

Gentischer Zsuzsa Jean Liedloff könyvéről

március 9, 2013

Jean Liedloff: Az elveszett boldogság nyomában (The Continuum Concept, 1975) c. könyvéről / Kétezerregy Kiadó, 2008

A kontinuum elvről szóló könyvet egy wales-i ismerősöm ajánlására vettem a kezembe, amikor az anyaságra készültem. Előzetesen csak annyit tudtam az írónőről, hogy azt javasolja, hogy a babát mindenhova vigyük magunkkal, ami nagyon megtetszett, mert nem tudtam elképzelni, hogy eddigi aktív életem helyett reggeltől estig otthon legyek. Ahogy olvastam a könyvet, rájöttem, hogy sokkal többről van szó, valóságos kulturális sokként értek a leírtak.

Előzmények

Az amerikai származású szerző a hetvenes évek elején több expedíción vett részt a venezuelai Caroni-folyó mentén élő, ma is kőkorszaki körülmények között élő jekána indiánok vidékén. Eleinte a kaland és a területen állítólag fellelhető gyémánok vonzották, később a könyvben is ismertetett elméletének alátámasztására utazott ismét a Dél-amerikai dzsungelbe. Az ott töltött hónapok során egyre inkább az kezdte őt érdekelni, hogy mi az oka annak, hogy az indiánok annyival boldogabbak nálunk, civilizált embereknél.

Az első meglepő megfigyelése az volt, hogy a yequenák nyelvéből hiányzik a *munka* kifejezés, és ezzel együtt mindaz, amit mi munka alatt értünk: muszájból, erőfeszítések árán végzett tevékenység, kevés élvezettel. Számukra minden tevékenység öröm, a megerőltető tennivalók közben vicceket mesélnek egymásnak, és jókat szórakoznak. Minden tevékenységük

közben saját jóllétüket növelik. Ha szomszédos törzsekkel üzletelnek, a jó kapcsolat megőrzése mindig fontosabb számukra, mint a jó alku.

Liedloff számára lassan állt össze a kép, a negyedik expedíció során még mindig csak figyelte az indiánok viselkedését, szokásait, majd egy év kellett hozzá, hogy megalkossa a kontinuum-elvet, amelyet végül az ötödik expedíció során összevetett az indiánok életével.

A kontinuum-elv

Liedloff Dél-amerikai tapasztalatai alapján arra jutott, hogy az indiánok magas „jólléti színvonalának” (well-being) egyik kulcsa a csecsemőkkel és gyermekekkel való bánásmód. Az ember két millió éves fejlődése során egyre inkább alkalmazkodott a környezet hatásaihoz, és csodával határos módon túlélte minden változást. Eközben kialakultak mindazon igényei és szükségletei, amelyek a túlélés feltételei voltak. Az utóbbi pár ezer, de leginkább az utóbbi pár száz évben azonban a civilizált ember inkább az eszére, mint az ösztöneire hallgat. Pedig a kisbabákkal való törődésben nincs helye az intellektusnak, állítja Liedloff.

A kontinuum (folytonosság) ebben az értelemben tehát az evolúció évezredei alatt kialakult emberi szükségleteket jelenti. A jóllét kulcsa pedig ezeknek az emberi szükségleteknek a megértése és messze menő figyelembe vétele. Hiszen hiába születik egy kisbaba egy civilizált kultúrába, az ő teste és lelke egész másra van felkészülve. A civilizációval való ismerkedésnek pedig nem a rácsos ágy a terepe.

Az élet kezdetei

Az anyaméhben minden úgy történik a kis jövevényel, ahogy az évmilliók alatt kialakult. A születés radikális változást hoz a babát körülvevő világban, és erre ő tökéletesen fel van készítve. Ahogy a méhben minden az elvártaknak megfelelően

történt, a továbbiakban is számít rá, mondhatni biztos benne, hogy a történések megfelelnek majd elvárásainak. Ez sajnos a modern világban szinte soha nem következik be.

A gyerekek az örök jelenben élnek, nem ismerik még az idő fogalmát. A tudati működésüket kizárólag az érzékelés határozza meg, nem tudnak gondolkodni, összehasonlítani, nincsenek emlékeik. Nem tudnak reménykedni, hogy ha most nem is érzik jól magukat, nemsokára rendben lesz minden. Folyamatosan tudatában vannak azonban saját jóllétüknek vagy annak hiányának, akár ébren vannak, akár alszanak. Az újszülött elvárásai keverednek a valósággal, és az öröklött, ősi elvárásokat nem megváltoztatják vagy helyettesítik, hanem befedik saját tapasztalataikkal. **Minél inkább eltér a bánásmód a kontinuum követelményeitől, annál inkább csorbul a gyerek magával hozott képessége a jóllét megélésére.**

Minek kell tehát történnie a születést követően? **A kis embernek arra van szüksége, hogy folyamatosan karban tartsák, valamint arra, hogy ott legyen, ahol az élet zajlik.** Az újszülött nincs arra felkészülve, hogy egyedül hagyják, akár alszik, akár ébren van, és legfőképp akkor nem, ha sír. A folyamatosan karban tartott csecsemő azt érzi, hogy minden rendben van, hogy ő alapvetően jó és szívesen látott „vendég” a családban. Ez a meggyőződés minden korban alapja az önbizalomnak és az egészséges öntudatnak. Minden újszülött eredendően jó, de ők maguk ezt nem tudják, csak a velük való bánásmódból tudják érzékelni.

Nézzük, hogy mi történik azzal a babával, akivel a kontinuum kivánalmi szerint bánnak, és mi történik a kisbabákkal általában a civilizált kultúrákban.

Az élet sodrában...

A kontinuum-elv szerint nevelt babákat mindenhova magukkal viszik a szülők. Eleinte természetesen az anya, később az apa, más felnőttek vagy a nagyobb gyerekek. Mielőtt begyógyulna a

köldöke, az újszülött élete máris cselekménnyel teli. Az idő nagy részében alszik, de még álmában is szokja a család hangjait, a különféle mozgásokat, ütődéseket, lökéseket, hirtelen megtorpanásokat, fel-le mozgásokat, megtapasztalja az éjszakák és nappalok váltakozását, a hordozó bőrének hőmérsékletváltozásait és azt a biztonságos érzést, hogy egy élő testhez simulhat. Ebben a helyzetben az újszülöttnak semmi más szükséglete nincs, mint szopni és üríteni, ezért ezek a babák nem is igen sírnak. Ebben a „karonülő” időszakban, amely mindaddig tart, amíg a gyerek nem kezd magától kúszni-mászni, a babák nagyon keveset mozognak, és általában egy ellazult, passzív állapotban vannak. Megtapasztalják azonban, hogy milyen érzés egy dolgozó ember ölében feküdni, aki például evez egy kenuban, varr vagy főz. Aztán a felnőtt hirtelen feláll, majd lehajol valamiért, ritmikusan jár, a gyermek pedig érzi ezt, érzi a nap sugarait a bőrén, a patak hideg vizét, egy másik ember ölelését, akinek más a szaga, más a hangja. Az élete akcióval teli, összhangban az ősök millióinak életével és saját természetes elvárásaival. Ezeknek a babáknak szinte sosem fáj a hasuk, és nem „buknak”. A kontinuum elve szerint nevelt baba tehát nagyon keveset cselekszik, mégis nagyon sok különböző tapasztalatot szerez egy aktív felnőtt karjaiban, miközben időtlen jóllétben tölti napjait.

Mint akit kínoznak...

A kontinuumtól való eltérés a civilizált kultúrákban általában már a születés pillanatában megtörténik, hiszen a kórházban használt fémeszközök, gumikesztyűk, fertőtlenítők, az erős fény, éles zajok, gépek hangjai nem felelnek meg az évezredes tapasztalatoknak. Az sem szerencsés, ha az anya a gyógyszerektől annyira kábult, hogy nem tud a babájával foglalkozni. A legfontosabb az volna, hogy az újszülöttet egy pillanatra se válasszák el az anyjától, hogy azonnal tudjon szopni, amikor erre készen áll, és hogy megvalósulhasson az imprintig a baba és édesanyja között. A modern szülészeti osztályokon az újszülöttet száraz, élettelen ruha veszi körül,

ahelyett, hogy érezhetné anyja meleg, puha bőrét. Akármennyire is sír, beleteszik egy mozdulatlan, élettelen dobozba, amely egy nagyon más tapasztalatot jelent, mint az anya állandóan mozgásban lévő méhében lenni. Az egyetlen hang, amit hall, a többi kis „áldozat” jajveszeszékelése. Ezek a hangok semmit nem jelentenek a számára, csak sír és sír, mint akit kínoznak, a kis tüdeje, amely nemrég tapasztalta meg először a levegőt, keményen dolgozik. Senki nem jön. Hiszi, hogy az élet helyénvaló, ezért az egyetlen, amit tehet, hogy sír tovább. Végül, időtlen idők elteltével, a fáradságtól elalszik. Mikor felébred ijesztő csend és mozdulatlanság veszi körül. Bepisil, ám a langyos nedvesség okozta kellemes érzés hamar elillan, ahogy a pelenka kezd kihűlni. Rúg egyet a lábával, megfeszíti a testét. Elkecseregett, kielégítetlen, az élettelen világ nedves és kényelmetlen, kiabál nyomorúságában, amíg el nem alszik ismét. És ez így folytatódik tovább, a valóság rendre kielégítetlenül hagyja az újszülött ősi elvárásait, miközben ezekre a helyzetekre nincs felkészülve a kis jövevény.

Otthon valamivel jobb a helyzet, de ott is többnyire mozdulatlanság és csend veszi körül: sírására senki nem reagál. Hiába a gyönyörűen berendezett szoba, alvás idején egyedül marad mackójával. A babakocsi és a járóka hasonlóképpen kontinuum-ellenes találmányok.

A folyamatos testi kapcsolattól megfosztott kisbabák kifejlesztnek bizonyos technikákat, hogy csillapítsák gyötrelmeiket. Rugdosnak, amilyen erősen csak tudnak, hogy enyhítsék a bőrkontaktus okozta hiányérzetüket. Hadosznának a karjukkal, forgatják a fejüket jobbra-balra, hogy érzéki ingerekhez jussanak, megfeszítik a testüket minden erejükkel. Az ujjukat a szájukba veszik az üvöltő üresség és a végtelen magány ellenszereként, hogy csillapítsák azt az érzést, hogy a mindenség középpontja valahol máshol van.

Mióta az emberi intellektus – félretéve az évezredek tapasztalatokat – sorra vonultatja fel jobbnál jobb elméleteit azzal kapcsolatban, hogy hogyan bánjunk a kis újszülöttekkel,

szerencsétleneknek válogatott viszontagságokon kell átesniük. Az ár, amit ezért fizetünk, nem kevés: elveszítjük képességünket a jóllétre, ahol a boldogság nem egy elérendő cél, hanem egy természetes állapot.

A cseperedő gyermek

Kés, villa, olló: gyerek kezébe nem való?

Ha a karonülő időszakban a csecsemő minden kontinuum szerinti elvárása teljesült, készen áll, hogy további tapasztalatokat szerezzen. Ahogy megtanul kúszni és mászni, egyre távolabb és egyre hosszabb időre merészkedik el anyja közeléből. Az anyával való folyamatos kapcsolat igénye hamar megszűnik, és a gyerekek csak akkor fordulnak anyjukhoz, ha olyan stresszhatás éri őket, amellyel maguk még nem tudnak megbirkózni. Attól a pillanattól, hogy önállóan mozognak és fokozatosan fedezik fel a világot, **a gyerekek magukra vigyáznak**. Az embereknek – az állatokhoz hasonlóan – erős önvédelmi képességeik vannak, és pontosan tisztában vannak azok határaival. Ha a kis felfedező folyamatosan figyeljük és megóvjuk a veszélyektől, hamar megtanulja, hogy nem kell önmagáért felelősséget vállalnia. Az ember egyik legmélyebb késztetése az elvárásoknak való megfelelés vágya. Emiatt hamar önmagukat betejesztő jóslatokká válnak a „Vigyázz, mert elesel!”, a „Le ne ejtsd!” vagy az „Addig szaladgálsz, míg elüt az autó!” figyelmeztetések. A jekána anyák nem néznek hátra a dzsungelben az ösvényen haladva, hogy a kisgyerek követi-e őket, hiszen ilyen helyzetben egy önmagára vigyázni tudó totyogónak eszébe sem jut, hogy anyjától eltávolodjon, mivel az egyenlő lenne az öngyilkossággal.

Az indián gyerekek a kezdetektől fogva felügyelet nélkül játszanak, és sokkal kevesebb baleset éri őket, mint a modern országokban élőket. Hiszen egyetlen felnőtt sem tud jobban vigyázni egy gyerekre, mint ő saját magára. Fontos tehát, hogy teljes bizalommal legyünk afelől, hogy a gyerek képes megvédeni magát minden veszélytől. Ez lehet a legnagyobb

kihívás a civilizált kultúrában élők számára.

Az indián anyák hozzáállása

A jekána anyák mindig nyugodtak, általában el vannak foglalva a maguk dolgával, de mindig a kisgyermek rendelkezésére állnak, ha annak szüksége van rájuk. **Az anyák nem foglalkoznak aktívan a gyerekekkel**, nem kezdeményeznek kapcsolatot, és ha azok hozzájuk fordulnak, nem tesznek többet, mint amit a gyermek kíván. Mindig a gyerek az aktív és az anya passzív: a gyerek jön aludni, amikor álmos, enni, amikor éhes. Nem követeli és nem is kapja meg az anyja teljes figyelmét, mert nincs is erre szüksége. Egy még nem beszélő gyermek is pontosan ki tudja fejezni az igényeit, ezért felesleges és káros olyasmivel traktálni, amire nincs szüksége. A túl sok foglalkozás ugyanúgy aláássa a gyerek önbizalmát, mint a túl kevés.

A felnőttek és a gyerekek között **minimális a szóbeli kommunikáció**. Viszont a gyerekek folyamatosan jelen lehetnek a felnőttek beszélgetéseinél, soha nem küldik el őket. Elvárják viszont, hogy a gyerekek ne szóljanak bele a beszélgetésekbe, és általában egymás között sem beszélhetnek, amíg a felnőttek társaságában vannak. Így minden gyerek annyit ért meg a felnőttek beszédéből, amennyit az értelmi fejlettsége megenged, és így tanulja meg felnőtt korára, hogy melyik helyzetben hogyan kell viselkedni. Ezzel szemben a nyugati világban próbáljuk kitalálni, hogy éppen mit és mennyit tud a kis ember felfogni, aminek következtében az ismerete a világról töredékes és torz lesz.

Rosszak-e a gyerekek?

Az indiánok úgy tartják, hogy minden gyerek (és minden felnőtt) **eredendően jó és eredendően szociális lény**, akinek leghőbb vágya, hogy hasznos tagja legyen a közösségnek, amiben él. Ezzel szemben a civilizált világ nézete szerint a gyerekeket meg kell nevelni, mivel ők természettől fogva

antiszociálisak és hajlanak mindenféle rosszasságra. Ebben az esetben is igaz, hogy a gyerekek azt teszik, amit elvárnak tőlük. Ezért képes egy hasznos tettet követő dicséret vagy egy meglepett felkiáltás hatalmas kárt tenni a gyerek önbizalmában, mivel azt sugallja, hogy a gyerek alapvetően antiszociális. Ugyanígy lesz katasztrófális hatása egy felhúzott szemöldöknek, amely azt sugallja, hogy a gyerek rosszalkodása nem volt meglepő. *Ugye fiam, már megint. Pedig hányszor megmondtam..., de neked beszélhet az ember!*

A meggyőzés hiánya

A yaquenák egyetlen esetben sem próbálják rábeszéléssel meggyőzni egymást vagy ráerőltetni az akaratukat a másokra. Nem próbálják rávenni a gyerekeket sem, hogy azt tegyék, ami szerintük helyes, hanem azt szeretnék, hogy **a gyerek maga jöjjön rá, hogy mi a helyes**. Kezdetektől fogva tiszteletben tartják a gyerekek döntéseit. A kisgyerekek természetesen nem hoznak nagy döntéseket. Mivel itt is működik erős önvédelmi képességük, és tisztában vannak a határaikkal, ilyenkor az idősebbekre bízzák a döntéseket. Ez persze nem azt jelenti, hogy a gyerekek bármit csinálhatnak, hiszen igazodniuk, alkalmazkodniuk kell a szokásokhoz, csak hogy ezt nem neveléssel érik el, hanem azzal, hogy végtelenül bíznak a gyerekekben.

Az alapvető tapasztalatok hiányában...

A modern ember boldogtalanságának megértésében hasznunkra válik, ha figyelembe vesszük, hogy mindannyian nélkülözzük a karonülő időszak és a kisgyermekkor fontos tapasztalatait. Emiatt későbbi életünk során tudattalanul és szüntelenül keressük ennek a hiánnak az ellensúlyozását.

A legáltalánosabb kontinuum-betegségünk az **öngyűlölet** és az **önbizalomhiány**. Mivel a karonülő időszakban a jóllét megélésének képességéhez szükséges feltételek hiányoztak számunkra, különböző módokon kénytelenek vagyunk pótolni a

pótolhatatlant. A boldogság tehát számunkra már nem normális állapot, hanem elérendő cél.

Ez a hiány leggyakrabban abban nyilvánul meg, hogy nehezen tudjuk a jelenben, **itt és most jól érezni magunkat**. Úgy érezzük, hogy hiányzik valami: van egy határozatlan veszteség-érzésünk, vágyunk valamire, amit nem tudunk pontosan meghatározni. A vágy általában egy közepesen távoli dologra összpontosul, és úgy fogalmazódik meg, hogy *minden rendben lenne, ha...* és úgy folytatódik, hogy *...lenne egy új autóm, nagyobb fizetésem, más munkám, feleségem, gyerekeim, ha elutazhaték hosszabb időre vagy örökre*. Ha ezt a célt elérjük feltűnik egy új *ha...* És így éljük az életünket egyik vágytól a másikig, a várt boldogság azonban sorra elmarad, és továbbra is úgy érezzük, hogy velünk valami nincs rendben. Habár legtöbbször sosem élte meg ezt a tökéletes jóllétet, sokszor azt az illúziót tápláljuk, hogy a múltban ez megtörtént, vagy hogy a jövőben bizonyára meg fog történni.

Ez a hiány jelen van a kapcsolatainkban, kifejeződik abban, hogy versengeni és nyerni akarunk, hogy elfogadottnak és szerethetőnek érezzük magunkat, hogy állandóan változásokra vágyunk. Ez a kezdeti veszteség Liedloff szerint hatással van a homoszexualitás kialakulására, a bűnözésre, a függőségek és betegségek kialakulására.

A karonülő időszak hiánya olyannyira áthatja az életünket és deformálja az emberek személyiségét, hogy már-már úgy érezzük, ilyen az emberi természet. Az indiánok példáján azonban láthatjuk, hogy ez nem feltétlenül van így.

Visszatérés a kontinuumhoz

A kontinuum elveitől való eltávolodás tehát nagyban befolyásolja mind az egyéneket, mind a társadalom életét. Az áldozatok áldozataiként cipeljük magunkkal a jóllétünk elvesztésének terhét generációról generációra. A kontinuum egy nagy erő, ezért egész életünkben keressük a hiányzó

élményeket.

Mit tehetünk, hogy megállítsuk ezt a folyamatot? Először is természetesen azt, hogy az újszülöttekkel és a kisgyermekkel a kontinuum elvei szerint bánunk. A szülőket is nagyon értékes kontinuum-tapasztalatokhoz segítheti az, ha ők – ráérezve ősi ösztöneikre – megfelelően bánnak a gyerekekkel.

Azoknak a gyerekeknek is sokat segíthetünk, akik nem kapták meg a kellő bánásmódot kiskorukban. Lehetőséget kell teremteni, hogy a gyerekek a szülők ágyában alhassanak, és minden alkalmat ki kell használni, hogy testközelben legyenek, például gyakran ölbevenni őket. A felnőttek is sokat profitálhatnak abból, ha megtanulják a gyengédséget és a testi érintkezést függetleníteni a szexualitástól, ezáltal lehetőséget biztosítva maguknak arra, hogy a simogatások, ölelések, érintések által enyhüljön hiányérzetük.

El kell érni, hogy ne a gyerekek legyenek a figyelem középpontjában, de minél többször jelen lehessenek a felnőttek tevékenységei közben. Ha felnőttek és gyerekek együtt tevékenykednek, az a kívánatos, hogy a felnőttek végezzék a saját dolgukat (munka, művészeti tevékenység, barkácsolás, kertészkedés stb.) és a gyerekek kedvük szerint ezekben bekapcsolóhassanak. Előnyös lenne mindenki számára a különböző generációk együttélése, de csak akkor, ha a család tagjai kiteljesedett személyiségek, és nem saját „lelki hiánybetegségeiket” próbálják egymás rovására orvosolni. Hasznos lehet továbbá, ha több család alakít ki szoros együttműködést. Segíthetnek egymásnak a mindennapi életben, megszüntethetik a gyerekekkel otthon lévő anyák elszigeteltségét, és megoldhatják, hogy a különböző korú gyerekek egy társaságban lehessenek.

A modern világban nagyon nehéz a kontinuum elvei szerint cselekedni. Annak ellenére, hogy nagyon megérintettek a

könyvben leírtak, nekem sem sikerült maradéktalanul megvalósítanom az elveket, habár törekszem rá. A kisfiam most múlt egy éves, nyugodt, kiegyensúlyozott gyerek és nagyon tud örülni az életnek. Megpróbálom nem elrontani ezt a képességét. És remélem, hogy egyre több olyan ember nő fel, aki úgy érzi, hogy vele minden nagyon rendben van, akinek nem kell energiái nagy részét belső konfliktusainak megoldására fordítania, hanem erejét a külvilág problémáinak felszámolására tudja fordítani.

2006. május

Gentischer Zsuzsa – gentizsu@

Kapcsolódó oldalak:

- John Holt recenziója ugyanerről a könyvről:
- kiadó:
- nemzetközi hálózat:
- magyar levelezőlista: