



Tisztelet

Jesper Juul családterapeuta arcképe

Jesper Juul nevet. Borospoharát az asztalra állítja, és élvezettel szív egyet cigarettáján. Hányszor hallotta már ezt a kérdést! „Juul úr, mondja meg, kérem, mit jelent jó szülőknek lenni?” Türelmesen válaszol: „Jó szülők az én szememben azok, akik szemmel tartják, és komolyan veszik gyerekeiket, és mindenekelőtt felelősséget vállalnak saját hibáikért. A gyerekek nagyon együttműködők; hónapokig, évekig tarthat, de ismételten kapunk visszajelzéseket olyan gyerekektől, akik azt mondják: Ez nem volt jó, vagy pillanatnyilag rossz dologom van ebben a családban. De léteznek olyan szülők, akik azt hiszik, ennek csak a gyerekhez van köze, őhözjuk nincs.”

Jesper Juul Európa egyik legjelentősebb családterapeutája. Számos szeminárium, előadás és szülőknek írt könyv révén nemzetközileg ismertté vált. Mégis makacsul azt állítja, hogy semmit sem ért a gyerekeveléshez: „Szívesen beszélnek rólam nevelési szakértőként. Ez abszolút nem találó. Véleményem szerint egyáltalán nem léteznek nevelési szakértők. A nevelésben nincs egyetlen helyes út. Nem tudom, hogyan kell helyesen csinálni. Arról tudok valamit, mi lehet tenni, ha az ember elégedetlen, ha dühös, vagy szomorú, vagy ideges. Erről nagyon sokat tudok.”

Saját tapasztalatából tudja, és azért, mert számos gyerek, fiatal és szülő ír neki tanácsot kérve, ahogyan az a fiatal is, aki kétségbeesésében őhöz fordult:

„Kedves Jesper Juul, nagy nehézségeim vannak önmagammal. Félek attól, hogy mit gondolnak rólam mások, és ez nagyon gátlásossá tesz a hétköznapiakban... Sosem merek egészen önmagam lenni... Ez persze oda vezet, hogy önközpontú, levert és ingerült vagyok. Ez talán normális is, ha az ember 17 éves, de az a helyzet, hogy két bátyám (az egyik 21, a másik 23 éves) ugyanezt a magatartásmintát mutatja. Mindketten antidepresszánsokat szednek, és nagyjából ugyanolyan nehézségeik vannak, mint nekem... Biztos vagyok abban, hogy az egésznek valamiképp a szüleimhez van köze, de nem tudom pontosan, hogyan... Nem tudom, mit

tegyek. Szabaduljak meg a családomtól, és egyszerűen költözök el? Nagyon örülnék, ha válaszolna.”

Hogy az ifjú szakítson-e a családjával, és elköltözzön-e, Jesper Juul nem tudja, és nem is akarja eldönteni, de „fantasztikus dolog” lenne számára, feleli, ha a fiú szembenézne a valósággal:

„Természetesen lehetne vitázni arról, hogy szüleid nyújthattak-e volna jobb életet Neked és testvéreidnek, de az effajta vita senkinek sem használna. A szüleid odaadták az életüket, ahogyan tudták, és Ti, gyerekek biztosan jobban gazdagítottátok az ő életüket, mint ők a tiéteket... Képtelenség előre megmondani, milyen viszonyod lesz a jövőben a szüleiddel, amíg nem ástad el fantázia-elképzeléseidet, és egy ideig nem gyászoltad meg azok elvesztését. De egy szép napon érezni fogod, hogyan árasztja el testedet valami új energia, és ez lesz annak a jele, hogy immár szabad vagy, és új életet kezdhetsz. Ennek az új életnek az alapja eleinte nem lesz különösebben terhelhető, de ebben a sorsban emberek ezreivel osztozol, akik szintén nem mintacsaládból származnak.”

A nevelés minden gyereknek kárt okoz, ezen egyszerűen nem lehet változtatni, mondja a nevelési nem-szakértő. Senki sem ússza meg ép bőrrel, aki tíz évet élt egy bizonyos társadalomban vagy egy bizonyos családban. Ez nem szép, de sajnos normális jelenség. Jesper Juul számára illúzió az álom a „természetes gyerekről”, aki manipuláció, sérülés és elnyomás – vagyis az őt körülvevő kultúra befolyása – nélkül nő föl. A szülők mégis sokat tehetnek annak érdekében, hogy gyermekeiket ne csak a szenvedésre tegyék képessé, hanem a boldogságra is. Például felhagyhatnának azzal, hogy nevelni akarják a gyerekeket, véli Jesper Juul: „Annak 90%-ára, amit nevelésnek hívunk, a gyerekeknek nincs szükségük. És ha felnőttként felvesszük a nevelői hanghordozást vagy felöltjük a nevelői egyenruhát, és elhatározzuk: Most pedig nevelni fogok – akkor ez többnyire semmilyen hatással nincs a gyerekekre, vagy legfeljebb rossz hatással van. Ténylegesen az nevel, ho-

gyan élünk együtt a gyerekeinkkel, hogyan beszélünk egymással, hogyan oldjuk meg közösen a konfliktusainkat, hogyan beszélünk az eladóval a pékségben vagy a hentesüzletben.”

Jesper Juul szívesebben beszél nevelés helyett kísérelésről. És ismételten elmondja kedvenc tételét: Együtt kell növekedni a gyerekekkel. Kulcsszava a kapcsolat: „Arról van szó, hogy tisztelettel közeledjünk a gyerekekhez, akkor tiszteletet kapunk vissza is. Így keletkezik kapcsolat. A kapcsolat megbízhatósága és minősége dönt gyerekeink jó közérzetéről és fejlődéséről. És a kapcsolat őszintesége.” Szülőkkel beszélgetve Jesper Juul gyakran mondja: „Kérdezzétek meg magatokat egészen őszintén, mit is tesztek most! Azért teszitek, mert valóban komolyan hiszitek, hogy ez jó a gyerekeknek, vagy azért, mert saját apa- vagy anyaképetek miatt aggódtok?” Jesper Juul állítja: Felőtt partnerek nem rövidülnek meg attól, hogy valami *nincs* rendben önmagukkal vagy a másikkal, és a gyerekek éppígy nem szenvednek kárt attól, hogy olyan szüleik vannak, akik hibáznak. De kárt szenvednek, ha az, ami köztük és apjuk vagy anyjuk között történik, nem látható át, ha nincs nyitottság, értsd: hitelesség, ha semmit sem lehet megragadni és érezni, hanem csak köd van, amelyben a gyerekek érzelmileg elvész, és tájékozódásra képtelenül bolyong szülei ambivalens érzelmi világai között. Ma kedvesek hozzá, holnap dühösekké rá.

„Hiszen a gyerekek számára az a probléma, hogy nemcsak szeretik a szüleiket, hanem 200%-ig bíznak is bennük, egyszerűen azt hiszik: Nekem vannak a legjobb szüleim a világon! És ha a szülők nem vállalnak felelősséget önmagukért, ha elhanyagolják önmagukat vagy rosszul bánnak egymással és a gyerekekkel, akkor a gyerekek azt hiszik: Én rossz vagyok, a szüleim jók. Rosszul érzem magam, tehát nyilvánvalóan rossz vagyok.”

Létezik a szülők és a gyerekek közötti érintkezés csodálatos módja, és persze ez érvényes mindazokra, akik kapcsolatban állnak egymással. Jesper Juul szép nevet talált ki erre: *egyenmértőség*. Szerinte az egyen-

méltóság az egyetlen értelmes alternatívája a hagyományos patriarchális-hierarchikus családmódelnek, amelyben a férfi és apa áll a csúcson, aztán jön a nő és anya, végül a gyerekek. Az effajta család a társadalmi hatalomelosztást is tükrözi. Az egyenméltóságot elsősorban a beszédmódról lehet fölismerni. Az egyenméltóságú beszélgetésben mindkét fél kifejezi gondolatait, értékelkezéseit, érzelmeit, álmaikat és céljait, ahelyett hogy elméletieskednének vagy elbeszelnének a másik mellett. A gyermeki integritás megsértésének gyakran alkalmazott módja a szidás vagy a „nyelvvvel verés”, ahogyan egy ötéves gyerek magyarázott egy nem egyenméltóságú helyzetet. A nyelvvel verés ősrégi hagyománya a nevelésnek, otthon, az óvodában, az iskolában egyaránt, írja Jesper Juul: „És ez egészen biztosan hatalmi kérdés is. Sok olyan szülővel találkozom, aki tiszta szívből elmondhatja: Természetesen szívesen venném, ha a gyeregem egészséges önérzetet alakítana ki! De ha ehhez a gyermek autonómiához a gyerek önmaga iránti felelősségtudata is társul, akkor kritikussá válik a helyzet, és meg lehet figyelni, milyen nehezükre esik a szülőknek, hogy megváljanak totális hatalmuktól. Hiszen a hatalom évtizedeken át a felelősség rokon értelmű szava volt. Ezért számos szülő nem érzi felelősnek magát, ha nem gyakorol hatalmat.”

És mindmáig összekeverik a felelősséget a hatalommal – noha a modern szülők gyakran rosszul érzik magukat attól a gondolattól, hogy hatalmuk van a gyerekeiken. Ezért aztán félnek attól, hogy érvényesítsék a hatalmukat – aminek megintcsak szerencsétlen következményei lesznek. Hiszen a kérdés Jesper Juul szerint nem az, hogy *van-e* a felnőtteknek hatalmuk, hanem az, *hogyan* képzelik el ennek használatát, és éppen ezen a ponton bizonyul az egyenméltóságú érintkezés a legegészségesebb értékelképzelésnek. Jesper Juul ismételten azt mondja a szülőknek: Semmit sem kell csinálni a gyerekekből, és azt a legkevésbé, amit a szülők a legszívesebben látnának bennük. A gyerekek kész emberek. Születésüktől fogva. Nagy bölcsességgel és magas fokú illetékeséggel jönnek a világra, csak tapasztalatlanul. Ezért szorulnak rá a felnőttek tekintélyére és vezetői erejére, vagyis a hatalom „jó változatára”. Ha valaki megvonja ezt tőlük, akkor gátat vet boldogulásuknak. De Jesper Juul ismeri a szülők ama félelmét is, hogy felelősségtudattal vezessék gyerekeiket úgy, ahogyan helyesnek tartják, ismeri a szülők félelmét attól, hogy mindig valami rosszat

tesznek. Azt mondja, a mai családokban elhalványult az erősebbek hatalma, viszont megerősödött a bizonytalanság hatalma: „Korábban létezett az a minta, amely így hangzott: Viselkedj! A mai minta így hangzik: Siess! Örökké sietős dolgunk. Reggel sietünk, az evéssel sietünk, és sietünk a gyerek fejlődését illetően is: Fejlődnöd kell, beszélned kell, olvasnod kell, tanulnod kell... Sok-sok specialista erre tanít minket. Holott a specialisták olyan emberek, akik nagyon sokat tudnak nagyon kevés dologról, és ez azt jelenti, hogy ha az egészséges étkezésről, fogakról, testi fejlődésről stb. specialistákkal beszélünk, akkor a szülők azt gondolják, ó, még ezt is meg kell csinálnom, még erről is gondoskodnom kell, és gyakran büntudatuk támad, és azt kérdezik: Istenem, mindent rosszul tettem? Hiszen azt mondják, így meg így kellene tennem, és most stresszes a gyeregem, és ez sincs jól így. Tehát a szülőknek valóban nem egyszerű tájékozódniuk, és eldönteniük, hogy gyerekeikhez fűződő kapcsolatuknak hol van a súlypontja.”

Jesper Juul harminc éve foglalkozik ezzel a kérdéssel: Hogyan bírhatják ki egymást a családtagok, még hozzá úgy, hogy közben lehetőleg boldogok is legyenek? Ez a kérdés furamód olyan téma, amelyre a nyilvánosságban kevesebb figyelem jut, mint az éghajlatváltozásra vagy a pénzügyi válságra – jóllehet a család olyan tartósan határozza meg az emberek életét, mint kevés más dolog, és jóllehet alig létezik valami más, amittől a világ jövője olyan döntően függne, mint ez a kérdés: Hogyan bánunk ma a gyerekeinkkel?

Jesper Juul eredetileg tanár volt, később szociális munkás lett. Feltűnő viselkedésű gyerekekkel dolgozott, és igen hamar észrevette, hogy a tulajdonképpeni problémát nem a gyerekek jelentették, hanem a szülők. Így aztán családterapeuta lett, akinek a szemináriumokkal, előadásokkal és tanácsadói beszélgetésekkel ma az a célja, hogy megszabadítsa a szülőket büntudatuktól, és attól az önmaguknak tett szemrehányástól, hogy rossz anyák és apák, mivel a gyerekeikkel való érintkezésükben talán gyakran tehetetlenek és túlterheltek érzik magukat. Ellenkezőleg, Jesper Juul azt mondja, a legjobb szülők is beleesnek naponta húsz hibába, s ezek közül a legrosszabb a tökéletesség vágya: „A gyerekeknek nincs szükségük tökéletes szülőkre, nincs szükségük ún. *igazi* szülőkre, csak olyan szülőkre van szükségük, akik megteszik a legjobbat, ami tőlük te-

lik, akik nyitottak, és akik ki tudják mondani: Rossz dolgom van. Hibáztam, ezt nem kellett volna tennem, megint szidtalak, sajnálom; megpróbálom megtanulni, hogyan lehetne ez elkerülnöm... Ez rendben van. A gyerekeknek nem okoz problémát, ha a szülők őszintének mutatkoznak. A gyerekeknek az okoz problémát, ha igazságtalanul vádolják őket a szülők, vagy nem tudnak megbirkózni a saját büntudatukkal.”

Egy anya ezt írta Jesper Juulnak: „Kedves Jesper Juul! A fiúnk tizenkét éves, és már a pubertás korában van. Hogyan lehet elérni, hogy fenntartsuk vele a nyílt kommunikációt anélkül, hogy ’kisajátítanánk’ az érzéseit és az életét? Egyre inkább úgy gondolkozik és kérdez, mint egy felnőtté váló ifjú. Ugyanakkor anyaként félek, hogy elveszíti nyitottságát irántunk, és abba hagyja a kérdezést, meg hogy magáról beszéljen. Attól is félek, hogy egy napon olyan környezetbe kerül, ahol megismerkedik a drogokkal vagy ilyesmivel. Pillanatnyilag a legcsekélyebb okom sincs erre az aggodalomra, de hogyan tudnám kézben tartani félelmeimet, hogy azok ne árnyékolják be a fiammal való párbeszédet?”

Jesper Juul válasza: „Bár nem ismerem a fiát, de szeretnék néhány olyan dolgot felsorolni, amelyekben a mai szülők bízhatnak, föltéve, hogy alapszabályként véve rendben van ifjúkorú gyerekeikhez fűződő viszonyuk.

Bízhatnak abban, hogy gyerekek nem fog ellenállni néhány kísértésnek, és egy sor fájdalmas tapasztalattal fog szerezni.

Bízhatnak abban, hogy gyerekek aktívan fog fáradozni azon, hogy tisztázza viszonyulását a következőkhöz: alkohol, hasis és esetleg más drogok, szex, pornográfia és szerelem.

Bízhatnak abban, hogy gyerekek elkezd különbséget tenni abban, miről beszél a szüleiével, és miről a kortársaival.

Bízhatnak abban, hogy gyerekek mindazt, amit a következő években megtesz, saját magáért teszi – nem pedig a szülei ellen.”

A 12., 13., 14. évtől kezdődő pubertásban a gyerekeinknek tulajdonképpen csak arra van szükségük tőlünk, hogy tudják: Van a világon egy vagy két olyan ember, aki valóban hiszi, hogy rendben vagyok, aki nyíltan kifejezi a véleményét, talán a rosszallását is, de sosem veszíti el belém vetett bizalmát. Erre feltétlenül szükségük van a gyerekeknek, mondja Jesper Juul, és hozzáteszi: „Mi azonban inkább úgy viselkedünk, mint egy tanár, ott ülünk piros ceruzával a ke-

zünkben, és figyeljük, mi nem helyes még. Ilyen szülőkre nincs szükségük a gyerekeknek.” Jesper Juul szerint a pubertás izgalmas és érdekfeszítő szakasz a szülők és gyerekek közös fejlődésében: „Amikor a gyerekek a pubertás időszakába lépnek, lehetőségünk van meglátni, mit értünk el addig együtt. Közös eljutottunk egy pontra; mi, szülők ültünk a vezetőülésben, a gyerekek együttműködtek velünk. Elégedettek vagyunk azzal, ami ebből létrejött?” Jesper Juul sajnálja, hogy a legtöbb szülő sajnos nem elégedett ebben az időpontban, és belekezdnek valamiféle turbónevelésbe, hogy az utolsó pillanatokban helyreüssék a dolgot. Jesper Juul ezt nemcsak félelmetesnek tartja, hanem arcátlanságnak is, és más javasol a szülőknél: „Üljön le ma este, talán egy fél órára vagy egy órára, és nézze a gyerekét, és élvezze őt: Ez az én 13 éves fiam vagy 15 éves lányom. Együtt töltöttük el ezeket az éveket, most ennyi időse lett – és egész jól csináltuk.” Sok szülő erre azt feleli neki: „Igen, de azért nem ilyen jó az eredmény. Ha látná a fiamat...” Mire ő: „Nos, erre csak azt tudom válaszolni: Ha Ön tökéletességet keres, akkor álljon néhány percre a tükör elé, és szemlélje önmagát!”

Mindazonáltal: Vannak olyan órák és napok, sőt hónapok és évek, amikor egyáltalán nem olyan kellemes otthon, amikor kínos a helyzet. Ezért Jesper Juul számára nem az a jelentős kérdés, hogyan lehetünk mindig bol-

dogok, hanem hogy milyen várakozással fordulunk gyerekeink felé: „És ekkor gyakran csak problémákról van szó, mindig problémákat várunk, vagy mindig problémákat akarunk megelőzni. Ha a szülők így beszélnek a gyerekeikről, és örökösen panaszkodnak: A gyerekem idegesít és idegesít és idegesít... Két gyerek, és milyen rosszak, és mennyi munka ez... – akkor el kell gondolkodnunk. Azt akarjuk, hogy a gyerekeink ilyesmit halljanak tőlünk? Hogy csak munkát jelentenek számunkra? Hogyan érinthető a feleségemet, ha így beszélnek róla a barátaimmal?”

Jesper Juul abban látja az alternatívát, hogy ajándéknak és kihívásnak tekintsük a meglévő konfliktusokat. Szerinte a pubertás a második nagy esély a szülők számára, hogy tágra nyissák szemüket és fülüket, hogy még egyszer olyannak lássák és hallják gyerekeiket, amilyen, és amilyené lenni akar. Még egyszer kísérésről, kapcsolatáról, tiszteletről van szó, és arról a merészségről, hogy egymást kölcsönösen elismerve – tehát egyenértékűségükben – megvonják a határokat. A gyerekek és az önmagunk iránti szeretetből megtanulni nemet mondani – ez is nagy gyakorlat! „...hogyan tudjak nemet mondani, és ugyanakkor igent is mondjak magamra. Megvannak a határain, megvannak a szükségleteim, megvannak az értékelésképzéseim, megvannak az érdekeim. Olykor igent kell mondanom magamra, és ezért nemet kell mondanom a gyerekeimnek vagy a feleségemnek. És ez egészen más fajta ’nem’... Most azért mondom nemet neked, mert most nevellek... És eközben a gyerekek és a fiatalok megtudják, hogy léteznek más emberek, akik nem csupán értem vannak, hanem önmagukért is. Erről nem lehet ’felvilágosítani’ a gyerekeket, ezt meg kell élniük.”

A felnőtteknek joguk van a ’nem’-hez. De a gyerekeknek is, mondja Jesper Juul: „Ó igen! A gyerekek kezdtől fogva

mindig nemet mondtak. Különösen másfél és négy-öt éves koruk között nagyon gyakran mondanak nemet, mivel úgy érzik: Igent kell mondanom önmagamra. Avagy nemet mondanak erre a szörnyű nyomásra, arra, hogy muszáj sietniük. És figyelniük kell a gyerekeknek erre a nemet mondási jogára. Hiszen feltétlenül azt akarjuk, hogy amikor 12, 13, 14 évesek lesznek, tudjanak nemet mondani – más embereknek, a barátainknak és barátainknak, az utcai drogereskedőknek és így tovább.”

Még egyszer: Egyetlen fiú vagy lány sem hagyja el a gyermekkor paradicsomát anélkül, hogy lelke kisebb vagy nagyobb mértékben kárt ne szenvedett volna. Ez a dolgok rendje ebben a világban. De Jesper Juul azt mondja, szerencsére mindannyiunknak egy egész életnyi időnk van arra, hogy a gyógyulásunknak szenteljünk magunkat. Családokkal beszélgetve Jesper Juul olykor önmagáról is mesél: Arról, hogy fiatal apaként hogyan ordított rá a fiára, hogy engedelmességre kényszerítse. Arról, mennyire örül annak, hogy az unokájával értelmesebben és higgadtabban tud viselkedni. Arról, hogy gyermekként mennyire idegennek érezte magát a családjában, és hogy az anyja mindmáig nem tartja őt felnőtt férfinak. Jesper Juul 16 évesen elhagyta a szüleit, és tengerész lett. Csak sok évvel később tért vissza. És több mint négy évtizedig tartott, amíg bele tudott nézni a tükörbe, és azt tudta mondani: Rendben vagyok.

„Különösen az anyám nem tudta megadni nekem azt, amire szükségem volt; minden mást akart adni nekem, ezért vissza kellett húzódnom. 18. és 30. életévem között három négy-öt pótszülőm volt. Találkoztam olyan férfiakkal, akik csaknem apáim voltak, néhány tanárral az egyetemen. És találkoztam egy olyan házaspárral, ahol az asszony jó anya volt. Sokat viaskodtam, és így 45. évetől gyakrabban voltam elégedett magammal.

Gyakran beszélnek a bennünk lévő, belső gyermekről. Erről a gyermekről jobban kell gondoskodnunk, mint ez a saját testi szüleinknek sikerült, különben rossz sorunk lesz. Meg kell kísérelnünk, hogy szeretetteljesen érzékeljük és elismerjük önmagunkat, és szeretetteljesen gondoskodjunk magunkról. Hiszen nem léteznek tökéletes szülők, és a jövőben sem léteznek majd tökéletes szülők.”

Doris Weber

