

Kétfelől épülő híd

Kötődés és elengedés

Emlékszem arra a füzetemre. Teljesen jellegtelen zöld volt; se nem olíva-, de még csak nem is mohazöld, viszont szupertitkos. Kiskamasz koromtól kezdve írogattam bele arról, hogy én majd hogy fogom csinálni, ha gyerekelem lesz. Egyebek között szerepelnek benne passzusok arról, hogy az én leendő utódom majd sokat mászhat fára. Magasakra is. És remélem, nem esik majd túl nagyot. Arról, hogy nem baj, ha a boltban a rémes színű cipőt választja a szép barna helyett, ha neki tényleg az tetszik. Valamint a legnagyobb lelki nyugalommal elengedem majd Jenővel a buliba.

Szöveg - Fodor Zsófi

- ◆ Na most, a fákkal egész sokáig könnyedén ment. Pici gyerek kicsi fával is boldog. A lombkorona szép átlátható, a gyermek vágya egyértelmű: fogjam a kezét, és jussunk el az első ágig. Megy ez! Kompetenciaérzésem a tetőfokára hágtott, amikor megtanítottam nekik, hogy fára mászáskor számolunk az ágvastagsággal, a korhadásfaktórral, valamint éljen a biztonság, kapaszkodni kell. Nem belém, hanem az ágba. És másztak. A fák pedig nőttek. Olyannyira, hogy a szomorúfűz tetején már nem is láttam, csak hallottam, ahogy büszkén kiabál. „Itt vagyok, Anya! Ugye milyen magasra másztam?” Ugye. Aztán az egyikük leesett. Semmi baj, szerencsére. Minden oké, elvégre így is képzeltem. Esik, fölkel, megtanulja. Mert fára mászni jó. Nem vehetem ezt el tőlük. De azért egyre bizonytalanabban mondogattam, hogy nagyot esni nem ér, csak kicsit vagy közepeset, rendben? Még egy esés. Baleseti sebészet, röntgen, megúsztuk. Azóta kisebb fajta transzban koncentrálok, minden alkalommal, ha fa felé, mászás szándékával közelednek. Nehogy kimondjam, ami dörömböl bennem: nem mehetsz, féltelek! Eddig sikerült, de nagyon nehéz. Hát, így van az, hogy sokat fohászok különböző fák alatt. A cipő esetét már el sem mesélem. Szánalmas. Hogy felnőtt ember két hosszú napig ellenségként méregessen egy pár magatehetetlen neonsárga edzőcipőt! Hát, kedves Jenő, egyelőre nem túl jók a kilátásaid azzal a bulival kapcsolatban. De ígérem, igyekszem.

FÁJDALOMBAN TERMETT ÖRÖMÖK

Az első mászása volt. Nyolc méter magasan lapult a falhoz, ujjpercei görcsösen markolták a sziklát. A barátja alulról biztosította: fogta a kötelet, és várta, hogy végre beleengedje magát a beülőbe, majd szépen leeressze. Engedd el a sziklát és rúgd el magad a faltól! Tudta, hogy csak így juthat le. A hang ott lüktetett a fejében, de az izmai nem engedtek. Furcsa pózba merevedve tapasztották a sziklához. Távolról néztem az embert a sziklán, és arra gondoltam, hogy ha egy élettelen kődarabot is ennyire nehéz elengedni, nem csoda, hogy szülőt próbáló feladat a saját gyerekünk elengedése. Szőke András pszichológussal beszélgettem erről.



– **Milyen szavak jutnak eszébe először az elengedésről?**
– Gyász, fejlődés, autonómia, felelősség, szülőség, fáj, jó látni, állandóság...

– **Állandóság?**

– A gyerekeink elengedése egy állandó folyamat. A köldökzsinór elvágásával kezdődik és igazából egy egész életen át tart. Ezért talán az elengedés az egyik legfontosabb készségünk, amit érdemes megtanulni, hogy ne folyamatos krízisként éljük meg az életünket. Veszteségek mindig érnek bennünket. Szülőként is.

– **A gyerek már nem velünk szeretné tölteni a hétvégét, hanem a barátaival.**

– Például. Az elengedés pedig azt jelenti, hogy ahelyett, hogy benne ragadunk a helyzet fájdalmában, képesek vagyunk az új helyzet nyereségeire koncentrálni, azt értékelni a veszteségek helyett. Ez esetben hátra tudunk dőlni, és végig tudjuk nézni, hogy igen, ez most fáj, de ami történt, nem személyem elleni bűncselekmény, hanem egy természetes folyamat része. Nyereségeim pedig a következők: egy darab szociális élettel rendelkező, önállóságra törekvő gyermek, valamint egy hétvégi slow fox-kurzus, amire végre eljutok. Egyfajta rugalmassága ez a lelkünknek. Nagy kincs.

✓ **Mi jut eszedbe arról, hogy a szüleid elengednek téged?**

EMMA (6) Az jó is és rossz is. Azért jó, mert... azt még nem tudom, miért jó. És azért rossz, mert nem akarok nem velük lenni. Sötétben lennék, nem lenne házam, nem tudnék ételt venni és semmim nem lenne, hogyha elengednének engem. Egyedül lennék.

GOPI (7) Az jut eszembe, hogy anyukám kedves és elenged egyedül. De ez nem olyan jó nekem, mert sokan ellophatnak engem. Ezért az lenne az igazi, hogy egyedül megyek, de úgy, hogy anya lásson.

BALU (9) Szeretném, ha egyedül hagynának, mert tudnék dolgokat önállóan csinálni. Egyedül mehetnék haza. De rossz is lenne, mert nem tudnék többet anyának rajzolni.

ROKKÓ (12) A bringázás. Hogy egyedül elmehetek bringázni és csinálhatok dolgokat. Például csinálnék magamnak egy rántottát. Egyedül!

LILLA (16) Hogy felelősséggel tartozom magamért, nekem kell vigyáznom magamra. Jó dolog önállónak lenni, de egyben veszélyes is, mert kikerülök a szüleim védelme alól.



– **Tehát a születéssel kezdetét veszi a szülőtől való távolodás, az elengedés. Ugyanakkor sokat beszélünk a kötődés elemi jelentőségéről, a kötődő nevelésről. Nem ellentmondás ez?**

– Kötődés nélkül nyilván elengedésről sem beszélhetünk. Ez a két dolog ideális esetben szinkronban fejlődik. És idővel a kötődésből születik a bizalom és az autonómia. Olyan, mintha egy hidat a folyó két partjáról egyszerre építenénk. Elmegyünk együtt a játszótérre, játszunk, homokozunk, de nem dőlünk kardunkba, ha lekváros homokosüti helyett csokisat szeretne sütni.

– **Mi történik, ha ragaszkodunk a lekvároshoz?**

– A gyerek akkor tud elengedni, ha a felnőtt készen áll elengedni őt. Ilyenformán a szülőé a kezdő lépés. Ennek híján, egyedül, ritkán tud igazán leválni a gyerek, még akkor is, ha igénye van rá.

– **Hol szoktunk mi szülők félreecsúszni?**

– Nincs tipikus mintázat. Annyi, de annyi oka lehet annak, hogy valaki nehezen engedi el a gyermekét. Általában összefüggésben van azzal, hogy mi magunk milyen sérüléseket szereztünk a leválási folyamat során. Mindenképpen a saját elakadásaink körül érdemes keresgélni, a saját görceinkre való rálátás, a tudatosítás segíthet az elengedés tanulásában. Ha megértem, hogy azért ragaszkodom a lekváros homokosütihez, mert mondjuk az anyukám mindössze három lekváros süteménnyel bocsátott utamra tizenhat éves koromban, el fogom tudni különíteni a saját történetemet a gyerekemtől. És jó eséllyel nem lesz akadálya annak, hogy a gyerek csokisat süssön.

– **A legtöbben talán a kamaszkorra asszociálnak az elengedés kapcsán.**

– Igen, bár szerencsésebb, ha nem azért távolodom el a gyerektől, mert esetleg rám vágta az ajtót, hanem elengedem, elfogadom, hogy ez a dolgok rendje, örülök

az autonómiájának. Ha többé nem követem őt, hanem fogadom, amit ő a nagyvilágból visszahoz nekem. Persze, ahogy a leválás intenzívebb szakaszaikor, a kamaszkorban is megjelenik a düh. Hiszen minden elengedés a veszteségről, a gyászról szól; mint ilyen fáj, és dühöt szül. Értékes vagyok, engem nem szabad bántani! – ez jelenik meg ilyenkor a gyerekek dühében. Akármilyen küzdelmes is, ezt az érzést nem szabad elfojtani. Viszont keretezni érdemes, hogy a dühét megélhesse, ám szociálisan elfogadott keretek között. Ami pedig a saját, helyzetből fakadó indulatainkat és fájdalmaikat illeti, ne terheljük a gyerekekre, mert egy megfelelőbb gyereknek teljesen letilthatja az autonóm törekvéseit.

– **Föl kell tennem a klasszikus, buliba elengedős kérdést.**

– Minden szülő szembetalálja magát azzal a ténnyel, hogy vannak olyan körülmények a gyereke életében, amelyeket nem tud kontrollálni. Az első csúnya szó az óvodából még hidegzuhanyként ér minket, de mire kamaszkorban megkapjuk a kérdést, hogy elmehet-e buliba/táncműhelyre/Szigetre/Sztárvórsz-klubba, már jócskán elláthattuk muníciónal. Bizhatunk benne, hogy fel tudja mérni a helyzetet és jó döntéseket fog hozni. Fontosnak tartom, hogy mivel a bizalom arányos a felelősséggel, az érzelmi fejlettségének megfelelő szabadságot kapjon. Egy gyerek könnyen összeroppanhat a túl nagy szabadsággal, bizalommal járó felelősség alatt. A gyermeküket nehezen elengedő szülőknek viszont épp az ellenkezője adja fel a leckét. Hajlamosak rendre levenni a felelősséget a gyerek válláról. Pedig a gyerek autonómiája attól fejlődik, hogy megtanulja viselni a tettei következményeit. Ez gyakran fájdalommal jár. Mindenkinek. A szülőnek duplán, mert megszenvedi a saját és a gyermeke fájdalmát is. Valószínűleg fel kell nőnünk ahhoz, hogy elfogadjuk, fájdalom nélkül nincs változás, fejlődés, nincs semmi, ami előre vinne. De a fájdalom mentén teremnek az igazi örömök és jó érzések. ♦

Elengedés

Mit jelent ez a szó két médiában dolgozó fiús anyának? Keresztes Ilona, az MTVA Kossuth Rádió szerkesztő-műsorvezetője négy felnőtt fiú édesanyja, Farkas Krisztina, a Hír TV műsorvezetője pedig kezdő elengedő.



♦ FARKAS KRISZTINA

Heincz Gábor, vagyis Biga dala jut eszembe: Learning to let go. Még „kezdő elengedő” vagyok, ráadásul olyan, aki parázós anyából kezdi kinőni magát kevésbé izgulós édesanyává. Legelőször – legalábbis az akkori olvasatomban – igen messzire, kökemény kétszáz kilométerre kellett mennem, hogy azt érezhessem, elengedtek, ugyanis a férjem engedett el minket egyedül az akkor fél éves kisfiammal a nagyszülőkhöz, azaz kettesben. Szoptatás és pelenkacsere autópályán? Beleborzongtam, de azt mondtam: megoldjuk! Tökéletes nyugalomban telt az út oda-vissza, de azt soha nem fogom elfelejteni, hogy melyik pihenőnél álltam meg, hogy meggyőződjek arról, tényleg lélegzik a gyerek, jól van, alszik. Talán másfél kilót fogytam a Budapest-Kaposvár távon. Aztán ahogy többet mentünk és megyünk „igazi” emberek közé, nemcsak hasonló helyzetben otthon lévő anyukákhoz, úgy lett ez a dolog is egyre könnyebb és természetesebb. Csaknem tíz éve költöztünk egy Budapest melletti településre, Ákos fiunk most hét és fél éves. A szomszéd lányokkal már szokott sétálni néhány saroknyit, egyedül bringázik az utcán a megbeszélrt házig. A néhány száz méterre lévő tóhoz azért még nem gurulhat el egyedül. Elsős, jófej kisiskolás, mindig megérzi, hogy mi éppen milyen passzban vagyunk az apjával, és olyankor ő enged el minket. Hagyjátok, csinálom! – mondja. És sokszor halljuk: Nyugi, jól vagyok! Túl vagyunk az első iskolás zsúron is. Aranyos kis csapat jött össze, minden csupa móka, játék és édesség. Ahogy beléptünk, éppen körbeszimatoltunk volna, amikor, mint egy tornádó, söpört oda a fiunkhoz egy szőke lány. Átölelte, hatalmas puszt cuppantott az arcára, majd csillogó szemekkel ránk nézett, és azt mondta: Én ám szerelmes vagyok az Ákosba! Hát, nemigen akaródzott egyedül hagyni a fiunkat abban a buliban.



KERESZTES ILONA

Engedem, hogy legyen, szépen megérkezzen, Engedem, hogy sírjon, az ölembe kéredzkedjen, Engedem, hogy ledobja, odaadom, hogy megfogja. Engedem, hogy mesét kérjen, ha kell, százszor elismétlem. Engedem, hogy megálljon, vagy épp tovább szaladjon, Engedem, hogy felszedje, a zsebébe eltegye. Engedem, hogy mondja-mondja, engedem, hogy eltitkolja,

Engedem, hogy hallgasson, és azt is, hogy csak vakkantson. Engedem, hogy bőven egyen, hogy a haja hosszú legyen, és a falra posztert tegyen.

Engedem, hogy firtassa, hogy komolyan vitassa, Engedem, hogy támadja, vagy épp elutasítsa, Aztán...

Elengedem, hogy induljon, messze menjen, máshol éljen, Elengedem, hogy utazzon, bátor legyen, és ne féljen, Elengedem a képet, amit róla festettem, Elengedem a vágyat, hogy őt én teremtem.

És...

Engedem, hogy visszatérjen, Engedem, hogy szétnézzen, Engedem, hogy emlékezzen, Engedem, hogy keresgéljen.

Engedem, hogy felidézze, megemlítse, hánytorgassa, keserűen szemre hányja, és az okokat kutassa.

Engedem, hogy mást szeressen, engem néha elfelejtsen, Engedem, hogy otthon legyen, ha akar, lábából egyen, Engedem, hogy gyermek legyen, engedem, hogy felnőtt legyen. ♦

hirdetés

szentistvanradio.hu

SZENT István RÁDIÓ

EGER 91.8 MHz | MISKOLC 95.1 MHz | TOKAJ 101.8 MHz
 SÁTORALJAÚJHELY 90.6 MHz | GYÖNGYÖS 102.2 MHz
 ENCS 95.4 MHz | HATVAN 94.0 MHz | TÖRÖKSZENTMIKLÓS 96.4 MHz