainkat.

Gyermekeinknek tudniuk kell, hogy mi is emberek vagyunk. Úgy mutatkozunk előlöttük, hogy nyugodtak, magabiztosak vagyunk és

kézben tartjuk magunkat. Nem éreztetjük velük, hogy szükségünk van rájuk, ők viszont nagyon jól tudják, hogy nekik szükségük van ránk — nem csak a tárgyi feltételek miatt, de azért is, hogy megértsük őket és törődjünk velük. Egyik legnagyobb erősségünk az lehet, hogy megmutatjuk nekik gyöngeségeinket. Ismerve ezeket ránk bízhatják magukat. Érezhetik, hogy helyük, szerepük van az életünkben és hozzá tudnak járulni sorsunk alakulásához.

Még mielőtt megfontolnánk azt, hol tartanak gyermekeink a meghallgatásunkban, azt kell megfontolnunk, mennyit adtunk nekik önmagunkból ahhoz, hogy meghallgassanak. Általában ezzel mentjük föl magunkat: „Túl fiatalok ahhoz, hogy megértsenek, túl közönyösek, kifecsegek a szomszédoknak, van elég saját problémájuk”. De akármivel is mentegetődzünk, kifogásaink nem túl meggyőzők. Ezekkel félelmetes veszélybe rohanunk. Ha nem fedjük föl őszintén magunkat, gyermekünk nemcsak idegenként, hanem idegenek közt fog felnőni saját otthonában.

Mindig a te elképzelésed szerint kell alakulniuk a gyermekeiddel folytatott beszélgetéseknek?

Válaszod:

Sokan nagyon ragaszkodnak ahhoz, hogy gyermekeik egyetértsenek velük. Pedig az erőszakos, kemény kéz nem használ. Nem lehet bennünk harag. Ehelyett odafigyelést, körültekintő magyarázatot nyújthatunk — teljes jószándékkal szavainkban és gyöngéd szeretettel a szívünkben és hangunkban — annak érdekében, hogy gyermekeink megtalálják a dolgok megoldásának helyes módját.

A közös vacsora-asztal körüli vagy a TV melletti egyszerű eszmecsere alkalmával mereven ragaszkodunk-e a saját álláspontunkhoz?

Képesek vagyunk-e változtatni véleményünkön? Hajlandók vagyunk-e kételkedni saját igazunkban, azaz elismerni, hogy a gyereknek is igaza lehet? Nagyon nehéz elhinnünk, hogy komolyan meghallgatjuk őket, ha egy jelentéktelen vita is mindig csak a mi igazunkkal zárulhat.

Mindez egyáltalán nem a bennünk lévő rosszból következik. Hozzászoktunk a gyermekeinkkel kapcsolatos felelősségérzethez. A szívünkben rejlő jószág következtében sohasem akarunk hibázni. Ezenkívül már több a tapasztalatunk a meggyőzésben és a helyzetfölismerésben, mint nekik. Sokszor gyermekeinknek helyes elképzeléseik vannak, de nem tudják elég pontosan kifejezni magukat.

Gyermekeink meghallgatásához hozzátartozhat, hogy segítünk nekik érthető módon kifejezni azt, amit mondani akarnak. Ha látjuk, hogy valamit átélnek, de nem tudják érthető módon szavakba önteni, akkor megpróbálhatjuk megfogalmazni számukra és kiemelhetjük azt a pontot, ami az ő szempontjukból probléma lehet.

Melyek azok a tipikus hibák, amelyeket elkövetsz gyermekeid meghallgatásakor?

Válaszod:

Szeretetünkéből következik, hogy úgy érezzük, nekünk kell mindent elkövetnünk annak érdekében, hogy igazán jó párbeszéd jöjjön létre gyermekeinkkel. Meg vagyunk győződve arról, hogy minden áron a saját álláspontunkat kell védelmeznünk és gyermekeinknek meg kell tanulniuk, hogy a beszélgetés végén mindig nekünk van igazunk. Azt azért megengedjük nekik, hogy elmondják, mit csináltak, és ezt bizonyos érdeklődéssel is hallgatjuk. Még a véleménynyilvánítást is megengedjük, de azonnal elmondjuk azt, amit szerintünk hallaniuk szükséges.

További gyakori hibánk, hogy bizonyos dolgokról eleve eldöntjük: gyermekeink értelmi szintje még meghaladják, vagy valójában nem is érdeklik őket. Nem is figyelünk oda, amikor ezeket előhozzák, vagy ha mégis, akkor előre elhatározzuk, hogy csak körülírhatják. Ezek után a gyermekek a témát egymás között vitatják meg, vagy más felnőttekkel — helyettünk. Ezzel egyértelműen kinyilvánítottuk, hogy a mi részünkről a téma tabu, vagy bennünket nem érdekel az, amit el akartak mondani.

Abba a hibába is gyakran beleesünk, hogy csak arra figyelünk, mit mond a gyerek, és nem arra, hogy ki ő valójában. Minden kommunikációnál az a legfontosabb, hogy a személyre figyeljünk és ne kizárólag az általa képviselt álláspontra. Csak így van esélyünk arra, hogy megismerjük a gyermekeinkben lejátszódó érzéseket, és hogy válaszolni is tudjunk rájuk. Viszont nincs esélyünk gyermekünk érzéseinek megismerésére, ha elzárkózik előlünk, vagy olyan beszélgetést erőltetünk, amit csak mi tartunk fontosnak. A szülő és gyermek közötti átlagos beszélgetéseknél se tévesszük szem elől azokat az érzéseket, amelyek a gyermekben háborognak.

Megengedtük-e valaha gyermekeinknek, hogy egyszerűen csak kifejezzék érzéseiket, intelmeink, magyarázataink veszélye nélkül? Az ő igényeik megegyeznek a mieinkkel. Sokszor mi is csak azt igényeljük, hogy elmondhassuk érzéseinket. Nem megerősítést vagy tetteket várunk, csak azt, hogy megértsenek. Gyakran gyermekeink sem akarnak egyebet.

Mindenki számára nagyon fontos az érzésekre való odafigyelés egész témaköre. Az emberek kölcsönös megismerésének, megértésének legjobb útja az érzelmek megosztása. A másik ember akkor rokonszenves előttünk, ha érzései azonos hullámhosszon mozognak a mieinkkel. Néha gyermekeink érzéseit alig vesszük tudomásul azzal az örüggyel, hogy úgyis elmúlnak. Lehet, hogy érzéseik nem tetszenek nekünk, de mivel a fejünk tele van „fontos dolgokkal“, nem akarunk belebonyolódni az egész kérdéskörbe. Máskor azt hisszük, hogy gyermekeink érzéseire válaszolunk, pedig csak saját érzelmeink kötnek le. Előfordul, hogy gyermekeink érzései elég erősek ahhoz, hogy bennünk hasonló vagy ellentétes érzelmeket váltsanak ki, és ennek megfelelően reagálunk. Akár úgy, hogy kitöltjük haragunkat, vagy úgy, hogy szánalmunknak, gyengédségünknek adunk hangot, vagy másvalaminek, amit épp érzünk. De magunkba vagyunk ilyenkor is zárva, önmagunkkal foglalkozunk, nem a gyerekekkel.

Gyakran kívánjuk meg gyermekeinktől, hogy ne úgy érezzenek, ahogy épp teszik. Ezzel valójában azt várjuk el, hogy tartsák ellenőrzésük alatt azt, amit nem tudnak kézben tartani. Az érzések keletkeznek és elmúlnak. Az, hogy éppen boldogok vagyunk vagy elkeseredünk, erősen függ fizikai állapotunktól, vagy a körülöttünk éppen lejátszódó eseményektől. Például, amikor azt mondjuk gyermekeinknek, hogy ne legyenek idegesek, akkor arra szoktatjuk őket, hogy rejtse el idegeségüket. Ha így nőnek fel, félő, hogy magukba zárkózott felnőttek lesznek, belsejükben tele szorongásokkal. A személyiség elnyomása ugyanolyan rossz lehet, mint hajdanán a kínai lányok lábának megnyomorítása.

Egy másik jellegzetes, gyermekeink elleni hiba az, hogy minden munkát gondosan elvégezzünk körülöttük, de sohasem találunk időt arra, hogy meghallgassuk őket. Elvisszük őket ide-oda, bárhova, és közben igyekszünk megnyugtatni magunkat, hogy kibontakoztatjuk talentumaikat. Utánanézünk, elvégezték-e napi feladataikat, otthoni munkájukat, de időnk arra már nem marad, hogy együtt legyünk velük, hogy meghallgassuk őket.

Az első dolog, amit az egész szívvel való meghallgatás érdekében tehetünk, hogy minden gyermekünkre külön-külön rászánunk néhány percet. Csodálatos dolgokat fedezhetünk fel abban a gyermekben, akire egész szívünkkel odafigyelünk.

Mondhatja erre valaki: „Persze, hogy a gyermekeinkkel való kapcsolatot keressük. Mi egyebet keresnénk?” Ez azonban nem ilyen egyszerű. Természetesen őszintén akarjuk gyermekünk boldogságát, kívánjuk, hogy gyermekünk jó dolgokat vigyen végbe. Gondoskodni akarunk mindenről, ami a sikeres felnőtté-váláshoz szükséges. De mindez önmagában még nem építi szükségyszerűen a gyermekünkkel óhajtott kapcsolatot.

Azt szeretnénk, ha gyermekeink boldog gyermekkorra emlékezhetnének vissza. Olyan védett és biztonságos légkört akarunk teremteni számukra, amely biztosítja, hogy bölcsességben és kedvességben gyarapodhatnak. Ez mind nagyon szép, de lehetséges, hogy a gyermekkel való kapcsolatot mégsem engedi kibontakozni. Személyi kapcsolatot kialakítani egészen más, mint különböző szolgálatokat tenni.

Nagy nehézséget okoz, ha arra törekszünk, hogy gyermekeink függjenek tőlünk. Ennek a függésnek kölcsönösnek kell lennie. Néha

azt gondoljuk róluk, hogy azért nem tudnak önállóak lenni, mert nincsenek felkészítve rá. Valójában az őket függőségben tartó egyoldalú kapcsolatra nem képesek. Az a jó személyi kapcsolat, amelyben én ismerem a másikat, az pedig engem. Ha én is szeretek, de engem is viszontszeretnek. Hatok valakire, de ő is hatással van rám. Gyermkeink szívének egyik legforróbb kívánsága, hogy igazán megismerhesse nek bennünket. Gyakran megkérdezik, milyenek voltunk, amikor még kicsik voltunk, amikor megismerkedtünk, amikor eljegyeztük egymást, amikor összeházasodtunk, milyenek voltunk házasságunk elején. Mindent tudni akarnak rólunk, de az a legfontosabb, hogy valójában megismerjenek bennünket. Ha igazán kapcsolatot akarunk teremteni gyermekeinkkel, észre kell vennünk ezt a megismerésünkre törekvő őszinte igényt. Ennek az igénynek akkor felelünk meg, ha megosztjuk velük élményeinket.

Gyermekeink ezenkívül azt kívánják, hogy valóban akarjuk őket magukat, nemcsak a gyermekvállalás idején, nemcsak azért, hogy nevünk ki ne haljon, vagy azért, hogy öregségünkre legyen, aki gondunkat viseli. Azt várják tőlünk, hogy embervoltukért akarjuk őket és emberi kapcsolatok teljességében neveljük föl őket. Szívünk részévé akarnak válni. Életünk minden mozzanatának részesévé akarnak lenni. Amint azt egy valódi szeretet-kapcsolat megkívánja.

**Gondolod, hogy gyermekeid pont olyanok,
mint a többi, hasonló korú gyermek?**

Válaszod:

Vannak olyan fizikai vagy lélektani jellegzetességek, amelyek azonosak minden öt éves gyermekben vagy, mondjuk, a tizenévesekben stb. Ezért azt hisszük, a mi hároméves csemeténknek pont olyannak

kell lennie, mint a többi háromévesnek, a mi tinédzserünknek pedig olyannak, mint a többi kamasznak... Ezek után alaposan tanulmányozzuk a fejlődés különböző szakaszait. Ha gyermekeinkben felismerjük azon jellegzetességek valamelyikét, amelyekről azt olvastuk, hogy bizonyos időszakra jellemzők, úgy érezzük, hogy a többi jellegzetességet is rájuk húzhatjuk. Ennek aztán az a következménye, hogy gyermekünket tipikus esetként kezeljük. Akár Jóskaival beszélgetünk, akár Zsuzsival, úgy tekintjük őket, mintha azonos személyiségek lennének, akiket a könyvekből már ismerünk. Bármilyen teszt vagy mond Jóska vagy Zsuzsi, ami eltér a tipikustól, azt elnyomjuk tudatunkban. Csak azokat a jellemvonásokat hangsúlyozzuk, amelyek megerősítik meggyőződésünket abban, hogy pl. Jóska tipikus hároméves kisgyerek, vagy Zsuzsi pl. jellegzetes tizenéves.

Azért teszünk így, mert sokkal egyszerűbb megbirkózni olyasvalakivel, aki tipikus lény, mint olyannal, aki egyedi. Könnyebben találunk általánosan használható sablonokat és nem kell személyiségének egyedi vonások alapján történő megítélésével vesződnünk. Csak hát az ezt a könnyebb utat választjuk, nem férközhetünk gyermekünk igazi énjéhez.

Azt hiszed, pontosan tudod, mit akar neked mondani a gyermeked?

Válaszod:

A gyermekét meghallgató anya vagy apa rendszerint már eleve ismeri gyermeke reakcióit. De éppen azért, mert meg vagyunk győződve arról, hogy ismerjük gyermekeinket, sikertelen tevékenységek egész sora kísért bennünket.

Tudhatjuk például, hogy gyermekünk fürge, mozgékony és szeretlen hajlamú, vagy esetleg túlságosan magába forduló, vagy éppen

hirtelen természetű. Annak érdekében, hogy nyesegezzük túlzásait, illetve, hogy módosítsuk a szerintünk várható magatartását, már jó előre közbelépünk és még a mondatot is mi fejezzük be helyette. Viselkedésünk így önigazoló jövendölés, amivel gyermekünket olyan magatartásra neveljük, amilyent elvárunk tőle. Az ilyen előítélet mindig ellensége a személyi kapcsolatoknak. Eleve eldöntjük magunkban, mit várhatunk el az adott körülmények között attól a személytől, akivel éppen foglalkozunk. Mentséget keresünk annak igazolására, hogy semmi figyelmet sem szentelünk a másik ember mondanivalójának. Nehéz helyzete van annak a gyereknek, akinek azzal kell megküzdeni, ami tudatunkban alakult ki róla. Mindig megkísérel alkalmazkodni vagy igazodni ahhoz, amit elvárnak tőle.

Egy másik előítélet, ami gátolja a kapcsolatokat, az a téveszme, hogy „ezt a nótát már ismerjük“. Feltételezzük, hogy pontosan tudjuk, hol áll gyermekünk a fejlődésben, mivel idősebb gyermekünk már korábban átment mindezen. Vagy a szóbanforgó gyermeket is hallottuk már korábban így vagy úgy beszélni valamiről, es meg vagyunk győződve, hogy pontosan tudjuk, mi lesz a következő mondat és ezért csak félig figyelünk rá.

Vannak témáink, amelyek elől elzárkozunk, mert korábban már beszéltünk róla a gyerekkel, és nagyon merev álláspontot képviselt akkor, vagy teljesen ésszerűtlen véleménye volt. Voltaképpen nem akarunk újra belemenni a vitába, mert úgy érezzük, hogy nem jutunk semmire és nem akarunk egy helyben topogni. Természetesen ezzel mi is ugyanolyan önfejük leszünk, mint amilyenek a gyereket tartjuk.

Ha azt hisszük, hogy a gyereket valaki más befolyásolta, idősebb testvére vagy barátja, akkor ennek a személynek hangját halljuk a gyerek szavaiban és már eleve tudni véljük, hogy mit fog mondani, pedig épp hogy csak belefogott mondanivalójába. Néha azért nem figyelünk gyermekeinkre, mert nem kívánunk igenlő választ adni kéréseikre. Kérésük vonatkozhat idővel, pénzzel kapcsolatos engedményekre, valakivel való barátkozásra vagy egyebekre. Azt hisszük, ha meghallgatjuk őket, esetleg meg kell változtatnunk álláspontunkat. Az igazi magatartás azonban valójában és kizárólag azt jelenti, hogy tudatában vagyunk a másik jelenlétének. Így őrizgetjük annak lehetőségét, hogy nemet mondhassunk neki. Még akkor is, ha valami nagyon fontos a gyerek számára, különbséget tud tenni vélemény és visszautasítás között, ha érzi, hogy meghallgatták. Semmilyen feszültség, idegesség nem

ment fel minket azalól, hogy odafigyeljünk a kijelentések mögött álló emberre. A gyermek-szülő kapcsolatnak súlyos hibája, ha az a „tedd!” és a „ne tedd!”-ek vagy engedélyek és tilalmak sorozatából áll. Ilyenkor a személyek között nincs valódi kommunikáció. Ennél mélyebbre kell ásnunk, hogy megtudjuk: milyen érzések élnek a gyermekben.

Egyszer hallottam, hogy Erzsí megszakította telefonbeszélgetését, hogy megkérdezze édesapját, elmehet-e egyik barátnőjéhez. Apja úgy vélte, hogy jobb lenne, ha most nem menne el, mert a nagymama esetleg meglátogatja őket. Erzsí méltatlankodva mondta a telefonba: „Az apám nem enged!” Apja sajnálta, hogy ilyen gyorsan válaszolt, ezért megkérdezte a lányát, hogy valóban szívesen ment volna el? „Nem” - mondta Erzsí nevetve. Hogy akkor miért kérdezte meg az apját? Mert szüksége volt apja nemleges válaszára és ezért azt el is fogadta. Kihasználna az ellenvéleményt, hogy hasonló stílusban válaszoljon barátnőjének, mint ahogyan az szokott beszélni szüleiről.

Valószínűleg meglepődünk, amikor — mint példánkban az édesapa — rájövünk arra, amit a gyerek érez és mondani akar. Ez olyankor történhet meg, amikor megsejtjük, hogy egy beszélgetés már nem jó irányban halad, vagy olyankor, amikor a gyerek engedetlen, dacos. Hajlamosak vagyunk ilyen esetekben tekintélyi alapon „kikapcsolni” a gyereket. Pedig ez az a pillanat, amikor még jobban figyelünk kell rá, mint bármikor!

Gyermeink meghallgatása terén felmerülő nehézségeinket néha korábbi fájdalmas tapasztalatok irányítják. Amikor hasonló helyzetbe kerülünk, azt hisszük, újabb sérülés előtt állunk, és inkább önkényessé válunk. Pedig ilyen esetekben nem szabad pozíciónkhoz ragaszkodnunk, még kevésbé tekintélyünkhöz. Meg kell kísérelnünk gyermekünkkel megosztani mindazt, ami bennünk végbemegy, lehetővé téve így számára, hogy lássa azt a zavart, megdöbbenést, haragot, amit átélünk. Ezután a gyerek már személyhez méltó szinten tud beszélni velünk és önmagát is feltárja. Lehet, hogy így át tudjuk törni a meglévő falak némelyikét.

Hogyan válaszolsz arra, amit gyermeked mond?

Válaszod:

Gyakran könnyebb a más gyerekével nyugodtnak, megértőnek lenni, mint a sajátunkéval. Idegen gyerekekkel tárgyilagosa tudunk lenni, sajátunk viszont érzelmileg befolyásol minket. Amikor olyat tesz vagy mond, ami ingerel minket, akkor reakciónkat rendszerint eltúlozzuk.

Nagyon gyakran épp oly gyerekes módon járunk el, mint amelyet kifogásolunk a gyerekekben. Sokszor még csak meg sem hallgatjuk valami olyan apróságról, amit észre sem kellett volna vennünk. Más dolog valakinek az álláspontját elvetni, és más dolog magát a személyt semmibe venni. Annyira elegünk lesz attól, amit gyerekeink mondanak, hogy néha elfelejtjük: saját gyerekünkről van szó. Belebonyolódunk abba, hogy egyenesbe hozzuk őket, ahelyett, hogy szeretnénk őket. Többet érünk el szeretettel, mint állandó javítgatással, helyretevéssel.

Szentelsz-e némi figyelmet gyermekeid testi megnyilvánulásainak, „testük nyelvezetének“?

Válaszod:

Jól megértjük gyermekeink „testi nyelvezetét“, amikor egészségükről van szó. Különlegesen éles a szemünk pl. akár árnyalatnyi sá-

padtság, karikás szemek, lekókadtt fejtartás vagy vonszoló járásmód észrevételére. Tudjuk, hogy az időjárás befolyásolja a gyerek kedélyét, még mielőtt ő maga észreveszi ezt.

Ugyanilyen okosnak, érzékenynek kellene lennünk a „testi nyelvezet” megértésében, amikor gyermekeink beszélni próbálnak velünk. Tudatában lehetünk idegességüknek, szégyenkezésüknek, hamis hősködsüknek, pimaszságuknak, így megértéssel fogunk válaszolni. Ismerjük a beszédes jeleket, amelyek valami fontosat jelentenek, s amelyeket gyakran nem engedünk a szívünkig jutni, mert más dolgunk van, mert nagyon leköt bennünket saját álláspontunk kifejtése, vagy mert torkig vagyunk azzal, amit éppen mondtak. Nézzük — anélkül, hogy látnánk — a tenyérbe mélyedő körmököt, az elfordított tekintetet, a lógó fejet vagy a szomorúan komoly arcot.

Néha különös színt fedezünk fel a hangjában, máskor szokatlan kifejezést látunk az arcán. Nos, ez az az időpont, amikor nekünk kell alkalmazkodnunk, félretéve azt, amivel foglalkozunk és odafigyelni a gyerekre teljes odaadással. Mert amit ilyenkor erőszakolt daczból mond, az abból a belső meggyőződésből származhat, hogy úgy érzi, nem hallgatták meg. Amit dühében kimond, voltaképpen az okozta csalódását. A magabiztos és elsöprő meggyőződéssel tett kijelentések tulajdonképpen segélykiáltások is lehetnek. Ha éppen csak halljuk a szavakat, akkor nem figyelünk oda a személyre. Ha megtanulunk olvasni gyermekünk testi magatartásában, ha érteni próbáljuk „testük nyelvezetét”, ez segíteni fog jobban megismerni őket.

Szemébe nézel-e gyermekednek, amikor beszélsz vele?

Válaszod:

Miközben beszélünk valakihez, gyakran átnézünk a válla felett, teszünk-veszünk közben vagy csak általában nézünk az arcába és nem a szemébe. Sokkal jobban oda tudunk figyelni — ilyen módon tudatosítjuk gyermekünkben, hogy most igazán meghallgatjuk őt —, ha bátorítón belenézünk a szemébe. A gyermek szemén keresztül beleláthatunk a lelkébe, és így nemcsak szavakat kapunk, hanem érzékelhetjük egész lényét.

Tegyük fel például, hogy a fiad valami zavaros históriát mesél az iskoláról, és nyugtalan leszel, aztán meglátsz valami huncutságot a szemében és máris tudod, hogy csak ugrat. Vagy, mondjuk, torkig vagy a lányoddal, látod a konokságát és hallod a haragot a hangjában. Aztán megpillantod a fájdalmat a szemében, és ez megváltoztatja egész hozzáállásodat.

A régi amerikai csatakiáltás: „Ne lőjj, amíg nem látod a szeme fehérjét!” érvényes gyermekeinkkel kapcsolatban is.

Megérinted-e a gyermekedet, amikor komolyan beszélsz vele?

Válaszod:

Az érintés fontos része a szavak nélküli kommunikációnak és egyben a személyes érdeklődés kifejezője is. Amikor emberek jelentős dolgokat közölnek egymással, amikor a kommunikáció személyiségük mélyén történik, akkor szükség van egymás megérintésére.

A legtöbb családban az érintés rendszerint bizonyos alkalmakra korlátozódik. Megöleljük és megcsókoljuk egymást, amikor megérkezünk, vagy ha elmegyünk valahová, amikor jó éjszakát kívánunk, amikor ajándékot kapunk, vagy valami rendkívüli történik velünk.

Ahhoz, hogy személyes kapcsolatba kerüljünk egymással, meg kell érintenünk egymást. Igényeljük a másik ember kezének biztonságát, megerősítését, hogy tudjuk: elfogadnak, megértenek minket. Ez különösen fontos a gyermek számára.

Amikor megérintjük gyermekeinket, fogékonyabbak vagyunk irántuk, jobban föloldódnak bennünk, gazdagabb a kapcsolatunk. Az érintés képessége az Úr ajándéka, és kezeink valóban a szeretet kifejező eszközei lehetnek. Sokkal gyakrabban kellene gyermekeinket kezünkkel megérintenünk, mint ahányszor tesszük. A gyermeket mindig megérintjük, amíg kicsi, mivel tudjuk, hogy ez milyen fontos neki. Ez jó nekünk is és gyermekeinknek is. Mégis, amint növekednek, igyekszünk visszahúzódní. Egyre kevesebbet érintjük meg őket. Rá kellene döbbernünk, hogy nem kerülünk igazán kapcsolatba velük, ha nem érintjük meg őket. Mennyivel könnyebben jönnének tisztába valakivel és tudnánk meg, hogy mi zajlik benne, ha fizikailag is megérintenénk!

Az érintés jelenlétünk, különlegesen odafigyelő jelenlétünk egyik gyöngéd módja. Néha ujjunk hegyével jobban oda tudunk figyelni valakire, mint a füleinkkel.

Milyen sokat megtudhatunk arról, hogy mit érez gyermekünk, ha karjainkba vesszük, vagy ha átöleljük fiunk vagy lányunk vállát! A „bőrtől-bőrig” kapcsolatnak nagyon fontos szerepe van az odafigyelés, a szívvel való meghallgatás készlettárában. Nyitottság és rokonszenv ébred bennünk, amikor megérintünk valakit.

Erre Barry ébresztett rá egyszer. Ő volt az egyik legrendesebb fiú az osztályomban. Mindig készült és figyelt az iskolában, szeretett tanulni. Egy napon nem készítette el a házi feladatát. Arra kértem, hogy tanítás után ne menjen el. Odajött hozzám és nyugodtan azt mondta, hogy nincs szándékában ottmaradni. Megdöbbsentem és kitörtem: „Te csak azt hiszed, hogy nem maradsz itt! Büntetésből írv egy fogalmazást azokról a fölthalálókról, akiről a múlt héten tanultunk!” Erre Barry azt válaszolta: „Nem!” — és távozni készült. Utánanyúltam — bevalom, nem valami kommunikációs szándékkal, hanem egyszerűen azért, hogy magamra vonjam a figyelmét. Éreztem, hogy izmai megfeszülnek. Tudtam, hogy megbántom ezt a rendes fiút, ha továbbra is ragaszkodom a büntetéshez. Nem is tudott beszélni, mert annyira föl volt dülva, így ezt mondtam: „Barry, gyere el majd hozzám egyszer, amikor kedved van!” Következő hétfőn, óra után odajött és átadta a fogalmazást a két fölthalálóról. Őszintén elmondta, hogy elfelejtette a

múltkor a házi feladatot, és az osztály előtt olyan zavarba jött, hogy teljesen kifordult önmagából. Hálás volt, hogy nem szégyenítettem meg.

Nem kellene az érintést csupán azokra az alkalmakra tartogatni, amikor spontán módon tesszük, vagy ha valaki fizikailag és érzelmileg is megsérült. Gyermekünket normális körülmények között is meg kellene érintenünk. Csodálatos ráébredni, hogy mennyi mindent tudunk meg gyermekünkről, mind szavakkal, mind azok nélkül, ha megérintjük őket.

Az érintés komoly és fontos dolog. Lehet, hogy csak megborzoljuk a haját, megszorítjuk a kezét vagy egy „barackot” adunk a fejére, vagy egyszerűen csak megérintjük a kezét. Ezzel tudtára adjuk, hogy jelen vagyunk, hogy gondoskodunk róla és készek vagyunk ráfigyelni.

Esetleg megkíséreljük mentegezni magunkat azzal, hogy nem vagyunk „simogató típusúak”. Azért nem vagyunk azok, mert nem érintünk meg senkit. Úr van köztünk és a többi ember között. Vagy mi tartjuk a távolságot, vagy ők. Az egyetlen mód arra, hogy az ember simogató típusúvá váljon az, hogy megérint másokat.

Gyermekeink megérintése gyöngéddé tesz minket, tudatosítja bennünk a velük való kapcsolatunkat és azt a készségünket, hogy úgy válaszoljunk nekik, mint valóságos személyiségeknek. Az érintés gyönyörű dolog!

Megengeded-e gyermekednek, hogy megérintsen?

Válaszod:

A gyermekek természetüknél fogva mindenhez hozzányúlnak. Mindent meg akarnak érinteni, amivel kapcsolatba kerülnek. Ha a

szülők valahova magukkal viszik gyermeküket, állandóan rá kell szólniuk: „Ne nyúlj hozzá!”

Gyermekeinkben természetes hajlamként él az igény, hogy minket is megérintsenek. Lehet, hogy azok közé tartozunk, akik nem szeretik, ha megérintik őket. Gyakran határozottan az a kívánságunk, hogy gyermekünk ne érjen hozzánk. Elutasítjuk és azt mondjuk: „Hagyj békén!”, vagy „Állj meg ott nyugodtan, hogy beszélni tudjak veled!” Más esetben nem mondunk semmit, de föl-alá mozgunk, tevékenykedünk és így gyakorlatilag nem adunk a gyermeknek lehetőséget arra, hogy megérintsen minket.

Pedig a gyermekeknek gyakran szükségük van arra, hogy megérintésünkkel biztosak legyenek: figyelünk rájuk. Bizonyos dolgokat csak akkor tudnak kimondani, ha hozzánk búznak. Csak akkor biztosak abban, hogy figyelünk rájuk, ha mind fizikailag mind szellemi értelemben rendelkezésükre állunk. Könnyebben bíznak bennünk, ha érznek minket. Jobban oda tudnak figyelni arra, amit mondunk nekik, érzékenyebbek, ha érznek minket.

Ha úgy találjuk, hogy gyermekeink nem nagyon figyelnek arra, amit mondunk vagy nem veszik nagyon komolyan, akkor meg kell vizsgálnunk, mennyire engedjük nekik, hogy megérintsenek minket. Ha azt vesszük észre, hogy kevés alkalmat adunk nekik erre, akkor a hiba bennünk van.

Jobban figyelsz-e másokra, mint gyermekeidre?

Válaszod:

Könnyű abba a hibába esni, hogy jobban odafigyelünk más emberekre, mint saját gyermekeinkre. Nem azt akarom ezzel mondani,

hogy ne keressünk tanácsokat másoknál. Természetes, hogy szüleink rengeteg tapasztalatot gyűjtöttek, ameddig minket fölneveltek. Ostobaság lenne, ha ezt nem vennénk figyelembe. És az ismerős apák és anyák is fáradságos munkával nevelik a gyermekeiket. Számos, a gyermekeinkkel való kommunikáció kiépítésével kapcsolatos gondukat ők is átérték már. Ezenkívül nem egy jó könyvet lehet kapni a gyermeknevelésről, gyermekpszichológiáról.

Fönnáll viszont annak a veszélye, hogy eközben elfelejtünk saját gyermekünkre odafigyelni. Sok esetben megengedjük, hogy egy tanár, vagy más felnőtt mondja el nekünk, milyen a gyermekünk, ahelyett, hogy lehetővé tennénk gyermekünknek, hogy ő mondhassa el, milyen is ő. És éppen ez a lényeg! Ahhoz, hogy a gyermekünkkel kommunikálni tudjunk, meg kell őt hallgatnunk!

Csak annyira figyelsz oda gyermekeidre, hogy az éppen aktuális gondjaikat megoldjad?

Válaszod:

Ha az életet mint megoldásra váró feladatok sorát tekintjük, akkor egy-egy feladat megoldása azt az érzést kelti bennünk, hogy a dolgok rendben vannak.

Valójában a gyermek is olyan, mint bármilyen ember. Mindennél nagyobb szüksége van megértésre, és ez nem csak egy adott probléma felszínes megoldását jelenti, vagy egy alkalmi kérdésére adott helyes választ. A gyerek azt akarja tudni, hogy fontos-e nekünk.

Óriási különbség van aközött, hogy elmondjuk-e lányunknak mindazokat a komoly dolgokat, amelyek miatt nem engedjük el egy adott helyre, vagy pedig ténylegesen együttérzünk vele, amiért kimaradt valamiből.

Sokszor könnyen tudomásul vesszük gyermekünk csalódottságát. Ez gyakran nem érinti életünket. Legalábbis érzelmileg nem érint minket a dolog.

A helyzet hasonló ahhoz, mint amikor egy nő nemet mond a testi kapcsolatra a házasság előtt, illetve után. A „nem” mindkét esetben ugyanaz a „nem”, de a házasság előtt bántja a nőt, mert törődik a férfi érzelmeivel. Házasság után a nőnek nem esik már annyira nehezére, hogy nemet mondjon. Bizonyos mértékben együttérezhet ilyenkor is a férjével, de a helyzet egészen más. A férfi számára mindkét esetben ott a csalódás, a visszautasítás, de a második esetben személyes elutasítást is érez, és ez okozza az igazi fájdalmat.

Gyermekeinknek is időnként nemet kell mondanunk. Ha azonban megértjük, hogy mit éreznek, és törődünk csalódottságukkal, akkor könnyebben el tudják fogadni a visszautasítást. Érzik, hogy törődünk velük.

Mi teszi nehezzé számodra, hogy gyermekeidre figyelj?

Válaszod:

A mindennapi események számos akadályt gördítenek a személyiség mélységeit is érintő beszélgetés, az igazi kommunikáció elé. Olyan elfoglaltak vagyunk! Annyi mindent kellene elintézni! Rendben kell tartani a házat, főzni kell, pénzt kell keresni, könyveket kell elolvasni. Vannak feladataink a plébánián és a szomszédokkal kapcsolatban. Kötelezettségeink vannak egymással és szüleinkkel szemben. Sokszor úgy érezzük, hogy százfelé kellene szakadnunk.

Hangulataink jelentik a további akadályokat. Nem mindennap, és egy adott nap nem minden órájában vagyunk a lehető legjobb for-

mában. Előfordul, hogy elkeseredünk, nyomasztó, személyes okok miatt, mert megbántott valaki, vagy aggódunk valami előttünk álló esemény miatt. Nem mindig vagyunk képesek rá, hogy odafigyeljünk másokra.

Gyakran gyermekeink nem elég figyelmesek, érthető módon nem veszik észre, mi van bennünk, és olyan módon közelednek hozzánk, ami rendkívül nehézé teszi számunkra, hogy rájuk figyeljünk. Egy halom kérdéssel érkeznek, és makacsul ragaszkodnak saját szempontjukhoz, vagy türelmetlen hangot használnak, ami azután belőlünk is türelmetlenséget vált ki.

Mivel viszonylag kevés olyan alkalom van, amikor valóban képesek vagyunk teljesen rájuk figyelni, meg kell ragadnunk ezeket az alkalmakat, előre meg kell terveznünk a időpontokat. Magunkba kell néznünk és meg kell vizsgálnunk, mikor vagyunk valóban gyermekeinkkel? Meg kell kérdeznünk önmagunktól: „Hogyan tudnám minél inkább önmagamat adni, amikor a gyermekkel vagyok? Hogyan tehetném lehetővé, hogy ő is minél inkább önmagát adja, amikor velem van?”

Először is, tudatosíthatjuk bennük, hogy külön időt akarunk nekik biztosítani, olyan időt, ami csak az övék, amikor egészen a rendelkezésükre kívánunk állni. Ez nem az egyetlen ideje a napnak, amikor hozzánk szólhatnak, de a napnak ebben a kiszemelt szakaszában teljesen a rendelkezésükre állunk. Nem szükséges, hogy ez hosszú időtartam legyen, de ezalatt az idő alatt tényleg figyeljünk rájuk! Ugyanúgy, mint gyermekeink, tudni fogjuk, hogy elérkezett a napnak ez az ideje. Általában, ha valami fontos vagy különleges dolog előtt állunk, akkor előre ízeletjük a pillanatot, gondolkozunk róla, tervezgetjük. Ha fontos nekünk a gyermekeinkkel folytatott kommunikáció, akkor ilyesfélét fogunk érezni.

Az egyik legnagyobb akadály a gyermekeinkkel való beszélgetés előtt az, hogy valójában nem tudatosítjuk: ez fontos lesz. Úgy érezzük, hogy meglehetősen pontosan tudjuk, miről fognak beszélni, és azt is tudjuk, hogy milyen válaszokat fogunk erre adni. Meg kell változtatnunk ezt az álláspontunkat és észre kell vennünk, hogy a gyermekek fontosak, sokkal több minden van a fejükben, mint amit eddig észrevettünk, és hogy a nekik adott válaszainknál sokkal fontosabb a velük való kapcsolatunk.

Minden mama tudja, milyen az iskolából hazaérkezés ideje. Nyugtalan, mozgalmas időszak ez a napnak, gyors ölelésekkel és puszikkal, hangos meséléssel, uzsonnával.

Liz, egy ügyes mama, aki velünk vett részt egy hétvégi találkozón, elmondta, hogy sokszor egyszerűbb volt neki, ha csak fél füllel hallgatta, amit a gyerekek meséltek, mintha valóban odafigyelt volna rájuk. Úgy érezte, hogy apróságokat hadarnak csak össze. Egy nap Tim a konyhai mosogatóba dobta a szendvicset, és fölkiáltott: „Mama, te nem is figyelsz arra, amit mesélek, csak úgy teszel, mintha figyelnél!” Sajnos ez igaz volt. Liz nem is tudta miről beszél Tim. Később kiderült minden. Tim aznap a 75 pontos matematikai tesztben csupán egyetlen pontot vesztett! (Az idő tájt nehézségei voltak a matematikával.) Sikertől javítania, de anyja ezt észre sem vette. Liz elmondta: napokig tartott, mire meggyőzte Timet arról, hogy valóban figyel rájuk.

Akkor is nehéz a gyermekekre figyelni, ha olyan témákat vetnek föl, amelyekről nem szívesen beszélünk. Lehet, hogy úgy érezzük, nem tudunk választ adni, vagy éppen tudnánk, de az bonyolult lenne.

Előfordul, hogy nem is vesszük észre, mikor „kapcsolt ki” a figyelmünk. Meg kell kérdeznünk gyermekeinket, mikor találják a legnehezebbnek azt, hogy velünk beszélgessenek. Ez megalázó élmény is lehet, de mindenképpen jelentős, mivel a gyermekeink észreveszik, hogy fontos nekünk rájuk figyelni. Azt is megkérdezhetjük tőlük, mikor érzik úgy, hogy figyelünk rájuk, és hogyan viselkedünk ilyenkor. Így azután tudatosan egyre jobb meghallgatókká válhatunk, s ez mind a magunk, mind pedig a gyermekek számára igen hasznos.

Ha nem figyelsz a gyermekekre, hogyan alakul a kapcsolatok?

Válaszod:

A gyermekeinkre figyelés ajtókat tár ki; meg nem hallgatásuk pedig becsukja, esetleg örökre bezárja ezeket az ajtókat. Ha nem figyelünk a gyermekekre, azok elkezdenek célzásokat tenni, majd leszoknak a velünk való beszélgetésről. Fal épül közénk. Kialakulnak az életünknek olyan területei, amelyek a másik előtt ismeretlenek, és ez nagy veszteség mind a gyermek, mind a szülő számára. Helyes, ha a gyermeknek más kapcsolatai is vannak, kérdezzenek meg másokat és kérjenek tanácsot másoktól is. De a kapcsolat a szülővel egészen különleges, és a gyermeknek teljesen szabadnak, őszintének és nyitottnak kell érezniük magukat szüleikkel szemben. Amennyiben ez a kapcsolat nem az egész szívvel való meghallgatásra épül, akkor inkább csak sérüléseket okoz.

Jackie őszinte, jó feleség, amilyent csak kívánni lehet. A férje, Mac is megbízható értékes ember. De ha a 14 éves Judy lányuknak kérdése, gondja van, mindig hozzám jön, tőlem kér tanácsot. Tudom, hogy jó az Judynak, hogy van a családnak egy olyan felnőtt barátja, akivel mindent megbeszélhet, de ő, valamint szülei sokat vesztenek amiatt, hogy nem nyílnak meg egymás előtt.

Elmondtam ezt Judynak is, de ő úgy érzi, hogy szülei nem értenék meg a szexre, fiúkra, egyházra vonatkozó kérdéseit és nem beszélgetnének vele az életéről általában. Ő csak azt mondja el a szüleinek, amit elgondolása szerint azok tudni szeretnének. Ez pedig szívfájdító.

Hogyan befolyásolja a házastársaddal való kapcsolatodat az, hogy mennyire tudsz gyermekeidre figyelni?

Válaszod:

Ha a kapcsolatunk a házastársunkkal bizonytalan, gondokkal terhelt, vagy távol állunk egymástól, akkor a gyermekekre is máshogy fi-

gyelünk, mint akkor, amikor közöttünk minden rendben van. Valójában ezekben a kellemetlen időszakokban közelebb érezzük magunkat a gyermekhez, mint máskor. Esetenként szokatlanul nyitottak és gondoskodók vagyunk. Valójában azt szeretnénk megkapni a gyermekeinktől, amit a házastársunktól kellene megkapnunk.

Másrésről, ha közöttünk kellemetlen a légkör, akkor hajlamosak vagyunk arra, hogy meglássuk a gyermekben azt a hibát, ami a házastársban zavar. Mivel ezt a hibát a házastársban nem tudjuk kijavítani, a gyermekekből akarjuk kinevelni. Biztosak akarunk lenni abban, hogy a gyermekünk nem fog úgy viselkedni! Ennek következtében ilyenkor nyersebbek a reakcióink a gyermekek irányában, mint olyankor, amikor kapcsolatunk gondtalan.

Ha azonban férj és feleség közt szeretetteljes, biztos, szilárd a kapcsolat, ez a gyerekekre is kisugárzik. Nincs ennél egyszerűbb!

Végül is mi az eredménye a meghallgatásnak?

Válaszod:

A figyelmes meghallgatás fokozza a bizalmat. A gyermek megtapasztalja, hogy emberként fogadják el, függetlenül az elkövetett hibáitól és attól, hogy nem tökéletesen fejezi ki magát. Ez a legcsodálatosabb tapasztalat, amit az ember átélhet, és a gyermek számára a legjobb előkészítés arra, hogy szeretetre képes emberré váljon.

A legértékesebb örökség, amit a szülők a gyermekekre hagyhatnak az, ha azok később elmondhatják: „Gyermekkoromban engem mindig meghallgattak és megértettek.” Ez fontosabb, mint minden taníttatás és mint a világ minden pénze. A legbüszkébb kijelentés, amit egy szülő tehet magának: „Én igazán meghallgattam és megértettem a gyerme-

keimet.” Az a tudat, hogy meghallgatták és megértették őket, nagyobb különbséget eredményez gyermekeink boldogság-szintjében és életük teljességében, mint bármilyen más megszerezhető tapasztalat.

**GYERMEKEITEK KETTŐTÖK CSODÁLATOS
— A MAGUK NEMÉBEN EGYEDÜLÁLLÓ —
MEGISMÉTLŐDÉSEI**

MEGISMÉTLŐDÉSEK

Valójában kicsodák a gyermekeid?

Válaszod:

A szülők szeretik gyermekeiket jellemezni. Nem győzünk eleget mesélni arról, hogy mit mondtak vagy csináltak. Sőt gyakran még azt is hozzátesszük: „épp olyan, mint az apja”, vagy „épp olyan, mint az anyja”. Gyermekeink valóban sok tekintetben önmagunk megismétlődései. Vajon így tekintjük-e őket? Vagy ha megkérdik tőlünk, hogy kik a gyermekeink, csupán annyit mondunk: „az ott Jennie, aki 14, Timmy, aki 8 és Tony, aki 3 éves.”

Ez a válasz ugye nem felel arra kérdésre, hogy tulajdonképpen kik ők? Esetleg jobban jellemezzük őket, ha azt is elmondjuk, hogy milyen magasak, milyen színű a hajuk, szemük, hogyan tanulnak, mi a hobbyjuk, mi érdekli őket, vagy ha megemlítjük, hogy miben különlegesen tehetségesek. Ezekkel a tulajdonságokkal már valóban jellemzünk egy embert, de arra még mindig nem világítunk rá, hogy miért egyszeri jelenség. Ebből a jellemzésből valami hiányzik.

A kérdésre, hogy „kik a gyermekeid”, még nem adtunk választ. Ebben a kérdésben a lényeg a szó végén lévő birtokos személyragban rejlik, azaz abban, hogy kik a TE gyermekeid. A kérdés magában foglalja az azonosítást. Természetesen van saját, önálló személyiségük, egyéniségük, de ennek ellenére nem elszigeteltek, azaz téled, a te személyedtől nem függetlenek.

Valóban úgy érzed, hogy gyermekeid a TIEID? Esetleg csak azért, mert ez az érzés egy fizikai folyamat eredménye, vagy mert a születési papírok ezt állítják, avagy azért, mert elfogadtad őket és felelősséget vállaltál értük, amíg nagykorúak nem lesznek. Más szóval ez a „d” birtokos személyrag csupán genetikai vagy jogi kötelék? A gyermek veled

való azonossága a fogantatás pillanatán és a kilenc hónapos terhességen alapszik. Úgy tűnik, hogy a legtöbb esetben mind a szülőknek, mind a gyermeknek ez a véleményük.

A gyermekek fölfedezik, hogy életüket annak a férfinak és nőnek köszönhetik, akit édesapának és édesanyjának szólítanak, sőt arra is rájönnek, hogy igen nagy hálával tartoznak nekik azért a sok áldozatért, szeretetért, amelyet az évek során kaptak tőlük. De valójában nem érzik azt, hogy személyiségük szüleikben gyökerezik. Tisztában vannak azzal, hogy bizonyos genetikai örökség, testük, szellemük minősége a szülőktől származik. De személyiségük teljességét nem tekintik szülői örökségnek. Például lelküket teljesen függetlenítik és ezért úgy érzik, hogy létezésük független szüleiktől. Ez olykor nem csupán a gyermekekre vonatkozik. Mindez azonban csak egy része ennek a témakörnek. A szülők és gyermekeik egymástól nem teljesen független személyiségek. Gyermekeid nélkül nem lennének a TE gyermekeid, ők tulajdonképpen önmagad összetett, sajátos megismétlődései a házasságodban.

A „tiéd” szó azt jelenti a számodra, hogy csupán Te magad vagy a birtokos?

Válaszod:

Amikor a „te” gyermekeidről beszélünk, akkor csupán önmagadra gondolsz? Más szóval gyermekeiddel való kapcsolatodban önmagadat különálló személyiségnek tekinted? Ezt a szemléletmódot igen könnyű követni, különösképpen az asszonyoknak, akik kilenc hónapig szívük alatt hordták, majd megszülték gyermekeiket és az évek során ők töltötték a legtöbb időt velük. Ebben a fölfogásban az anyaság túlzottan középpontba kerül és a szülő-gyermek kapcsolat középpont-

ja is az anya lesz. Ő természetesen tudja, hogy ebben a kapcsolatban az apa is részt vesz és a gyermek megszületéséhez ő is hozzájárult. Sőt az anya nagyon boldog akkor, ha férje támogatja a gyermeknevelésben, és még jobban méltányolja őt, ha valóban együttműködnek, jól megértik egymást és így az apa is tevékenyen résztvesz a gyermekekkel való kapcsolatban. A szülői hivatás lényegében két ember közös erőfeszítése, törekvés az együttműködésre egy harmadiknak az érdekében, és ezért a harmadikért mindketten ugyanolyan állandó felelősséget vállalnak.

Nagyon fontos szembenéznünk azzal a ténnyel, hogy a gyermeknek két szülője van, akármilyenek is az életkörülményei. A gyermek mindig kettősség kifejezője.

Mikor kelt életre gyermeked?

Válaszod:

A gyermek fizikai értelemben a fogantatás pillanatában kel életre. Más értelemben azonban a fogantatás sokkal inkább valaminek a kiteljesedése, mintsem kezdete.

Azt szokták mondani, hogy a gyermek fogantatása a vágy megcsillanása az apa szemében, de emögött komoly valóság rejlik, hiszen gyermekeink kapcsolatunk koronái. Egymás tudatos elfogadása, az egymás iránt érzett felelősség alakítja ki bennünk azt a kívánságot, hogy szerelmünknek élő kifejezése is legyen. Amikor kapcsolatunk kiteljesedik, tulajdonképpen akkor vállalhatjuk, hogy gyermekünk legyen. A gyermek szerelmünk pecsétje. Gyermeünk fejezi ki azt, hogy kapcsolatunk teljesen nyitott és tartós, nem csupán futó kaland.

Gyermeünk a maga teljes egyediségében a kettőnk kapcsolatának kifejezője. Az a kívánság, hogy vállaljuk az életadás kockázatát,

csak akkor merülhet föl bennünk, ha ezt házastársunk iránt érzett szerelmünk kiteljesítéseként éljük meg. Ezért gyermekeink szerelmünk hírnökei és mindennél jobban kifejezik szeretetünk erejét.

Házaséletünkben az egyik legnagyobb örömet az jelenti, amikor fölfedezzük gyermekünkben, hogy mennyire valóságosan eggyé váltunk. Szerelmünk annyira különleges, hogy nem is lehet egyszerűen csak szerelemnek neveznünk: külön nevet kell neki adnunk, hogy egyediségét ki tudjuk fejezni. Szerelmünket Johnnynak, Jimmynek vagy Marynek kell neveznünk. Szerelmünk annyira teljes, életképes, hogy nem bírjuk már csupán magunk közt titokban tartani, a világnak is beszélnünk kell róla. Ezért gyermekeink nem is annyira a fizikai történés, hanem inkább kettőnk kapcsolatának szülöttei.

A fogantatás előtt nem tudunk anélkül a gyermekre gondolni, hogy először ne házastársunk jusson eszünkbe. Gondolatainkban gyermekeink annak alapján születnek meg, hogy mit jelent számunkra és hogyan él bennünk házastársunk. Nem általában szeretnénk gyermeket, hanem TŐLE szeretnénk gyermeket. Amint azonban megszületik, teljesen belefeledkezünk a gyermekbe. Ezért elveszítjük szem elől a valóságot, ami a kezdet kezdetén még élt tudatunkban, hogy mindegyik gyermek tulajdonképpen azért az emberért fontos számunkra, akit nagyon szeretünk. Ehelyett hajlamosak vagyunk arra, hogy pusztán felügyelőkké váljunk: gyermekünkkel való kapcsolatunk leszűkül a napi szükségletek kielégítésére, helyes cselekedetek végrehajtására, felnőtté válásuk előkészítésére. Pedig kezdetben házastársunkért született meg bennünk a gondolat, hogy gyermeket szeretnénk.

Mi történik, ha a gyermekek állnak a középpontban?

Válaszod:

Ha mint szülők a gyermeket állítjuk a középpontba, nem vagyunk annyira önzetlenek, mint gondolnánk. Így módon az apaság vagy anyaság önző, tudatos tevékenységgé válik, számos hibát is beleértve. De még egy másik probléma is fölmerül. Szülői tevékenységünket annak alapján ítéljük meg, hogy mennyire voltunk hatással a gyermekekre. Ha gyermekeink szerint nem cselekszünk helyesen, félünk, hogy hibásnak tartanak, sőt még vissza is utasítanak bennünket. Tulajdonképpen arra kellene figyelniünk, hogy szülői tevékenységünkre a házastársunk hogyan reagál.

Jól emlékszem egy házaspárra, akiknek a fiát tanítottam. Danny nagyon aranyos kis srác volt, de apját megőrijtette azzal, hogy nem akart tanulni. Mike, az apja mindenképpen azt szerette volna, hogy a fiának könnyebb élete legyen, mint neki, a buszsofőrnek. Nem akarta, hogy Dannynak minden reggel ötkor kelljen elindulnia otthonról hóban, fagyban, hőségben egyaránt.

Mike figyelmét egyre inkább fia iskolai munkájára összpontosította. Amint hazaért a munkából rögtön ellenőrizte Dannyt. Feleségével, Margarettel számos éjszakán át beszélgettek arról, hogy mit tegyenek. Semmi sem használt. Danny mindig megígérte, hogy jobban fog tanulni, de amint föment a szobájába, hogy megcsinálja a házi feladátát, mindig az lett a vége, hogy sportújságot olvasott vagy a falon díszelgő képeit rendezgette.

Egyszer Margaret megbetegedett. Mike nem akarta izgatni, ezért nem beszélgetett vele Dannyról. Viszont egyre hosszabb időt töltött Margarettel, egyre gyakrabban beszéltek önmagukról. Margaret hamarosan jobban lett és Mike azt vette észre, hogy már ritkábban gondol Danny jövőjére. Inkább az a gondolat foglalkoztatja, hogy milyen szerencsés, hogy Margaret lett a felesége. Egyre többet nevetett és rájött, hogy sokkal boldogabban tér haza, mint azelőtt.

Danny is kezdett megnyugodni. Láta, hogy apja milyen kedves, jó anyjához. Azelőtt viszont mindig csak őrmestert látott az apjában. Mike pedig egyre többet fedezett föl Dannyban Margaret csöndes, nyugodt természetéből és ezért még jobban szerette Dannyt.

Egyik nap Mike az asztalon találta Danny bizonyítványát egy kis darab papírral, amelyen ez állt: „Szeretlek apa, mert szereted anyát”. Minden tárgyból javított, sőt az egyikből jelest kapott. Mike rájött, hogy mivel sokkal kevesebbet gondolt Danny házi feladataira, így sok-

kal kevesebbet nyúzta a gyermeket. Teljesen beleszeretett a feleségébe és ezzel oldotta meg a problémát.

Gyermekeinkkel való kapcsolatunk teljesen másképp alakul, ha életünk középpontjában nem ők, hanem házastársunk áll. Néha azt gondoljuk, hogy minél inkább figyelünk gyermekeinkre, annál inkább érzik, hogy szeretjük őket. Tulajdonképpen minél inkább elmerülünk egymásban, a gyermekek annál mélyebben megértik a mi kapcsolatunkat és ennek tudatában alakítják egymásközi viszonyukat és ezáltal egyre inkább gazdagodnak.

Ez nem azt jelenti, hogy gyermekeink önmagukban nem fontosak és hogy nincs saját életük. De ha egymás iránt érzett szeretetünkkel szeretjük őket, sokkal gazdagabbak lesznek.

Ha mi, szülők külön-külön vagyunk közvetlen kapcsolatban gyermekeinkkel, ezt a kapcsolatot esetleg az jellemzi majd, amit ki akarunk hozni belőle. Igaz, hogy számunkra az apaság, anyaság életcél, önkiteljesedést és nagy kielégülést jelent. Bizonyos értelemben biztosítja fennmaradásunkat. Tudjuk, hogy nevünk nem fog kihalni. Bizunk benne, hogy lesznek unokáink, lesz valaki, aki öreg napjainkban majd gondunkat viseli. Tudjuk, hogy vannak, akiknek szükségük van ránk, tőlünk függenek és ez értelmet ad életünknek.

Ezek a dolgok arra készítetnek, hogy sok jót tegyünk gyermekeinkkel és ilyen módon jól sikerült emberekké váljanak. De ha legnagyobb részben gyermekeink mozgatják életünket, akkor elveszítjük valódi hivatásunkat. Életünket elsősorban és legjobban házastársunknak kell betöltenie. Máskülönbén mindketten külön-külön foglalkozunk a gyermekekkel, és azok így félárvak lesznek. A legnagyobb ajándék, amit gyermekeinknek adhatunk az, ha elmondhatják, hogy szüleik őket egymás iránt érzett szeretetükkel szeretik. Az olyan gyermek, akit szülei az egymásra irányuló, házastársi szeretetükkel szeretnek, sohasem fogja azt érezni, hogy elidegenedik szüleitől, hogy terhére volna szüleinek, vagy hogy a szülők őt elvetnék maguktól.

Frank olyan gyermeknek tűnt, aki soha semmivel nem törődik a világon és még egyetlen ép gondolat sem született meg az agyában. Egyik este fölkeresett és elmesélte, hogy kidobták az iskolából. Úgy érezte, hogy taníttatása túl nagy áldozat volt szülei részéről. Jól elverték, dolgozni ment és eltávolodott az otthontól. Az ilyenkor használt összes jól bevált érveket föl sorakoztattam neki, de egyikre sem reagált.

Ezután nem sokkal, teljesen kiborulva fölkerestek szülei is. Természetesen csupán azt akarták, ami szerintük Franknek a legjobb lett volna. Hirtelen átvillant az agyamon, hogy milyen borzalmasan nyomasztó lehetett ez a fiúnak. Számukra az egész életet Frank jelentette. Szegény gyermek mindennap úgy érezhette, mintha egy bajnoki mérkőzésen ketten küzdenének ellene.

— Miért házasodtak össze? — kérdeztem a szülőktől. — Csupán Frank kedvéért?

— Nos, reméltük, hogy majd lesz gyermekünk.

— Ez természetes, de nyilván azért házasodtak össze, mert szereték egymást. A legjobb módja, hogy Frankot szeressék az, hogy egymást szeressék. Alapjában véve ez a szeretet keltette őt életre, és ez az, amire a legnagyobb szüksége van.

„Hogyan keltem életre, miért élek, mi az életem célja?” Ezek a kérdések minden gyermekben fölmerülnek. Nem csupán azt kérdezik, hogy mit csináljanak és hogyan tehetnének szert jelentős befolyásra az életben. Ismerni akarják a célt a legelső pillanattól kezdve, és tudni akarják létezésük célját a jelen pillanatban is. Ha azt válaszoljuk, hogy azért akartunk téged, mert nagyon sokat jelentettünk egymás számára, és most is ugyanúgy akarjuk, hogy élj ugyanezért — biztos, hogy csodálatos, semmivel sem összehasonlítható célt adunk gyermekeinknek.

Ha az egymás iránt érzett szeretetünk folyamatosan hat gyermekeinkre, akkor neki már nem kell a szeretetet önállóan kialakítania, hiszen ezt tőlünk készen kapja. Ezzel igen nagy jót teszünk gyermekeinknek.

A legtöbb fiú és lány, akit ismerek, külön-külön emlegeti szüleit, olyan értelemben, hogy mi az, amit megtesznek értük, és mi az, amit nem. Sam mindig a családjáról beszélt, arról, hogy milyen viszony van köztük, és habozás nélkül elmesélte hogy „anya és apa minden este ölelgetik egymást a diványon”. Azt is hozzátette: „Sokat viccelődnek egymással”. Sam szeméi fölcsillantak, és egész teste élni kezdett: „Mennyit nevetnek! Anya soha nem tud apának ellenállni, amikor átöleli, és apa nagyon szereti, ha anya mindenféle kedvességet mond neki. Mindig van egymás számára valamilyen apró kis meglepetésük. Valóban nagyon jól megértik egymást. Én vagyok a világ legszerencsésebb fickója!”

Ha abban a környezetben, ahol párként állunk gyermekeink előtt, az egymás iránt érzett szeretetünk valóban kifejeződik, akkor biztosak lehetünk egymás hűségében és az egymás iránt érzett elkötelezettségben, és ez átsegít bennünket a nehéz időkön.

Ha ugyanezt más módon szeretnénk érzékeltetni, azt mondhatnánk, hogy az édesanyának és édesapának nem a gyermekeiket, hanem egymást kell átölelniük, gyermekeiknek pedig észrevétlenül kell belopakodniuk ennek az ölelésnek a kis réseibe. Így a gyermekeket tökéletesen beborítja a szeretet — bármerre fordulnak, csak szeretet fogja őket körülvenni.

Az ilyen kapcsolatban soha nem kell félni attól, hogy a gyermeket figyelmen kívül hagyják, kihasználják, vagy esetleg kevesebbet törődnek vele. Tulajdonképpen ennél jobban, gyöngédebben nem is lehet egy gyerekkel bánni. Esetleg bennünk élő önzésünk, egoizmusunk eltűnik, ha nem csüggyünk minden figyelmünkkel a gyermekeken, hanem az egymás iránt érzett szeretetünkbe ágyazzuk be őket.

Bill igen nyugtalan gyermek. Mindenbe belekotnyeleskedik. Szülei, akik már résztvettek Házaspárok Hétvégéje találkozón, egyetértettek abban, hogy Bill sokkal jobban leköti a figyelmüket és idejüket mint a többi gyermekük. Állandóan azt mondja: „Mami, nézd ezt!” vagy „Apa, gyere játssz velem!” Apja elmesélte: „Egyetlen olyan alkalom van, amikor Bill mindegyik gyermeknél nyugodtabb. Ez az, amikor feleségemmel egymás mellett ülünk, fogjuk egymás kezét, vagy átkaroljuk egymást. Ekkor Bill az ölünkbe kuporodik. Egyetlen szót sem szól, sőt egy izma sem rándul. Csupán részünk akar lenni.”

Mikor ér véget a szülői tevékenység?

Válaszod:

Ha a gyermekkel való közvetlen kapcsolatot vizsgáljuk, a szülői feladatok akkor fejeződnek be, amikor a gyermekek elhagyják otthonukat. Úgy érezzük, hogy gyermekeinknek nincs ránk többé szükségük. Kettesben maradtunk és fölteszük a kérdést, hogyan tovább?

Szülőnek lenni annyi, mint életet adni, és ez soha véget nem ér. Ez nem olyasmi, ami adott időben befejeződik. A szülő állandó és egyre mélyülő szeretetéből építi be gyermekeit. Ez a szeretet emeli őket az első helyre és ez hozza létre egyéniségüket. Legyen a gyermek akár még csak embrió vagy teljes szárnyatbontott 30, 40, 50 éves felnőtt, nekünk továbbra is életet kell belé öntenünk. Szülőnek lenni nem olyan feladat, amelynek határideje van. A szülői mivoltot nem a neveléssel kapcsolatos feladatok összessége határozza meg. Valójában mindezeket a feladatokat jól és szeretetteljesen végezhetik olyan személyek is, akik nincsenek rokoni kapcsolatban a gyermekkel. Éppen úgy, ahogy egy férfi és egy nő házasság nélkül is megadhatja egymásnak mindazt, amit házasságon belül tennének egymásért. Ha két ember teljesen elkötelezettje egymásnak, akkor mondjuk róluk, hogy házasok. Szülők is csak akkor vagyunk, ha szeretetünkkel állandóan új életet tudunk adni gyermekeinknek. Teljes kibontakozásukat egyre növekvő szeretetünkkel tudjuk táplálni, éppen úgy, mint fizikai fejlődésüket helyes táplálással és egészségügyi felügyelettel. Személyiségük is állandó táplálásra, gondozásra szorul. Csak úgy tudjuk mindezt megvalósítani, ha állandóan tudatában vagyunk annak, hogy tőlünk függnék. Amit magunkért teszünk, azt valójában értük tesszük. Mint ahogy egyetlen ember sem tesz általában különbséget önmaga és a teste között, így a szülő sem tehet különbséget a házastársa és gyermekével való kapcsolata között.

Maureen nagyon jó anya és tudatosan törekszik erre. Gyermekei mindig tiszták és rendesek, a többi gyermek is szeret hozzájuk járni — ő is szereti maga körül a gyermekei barátait. Sokat játszik gyermekeivel, betakargatja őket éjszaka, mesél nekik, fölkel hozzájuk éjszakánként, ha szomjasak, vagy rosszat álmodnak. Ha versenyt hirdetnének a legcsodálatosabb anya címre, valószínűleg Maureen lenne az esélyes. De az ő esetében ez a díj a legcsodálatosabb nem férjezett anyát jelentené, annak ellenére, hogy 11 évvel ezelőtt esküdtek egymásnak örök hűséget Kevinnel egy csodálatos templomi esküvőn.

Valójában Kevin éppen olyan jó apa, mint amilyen jó anya Maureen. Szerencsések a gyermekeik, de még szerencsésebbek lennének, ha

Kevin és Maureen valódi házások lennének. Ha gyermekeik két olyan csodálatos felnőttet látnának maguk körül, akik közös elhatározás alapján vállalták őket.

Tizenkettedik házassági évfordulójukon, amikor Maureen elővette az esküvői fényképeket, a gyermekek megdöbbentek. Nem hitték, hogy szüleik valaha olyan fiatalon és boldogan tekintettek egymásra. Ezután a fényképek eltűntek a szemük elől és újabb események kerültek előtérbe.

Maureen és Kevin más szemmel néztek most egymásra. Rájöttek, hogy rengeteg figyelmet és időt szenteltek gyermekeiknek, de nem adták meg azt, amit a leginkább meg kellett volna adniuk — egymás iránt érzett szeretetüket. „Tudod, Kevin” — mondta Maureen „úgy neveltük gyermekeinket, mint két testvér, helyezük most házasságunkat is megfelelő helyre, hadd lássák gyermekeink, hogy mennyire szeretjük egymást.”

Néhány szülő állandó felügyelet alatt akarja tartani gyermekét. Mások lazábban kezelik őket és megkönnyebülten sóhajtanak fel, ha arra gondolnak, hogy feladatuk egy bizonyos korban végetér. Mindkét szemléletből hiányzik az igazi szülői hivatás legfontosabb kelléke.

Szülőnek lenni sokkal kiterjedtebb, jelentősebb feladat, semhogy valaha is befejezettnek vagy változatlanak tekinthetnénk. Szerves, állandóan a teljesedés folyamatában levő tevékenység. A szó legszorosabb értelmében véve sohasem állíthatjuk magunkról, hogy szülők vagyunk, legfőljebb azt, hogy igyekszünk azzá válni, esetleg azt, hogy a legjobb úton vagyunk felé.

Mennyire fontos tudni a gyermeknek, hogy pótolhatatlanok?

Válaszod:

Ha csupán egy vagyunk százmillió közül, nehéz meglátni egyéni értékeinket. Ezért könnyű az emberek számára eldobni életüket, kábítószereken, szabadszerelemben élni, vagy gondtalanul hajszolni az élvezeteket. Valójában úgy érzik, hogy nincs különbség köztük. Ha gyermekeink tudják, hogy ők egymás iránt érzett szeretetünk élő, lélegző igenlései, akkor önálló egyéniséggé fejlődnek. Tehát soha sem pótolhatók, fölbecsülhetetlen értékűek.

Legtöbben olyannak látják saját magukat, mint akiben nincsen semmi különös, vagy jó. Sok emberben van egy nagy adag ön-visszautasítás. Változtassunk ezen gyermekeink kedvéért. Ha a gyermek tudja, hogy szeretik, és ő nem más, mint édesanyja és édesapja egymás iránt érzett szeretetének hús-vér megtestesítője, akkor föl sem merül benne az ön-visszautasítás lehetősége. Minden gyermeknek tisztában kell lennie azzal, hogy ő nagyon értékes ajándék, amit a szülei adtak egymásnak és akit ezért különös gonddal kezelnek.

A legnagyobb érték, amit egy házaspár adhat egymásnak, a gyermek. Még ha el is válnak, gyermekeikben mindig megmarad annak töredéke, amit valaha jelentettek egymás számára.

Valójában egymás közötti kapcsolatunk alakítja ki a gyermek egyéniségét. Szeretetünk kifejezésre juttatása ad nekik méltóságot, önértékelést. Nem úgy tekintenek magukra, mint egy homokszemre a sivatagban. Tudatosodni fog bennük saját értékük és pótolhatatlanságuk.

Debbie aranyos lány, mindenki nagyon szereti, ő pedig bízik magában és szeret élni. Tudja, hogy szülei szeretik egymást. Sokat vannak együtt és sokat beszélgetnek. Nagyon tetszik neki, hogy szülei még 19 évi házasság után is kézenfogva járnak és tréfálkoznak egymással.

Sok szomorú, magányos, céltalan fiatalt ismerek, és ez nagyon bánt. Igyekszem eléjük olyan célokat kitűzni, amelyekben megérezhetik fontosságukat. Viszont nagyon nehéz meggyőzni őket arról, hogy van bennük valami egyéni, páratlan, kivételes érték. Mindent megpróbáltam, hogy ezeket a fiúkat, lányokat elvben meggyőzzem. Igen, azt beismerték, hogy nincs pontosan hozzájuk hasonló, de ez az ujjlenyomatra is érvényes. Nem ismerek más orvosságot erre a nyomasztó, borzalmas érzésre, mint azt a fajta szeretetet, amiről beszélünk. Sohasem találkoztam olyan személyiségzavarban szenvedő fiúval vagy lánnyal, akit szülei úgy szerettek volna, hogy közben állandóan kimutatták egymás iránt érzett szeretetüket.

Hogyan kezeljük felnőtté vált gyermekeinket?

Válaszod:

Sok házastárs igyekszik felnőtt gyermekét úgy kezelni, mint aze-
lőtt. Ugyanúgy viselkednek fiaikkal, lányaikkal, mint ahogy azt régen
megszokták. Tudatában vannak, hogy még mindig erős kötelék fűzi
őket egymáshoz, de érzik, hogy gyermekeik már saját életüket élik, és
ez elválasztja őket tőlük — nemcsak helyileg, mert külön lakásban él-
nek, hanem úgy is, hogy teljesen másfajta életet igyekeznek kialakíta-
ni. Számukra azonban ez az egyetlen lehetséges út, amelyen a szülők
elindították őket. Bármilyen kapcsolat teremt-
nek a többi emberrel, életük továbbra is annak az életstílusnak a folya-
matos kifejezése, amelyben születtek és nevelkedtek. Ezek a gyökök
adják életük jelentőségét és értékeit.

Nagyon keveset tudunk még az életről. Úgy tekintjük az életet,
mint a levegőt: mihelyt kapunk belőle, még többre lenne szükségünk.
Ezért a szülőknek olyan légkört kell teremteniük, amelyben gyermeke-
ik állandóan belőlük táplálkozhatnak. Az utolsó lehetünk szülők
vagyunk.

Kate kedves, 81 éves öreg hölgy, akit mindig szívesen látnak fia
otthonában. Sol és Sue örömmel bízzák rá gyermekeiket, szeretik az
általuk készített inycségeket, de legfőképpen azt értékelik, amit kap-
csolatukért tesz. Mesél Sol apjáról és arról, amit egymásnak jelentet-
tek.

Sol egyre többet tud meg magáról és értékeiről, ahogy egyre töb-
bet tud meg apja és anyja szerelméről, és így egyre több figyelmet szent-
el Sue-nak is.

Igen, egy 45 éves fiú vagy egy 52 éves lány szüleinek ugyanannyi
felelőssége van, ugyanannyi feltételt kell megteremteniük az élet adá-
sához, mint azt a fogamzás pillanatában tették. Ez nyilvánvalóan nem

azt jelenti, hogy gyermekeik életvitelébe vagy házassági döntéseibe szólnak bele. Lehetővé kell tenni számukra, hogy megízlelhessék, megérezhessék egymás iránt érzett szeretetünket. De ha házastársunkat háttérbe szorítjuk, és gyermekeinket helyezzük figyelmünk központjába, könnyen beleesünk az elnyomó szeretet csapdájába. Ebbe a hibába akkor esünk, ha nincs mély, állandó kapcsolatunk férjünkkel, vagy feleségünkkel.

Szomorú olyan nagyszülőket látni, akik semmi mást nem tartanak fontosnak, mint a kényelem feltételeinek megteremtését. Ugyanazt csinálják az unokákkal, mint amit gyermekeikkel tettek. Minden figyelmüket és energiájukat előbb a gyermekekre fordítják és azután az unokáikra. Ez kétszeresen is kerülő út. Gyermekek nevelésekor kikerülték egymás iránt táplálандó kapcsolatukat, unokáik nevelésében kikerülik gyermekeik iránt táplálандó kapcsolatukat. Most azt hiszik, gyermekeiknek nincs többé szükségük erre. Sokszor még akkor is így van ez, ha a szülők és gyermekek között jó a kapcsolat. Viszont föl kell ismer-niük, hogy gyermekeik nevelése soha sincs befejezve, céljukat még nem érték el, és sokkal többet kell gyermekeiknek adniuk, mint az anyagi, vagy dologi segítség, vagy az unokák felügyelete.

Segíteniük kell abban, hogy gyermekeik jobban ki tudják fejezni egymás iránt érzett szeretetüket. Legyen a gyermek két éves vagy negyvenkettő, a szülő mindig a férj-feleség kapcsolat kifejezésével tekintsen rájuk. Így az élet-adás folyamata sohasem fejeződik be. Ez állandóan fejlődő folyamat, és ezáltal a gyermekek mindig megbizonyosodnak arról, hogy kik ők valójában.

Úgy tekintitek-e gyermekeiteket, mint kettőtök egyesülését egy testben?

Válaszod:

Az egyik legszebb házasságra vonatkozó bibliai kifejezés az „egy test, egy lélek”. Ennek a legnyilvánvalóbb megvalósulása a szexuális kapcsolat, de ez a kifejezés ennél többet jelent.

A testi egyesüléshez hasonlóan a szív és lélek egyesülésének is létre kell jönnie. A házasság hivatás az életre. Nem különálló életre többé, hanem együttes életre. Fokozatosan épülünk be egymásba, hogy végül valódi egységet alkossunk.

Ez nem könnyű feladat, mert nagyon valószínű, hogy mindannyiunkat sokkal inkább kezeltek gyermekkorunkban egyénként, mintsem szüleink kapcsolatának kifejezőiként. Az ellenkezőjére kell változtatnunk ezt a mélyen belénk ivódott magatartás-mintát, és ez hosszú folyamat.

Néha olyan nehéznek látszik, hogy nem is tekintjük elérhetőnek ezt az „egységet”. Nem hiszünk létezésében. Föladjuk a küzdelmet, és beérjük annyival, hogy úgy-ahogy elboldogulunk egymással. Ha azonban a külső, fizikai dimenziókat tekintjük, fölismerhetünk néhány lehetőséget.

Láttál-e már olyan idős házaspárt, akik fizikailag is hasonlítottak egymásra? A házasság különleges sajátossága, hogy két ember az egymással eltöltött 50-60 év után fizikailag is hasonlítani kezd egymásra. Ha megnéznéd az esküvői fényképüket, nem hinnéd el, hogy ugyanazon két emberről van szó. Nincs ebben semmi ördögösség.

Részben az öregkori ráncosodás okozza ezt, de a legnagyobb hasonlóságot az okozza, hogy a gondok és nevetés ráncait átvették egymástól. Ha mindez igaz a testre, igaz a lélekre is.

A fizikai hasonlósággal együtt jár a lelki hasonlóság is. Az arc annak az élettípusnak a mutatója, amit együtt éltek, azé az emberpáré, amivé együtt lettek.

Sokat változtattak egymáson, átvették egymás jótulajdonságait és lekoptatták a rossz kiszögelléseket. Mindez nagyon szép és nagyon igaz. A legigazibb és legtökéletesebb kifejezése azonban az „egy test, egy lélek”-nek maga a gyermek. Ez fizikailag vitán fölül áll. Kromoszómáit ugyanis fele-fele arányban tőlünk kapta. Kezdetből fogva figyeljük a külső hasonlóságokat, ezt tesszük már születésük után is. Találgatjuk, kitől örökölte a szeme, az orra formáját, apjától vagy anyjától. Ahogy nő a gyermek, fölismerünk bizonyos fizikai jellegzetessége-

ket, amelyek tőlünk, vagy házastársunktól származhatnak. Talán finomabb csontozatú, szélesebb vállú, bőre világosabb vagy sötétebb. Minél idősebb a gyermek, annál több hasonlóságot találunk közte és szülei között. Itt azonban többről van szó, mint külsőségekről. A gyermek intelligenciáját is tőlünk kapja, valamint koordináló és személyiségi jellemzőit — türelmét, robbanékonyságát, mások iránti figyelmét, felületességét, vagy alaposságát, barátságosságát vagy önmarcangolásra való hajlamát. Gyakran bámuljuk a születés csodáját. Sajnos bámulatunk sokszor csak arra a pillanatra korlátozódik, amikor a gyermek a világra jön. A születés ennél sokkal több: állandó történés. Olyan csoda, amelyben a gyermek a mi szeretetünk által újra és újra megszületik.

Gyermeink egymás iránt érzett szeretetünk mindenkori összegzését nyújtja, egészen pontosan jelzi, hogyan is állunk egymással. Bizalmasabb, kiegyensúlyozottabb, vidámabb, amikor harmóniát lát szülei között.

Mit látnak benned gyermekeid?

A szülőt vagy a két házaspár egyikét?

Válaszod:

Azt mindnyájan belátjuk, hogy nagyon felelőtlen dolog lenne gyermeket vállalni, ha ugyanakkor egymással nem terveznénk tartós kapcsolatot. A gyermek nem indulna biztos háttérrel az életbe, nem lenne stabilitása, biztonságérzete, állandóság-érzése. Mégis viszonylag keveset törődünk saját kapcsolatunkkal, mint a gyermek érzelmi hátterével. Elég gyakran előfordul, hogy miközben nőnek a gyerekek, a legjobb szándékunk ellenére sem tudunk jó kapcsolatot kialakítani társunkkal. Felelősséget érzünk irántuk, de magunkat, mint házaspárt

háttérbe helyezzük, vagy csak annyi időt szentelünk egymásnak, amennyit a gyermekek gondozása engedélyez.

Sajnálatos módon sokan olyankor kötnek házasságot, amikor még nem értek meg a szülői feladatokra. Amikor aztán a gyermekek megszületnek, erre a feladatra összpontosítjuk figyelmünket és házastársunkkal nem foglalkozunk eleget. Azt hisszük, a házasság minimális figyelemmel is fenntartható, pedig ezzel a szülői hivatás legfontosabb dimenzióját veszítjük el. Ezután is arra kell összpontosítanunk, hogy házastársak vagyunk, mert ha férj és feleség szereti egymást, a gyerekek olyan otthonban nőnek fel, ahol állandó mosoly és öröm lakik. Egy régi mondás szerint „a szerelmeseket mindenki szereti”. Különösen érvényes ez gyermekeikre. Minden gyermeket boldoggá tesz, ha látja, hogy szülei mennyire szeretik egymást.

Talán már foglalkoztunk gyermeklélektannal, olvastunk és kutattunk tényezők után, amelyek segítenek jó szülővé válnunk, és amelyekre a gyermekeknek legjobban szükségük van. Mindezek az ismeretek értékesek, és nem akarjuk jelentőségüket kétségbe vonni, de ezek is csak akkor mondanak valamit, ha egymás iránti szeretetünk összefüggésében vizsgáljuk őket.

Sok szülőnek feltettük a kérdést: Mit tesznek annak érdekében, hogy jobb szülők legyenek? Sokan azt hangoztatták, hogy saját egyéniségük javításával igyekeznek megfelelni ennek a feladatnak. Igyekeznek türelmesebbé válni, nem veszekedni. Mások a felmerülő problémák megoldásával foglalkoztak, a félreértések tisztázásával próbálták egyengetni útjukat, elhárítani az akadályokat.

Lehet, hogy ésszel elfogadjuk: a partner-kapcsolat előbbre való, mint a szülői tevékenység, feleségünk, férjünk fontosabb, mint a gyerekek. De mit ér mindez, ha ennek ellenkezőjét tesszük? Azt is mondjuk talán, hogy ha valamikor választásra kerülne sor: vonakodva, de mégis házastársunkat választanánk gyermekeinkkel szemben. (Nem is olyan egyszerű fontossági sorrendet felállítani egy valódi szülő-gyermek kapcsolatban! A gyermek fontos szempont a házasságban, lényeges a férj és a feleség egymás iránt kifejezett szeretetében, és nem fogjuk házastársunkat választani gyermekeinkkel szemben, ha világosan megértjük, hogy mi a gyermek szerepe.)

Nem számít azonban, hogy mit mondunk, az sem számít, hogy mit hiszünk. Valójában több figyelmet és energiát fordítunk arra,

hogy jó apák és anyák legyünk, mint arra, hogy jó férjjé és feleséggé váljunk. Hagyjuk, hogy gyermekeink fogyasszanak, „felszívjanak” bennünket.

Vizsgáljuk csak meg önmagunkat! Mik a törekvéseink, reményeink a jövőt illetően? Tervezzük, hogy mi legyen a gyermek, ki legyen a házastársa, közelünkben éljen-e vagy sem. Találgatjuk, hogy gyermekeink gondunkat viselik-e, ha megöregszenek, vagy nem fognak törődni velünk. Álmaink, törekvéseink, reményeink mutatják, hogy mi a fontos számunkra.

Bármelyik férj mondhatja, hogy felesége az első, érte dolgozik olyan keményen. Bármely feleség érezheti, hogy férje előbbre való, mint a gyermekei, amikor azt mondja: „A gyerekeimtől falra tudnék mászni, alig várom, hogy a férjem hazajöjjön és legyen kihez szólnom”. De miről beszél a férjének? Legtöbbször a gyerekekről. Esetleg szóba kerülnek még a szomszédok, a hivatal, a világ egyéb dolgai, de önmagukról és egymásról a legritkább esetben tudnak beszélni. A házaspárok nem beszélgetnek kettejük dolgáról: nem elég gyakran, nem elég nyíltan és főleg nem a megfelelő mélységben. Az a hiedelem él bennük, hogy kapcsolatuk egyszer s mindenkorra elrendezett ügy. Vannak ugyan bennünk elégedetlenségek, de túlságosan „műveltek” vagyunk ahhoz, hogy foglalkozzunk velük. Úgy érezzük, hogy kötelességünk állandóan gyermekeinkre figyelni, mert nőnek, tapasztalatlanok, éretlenek, és sok veszély fenyegeti őket az életben. Állandóan azon töprengünk, hogyan bánjunk velük jobban és mit kell még biztosítanunk nekik a jövőben: Az évek múltával megkopik egymás iránti figyelmünk, gyermekeink fokozatosan kiszorítják egymás iránt érzett szeretetünket. Ha egy férj több figyelmet kér a feleségétől, azt mondják rá: féltékeny a saját gyerekeire. Pedig ez egyáltalán nem féltékenység. Csak arról van szó, hogy otthonában felismert egy hibát. Ha egy feleség több időt akar szentelni férjének, mint gyermekeinek, azt mondják rá: önző, törődjék inkább többet a vállalt felelősséggel. Pedig férje iránti szeretete is ilyen vállalt felelősség! Első számú vállalkozása a férje! Ha a házasfelek első helyre helyezik egymást, ezzel gyermekükkel szembeni kötelességüket is teljesítik, és nem önzők.

Milyen boldogság a gyerekeknek, ha azt látják, hogy szüleik elválaszthatatlan társak! Fontos, hogy szinte egy személyként, egy fogalomként éljenek a család tudatában. Ha gyermekeink előtt különálló személyként jelenünk meg, akkor két gyújtópontot fognak látni és ez

megosztottságot jelent számukra. Egy külön apát és egy külön anyát fognak ismerni, és ez nem kis nehézségeket szül életükben.

Két leány látogatott meg különböző időben. Mindkettő közvetlen esküvője előtt. Arcuk olyan fiatalos volt, amilyet semmiféle sminkeléssel nem lehet elérni. Kati gondterhelt volt, azt szeretne volna tudni, hogy jó feleség lesz-e vagy sem. Attól tartott, túl korán kötelezte el magát örökre. Félt, hogy meg tud-e birkózni később a nagy felelősséggel. Millió kérdése, kételye, nehézsége volt, amelyekre megnyugtató választ várt.

Kati szülei számára a gyermekek voltak fontosak. Apja, anyja mindent félretett a gyermekek kedvéért. Kati nem érezte összetartozásukat, nem tanulta meg annak lényegét, hogyan kell egy párrá válva, vállvetve és nem egymással versengve szolgálni a család ügyét.

Saját életében viszont úgy érezte, hogy férje az első és ezért büntudat gyötörte. Láta a különbséget a szülői házzal szemben és nem tudta, tartható-e saját elképzelése.

Marlene nyugodt külseje mögött ugyanannyi kérdés rejlett. Szüleinek gyermekekkel tartott kapcsolatát egymás iránti szeretetük motíválta leginkább. Marlene ismerte a szülei közötti állandó párbeszédet, bensőséget. Saját életében viszont a gyermekek álltak az első helyen.

Nagyon nehéz megváltoztatni gondolkodásmódunkat. Szemléletünk legtöbbször gyermek-központú. Pedig lehetőséget kéne adnunk házastársunknak is. Próbáljuk meg legalább egy fél évig, hogy kettőnk szerelme álljon az első helyen, és lemérhetjük a hatást gyermekeinken. Persze ezt nem szabad menekülésre felhasználni, hogy a gyermekek gondozásával járó gondoktól szabaduljunk. Ez negatívum lenne, pedig itt valami egészen pozitív dologról beszélünk. Nevezetesen arról, hogy egész gyakorlati módon erősítsük meg egymás iránti szeretetünket, hűségünknek és bizalmunknak látható és állandóan érezhető jeleivel.

Mi ketten képezzük az atommagot, amely körül gyermekeink keringenek. A gyerekek szeretetünk megtestesítői és nem ők a központ. Házasságunknak, kettőnk egységének elsődleges szerepe van. A legkedvesebb emlék, amit gyerekeink egész életükre magukkal visznek, nem annak az emléke, amit értük tettünk, és nem is annak a szeretetnek emléke, amit rájuk árasztottunk, hanem azé a szereteté, amit szüleik egymás iránt fejeztek ki.

Ez az egyik ok, amikért a Házaspárok Hétvégéje találkozón résztvevő párok szerelmeslevelet írnak egymásnak.

Karácsonykor, anyák napján apám szép ajándékkal kedveskedett anyámnak, de még valami mást is tett, valami egészen különösét. Hosszú szerelmes levelet írt neki. Mindannyian tudtunk ezekről a levelekről. Mindenki elcsöndesedett, amíg megszülettek. Anyám nagyon örült az ajándéknak, de legfőképpen a leveleknek. Soha nem mutatta meg nekünk, de tudtuk, hogy egy egész világot jelentettek számára. Édesapám már 30 éve halott, de amikor rá gondolok — és ezt gyakran teszem —, azok a levelek lebegnek a szemem előtt. Egymást szerető szülők sohasem hagyják el gyermekeiket, sőt egyre jobban szeretik őket, mert egymástól kapott értékes ajándékot látnak bennük. Kétféle dolog is motiválja így gyermekeik szeretetét, szeretik őket önmagukért és szeretik a szeretett társ gyermekeként is, mert ha szeretünk valakit, akkor természetesen azt is szeretjük, akivel szoros egységet alkot.

Nagyon egyszerű példával meg is világíthatjuk ezt. Egy szomszéd vagy barát gyermeke, akivel behatóbban foglalkozunk, több megértést várhat tőlünk, mint egy olyan gyermek, akinek szüleit egyáltalán nem ismerjük.

Ha ez igaz otthonunkon kívül, akkor azon belül is igaz.

Mi gyermekeink legértékesebb öröksége?

Válaszod:

Ha hiszitek, ha nem, gyermekeitek legértékesebb öröksége a szeretet, amelyet egymás iránt éreztek. Ezt nagyon nehéz megértenünk, mert úgy tudjuk, hogy gyermekeinket egyenrangú félként kell nevelnünk. Így tudnak csak szembenézni az élettel.

Büszkék vagyunk, amikor már elmondhatjuk, hogy „meg tud állni a saját lábán, gondoskodni tud magáról” kicsit föllélegezhetünk, elengedhetjük magunkat, a legnagyobb gondon túl vagyunk. Sínre tettük gyermekeinket.

Szeretnénk továbbra is segíteni őket, akár anyagilag, akár másban, amiben segítséget szenvednek. Jó érzés, ha biztosak lehetünk abban, hogy segítségünkkel könnyebb az életünk. Éltünk ezzel a lehetőséggel, de nem fordítottuk magasabb célok elérésére. Egyre több pénzre vágyunk, hogy fönntarthassuk a „megfelelő” életszínvonalat, és ezért képesek vagyunk még náluk is keményebben dolgozni.

Rájöhetnénk már, hogy nemzedékünknek nem az anyagiak megszerzésében kell túlszárnyalnia elődeinket, életünk gyújtópontjában nem ez áll.

Tételezzük föl, csak éppen gondoljuk el, mi lenne, ha gyermekeink jövőjének megtervezésében nem az anyagi javak biztosítására helyeznénk a hangsúlyt, hanem egymás iránt érzett, mindent fölülmuló szeretetünk emlékét adnánk nekik útravalóul. Nem gondoljuk, hogy így boldogabb élethez segíthetnénk őket? Hogy így lesznek képesek teljes értékű, boldog életet élni?

Mindenkit meghat kedves ismerőseim: Dorothy és Larry szerelme. Dorothy nagyon idős öreg hölgy. Lánykorában egy palotában lakott a Fifth Avenue-n. A házban még lift is volt (képzeljük el, saját lift, amellyel járhatott). Dorothy felnőtt, találkozott Larryvel és házament feleségül. Larry kedves fickó volt, de nem az, aki sikeresnek mondható. Kétszer is meg kellett fontolniuk, hogy mire adják ki a pénzt. Sokan sajnálták Dorothyt emiatt, de ő még a sajnálkozók leg többjénél is sokkal boldogabb volt. Larry már régen meghalt, de ő még mindig szereti. Át van itatva ezzel a szerelemmel. Anyagi szegénysége ellenére is nagyon gazdag asszony. Amikor Larry nevét kiejti — és ezt gyakran teszi —, szinte megfiatalodik. Vele együtt kell örülni, szüntelen életörömét és nagy-nagy szeretetét látva.

Alapvető problémánk, hogy magunk sem hiszünk saját szeretetünkben. Sokszor mondjuk cinikusan: szerelemből nem lehet megélni. Jó dolog a szerelem, de a számlákat nem lehet vele rendezni.

Hajlamosak vagyunk azt hinni, hogy a szerelem a fiatalok előjoga és nekünk, felnőtteknek első a felelősség. Valójában az érett, házasságban kiteljesedett szerelem, amit férj és feleség a gyermekek előtt él

meg, folyamatos, gyönyörű románc, s ez a legjobb, legéltetőbb tapasztalat, amit egy gyermek valaha is szerezhethet.

Mi itt Amerikában a világ egyik leggazdagabb országa vagyunk. Ennek ellenére az elidegenedés légköre fojtogat bennünket. Ezt a körjelenséget elsősorban gyermekeink iránt tanúsított fokozottabb figyelemmel tudjuk legyűrni. A helyzeten úgy javíthatunk, ha valóban szeretjük házastársunkat és azért szeretjük gyermekeinket, mert szerelmünk megtestesítői.

Gyermekeid független személyt vagy házastársat látnak benned?

Válaszod:

Gyermekeink rólunk alkotott képe nem azzal van összefüggésben, hogy jó kapcsolatot tartunk-e velük, vagy hogy neveltetésüket megfelelőnek tartják-e. Látásmódjuk attól függ, hogy olyan apát és anyát látnak-e bennünk, akik mellesleg házasfelek, vagy elsősorban házastársakat. Nem szükséges azonban minden döntésünknek egyezni ahhoz, hogy házastársat lássanak bennünk. Nem kell elhallgatni néha nem egyező véleményünket gyermekeink előtt sem. Győződjünk meg róla, hogy csak szülőnek tekintenek-e minket vagy házastársnak. Csak a velük való kapcsolatunkat érzékelik, vagy érzékelik az egymás iránt érzett szerelmünket is?

Kérjük meg őket, hogy játsszák el, hogyan látnak minket. Ez a játék tökéletesen szemléletes lehet.

Ha önkéntelenül egy konyhában serénykedő anyát és egy újságot olvasó apát fognak bemutatni, akkor ez félreérthetetlenül arra mutat, hogy ez a jellemző otthonunkra. Ábrázolhatnak minket kenyérkeresőnek, foglalkozásunk alapján vagy társadalmi szereplésünk alapján,

vagy úgy, mint szomszédokhoz járó jótét lelkeket. Ezek az ábrázolások egy-egy különálló felnőtt ember jellemzései.

Az is lehet, hogy úgy mutatnak be minket, mint akik veszekednek, esetleg zaklatott háziasszonyként, vagy a világ dolgaival foglalkozó közéleti személyiségként jellemeznek. Viszont ha házasságunk az, ami uralkodik képzeletükben, akkor azt egymás dédelgetésével, becéztetésével, gyöngéd, kedveskedő szavakkal fogják eljátszani.

Egy másik módszerrel is megvizsgálhatjuk gyermekeink rólunk alkotott képét. Játsszák el nekünk azt, hogyan látják ők saját magukat. Ebből ki fog derülni az is, hogyan vélekednek rólunk. Megmutatkozik, hogy külön-külön élünk-e képzeletükben, vagy van-e egyáltalán valamiféle elképzelésük rólunk. Kiderülhet az is, hogy az otthoniakon kívüli kapcsolatainkat tartják-e lényegesnek, vagy hogy valami egészen egyedülálló elképzelésük van az életről. Bárhogy alakuljon is, többet fogunk tudni arról, hogyan látnak minket.

Mennyit tudnak gyermekeink házasságunkról?

Válaszod:

Egyik leggyakoribb hiba, amit elkövetünk: házasságunkat annyira személyes ügynek tekintjük, hogy gyermekeinknek sem engedünk belepillantást. A házaselet olyan fogalomná vált számunkra, amely csak késő éjszaka, zárt ajtók mögött, bizalmas beszélgetések keretén belül zajlik. Sokszor még a jó házasság szeretetmegnyilvánulásait is takargatják a gyermekek előtt.

Nem lenne-e jobb, ha gyermekeink is hallanák, hogyan becézgetjük egymást, ha ismernék a titkokat, amelyek mosolyt varázsolnak arcunkra, és kapnának abból a melegségből is, amit néha csak egy pillanattal, szeretetteljes gesztussal ébresztünk házastársunk szívében? Mi-

ért ne ismerhetnék a kizárólag egymásnak tartogatott becenevünket is, amit eddig csak négy szemközt használtunk?

Tom ma 45 éves és kopasz, de az első dolog, ami Nant annak idején megragadta benne, sűrű göndör haja volt. Amikor előnti a gyöngéség, és nagyon kedves akar lenni hozzá, még ma is „Göndör”-nek becézi. Egy nap a 10 éves Tomy azt mondta édesanyjának: „Akkor szeretek legjobban itthon lenni, amikor apát Göndörnek hívod.”

Gyermekeinknek át kell élniük a gyermekvárás örömét is, tudniuk kell arról, milyen érzések között várjuk testvéreiket. Részesíteni kell őket a gyermekvárás élményében, azokban a beszélgetéseinkben, amelyek a terhesség idején folytatunk.

A gyermekek szeretnek mindenről tudni, ami körülöttük zajlik. Élesen beléjük vésődnek az emlékek, és sokat jelentenek számukra, ha beszélünk ezekről az elmúlt dolgokról.

Betty, amikor hazahozta második gyermekét, rájött, hogy mennyi élményből hagyta ki fiát, Dannyt, kistestvérét illetőleg. Mesélni kezdett hát neki arról az időről, amikor még őt várta. Dannyt húga rúgkapálása rendkívül szórakoztatta. Édesanyja elmondta Dannynak, hogy ő is nagyon sokat rúgkapált, mielőtt még megszületett. és papa is nagyon sokat nevetett azon, hogy izeg-mozog. Danny ezt széles vigyorral vette tudomásul és elmondhatatlanul boldog volt, hogy már akkor megnevettette szüleit, amikor még meg sem született.

Meg kell tudniuk a gyermekeknek, hogy mit jelentettünk egymásnak születésükkor, tudniuk kell, hogy akartuk őket, saját választásunkból és közös felelősségünkkel születtek, hogy több ez, mint tudatos vonzalom egy gyermek iránt, hogy mekkora bizalomnak kell lennie két ember között, ha gyermeket akarnak.

Mennyit tudnak valójában rólunk? Csupán külső megjelenésünket, egyéni jellemvonásainkat, szokásainkat ismerik, vagy házastársként látnak minket? Mit gondolnak a közöttünk levő összetartó erőről? Látják-e, hogy mit találunk ellenállhatatlannak egymásban? Mi az, ami fémjelzi, megkülönbözteti szerelmünket? Miért tartunk ki egymás mellett, miért ez az egyetlen ember számunkra a világon, akivel élni akarunk? Miért nem lehetnénk sohasem boldogok senki mással? Milyen érzés egyedül aludni? Miről beszélgetünk akkor, amikor kettesben vagyunk éjszaka? Hogyan változtatott meg minket a házasság?

Talán tudják gyermekeink, hogy milyen gyöngéden szeretjük egymást. Mutassuk ki előttük is egymás iránti vonzalmunkat, nincs annál jobb szexuális fölvilágosítás, mint amit a gyermek egymást szerető szülei között természetesnek tart.

Hitvesi szerelmünk is ajándék, amit megoszthatunk gyermekeinkkel olyan módon, hogy beszélünk velük érzéseinkről, reményeinkről, félelmeinkről, örömeinkről, sőt családásainkról is.

Ha a felvilágosítás alkalmával csak a pusztá tényeket tárjuk gyermekeink elé, a nemi életet pusztán az élet velejárójaként említjük, és a helyzetnek megfelelően ajánljuk, vagy tiltjuk, ez nagy zűrzavart okoz bennük. Nem szükséges megmagyaráznunk a szex mechanizmusát, nem kell a kivitelezés részleteibe bonyolódnunk, de szükséges, hogy ismerjék annak lényegét, mit jelent ez a kapcsolat férj és feleség között. Tudniuk kell, mennyi kétely, félelem és erőfeszítés vezet oda, hogy tökéletesen megérthessük egymást. Ismerniük kell a nehézségeket és azt is, hogyan segítettük ebben egymást.

Könyvem alapvető mondanivalója és őszinte meggyőződése, hogy a gyermekek számára a legfontosabb dolog, ha azt látják, hogy szüleik elsősorban egymást szeretik. Gyermekeik hozzáállása a szexuális élethez azon alapszik, hogy ti ketten mit jelentetek egymásnak. Vajon vehetik-e valaha is könnyelműen a testi kapcsolatot, ha szüleik élete pozitív tapasztalatot kínált e téren? Jelenlegi nevelési gyakorlatunkban egyáltalán nem kezeljük megfelelő módon ezt a témát. De a fenti megfontolások új reménnyel tölthetnek el.

Mit tanuljanak meg tőlünk gyermekeink?

Válaszod:

Érdekes lenne felsorolni, hogy mi mindent szeretnének a szülők belesulykolni gyermekeikbe. Színes körkép tárulna elénk: hogyan legyenek jó polgárok, felelős emberek, függetlenek, hogyan keressék meg a kenyerüket, hogyan legyenek boldogok.

Miért szükséges akkor olyan emberek mellett felnőni, akik házasok is? Mindezeket a dolgokat egyedülálló szülő vagy hivatásos pedagógus is megtaníthatja, olyan, aki a testi-lelki nevelés szakértője.

A múltban talán gazdasági és társadalmi okok is szükségessé tették a házasságot. Ma már nem ez az elsődleges. A fent említett célok más úton is elérhetők.

Újra elérkeztünk alapkérdésünkhöz. Valójában a házasság nem a javak piacának egy sarka. Nagyon gyakran egyedülálló férfiak és nők is értékes, eredményes életet élnek. Miért van akkor szükség a házasságra? Mindössze a törvény betartása miatt vagy biztonsági okokból? Csak megszokásból házasodunk, mert nem találunk jobbat az eddig kitaposott útnál? Sokan gondolják, hogy a házasság intézménye elavult, de nem elég forradalmiak ahhoz, hogy más módot keressenek és szembeszálljanak mindazzal, ami mélyen belénk ivódott.

Egy döntő oka van mindennek. A házaspár valami egészen egyedülálló dologgal járulhat hozzá gyermeke életéhez — valamivel, amit senki mástól meg nem kaphat — és ez szüleinek egymás iránti szerete- te. Ha a szülők nem nyilvánítják ki ezt a szeretetet gyermekeik előtt, éppen azt az egyetlen dolgot vonják meg tőlük, ami őket gyermekeik számára, a többi embertől megkülönbözteti.

Bármennyire különbözzenek is egymástól a szülők ügyességben, okosságban és egyéb képességekben, ez mind elenyészik amellet, ha egymást szeretve élik életüket. A gyermekeknek mindenek fölött arra van szükségük, hogy két olyan ember nevelje őket, aki férj és feleség.

Szülőnek lenni az egymáshoz tartozás kifejezésének eszköze, semmi sem pótolhatja, soha be nem fejezhető, mellékfoglalkozásként nem űzhető. Gyermekeink pusztá léte fejezi ki legjobban, hogy valójában mit is jelentünk egymás számára.

**A SZÜLŐK FELADATA:
FOLYAMATOS ÉLETADÁS**

FOLYAMATOS ÉLETADÁS

Mi tesz benneteket szülőkké?

Válaszod:

Szülők azok, akik életet adtak és életet adnak. Minden egyébnak, amit a szülői hivatás magába foglal: a gyermek szükségleteinek kielégítésével kapcsolatos felelősség és feladatok, bele kell illeszkednie ebbe a mindennek fölött álló tevékenységbe. A szülők adnak életet gyermeküknek. Az életadás azonban nem valamiféle egyszeri, befejezett, elintézett dolog. Mint szülők arra vagyunk hivatottak, hogy a gyermekünkkel kapcsolatos minden cselekedetünkkel *folymatosan* életet adjunk nekik.

Sajnos hajlamosak vagyunk arra, hogy szem elől té vesszük ezt a tényt. Minden emberi lényt rendkívüli módon meghat és bámulatba ejt az életadás képessége. A születés pillanata különösen nagy élmény. Ahogy azonban növekszik gyermekünk, szem elől tévesztjük a vele való kapcsolatunk életadásra vonatkozó szempontjait. A mindennapi feladatokat vesszük csak észre, ezek pedig favágássá válnak. Lassan meggyőződésünkkel válik, hogy az élet mindig ilyen lesz.

Ha magunkba tekintünk és megvizsgáljuk, hogyan vélekedünk szülői mivoltunkról, észrevehetjük, mennyire távolesik az életadás gondolkodásunktól. Hacsak nincs éppen kisbabánk, nemigen gondolunk az életadásra. Gondolatainkat a taníttatás, a házimunka, a cipők, ruhák és mindenféle hétköznapi dolog foglalja el. Ezek szükségesek, de csak akkor jelentenek valamit, ha beleillenek a szülői hivatás lénycébe, az életadásba.

Nem vagyunk annak tudatában, hogy ma is éppenúgy „életet kell adnunk” gyermekeinknek, mint ezt öt, tíz vagy negyvenöt évvel ezelőtt tettük.

Azt gondoljuk, most már csak az a dolgunk, hogy megőrizzük gyermekünk életét. Nem érzékeljük, hogy szüntelenül alkalmunk nyílik beavatnunk őt az életbe. Pedig ez a legjelentősebb lehetőség gyermekeinkkel kialakított kapcsolatunkban.

Milyen hatással van a csak kötelességtudó életfelfogás a szülőkre?

Válaszod:

A csak kötelességtudó szülők nagyon óvatosak és idegesek lehetnek. Fölismerik, milyen nagy felelősséget jelentenek számukra gyermekeik, és mivel őszinte és igazán értékes emberek, teljes erőfeszítéssel meg akarnak felelni ennek a felelősségnek.

Fölismerik az általuk elkövetett hibákat, a gyermekeiket fenyegető veszélyeket és hajlamosak arra, hogy nagyon szigorúak legyenek önmagukkal szemben. Állandóan méricskélik, hogyan növekednek és fejlődnek gyermekeik és hogyan felelnek meg az elvárásoknak. A gyermek teljesítményének megítélése mögött ki nem mondottan a saját szülői teljesítményük nagyon valóságos elemzése húzódik meg.

Mivel szeretjük gyermekeinket, és mivel a lehető legteljesebb életet kívánjuk számukra most és a jövőben, szinte lehetetlenül magas követelményeket állítunk eléjük és önmagunk elé. Szülői hivatásunknak azonban személyekre, mégpedig velünk kapcsolatban álló személyekre kell összpontosulnia, nem pedig teljesítményre.

Lóri jó módú, segítőkész, megbízható és nagyon ideges. Észrevesz és fölnagyít minden hibát, amit elkövet. Ezt a viselkedését családjától vette át. Szülei túlzottan lelkiismeretes emberek, állandóan arra törek-szenek, hogy helyesen cselekedjenek. Lóri tettei figyelmük középpont-jában állnak. Neki soha nincs lehetősége arra, hogy saját kedve szerint

éljen, hogy pl. moziba járjon, hogy önmaga legyen. Állandó kötelességteljesítésben él.

Egyik félév végén Lóri bizonyítványában a szokottnál rosszabb jegyek voltak. Édesapja csalódott volt és éppen magyarázni kezdte, hogy többet kell tanulnia, amikor pillantásuk találkozott és észrevette fia szomorúságát. Ekkor inkább ezt mondta: „Lóri, eddig elkényeztetél. Annyira hozzászoktam a jó jegyeidhez, hogy biztosra vettem őket. Szükségem volt erre a bizonyítványra, hogy igazán megláthassam, milyen szerencsés vagyok, hogy te vagy nekem”. Lóri szemei könnytől csillogtak, és ezt mondta: „Köszönöm apa, reméltem, hogy te megértesz.”

Ha egy házaspár nem figyel eléggé egymásra, akkor kapcsolatuk nem lesz szeretetkapcsolat. Viszonyuk inkább kötelezettségek és tevékenységek gondos elvégzésévé válik. Az eredmény az, hogy a férj vagy a feleség, vagy mindketten nagyon sikertelennek élik meg magukat a házasságban.

Ez megtörténhet a szülő-gyermek kapcsolatban is, ha nem a gyermeket, hanem a teljesítményt nézik. Sokszor olyan szorgalmasan méricskéljük a gyermeket saját értelmetlen követelményeinkhez, hogy elkerülhetetlenül sikertelennek érezzük magunkat.

Egyik barátom így bánt a fiával, Paullal. Ha Paul túl sokat nézte a TV-t, vagy valamilyen fiús csínytevés miatt megorroltak rá a szomszédok, vagy egy nap rosszkedvű volt, barátom rögtön a szívére vette. Túl jó ember volt ahhoz, hogy állandóan hibáztassa a fiát. Önmagát hibáztatta. Úgy gondolta, hogy nem volt elég jó apa, nem töltött elég időt a fiával, nem érzékelt kellőképpen a problémákat.

Az igazi probléma nem benne és nem a fiában volt. Azok az elvárások jelentették a bajt, amelyekről úgy gondolta, állandóan a fia elé kell állítania. Apaságát foglalkozásnak tekintette, ahelyett, hogy egyszerűen szerette volna Pault.

Van-e önzés a merev kötelességtudásban?

Válaszod:

Az az életszemlélet, amelynek jelszava: „Tegyük meg kötelességünket”, önmagunk tökéletesítésének programja. Azért nézünk magunkba, hogy megállapítsuk, milyen mértékben mondhatjuk apának vagy anyának magunkat. Ez érthető, egyben jóságunk részét képezi, de ezáltal eltúlozhatjuk saját fontosságunkat. Úgy érezzük, felelősek vagyunk azért, hogy egy meghatározott úton járjunk — hogy hűek legyünk önmagunkhoz —, úgy érezzük eleget kell tennünk kötelezettségeinknek. De ilyen módon elfordítjuk szemünket gyermekeinkről és elsősorban magunkat vesszük figyelembe.

Titokzatos dolog ez. Gondolataink állandóan gyermekeink körül forognak. Őszintén hihetjük, hogy választásaink, döntéseink és cselekedeteink indítéka az ő jólétük. De magatartásunk tényleges gyökere az, hogy azért akarjuk mindig a legjobbat számukra, mivel nekünk mindig a legjobbat kell akarnunk. Úgy érezzük, ez szülői feladatunk egy része. Gyakran, amikor úgy tűnik, hogy másokra vagyunk tekintettel, valójában önmagunkra irányul figyelmünk.

Gyakran gyermekeinken keresztül magunkat vizsgáljuk. Ha rosszat tesznek, magunkat tekintjük sikertelennek. Ha minden simán megy, mi vagyunk sikeresek. Úgy tűnik, „együtt vagyunk” a gyermekkel, de ebből még nem következik szükségszerűen, hogy bármilyen kapcsolat volna közöttünk. Ez nem igazi szülői magatartás.

Mi az életadó szülői magatartás legfontosabb eleme?

Válaszod:

Egy férfi és egy nő előbb férj és feleség, még mielőtt anyává és apává válna. Szülői hivatásuk házastársi kapcsolatukból nő ki. Sajnos különválasztjuk a két dolgot. Kétféle magatartásunk van: egy házastársi és egy szülői magatartás. Ez nem helyes így.

Szülőként elérhető sikerünket az egymással való kapcsolatunk sikeressége határozza meg. Ha meg vagyunk győződve arról, hogy egyek vagyunk és ezt meg is éljük, gyermekeinkkel való kapcsolatunk is hasonló a feleségünkkel ill. férjünkkel való kapcsolatunkhoz.

Ha azonban gyermekeink csupán egy adott időben történt együtt-létünk eredményei és teljesen távol esik az egymással való kapcsolatunktól az a mód, ahogy bánunk velük, akkor a légkör túlzottan gyermekközpontú lesz. Konfliktus keletkezik a házastársi és a szülői kapcsolat között. Ez negatív hatással van gyermekeinkre.

Olyan ez, mintha valakinek csak egy szeme volna. Amit lát, azt nagyon tisztán látja, de nem is veszi észre, hogy van, amit nem lát. Így van ez azzal a gyermekkel is, akinek külön-külön van kapcsolata anyjával illetve apjával. Tapasztalatai önmagukban jók és kielégítők lehetnek, de a dolgok egy teljes oldala láthatatlan marad számára. Ami hiányzik, az szüleinek mint házastársaknak a megélése. Ha csak anyáról és gyermekről, vagy apáról és gyermekről van szó, kettőjük kapcsolatát még meg kell teremteni. De ha mint férj és feleség együtt állnak a gyermekkel szemben, a kapcsolat már létezik, és ennek a kapcsolatnak a gyermek egész életében részese, mivel szüntelen osztozik szülei szeretetében.

Ha fölismerjük, mennyire fontos a házastársi kapcsolat, a szülői kapcsolat élő és sikeres lesz.

Mivel járul hozzá a gyermek a házaspár belső kapcsolatához?

Válaszod:

Egy gyermek természetesen segít szüleinek meglátni azt, hogy kapcsolatuk nem változatlan. A fogamzás, a szülés és különösen a folyamatos életadás a kapcsolatot mozgalmassá és termékennyé teszi. A férj és feleség nemcsak biológiai értelemben vett szülők, a gyermek szeretetük megtestesítője. Fölvehetik, megérinthetik, megölelhetik, megcsókolhatják. A szülői hivatás fizikai és biológiai ténye egy másik csoda megjelenítője — mindketten adnak magukból egymásnak. Az egymásért való teljesebb élet eredménye és túlcsoordulása a gyermek.

Valójában csak álmodozunk, amikor először gondolunk arra, hogy gyermekeink lesznek. Valóra akkor váli az álom, amikor két ember találkozik, szerelmes lesz és komolyan kezd gondolkozni majdani gyermekeikről. Ekkor gondolataik már nem elvont vagy akármiféle gyermekre irányulnak. Saját gyermekükre gondolnak, és ez az egészet széppé és izgalmassá teszi. Szerelmük olyan különleges és nagyszerű, hogy nem tudják magukban tartani. Új életben kell kifejeződnie és így szerelmük halhatatlan lesz.

Hogyan tekintenek egymásra az életadó szülők?

Válaszod:

Az életadó szülők létük minden pillanatában életet adnak gyermekeiknek. Ez több, mint életben tartásuk. A gyermekeiknek adott élet, az egymás iránti kapcsolatuk házastársi hivatásuk kiáradása. Semmire sincs nagyobb szüksége a gyermeknek, mint a férj és feleség egymás iránti szeretetére.

Az egész alkotó folyamat a házaspár szerelmével kezdődik és addig tart, amíg ez a szeretet tart és fejlődik. Az élet igazi teljessége az adott pillanatban annak a férfinak és asszonynak a kapcsolatától függ, akik elkötelezték magukat, hogy gyermeket hoznak a világra és folyamatosan életet adnak neki.

Sokan abba a tévedésbe esnek, hogy megpróbálják az összetett dolgokat leegyszerűsíteni és hosszútávú dolgokat egyetlen, véges pillanatba akarnak tömöríteni. A házasságra úgy tekintünk, mint a múlt eseményére amelynek most kell viselnünk következményeit. Ugyanígy érzünk gyermekeinkkel kapcsolatban is. Ők bizonyos cselekvésünk eredményei, és most viselnünk kell következményeit. Ha így gondolkodunk, szem elől tévesztjük a lényegét.

A házasságot sem szabad befejezettnek tekintenünk. A házasság nem egyszer s mindenkorra elintézett dolog, hanem szakadatlan folyamat. Nap mint nap házasságot kötünk egymással.

A Házaspárok Hétvégéje találkozói után a házaspárok föllelkesednek, mert fölfedezték, hogy esküvőjük napja csak házasságuk első napja volt, és minden nappal egy kicsit jobban házasok lesznek. A házasság nem valami befejezett dolog, hanem folyamat. Mindig munkálkodni kell rajta, hiszen fejlődő valami. Fölfedezték, hogy házasságuk annyit ér, amennyit naponta egymásra tudnak figyelni és amennyire föloldódnak egymásban.

A házaselethez nem elég az, hogy 20 vagy 40 évvel ezelőtt házassági esküt tettünk. Ezt folyamatosan meg kell újítanunk. Amikor megesküdünk, nem voltunk teljesen tudatában, mit is jelent ez. Csak az akkori igényeinket ismertük. Ma ennél lényegesen többé lettünk. Ezért most sokkal komolyabb ígéretre vagyunk képesek. Mivel az évek folyamán gyakoroltuk az egymás iránti szeretetet, ez a képességünk lényegesen nagyobb lett. Szomorú dolog, ha házasságunkat arra a szintre korlátozzuk, amely bennünk élt azon a napon, amikor először fogadtunk egymásnak örök hűséget. A régi szép közmondás szerint: „Jobban szeretlek mint tegnap és kevésbé mint holnap.” Bárki írta is

ezt a bölcsességet, igazán tudatában volt a szeretet növekedésének természetével.

Ugyanez vonatkozik gyermekeinkre is. Soha nem vagyunk teljesértékű szülők, csak úton vagyunk afelé. Szülői mivoltunk is állandóan fejlődik. Folyamat és nem mozdulatlan állapot. Többet adhatunk gyermekeinknek az életünkből most, mint amikor életre hívtuk őket. Régen az akkori teljességünket adtuk oda, és ez akkor elegendő is volt. De ma nem elég. Sokkal több szeretetet oszthatunk meg velük most. Föltárhathatjuk magunkat nekik, megnyílhatunk előttük, megengedhetjük nekik, hogy részesedjenek kettőnk egymás iránti szeretetében, és hogy önmagukat ebben a szeretetben bontakoztassák ki.

Tudjuk, hogyha nem lettünk volna fizikailag is egymáséi, nem lenne gyermekünk. Hacsak nem találkozunk lelkileg is gyermekeinkkel, és pedig szívből, akkor a gyermeket megfosztjuk annak az életnek egy részétől, amelyet jogosan vár el.

Az életadás sokkal több, mint a fizikai lét. Ez nem azt jelenti, hogy egyre többet teszünk a gyermekeinkért, hanem azt, hogy mindig többet adunk magunkból egymásnak. Minden nappal nyitottabbak és szeretetteljesebbek leszünk egymás felé. Az élet, amelyet gyermekeinknek adunk soha nem kizárólag egyikünké, hanem mindkettőnké — a házaspár élete és szeretete.

Miminek és Jacknek van egy kedves szokása a vasárnapi vacsoránál. Elmesélik három kisgyermeküknek, mi mindent tudtak meg házasságukról az elmúlt héten. Egyik vasárnap Mimi elmesélte, mit tudott meg Jack mindig nyugodt természetéről. Bevallotta, hogy korábban nem volt igazán elragadtatva ettől. Valójában néha úgy érezte, ordítani tudna miatta. Azt kívánta, bárcsak mutatna valamilyen érzést, még ha veszekszik is. Azt hitte, hogy Jack hideg és érzéketlen. Múlt héten tapasztalta először, milyen ajándék számára, hogy Jack ilyen. Mind a három gyermek mumpszos volt, elöntötte a víz az alagsort, a nagymama is beállított. És akkor jött a fölismerés! Jack nem lett ideges. Ott volt nyugodtan és magabiztosan, hogy Mimi támasza legyen. Mimi lassan észrevette, hogy Jacket is izgatják a dolgok, de az ő kedvéért őrizte meg a nyugalmát. Most értette meg, hogy Jack nyugalma milyen nagy szabadságot biztosított neki arra, hogy a maga módján reagálhasson. Mindig úgy gondolta, hogy Jacket nem is érdeklik a dolgok. Most vette észre, hogy szándékosan ilyen. Viselkedését nem az esemé-

nyek határozták meg. Ő volt a fontos. Mimi elmondta: ez az új fölismerés hozzásegítette, hogy apát még jobban szeresse. A gyermekeknek tágra nyílt a szemük a csodálkozástól. Részesültek szüleik egymás iránti szeretetében.

Az életadó szülők számára a legfontosabb az egymáshoz fűződő kapcsolatuk, ez határozza meg kapcsolatukat gyermekeikkel, hiszen ez a kapcsolat éteti gyermekeiket. Minél jobban szeretjük egymást, minél közelebb érezzük magunkat egymáshoz, annál jobb a gyermekeknek. Mi állunk a legközelebb hozzájuk, mi jelentjük nekik a környezetet. Mindeki azt akarja, hogy a gyermekek jó légkörben nőjenek föl, és ezt mi jelentjük számukra.

Hogyan tekintenek az életadó szülők gyermekeikre?

Válaszod:

A folyamatos életadás külső és belső szempontokból vizsgálható. A legkézenfekvőbbek a fizikai és biológiai szempontok, ezeknek azonban sokkal többet kell jelenteniük, minthogy gyermekeink szájába betöltsük a falatot. Az anya és apa szerepének kellő betöltéséhez még valami másra is szükség van annak érdekében, hogy megfelelő légkört teremthessenek a gyermekek ellátásához.

Ez pedig a férj és a feleség egymás iránt érzett megbecsülése, ami a gyermekekről való gondoskodásban mutatkozik meg. A házastárs szeretete erőt ad ehhez a gondoskodáshoz. Anya nem a gyermeket eteti, hanem közös gyermeküket eteti. Az apa nem egy kislány térdét kötözi be, hanem kettőjük lányának a térdét. Mindenek fölött, ne az én gyermekemnek tegyek jót, hanem a mi gyermekünknek, vagy még helyesebben — az ő gyermekének. A gyermek „test az ő testéből, vér az ő véréből.”

Észrevetted-e hogy gyermekeidről beszélve milyen gyakran mondod: „az én gyermekeim”? Mondhatjuk, hogy ez csak nyelvbotlás, de amikor ki akarjuk javítani ezt a nyelvbotlást, akkor vesszük észre, mennyire egyedi a gyermekünkhöz fűződő kapcsolatunk.

Elismerjük, hogy házastársunknak is része van a gyermek nevelésében, de mindkettőnknek külön kapcsolata van a gyermekkel. Könnyedén kijelentjük: „Na, és mi a rossz ebben? Milyen más lehetőség van a gyermekkel való kapcsolat megteremtéséhez?” Kell hogy legyen egy másik lehetőség is, mert ebből valami hiányzik. Hiányzik a férj és a feleség egymás iránt érzett szeretete, holott ennek az érzésnek kell áthatnia az otthon légkörét. Csak ezután figyelhet a házaspár a gyermekekre.

Most nem a gyermekekkel való foglalkozás külső jelenségeiről — a velük való bánásmódról — beszélünk, nem tettekről, szavakról vagy szavak nélküli megnyilvánulásainkról. Álláspontot vizsgálunk: az anya és apa álláspontját szülői feladatukkal kapcsolatban. Kinek a gyermeke ez? Tudatában vagyunk annak, hogy ezek a gyermekek a mieink. Mi voltunk együtt. Az apának része volt benne, természetesen. Az anya kihordta, világra hozta őket és most is olyan sokat tesz értük. Igen, de kinek a gyermekei ezek, ebben az adott pillanatban, amikor most róluk beszélek? A beállítottságunkat akarjuk ezzel kapcsolatban kideríteni. Nem kell állandóan azt mondogatnunk: „Amikor én beszélek, az édesapátok beszél hozzátok” vagy „Amikor én labdázom veletek, akkor valójában az édesanyátok játszik veletek.”

Azt kell megértenünk, hogy amennyire nem tudunk egy élőlényt életre hívni egyedül, úgy a születése után sem tudjuk az életet folyamatosan biztosítani a számára egyedül. Két ember kell az új élet megteremtéséhez. Gyermekeinket házastársunkon keresztül kell szeretnünk: pontosan azért, mert ezek az ő gyermekei. Legyen még kifejezetten csak fizikai és biológiai szinten az élet, már akkor is a férj és feleség közötti szeretet megnyilvánulása, és nem szolgálhatja elsősorban a gyermeket. Ha csak a gyermek szükségleteit szolgáljuk ki, akkor ez csak az élet fönntartása de nem életadás.

Az életadás csak a gyermekeknek fontos?

Válaszod:

Az életadás legalább olyan fontos a szülőknek — ha nem fontosabb — mint a gyermekeknek. A minőségi életadás annyira szükséges a férjnek és feleségnek, hogy nélkül életük meddő és beteljesületlen volna. Van egy régi mondás, amely szerint a szeretet nem szeretet adig, amíg tovább nem adjuk. Emögött a gondolat mögött nagyon mély tartalom rejlik. A szeretet állandó kisugárzás nélkül elsorvad — nem lehet elraktározni —, hiszen a szeretet lényege az életadás.

Nem lehet igaz: a szeretet életadó feladata abban merül ki, hogy fizikailag életre hívunk egy gyermeket. Életadónak tartjuk magunkat azzal, hogy megfogamzunk és megszüülünk egy gyermeket, holott az életadás kötelességünk gyermekeink megfogamzásától a felnőtt koron túl mindaddig, amíg élünk.

Az embereknek, főleg idősebbeknek szükségük van arra, hogy érezzék és tapasztalják az élet sodrását. Ez az érzés olyan fontos emberi szükséglet, hogy amikor gyermekeink felnőnek, a keletkezett űrt unokáinkkal — ezek híján házi állatokkal vagy növények nevelésével töltjük be. Mindenképpen szükségünk van arra, hogy valakivel vagy valamivel törődjünk.

Többnyire úgy érezzük, hogy életmegőrző és nem életalkotó egyének vagyunk. Az egymás iránt érzett szeretetünk ereje — amit gyermekeinknek pl. 16 éves korukban adunk — éppen olyan erős, mint a fogamzás pillanatában. Ha szülői kötelezettségünkön csak a gyermek fizikai gondozását és ellátását értjük, akkor munkanélkülivé válunk, amint a gyermek nagykorú lesz vagy elfoglalja első állását. Valójában, a gyermek fejlődésének minden állomása csak megváltoztatja a neki nyújtott gondoskodást, ami egymás iránt érzett szeretetünkből fakad. Érzékeltethetjük velük, hogy ők a mi szeretett házastársunk ajándékai

még akkor is, ha már kinőttek a pelenkából, vagy tudják saját magukat táplálni, ha már át tudnak menni egyedül az úttesten és el tudnak busszal menni az iskolába, sőt még akkor is, ha már saját családjuk van.

Beszélgettem erről a gondolatról néhány házaspárral, amikor is az egyik férj tökéletes példát mondott. Az édesapjáról áradozott. „A kis-öreg a világ legjobb szeretője. Egész életemen át képtelen volt velem két percnél hosszabb időt eltölteni úgy, hogy ne beszéljen édesanyámról. Amikor kicsi voltam, kaptam tőle egy játékvasutat. Valahányszor fölállítottuk a síneket, mindig elmesélt egy történetet az édesanyámmal tett utazásokból. A legkülönbözőbb vicces történetet adta elő édesanyám kalapdobozával kapcsolatban. Nagyobb fiú koromban kicsit kellemetlen volt, amikor hazavittem a barátaimat bemutatni a szüleimnek, hogy ők csak az egymás iránt érzett szeretetükről és szerelmükről beszéltek. Most már az én gyerekeim is meg vannak hatva ettől. Azt akarják, hogy én is úgy beszéljek a feleségemről, mint nagypapa nagymamáról. És ez még nem minden, mert meg kell mondanom, hogy amikor apám a közelemben van, teljesebbnek, tökéletesebbnek érzem magam. Rejtett reményeket és álmokat fedezek föl magamban, amikről nem is tudtam, hogy léteznek. Szinte ujjászületek, valahányszor látom őt.”

Az emberek becsülik az emlékeket, mert kedvesek nekik. Ragaszkodnak öreg, kopott fényképekhez, egy elszakadozott könyvhöz, mert egy aláírás vagy egy szerelmes bejegyzés van az első oldalán. De a lehető legkedvesebb „emlékeink” a gyermekeink. Mondhatjuk házastársunknak: „Azért, hogy emlékezz rám, neked adom a gyermekeinket.”

Hát nem szomorú az, ha valaki elfelejti az adakozót és csak az ajándékot élvezi? Az ajándék szép és csodálatos, de igazi értelmet csak az ajándékozón keresztül kap. Ugyanez vonatkozik a gyermekeinkre is. A gyermekek jelentősége abban van, hogy férjünktől vagy feleségünktől kaptuk.

Tehát a gyermekek ne azért kössenek bennünket egymáshoz, mert közösen felelősséget érzünk irántuk, hanem azért, mert gyermekeink emlékeztetnek bennünket házastársunkra. A gyermekeinkkel való foglalkozás is emlékeztessen az egymás iránt érzett szeretetünkre.

Charlie, egy tinédzser ismerősöm, sok vonatkozásban édesapja hasonmása. Fizikailag, külsőleg is. Fejmozdulatai, mosolya pontosan

az apjáié. De a legnagyobb hasonlóság tulajdonságaiban van. Ugyanolyan szórakozott, könnyed, kicsit komolytalan — de tökéletesen megbízható, őszinte, jóra törekvő és nagyon tehetséges.

Édesanyja mondja, hogy nem tud Charlieval beszélni anélkül, hogy ne a férjét lássa benne. Gyermeke állandóan arra emlékezteti, hogy milyen sokat jelent számára férje és mennyire szereti őt. Az anya és Charlie között nagyon jó kapcsolat van, mert a gyermek sokkal többet jelent az anyának, mint önmagát. Az anya szerette fiát a férjében — még mielőtt megszületett volna. Mindegy, hogy mit mond vagy mit csinál, az anya megéri őt a férjén keresztül. Charlienak ezért nagyon jó dolga van és lesz mindig.

Sajnos az évek folyamán házastársi kapcsolatunk elveszti jelentőségét s helyébe a szülői feladat kerül. Úgy gondolunk egymásra, mint „anya” vagy „apa” — a „szeretett élettárs” helyett. Megengedjük, hogy gyermekeink kerüljenek szeretetünk középpontjába, holott ők csak emlékeztetői egymás iránt érzett szeretetünknek. Ahelyett, hogy gyermekeink által tudatosabbá válnánk egymás iránt, hogy szorosabban összetartoznánk — elválasztanak minket egymástól, megzavarják kapcsolatunkat, sőt néha a kettőnk között elvesztett kapcsolat helyébe lépnek.

Tehát ha fölismerjük, hogy az ő életük csak most kezdődött és mi még nagyon sokat adhatunk magunkból, akkor nem fogjuk szem elől téveszteni a férj-feleség jó viszonyának fontosságát. A gyermek legfontosabb szükséglete mi, szülők vagyunk. Igen, ők határozottan elvárják tőlünk, hogy személyesen és mindegyikükkel egyénileg törődjünk és hogy mindezt kettőnk elsődleges kapcsolata, a házastársi kapcsolat alapján tegyük. Éppen ez az élet, amit tovább kell adnunk nekik: kettőnk jelenlegi élete.

A fizikai vonatkozású életadás mellett milyen más életadó tényezők fontosak?

Válaszod:

Tapasztalhattuk — különösen a mai nemzedéknél —, hogy a világ minden kincse sem elég a jó egészséghez. Gyermkeink legjobb ellátása és gondozása sem elegendő. Olyan sok önző ember van, aki azt hiszi, hogy mások csak azért élnek, hogy ők kiszolgálják és róla gondoskodjanak, mivel ezt tapasztalták otthonukban, ez volt az alapvető kapcsolatuk lényege. Ezek sohasem fognak törekedni érett emberi kapcsolatok megteremtésére.

Érzelmi és lélektani szükségletünk a beteljesülés. Szükségleteinket ezeken a területeken alapjában véve az elégíti ki, ha érezzük, tudjuk, hogy megértenek. A fentiek alapján gyermekeinknek akkor adunk életet, ha meghallgatjuk őket.

Gyermekeink életének van egy szellemi része is, amelynek ellátásáról is nekünk kell gondoskodnunk. Iskoláink szakmai oktatást nyújtanak: a tanterv a kenyérkeresetre készít fel. Emberségességre nem tanítanak. Nem is képesek rá. Ezt a feladatot csak a jó otthon láthatja el. Így mi vagyunk a legfontosabb tanítók! Nekünk kell gondoskodnunk arról az alapvető nevelésről, amire minden embernek szüksége van — nevezetesen, hogy hogyan válhatunk szerető emberré. Mi mutathatjuk meg gyermekeinknek az egymást szerető emberek életét. A szeretet, amit belelegeznek folyamatosan beépül az egyéniségükbe és annak lényegi alkotóelemévé válik.

Van az életadásnak egy szellemi oldala is. Ha a gyermekek állandó és teljes szeretetet tapasztalnak az anya és az apa között, nagyon könnyű lesz teljes emberré válniuk.

Ha gyermekeink azt érzik, hogy ők a mi követeink a világban, ők tanúsítják a mi egymás iránt érzett mély szeretetünket, akkor nekik so-

hasem lesz komoly gondjuk megtalálni az élet értelmét. Így adunk igazán életet, nem csak egyszerűen megélhetést.

Számtalanszor elmondhatjuk gyermekeinknek, hogy különlegesen fontosak a számunkra, hogy ezen a földön mindenkitől különböznek, nehezen fogják elhinni. Azt mondják: „Miért? Miért vagyok én más?” Akkor megmondhatjuk nekik, hogy ők a mi szerelmünk beteljesülései, azért mások. Gyermekeink szerelmünk eleven hírnökei a világ felé.

Melyek az életadás alapvető elemei?

Válaszod:

Az életadás egyszerűen a *meghallgatással* kezdődik. A meghallgatás nagyon fontos minden emberi kapcsolatban. Meg kell értenünk gyerekeink szavait és szavak nélküli jeladásait. Ha nem tudunk tökéletesen egymásra figyelni, akkor gyerekeinket sem fogjuk megérteni. Ha úgy hallgatjuk meg egymást, hogy csak a kimondott szavakra figyelünk és azok alapján döntünk arról, amit egymásért tennünk kell, akkor valószínűleg gyermekeinknek is csak a szavait fogjuk meghallgatni. Ha igazán teljes szívvel figyelünk arra, amit házastársunk vagy gyermekeink mondanak, akkor megtaláltuk az életadás egyik legfontosabb elemét.

Az életadás másik fontos eleme a *megbocsátás és a bocsánatkérés*. A megbocsátás néha nem könnyű. Lehet, hogy amikor megbántanak bennünket, nem törődünk vele és azt mondjuk: rendben van. Idővel azonban ezek a sértések kezdenek összegyűlni. Végül már nem tudunk felejtetni, s ha gyerekünk ismételten ugyanazzal bánt meg minket, felhánytorgatjuk korábbi sérelmeinket is. Ez viszont úgy tűnik gyermekeink szemében, hogy egy életen át büntetjük ugyanazért.

A megbocsátás mindig kétoldalú. Az egyik fél bocsánatot kér és a másik megbocsát. Azzal, hogy beismertetjük a gyerekek hibáját, még nem bocsátottunk meg neki.

A megbocsátás lényege az a gyógyulás, ami a megsértő személyében megy végbe. Túl gyakran csak arra összpontosítjuk figyelmünket, hogy a megsértett személyt békítsük ki, holott nem ez a megbocsátás. Amikor valaki azt mondja: „Ne haragudj!“, ez már egy lépés előre, de még ezzel sem teljes a megbocsátás. Akkor válik teljessé, amikor elismerem annak a személynek jószágát, aki bocsánatot kér. Gyermekünk nagy ajándékot ad nekünk azzal, hogy bocsánatot kér tőlünk. Ilyenkor elfelejthetjük a hibát és értékelhetjük a kibékülés perceit. Arra a gyógyulásra figyeljünk, ami a megsértőben megy végbe, és ne a saját sérelmünkre. Azzal tehát, hogy gyermekünknek megbocsátunk, ne érezzük azt, hogy valami befejeződött. Inkább mondjuk azt, hogy „Ezt a percet sosem feledjük el“. Ne akarjuk emlékezetünkben kitörölni azt, ami történt, és mindent előlről kezdeni, mintha semmi sem történt volna. Hiszen valami csodálatos dolog történt! Valaki bocsánatot kért; ezután a kapcsolat nem lehet egyszerűen ugyanaz, mint volt. Nagyon nehezünkre esik azt mondani — különösen a gyerekeknek! — „Bocsáss meg!“. Nehezen valljuk be, hogy hibát követtünk el, mert arra törekszünk, hogy a gyerek szemében megőrizzük tekintélyünket. Pedig azzal szerezzük meg a lehető legnagyobb tekintélyt, ha beismerjük, hogy mi is hibázhatunk. Így elismerjük gyermekünk emberi méltóságát és értékét és lehetővé tesszük, hogy saját méltósága és értéke tudatosodjék benne. Az az igazi egyenrangúság, ha azt tudjuk mondani gyermekünknek: „Tévedtem“.

A *dicséret és az elismerés* nagyon fontos a gyerek számára. Igen gyakran természetesnek vesszük a jót, amit a gyermek tesz, mert azt gondoljuk, hogy ez magától van így. Lehet, hogy ösztönszerűen megdicsérjük azt, amit tesz, de nem dicsérjük meg különösképpen őt magát, a fiút vagy lányt, aki jó volt. Talán azért olyan nehéz magunknak is bókot elfogadnunk, mert magunk is ritkán adunk. Nem tudunk mit kezdeni vele. Ha nem akarjuk, hogy gyermekünk is így viselkedjék, amikor elismerést hall, akkor adjunk neki alkalmat a dicséretek elfogadásának gyakorlására.

Ugyancsak nagyon fontos eleme az életadásnak az, hogy *nyitottak legyünk*, és hogy képesek legyünk élményeink megosztására. Az egyik kérdés, amivel szembe kell néznünk: Mennyire ismerik gyerme-

keink kettőnk kapcsolatát? Tudják-e, mennyit jelentünk egymásnak és mennyire össze vagyunk fonódva?” Föl kell ismernünk, hogy házasságunk az, ami életet ad gyermekeinknek. Következésképpen be kell kapcsolódniuk házasságunkba; tudniuk kell, hogy szeretjük egymást. Mondhatjuk magunkban: „Persze, hisz ők ezt látják. Látják egymás iránti gyöngédségünket, látják, hogy törődünk egymással és hallgatunk egymásra.” Igen, ez igaz és kezdetnek jó. De sok mindent elhallgatunk előlük. Másképpen beszélünk, ha magunk vagyunk és másképpen, ha gyermekeink is ott vannak. Egyszer egy közeli ismerősöm temetésére mentem. Felnőtt gyermekei utána elhívtak otthonukba egy csésze kávéra. Nagyon szomorú volt a három gyermek, de nemcsak édesanyjuk halála miatt. A legidősebb fiú ezt mondta: „Tudja, többet tudtam meg anyámról és apámról az utolsó két napon, amióta anyám meghalt, mint 31 év alatt egész életemben.” Majd húga hozzátette: „Soha nem tudtam, hogy anyám és apám mennyit beszélgettek és mi volt nekik fontos. Soha nem beszéltek önmagukról.” Könnyekkel a szemében ezt mondta a fiatalabbik fiú: „Becsapva érzem magam. Apánk teljesen kisajátította anyánkat. Rengeteget jelentettek egymásnak, de előttünk csak rólunk beszéltek. Mintha mi egyáltalán nem tartoztunk volna bele az életükbe.”

Ahhoz, hogy életadók lehessünk, nyílnak kell lennünk és meg kell osztanunk magunkat gyermekeinkkel.

Mikor válsz élet-ellenessé?

Válaszod:

Ha nem hallgatod meg gyermekeidet, nem bocsátasz meg nekik, nem kérsz bocsánatot vagy nem vagy elég nyílt velük szemben, élet-ellenessé válsz. Az első, legjelentősebb tökéletes ellensége az életadás-

nak a *kritika*. Ennél jobban semmi sem rombolja, gátolja az életet. Hányszor és milyen ostobán kritizáljuk gyermekeinket! Milyen könnyedén tesszük ezt, anélkül, hogy egy kicsit jobban belegondolnánk, mit is csinálunk!

Miért csináljuk ezt? Hogy is kritizálhatnánk férjünk vagy feleségünk ajándékát? Kritikánkkal bebizonyítjuk, hogy már nem vagyunk tisztában vele: a gyermeket házastársunktól kaptuk. Ha valóban szeretjük egymást, akkor nem kritizálhatjuk meg azt, aki a szeretett lényé.

Tehát a probléma ismét az egymás közti kapcsolatunkban vagy abban rejlik, hogy nem ismerjük föl: gyermekeink kapcsolatunk egységének kifejezői. Ez persze korántsem olyan egyszerű, hogy elintézhetnénk egy pusztá kijelentéssel: „Nos, akkor többet nem fogom kritizálni.” A kritika gyökeréhez kell eljutnunk. Gondoljuk meg, mit is mondunk házastársunkról, amikor a gyermeket kritizáljuk?

Egy másik életellenes viselkedésünk az, amikor a gyermeket valaki *máshoz hasonlítjuk*. Ez az összehasonlítás lehet teljesen nyilvánvaló, körülírt, burkolt vagy egyértelmű. A gyermeket hasonlíthatjuk önmagunkhoz, hogy bezzeg amikor én ennyi idős voltam, de hasonlíthatjuk a testvéreihez is. Semmilyen körülmény nem jogosít föl bennünket arra, hogy bárkihez is hasonlítsuk őt.

Abban a pillanatban, amikor valakihez hasonlítjuk gyermekünket, azt fejezzük ki, hogy szeretnénk, ha olyan lenne, mint az a másik ember, és nem olyan, mint önmaga. Azt is kifejezhetjük ezzel, hogy számunkra a testvére tökéletesebben testesíti meg a kapcsolatunkat mint ő. Ez iszonyatosan romboló hatású. Ezzel visszautasítjuk gyermekünket, elvetjük önazonosságát, azt akarjuk, hogy önmagával szakítson. Lefaragunk belőle, szegényebbé tesszük, amikor azt kérjük, hogy olyan legyen, mint valaki más.

Általában nem valami különleges alapossággal hasonlítjuk össze gyermekünket valaki mással, sőt biztos, hogy ilyenkor nem is vagyunk annak tudatában: ezzel egyediségétől fosztjuk meg őt. Egészen apró dolgokban merül ez föl, mint például: „Miért nem mosod úgy a fogad, ahogy a nővéred?” „Miért nem tudsz olyan rendet tartani a szobádban, mint a bátyád?” vagy: „Testvéreid mindig megcsinálják a házi feladatukat, te miért nem tudod?” Ezekkel a megjegyzésekkel igen rosszat teszünk, hiszen rontjuk a gyermekek egymás közti kapcsa-

latát is. Nehéz lehet egy kicsi lánynak szeretetteljes kapcsolatot kialakítania nővérével és bátyjával, ha állandóan hozzájuk hasonlítjuk őt.

Valószínűleg az élet-ellenesség legrejtettebb módja az, amikor *a gyermek jövőjéért élünk*. Arra gondolunk, hogy mi legyen belőlük, hogyan kell fölkészülniük leendő hivatásukra, milyen képességeiket kell most és milyeneket kell tíz év múlva fejleszteniük ennek érdekében. A hasonlítgatások által előidézett károsodások közül ez a legrosszabb. Merev elképzelés él bennünk, hogy ennek a fiúnak vagy lánynak minek kell lennie, ha felnőtt, és már most aszerint bánunk vele, aminek majd lennie kell.

Mindannyian csak nevetünk annak az óvónőnek a csacsiságán, aki a szülőnek küldött figyelmeztetőjét avval a megjegyzéssel zárja, hogy „a gyermek éretlen”. Természetes, hogy éretlen a gyermek. Éretlennek is kell lennie, hiszen még csak ötéves.

Mégis beleesünk ebbe a hibába szinte mindannyian. Gondolatainkban előre megtervezzük, hogyan kell a gyermeknek fejlődnie. Magunkban óvatosan értékeljük, mennyit fejlődött már és milyen önálló ahhoz képest, ahogy mi szeretnénk. Kényszerítjük, hogy jól tanuljon és abba az iskolába járjon, amit kiszemeltünk a számára. Szüntelenül bírálgatjuk. Elég kedves, udvarias-e, elég szépen beszél-e és megfelel-e annak a követelménynek, amit eléje állítottunk.

A szülői hivatást olyan kijelölt feladatnak tekintjük, amelyet meghatározott módon kell megvalósítanunk —, vagy legalábbis azt hisszük, hogy így kell megvalósítanunk. Viszont egy jelenlegi hús-vér gyermekkel kell foglalkoznunk, olyannal, amilyen ő éppen most. Sokszor előrefutunk és már a jövődöböl tekintünk vissza mostani gyermekünkre. De várjunk csak egy pillanatot. Jelenlegi kapcsolatunkat gyermekünkkel nem építhetjük egy jövőbeli lehetőségre, ami még bizonytalan. Úgy kell foglalkoznunk a gyermekkel, amilyen ő éppen most. Ha túlságosan a jövő foglalkoztat és a gyermeket olyanná akarjuk jelen pillanatban alakítani, amilyenné sem most, sem később nem tud válni, akkor elsiklunk azok fölött a csodálatos dolgok fölött, amit gyermekünk jelenleg ad nekünk, sőt afölött is, hogy ő egyszeri, megismételhetetlen jelenség.

Nemcsak a gyermeket, de tulajdonképpen önmagunkat is elnyomjuk. Kihagyjuk életünkéből azt a csodálatos lehetőséget, hogy örülni tudjunk gyermekünknek. Gyakran mondogatjuk: „Ha befejeztük a

munkát, akkor élvezzük csak igazán.” Dehát hogyan tudnánk jól elvégezni, hiszen nincs gyakorlatunk? Ugyanazt fogjuk csinálni, mint az elmúlt 21 év alatt. Ugyanúgy próbáljuk majd rákényszeríteni gyermekünket arra, hogy az általunk elképzelt emberré váljon.

Ismét vissza kell térnünk a házastársunkkal való kapcsolatunkhoz. Arra törekszünk, hogy gyermekünk többet érjen el, mint mi.

Ebben az esetben gyermekeinket tőlünk teljesen különálló személyekként kezeljük, ahelyett, hogy őket egymás iránti szeretetünk szerves részének tekintenénk.

Olykor azzal csapjuk be magunkat, hogy mi ilyen hibába nem eshetünk bele, hiszen semmi különleges nagy célunk nincs gyermekeinkkel kapcsolatban. De hát ez egyáltalán nem olyan nyilvánvaló. Lehet, hogy nem kérjük számon tőlük az iskolai jegyeket, de ragaszkodunk ahhoz, hogy mi döntsük el, mikor játsszanak vagy mikor pihenjenek. Az is előfordulhat, hogy túlságosan is felnőttként kezeljük őket olyan szempontból, hogy nem ismertetjük meg velük a szükséges irányvonalat és az alapvető szabályokat, amelyek segítségével képesek lehetnének teljesen függetlenül dönteni a maguk szintjén.

Tulajdonképpen csodálatosan fölszabadító érzés a szülőnek is, ha úgy foglalkoznak gyermekeikkel, hogy nem kényszerítik rájuk a következő lépést. Így lehetőség nyílik, hogy igazán örüljenek gyermekeiknek. Ez az igazi életadás! Gyermeink is sokkal jobban fejlődnek, ha érzik, hogy örömről beszélünk bennük.

Mi határozza meg gyermekeiddel kapcsolatos döntéseidet: az hogy döntéseid helyesek, vagy hogy életadók legyenek-e?

Válaszod:

Mindegyikünk jót akar gyermekének. Így gyakran fölteszük a kérdést: „Ez vagy az a helyes? Elkényeztetjük őket? Túl sokat vagy túl keveset adunk nekik? Túl szigorú vagy túlságosan gyöngék vagyunk velük szemben?” Ezért biztos, hogy nagyon sok jó embernek komoly lelki gyötrelmet jelent egy-egy döntés, amelynek során meg akar bizonyosodni arról, hogy valóban jót tesz-e gyermekeivel.

Tételezzük föl, hogy a szülők csak az életadást tartják szem előtt és fölteszik magukban a kérdést, hogy az adott pillanatban büntetniük avagy jutalmazniuk kell-e, valamit megvonniuk vagy ajándékozniuk kellene-e. Azt mérlegelik, hogy ebben a pillanatban mi jelentené a legnagyobb életadást Johnynak vagy Marynek?

A helyes döntésre irányuló állandó próbálkozásunkban az okozza a nehézséget, hogy elvonatkoztatunk a gyermek személyétől éppen akkor, amikor döntésünk rá gyakorlandó hatását mérlegeljük. Döntően befolyásol minket az, amit esetleg egy gyermekpszichológus vagy más ember mondott, de az is, hogy megnyerjük mások helyeslését. Az is előfordulhat, hogy a jövő szempontjából tekintünk a gyermekekre. Egyáltalán nem a gyermek személyiségére koncentrálunk az adott pillanatban.

Másrésről, ha gyermekünkkel való kapcsolatunkat az életadás határozza meg, teljesen megváltozik szemléletünk. Megkérdezzük önmagunktól: „Mennyi engedékenységet tesz életadó? Életadó-e, ha az első randevú után ébren várjuk őt, vagy esetleg jobb, ha lefekszünk aludni? Életadó-e, ha hagyjuk hogy tinédzser gyermekünk vezesse a család kocsiját?” És a kérdések özöne folytatódik. Valóban kialakíthatunk egy életadó magatartást gyermekeinkkel kapcsolatos döntéseinkben.

Tény az, hogy sokkal nagyobb bizalmat szavazhatunk meg gyermekeinknek akkor, ha életadó módon bánunk velük, mint akkor, ha a szigorú „igazságosságot” követjük. Sokkal kevésbé válunk merevvé és szigorúvá. De vannak olyan alkalmak is, amikor egy kedves halk „nem” sokkal életadóbb, mint egy készséges „igen”.

Mennyire engeded, hogy szüleid, szomszédaid befolyásolják gyermekeiddel való kapcsolatodat?

Válaszod:

Természetes kísértést érzünk arra, hogy fölhasználjuk más tapasztalatait és ebben tulajdonképpen semmi rossz nincs. De egyáltalán nem életadó magatartás gyermekeinkkel szemben, ha úgy akarunk szüleinkek vagy szomszédainknak kedveskedni, hogy gyermekeink dolgában egyetértünk velük, ezt még akkor sem kell megtennünk, ha mindnyájan ugyanazon a véleményen vannak. Tudjuk, hogy esetleg megkritizálnak, ha nem úgy neveljük föl gyermekeinket, ahogyan azt ők elvárnák tőlünk. Az is lehet, hogy döntésünkhöz következetesen fölhasználunk más forrásokat is: például különböző folyóiratokat, a gyermekek tanáraitól szerzett információkat vagy a gyermekpszichológusok könyveit.

Nem arról van szó, hogy ne olvassuk el ezeket az írásokat, vagy hogy ne kérjünk tanácsot másoktól, de a legelső dolog, amit szem előtt kell tartanunk, az a gyermekkel való kapcsolatunk és nem a döntésünk helyessége. Nagyon pontos, segítőkész tanácsokat kaphatunk másoktól, ezek azonban nem illenek bele gyermekeinkkel való kapcsolatunkba, biztos, hogy nem lesznek életadók. Hogyan befolyásolják döntéseink, elveink, büntetéseink, otthoni életünk azt a tudatot és érzést gyermekeinkben, hogy férjünkkel illetve feleségünkkel valóban házastársak vagyunk? Vajon ezek a dolgok segítik-e abban gyermekeinket, hogy jobban bízzanak bennünk, hogy jobban hallgassanak ránk, és még jobban kinyílnak felénk? Ezek azok az igazi nagy kérdések, amelyekkel szembe kell néznünk, és itt rejlik előttünk annak titka, hogy a szülői hivatás csodálatosan nagy, egyre növekvő örömet jelent sen számunkra.

Életadók-e büntetéseid?

Válaszod:

Büntetéseink rendszerint cselekedetre irányulnak és csak ritkán életadók. A büntetés abban az értelemben vonatkozik tettekre, hogy olyasmire összpontosul, amit a gyermek csinál vagy nem csinál. Így alapvetően, amikor a büntetésekkel foglalkozunk, arra összpontosítjuk figyelmünket, hogy egy tevékenységet kiigazítsunk.

Nem arról van szó, hogy hagyhatjuk a gyermekeinket, amikor játszótársaikkal verekszenek, vagy hogy engedjük az utcán körültekintés nélkül átfutni őket. Azt akarjuk elérni, hogy a gyermek abbahagyjon egy helytelen tevékenységet, de nemcsak azért, mert abból neki baja származhat, hanem azért is, mert az a viselkedése a velünk való kapcsolatának helytelen kifejeződése. Ha gyermekeinkkel való kapcsolatunk nincs ezen a szinten, vagy ha kapcsolatunk tudatosításában még nem jutottunk el eddig a pontig, akkor beavatkozhatunk tevékenységeikbe bizonyos fenytések útján vagy büntetéssel való fenyegetéssel. Ez szükséges ugyan, de nem elegendő, legfőljebb vészelhárítás. Végül is azt akarjuk elérni, hogy gyermekeink meglássák: életük nem csupán arra való, hogy a rosszat kerüljék és a jót tegyék, hanem arra, hogy szeressenek.

Azt akarjuk, hogy ne csak tiszteljék mások jogait, hanem hogy pozitívan viszonyuljanak az emberekhez és szerezzenek örömet testvéreiknek, barátaiknak, tanáraiknak stb. Azt akarjuk, hogy meglássák egymásban a tehetséget és azt, hogy milyen sok olyan dologgal rendelkeznek saját körükön belül, amivel személyesen hozzájárulhatnak más ember öröméhez.

Fontos, hogy fölismerjük a nevelés és a büntetés közötti nagy különbséget. Gyakran egyenlővé tesszük a kettőt. Amikor neveljük a gyermekeket, akkor azt próbáljuk elérni, hogy azt tegyék, amit mi

akarunk. Amikor megbüntetjük őket, akkor velük fizettetünk egy családi vétékért.

A legjobb nevelés, amit gyermekeinknek adhatunk, ha segítjük fölismerni a bennünk rejlő egymás iránti szeretetet — a szeretetet, amely őket alkotta. Azt akarjuk, hogy megfeleljenek ennek a szeretet-elvárásnak, nem erőszakból vagy kényszerből, hanem lelki alkalmazkodásból és a szeretet viszonzására nyíló alkalmak fölismeréséből. Egy gyermek számára a helyes cselekvés legnagyobb motivációja, ha arra gondol: „Nem keseríthetem el családomat” vagy hogy „anyám és apám ennek nem örülne”.

És a tinédzserek?

Válaszod:

A tinédzsereknek nagyon különleges helyük van az életünkben. Sajnos ez nem mindig pozitív. A velük szemben megnyilvánuló magatartás, amivel nekik szembesülniük kell, amikor már megértik a szót, hogy „tizenévesek”, eléggé visszautasító.

A gyermekek úgy nőnek föl, hogy azt hallják anyjuk barátnőitől: „Várd csak meg, amíg tizenéves lesz, most kedves és aranyos, de...”

Olyan önigazoló jóslatokba bocsátkozunk, hogy serdülő fiunk vagy lányunk azt hiszi, tinédzszernek lenni valami súlyos problémát jelent. Azt hiszi, hogy abban a pillanatban, amikor elmúlik tizenhárom éves, egészen mássá válik megszokott önmagához képest a családon belül.

Mindazok az alkalmi megjegyzések, amelyeket ma az asztalnál elmondunk a tinédzserekre vonatkozóan, fölhalmozódnak a gyermekek emlékezetében és szívében. Fiunk vagy lányunk lehet nagyon meg-

bizható, jólnevelt és kedves, mégis mindig látjuk rajta annak jeleit, hogy vagy teljesen olyan mint más tizenéves, vagy hogy az osztálytársak, az újságban olvasottak vagy a TV-ben látottak hatása alatt áll csupán.

Valójában tinédzsereink még sokkal inkább kifejezői egymás iránti szeretetünknek, mint kisebb gyermekeink. Hiszen ők már kezdik fölismerni, hogy egy férfi és egy nő mit jelenthet egymásnak, s így jobban meg tudnak érteni bennünket.

Nem akarunk naívnak látszani és ezért nem mondjuk azt, hogy a tizenéveseknek nincsenek sajátos problémáik. A tizenévesek kezdenek szárnyakat bontogató felnőtté válni. Megkérdőjeleznek dolgokat és egyre inkább fölismerik felelősségüket azzal kapcsolatban, hogy olyan emberré kell válniuk, amilyenre hivatottak. Ez néha súrlódást okoz a szülők és gyermekek között. Ha azonban nyitottak vagyunk feléjük, időt áldozunk meghallgatásukra és megértők vagyunk irántuk, akkor még jobban fognak bennünket szeretni és sokkal fogékonyabbak lesznek velünk szemben, mint bármikor azelőtt.

Emlékezzünk arra, mennyi örömet okozott nekünk, hogy figyelhettük gyermekeink fejlődését, amikor első lépéseiket megtették, vagy amikor kimondták az első szavakat. Hasonlóan kell reagálnunk tinédzsereink sok-sok új „első” teljesítményére is. Ez a helyes életadó viselkedés.

Tudják-e gyermekeid, hogyan születnek meg a rájuk vonatkozó döntéseitek?

Válaszod:

Sok gyermek csak döntésünk eredményét látja. Egy kialakult helyzetben közöljük velük döntéseinket. Lehetséges, hogy előre láttuk

a helyzetet, hogy részletesen elemeztük, hogy megimádkoztunk, hogy kínlódtunk vele, mélyen elgondolkodtunk felőle késő éjszakába nyúlóan beszéltünk róla, de gyermekeink nem tudják, hogy mit tettünk.

Így a gyermekek úgy néznek ránk, mint Istenre, akinek hihetetlen képessége van azonnali döntést hozni. Másrészt, ha a döntés lassan született meg, akkor azt hiszik, hogy nem értünk rá érdemben foglalkozni vele és így nem is vettük a dolgot komolyan.

Természetesen komolyan és szívből veszünk minden gyermekeinket érintő hatást. De ők nem tudják, hacsak nem engedjük, hogy megtapasztalják, mi vezet el bennünket egy-egy döntéshez. Néhány eset kapcsán megtudják ugyan, hogy ki kellett dolgoznunk a megoldást, de azt gondolják erre csupán azért került sor, mert nézeteltérés volt közöttünk. Így nem válik előttük világossá, hogy számunkra minden velük kapcsolatos dolog igen fontos. Döntésünket már előttük is elkezdhetjük kidolgozni, úgy hogy jelenlétükben beszélünk róla. Lényeges változást fog jelenteni gyermekeink életében, ha megtudják, hogy mennyire komolyan foglalkoztat minket minden, ami velük kapcsolatos. Életadóvá válik számunkra az az idő, amelyben érezhetik, hogy milyen behatóan foglalkozunk a rájuk vonatkozó döntéseink mérlegelésével.

Szép látni a gyermekek boldogságát, amikor a szülők ilyen módon föltárják előttük magatartásukat. Azt mondják: „Édesanyám és édesapám törődnek velem. Fontos vagyok a számukra”. Nagyszerű módja ez annak, hogy új életet adjunk gyermekeinknek.

Ismersz-e még néhány módot, amellyel több életet adhatsz gyermekeidnek?

Válaszod:

Napjaink tele vannak cselekvésekkel: a családban mindenkinek különböző időbeosztása lehet. De meglehet, hogy sikerül mindenkivel egyszerre egy helyen összejönni. A családi étkezéseknek megvan a maga különleges vonzereje. Lehet, hogy reggelinél mindnyájan együtt vagyunk. Lehet, hogy ebédnél van mindenki otthon. Az asztalnál a légkör olyan boldog lehet, hogy az életadó élményt nyújt.

„De ott van a TV, az edzés, a tánciskola, a házi feladat és ezeken kívül nem mindenki szándékozik hazajönni” — mondjuk. Folytathatjuk a sort az elfoglaltságok listájával, amelyek mind megakadályozhatják vagy megszakíthatják a közös családi étkezéseket.

Az étkezési idő lehet több a puszta evésnél, lehet több annál, amit hirtelen a konyhában összeütünk, anélkül, hogy gondolnánk bárkire is, anélkül, hogy törődnénk egymással. Az étkezés különleges esemény lehet, amely aztán élő találkozásokra nyújthat alkalmat.

A családi étkezés bizonyos értelemben az otthon liturgiája. Rajtunk múlik, hogy érdekessé varázsoljuk. Ha nem tesszük, ha földadjuk az együttes családi étkezést, otthonunk hátszágát adjuk föl.

Másik valóságos és alapvető szempontja az életadásnak, hogy elmeséljük gyermekeinknek történetünket. Beszéljünk nekik arról a vidékről, ahol születtünk, a népszokásokról, dalokról. Az így eltöltött percek közös emlékek alapjai lehetnek.

Túlságosan vigyázunk táplálkozásunkra, a kiegyensúlyozott diétára, de nem adunk az étkezésnél valóságos életet gyermekeinknek. Elfelejtjük, hogy mi vagyunk a legjobb táplálék egymás számára.

Mik a szülők és gyermekek közötti életadó kapcsolat célja?

Válaszod:

Az életadás első célja: kifejleszteni a gyermeknél azt a képességet, hogy megtapasztalja és élvezni tudja jelen életét. A második cél: beleszőpögtetni a gyermekbe azt az érzést, hogy életünk részét képezi. A harmadik cél, hogy gyermekünkkel való meghitt kapcsolatunk sok emlékezetes pillanatát teremtsük meg. A negyedik cél: gyermekünket megerősíteni abban a hitében, hogy számunkra páratlan értéket jelent.

Az ötödik cél, hogy magunk és a gyermekünk között kialakítsuk az egyenlőség légkörét. Ennek kialakítása rendkívül fontos cél. Valamennyien tudatában vagyunk annak, hogy milyen nehéz a gyermeket egyenlő félként kezelni, függetlenül attól, hogy milyen nyíltan és őszintén próbáljuk meg azt. Ha azonban úgy tekintjük a gyermeket, mint a kettőnk kapcsolatának kifejeződését vagy mint férjunktől illetve feleségunktől kapott ajándékot, akkor ki van zárva, hogy kapcsolatunk tanár-tanítvány vagy fölöttes-alárendelt jelleget öltön. A gyermek képviseli számunkra a férj illetve a feleség méltóságát és értékét.

A hatodik cél szintén roppant fontos. A gyermekeknek meg kell ismerniük saját értékeiket. A fiatalok állandóan azt kérdezik önmaguktól: „Mit érek, mi értelme az életemnek?” A legegyszerűbb, mégis a legmélyebb és egyedül hihető válasz, ami nekik az érték igaz érzését adhatja, egyszerű és így hangzik: „Te az vagy, amit mi egymásnak jelentünk. Léted értelme az, hogy kifejezd szeretetünk nagyszerűségét. Nem lehet ennél erősebb hivatás az életre. Ez nem bárkinek a szeretete. Ez nem általános szeretet. Ez valami különleges szeretet, amelyet mi — édesanyád és édesapád — egymás iránt érzünk. Mi egyedülállók vagyunk, szeretetünk teljesen egyedi és helyettesíthetetlen: te pedig szeretetünk gyermeke és annak kifejezője vagy”.

