

Peter Gray:

Miért utálják a gyerekek az esti lefekvést: egy evolúciós összeférhetlenség története

A szörnyek az ágy alatt valódiak

A gyerekek utálják a lefekvést, mert olyankor a papa meg a mama összebújnak, őt meg egyedül hagyják egy sötét szobában. Az evolúciós mismatch, azaz kőkori génjeink össze nem illése környezetünkkel és kultúránkkal látszólag ilyen egyszerű dolgokban is megnyilvánul.

Kultúránkban a csecsemők és a kisgyerekek rendszerint tiltakoznak a lefekvés ellen.

Mindenféle ürügyre hivatkoznak, hogy nem is fáradtak, amikor valójában nagyon is azok.

Közlök, hogy éhesek, szomjasak, vagy, hogy feltétlenül egy mesét (aztán még egy mesét) kell meghallgatniuk - bármit, amivel az időt húzhatják. Arra is hivatkoznak, hogy félnek a sötétben, vagy félnek a szekrényben vagy az ágy alatt megbújó szörnyektől. A kisbabák, akik a nyelvi kifejezőeszközök hiányában még nem képesek leírni félelmeiket, vagy alkudozni, egyszerűen csak ordítanak.

Miért van ez a tiltakozás? Évekkel ezelőtt egy híres behaviorista pszichológus, John B. Watson úgy okoskodott, hogy ez a magatartás patológiás, és abból fakad, hogy a szülők túlzottan engedékenyek, ezzel elrontva gyermekeiket. (1) E nézet még mindig tartja magát a gyermekgondozásról szóló irodalomban, ahol az az általános tanács, hogy a szülő legyen szigorú és kérlelhetetlen a lefekvéssel kapcsolatban. A szakértők szerint ez az ellentétes akaratok csatája, amit a szülőnek kell megnyernie, máskülönben elrontja a gyereket.

Világos, hogy valami hibás ebben a szakértői magyarázatban. Miért éppen ebben a sajátos kérdésben szegülnek ellen a kisgyerekek szülei kívánságának? Nem tiltakoznak a játékokkal, a napfényel, az öleléssel szemben (legalábbis általában nem). Miért tiltakoznak pont a lefekvés ellen szemben, amikor az alvás nyilvánvalóan jó nekik és szükségük van rá?

Megkapjuk a választ, amint elhagyjuk a nyugati világot és tanulmányozzuk más kultúrák gyermekeinek viselkedését. A lefekvés elleni tiltakozás egyedülállóan a nyugati világot és az azt utánzó kultúrákat jellemzi. Más kultúrákban a csecsemők és a kisgyermek gondozóikkal egy szobában, és gyakran egy ágyban is alszanak, és a lefekvés körüli herce-hurca nem ismert (2). Úgy tűnik, a csecsemők és a kisgyerekek nem önmagában a lefekvés ellen tiltakoznak, hanem az ellen, hogy egyedül, és a sötétben kell lefeküdniük. Amikor a nyugati világon kívül élő emberek hallanak arról a nyugati szokásról, hogy a kisgyereket egyedül, külön szobában fektetik le, ahol gyakran még idősebb testvéreik sem alszanak velük, elszörnyednek. "Szegény kicsikék!" mondják. "Hogy lehetnek ilyen kegyetlenek a szülei?" Leginkább a vadászó-gyűjtögető társadalmak tagjai vannak megrökönyödve, mivel ők jól tudják, miért tiltakoznak a kisgyermek az ellen, hogy a sötétben egyedül hagyják őket (3).

10 000 évvel ezelőttig mindannyian vadászó-gyűjtögető életmódot élünk. Mindannyian olyan világban élünk, amelyben bármelyik kisgyermek, egyedül, a sötétben, éjszakai ragadozók izletes csemegéjévé vált volna. Az ágy alatt, vagy a szekrényben rejtőzködő szörnyetegek valódiak

voltak, a dzsungelben, vagy a szavannán ólálkodtak, szaglálódtak, közel a törzs táborhelyéhez. A nádkunyhó nem jelentett védelmet, csakis egy felnőtt, vagy még inkább több felnőtt szoros közelsége.

Fajunk történelmében, azok a csecsemők és kisgyermek, akik rémületükben felnőtt segítségért kiáltottak, amikor éjjel egyedül maradtak, nagyobb valószínűséggel maradtak életben és hagyták génjeiket a jövő generációkra, mint azok a gyermekek, akik béketűrően elfogadták sorsukat.



Egy vadászó-gyűjtögető kultúrában csak egy őrlít, vagy egy végtelenül gondatlan ember hagyja egy gyermeket egyedül éjszaka, s a gyermek legcsekélyebb tiltakozása hallatán bármely felnőtt azonnal a segítségére sietne. Amikor tehát a gyermekek ordítva tiltakozik az esti lefekvés ellen, nem az Ön akaraterejét igyekszik próbára tenni! Higgye el, gyermeke az életéért kiabál. Azért ordít, mert genetikusan mindannyian vadászó-gyűjtögetők vagyunk, és génjeink azt az információt hordozzák, hogy a sötétben egyedül feküdni

öngyilkosság!

Ez az evolúciós összeférhetlenség elvének egy példája. Ellentmondás van őseink környezete, amelyben genetikai állományunk létrejött, és a között a környezet között, amelyben ma élünk. Őseink környezetében egy éjjel magára hagyott gyermeket súlyos veszély fenyegetett. Az a veszély, hogy megeszik. Ma egy éjszaka magára hagyott gyermeket nem fenyeget ilyen veszély. Őseink környezetében, egyetlen épelméjű szülő, nagyszülő, nagybácsi, nagynéni, vagy bármely más hordatag nem hagyott volna egy gyermeket egyedül aludni. Ha egy gyerek véletlenül túl messze keveredett egy felnőttől az éjszaka sötétjében, sírására azonnal felfigyeltek. Ma, valóságos veszélyek hiányában, a gyermek félelme irracionálisnak tűnik, így az ember hajlamos feltételezni, hogy tényleg irracionális, és a gyermeknek meg kell tanulnia uralkodni a félelmén. Vagy, ha a felnőtt a "szakértőket" olvassa, abból megtudhatja, hogy a gyermek éppen az akaraterejét teszi próbára, és el van rontva. Így az emberek legyőzik a gyermeküket, ahelyett, hogy hallgatnának rá, vagy saját zsigeri ösztönöikre, amelyek azt diktálnák nekik, hogy a síró babát fel kell venni, meg kell ölelni, dődelgetni kell, nem pedig magára hagyni, hogy egyedül küzdjön meg.



Mit kezdünk az evolúciós összeférhetlenséggel? Ebben az esetben két alternatíva kínálkozik. Követhetjük a "szakemberek" tanácsát és az akaratok hosszas csatájába bocsátkozhatunk bele, vagy génjeink tanácsát követve kitálhatjuk, hogyan tud a gyermek a közelünkben aludni a legkevésbé zavaró módon.

Amikor az én fiam kicsi volt, sok évvel ezelőtt, egyetemista koromban, könnyű volt a döntés. Egyszobás lakásunk volt, nem is állt módunkban külön szobába tenni őt. Bizonyos fokig könnyebb az élet, ha az ember szegény, mintha egy többszobás házat, vagy lakást engedhet meg magának.

*Forrás: Why Young Children Protest Bedtime: A Story of Evolutionary Mismatch. Psychology Today. 2011 okt. 11.
Forrás: Tények és Tévhitek Fordította: Váradi Judit*

Válás során elkövetett hibák

Nem szabad elfelejtenünk, hogy a gyerek nem résztvevője, csupán megfigyelője a házasságnak – mint a tágabb család "al-rendszerének" – érdemes megfigyelni, hogy a gyerekek soha nem "férj és feleség"-et játszanak, hanem mindig "papás-mamás"-t –, és ezért a házasságra vonatkozó ismeretanyagát jelentős mértékben külső forrásból szerzi be, kétségtelen tény, hogy a szülők házassága néhány területen akarva-akaratlanul az új kapcsolat modelljévé válik. Ilyen terület például a házasságon belüli problémák megoldása.

Vizsgálatok bizonyítják, hogy abban az esetben, ha elvált szülők gyerekei kötnek házasságot, a válás esélye nagyobb az átlagosnál. Ennek oka természetesen nem az, hogy a gyerekek személyisége a válás miatt szükségszerűen torzul, hanem az, hogy a gyerek hatékony mintát visz saját házasságába a konfliktusok "gordiuszi" megoldására.

A másik terület, ahol a szülői házasságmodell nem hagyható figyelmen kívül, a házastársra vonatkozó szerepelvárás; a fiatalok hosszú időn keresztül ezt a – szülői – ideált keresik partnerükben, aki akaratlanul is befolyásolta választásukat, és akinek a valóságban igen kevés köze van ahhoz az emberhez, akivel házasságot kötöttek.

A kritikus időszak hibái

– a partnerem = az eszményemmel

Amikor a házastársak fokozatosan ráébrednek arra, hogy partnerük bizony – enyhén szólva – nem azonos a magukban dédelgetett eszménnyel, megkezdődik az imént említett "kritikus időszak": csalódottságukban mindketten csak a negatívumokat látják meg partnerükben – sőt ezeket erősen felnagyítva érzékelik –, míg a valóban meglévő értékes tulajdonságokat mellőzik, észre sem veszik.

– A gyerek majd megoldja a problémákat

A konfliktusokat – az általános hiedelemmel ellentétben – a gyermek megszűlése nem oldja fel, sőt inkább elmélyíti. A férj, aki eleinte büszke örömmel fogadta újdonsült apaságát, gyakran türelmetlenné és idegessé válik a gondok és a kényelmetlenségek miatt, melyeket a csecsemő óhatatlanul előidéz a család életében. Legfőképpen rendszerint azt nehezményezi, hogy feleségének szinte minden idejét a gyermek köti le, neki már korántsem jut annyi figyelem, mint azelőtt. Ilyenkor bizony gyakran előfordul, hogy a férj a megszokottnál később ér haza, egyre többször megy sörözni régi, legénykori barátaihoz, akikkel házasságkötése óta – egészen mostanáig – nem is tartotta a kapcsolatot. Nem a sör, nem az utiparti vonzza, egyszerűen nincs kedve hazamenni – hiszen az asszony pöröl, a gyerek meg sír, "az ember még a tévét sem nézheti nyugodtan", és kihasználja azt a nagyobb mozgásszabadságot, amellyel gyermekes családban, egyenjogúság ide, egyenjogúság oda, minden férfi rendelkezik.

Az anya- és az apa-minta is fontos

Régen tudjuk, hogy a fiúgyermek nevelésében az apának beláthatatlanul fontos szerepük van. A fiú az édesapjától kapja nemi azonosságának tudatát, és tőle tanulja el azokat a viselkedési formákat is, amelyek tartalommal töltik meg ezt a tudást.

Ma már ismeretes az a tény is, hogy a fiú nem a családjában uralkodni igyekvő, domináns, az igazságosztó hatalom szerepében tetszelgő apát utánozza gyakran és szívesen, hanem a gondoskodó, szeretettel családja minden tagja iránt kimutatni tudó, felesége és gyermekei életében szerves részt vállaló férfit.

Ugyanakkor az újabb vizsgálatok azt mutatják, hogy az apai jelenlét a kislányok fejlődése szempontjából is nagyon fontos. Statisztikai adatok igazolják, hogy ha az apa elhagyja családját, és kilép gyermeke életéből, a kislánynak elsősorban a másik nemmel való kapcsolata sérülhet meg. Korábban kezdik el a nemi életet, hamarabb mennek férjhez, és valószínűbben válnak el, mint azok a nők, akik egészséges szerkezetű családban nőttek fel.

Amikor hasznosabb a válás

A házasságot tehát védeni kell – mindaddig, amíg esély van a harmonikus kapcsolat helyreállítására. Ha kiderül, hogy a házasság valóban tévedésen alapult, és végképpen elromlott, a család minden tagja számára – tehát a gyerekek számára is! – hasznosabb a válás.

A válás után a gyermek egészséges, sérülés nélküli fejlődése egyetlen módon biztosítható: ha mindkét fél teljességgel elismeri a másik szülői szerepét, és gondoskodik arról, hogy ezzel a lehetőséggel volt házastársa élhessen is.

Ez pedig az esetek többségében azt jelenti, hogy az édesanya tisztességesen biztosítja a láthatási időket az apa számára, és a gyermekükkel töltött időt egyik szülő sem használja fel arra, hogy a másik szülő emberi értékeit a gyermek előtt – megbocsát-hatatlan módon – csökkenteni próbálja.

Mert gyermekére a szülő csak akkor hathat igazán, ha részt vállal gyermeke gondjaiban és örömeiben, ha időnként leül vele tanulni, fegyelmezi és megdicséri, ha kell, különórákra hordozza, egyszerűen úgy tartja vele a kapcsolatot, mintha most is otthon élne, együtt a családdal. Illetőleg: csaknem úgy!

dr. Ranschburg Jenő

Forrás: www.bebikkicsikesnagyok.hu