

# TALÁLKOZÁS A BENNED ÉLŐ GYEREKKEL

Okosabb vagy, mint egy 3 éves? Sok mindenben igen, de attól még neki is lehetnek remek ötletei. Az életfogytig tanulásnak az is része, hogy a nálunk fiatalabbaktól is ellessünk dolgokat. Lássuk csak, mit tud tanítani neked egy óvodás? **FARKAS LÍVIA ÍRÁSA**

## GYEREKSÉG VS. GYEREKESÉG

Annyian értekeztek az elmúlt évtizedekben a „belső gyermek” fogalmáról, hogy lassan már mindent és bármit jelenthet ez a kifejezés. Az általános jó tanács: „Legyél olyan, mint egy gyerek!” De hogyan lehet belevágni ennek gyakorlati megvalósításába úgy, hogy az reális és fenntartható is legyen? Köpködjük szét a spenótot a konyhában? Tömjük két marokkal a szánkba a játszótéri homokot? Nyilván nem. Felőttnek lenni sok egyéni definíció mellett azt is jelenti, hogy vállaljuk a felelősséget a döntéseinkért, önállóak vagyunk, figyelünk magunkra és másokra.

Amióta felnőttek vagyunk, állandóan azt tartjuk szem előtt, hogy milyen élethelyzetben hogyan kell viselkednünk, milyen szavakat használhatunk, hogyan „szabad” kinéznünk. Ez a rutin könnyen átterjed az életünk összes területére, és egyszer csak azon kapjuk magunkat, hogy folyton azt lessük, ki mit gondol, gondolna rólunk – még akkor is, ha egyedül vagyunk. Sokan azzal, hogy belépnek a felnőtt társadalomba, egyben hátrahagyják az érzelmeiket, kíváncsiságukat és elfelejtenek játszani, annak felszabadító mellékhatásaival együtt. A gyermekiség megőrzése nem jelenti felnőttiségünk feladását. Vannak a gyerekeknek olyan jó tulajdonságai – a felhőtlen öröm, az adott pillanat és az érzelmek megélése, az ítéletek nélküli nyitottság a világra –, amiket nagyon is érdemes eltanulnunk (vagy újratanulnunk) tőlük. A maximális figyelem és öröm ráadásul nem csak a gyerekek sajátja, ez a jó értelemben vett nemtörődomség az idős embereknél is megfigyelhető, de érdemes nem megvárni a nyugdíjas korunkat ezen képességünk felélesztésével. Az én értelmezésemben a belső gyermek megtalálása és megtartása azt jelenti, hogy átemeled a felnőttégedbe a gyerek jó tulajdonságait, miközben megtartod a felnőtt tudatosságát és önállóságát.

## EGY ÚJSZÜLÖTTNEK MINDEN VICC ÚJ

Mindig nagy felismerés számomra, amikor más emberek olyan dolgokra csodálkoznak rá, amik nekem már mindennaposak, észre sem veszem, nem is értékelem őket, hiszen megszoktam, hogy vannak. Egy külföldi turista áhítattal nézi a változatos építészeti stílusokat felvonultató városainkat és tátott szájjal csodálja a Dunát, ahogy átviszi a Margit hídon a hatos villamos – egy idősebb ember pedig könnyen meghatódik a Skype földrészeket áthidaló lehetőségein.

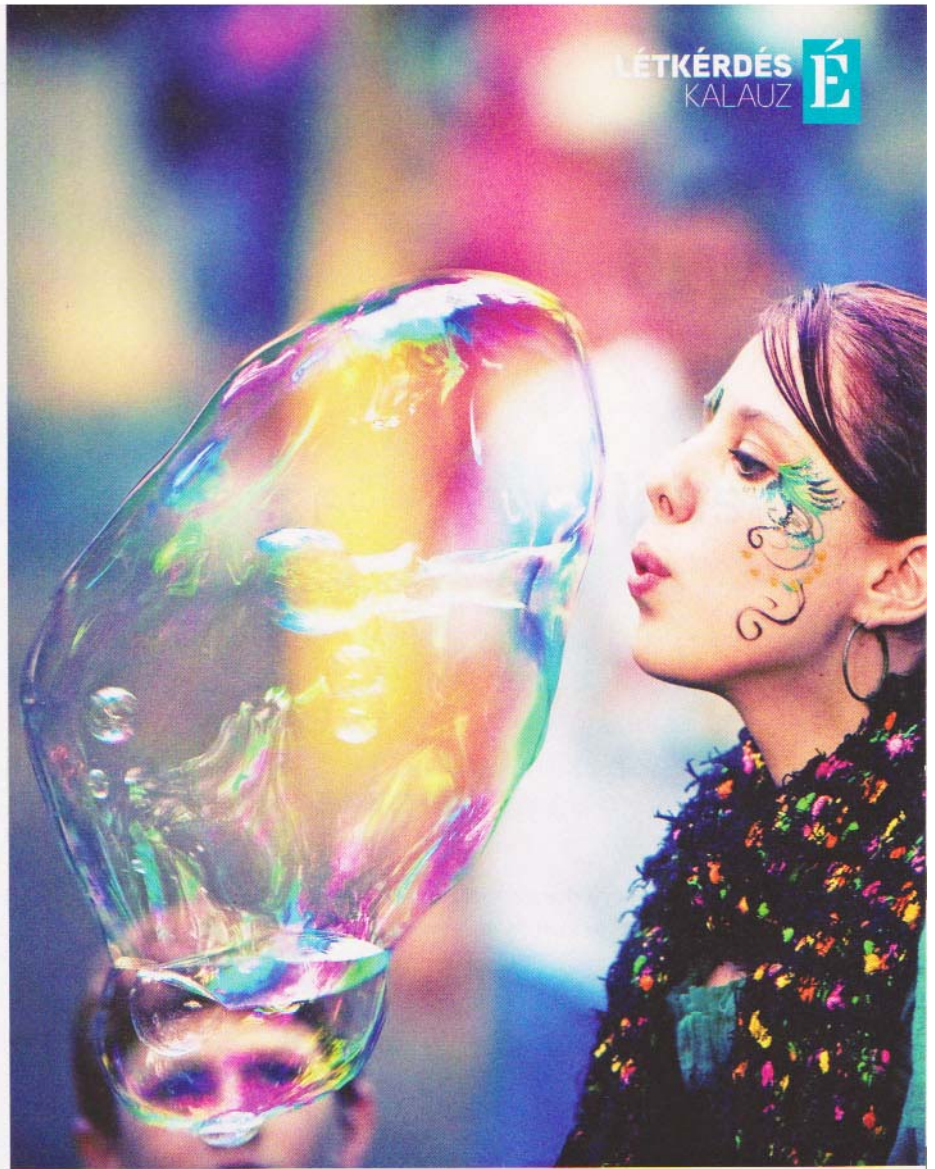
Mindennél lenyűgözőbb azonban, amikor a kisgyerekek figyelik elámulva azt, amit a legtöbben már észre sem veszünk: a kettessel vonuló bodobácsokat, a cicát az ablakban, egy szép pity-pangot vagy a vicces hangot, amit a kulcszsomó ad, amikor a táskánkban zörög. Megéri egyszerűen megfigyelni a környezetünket és észrevenni valami olyasmit, ami egyébként már fel sem tűnik. Mit szólnál hozzá, ha most látnád először életedben? Milyen lenne egy naplemente, ha nem csak háttér-dekorációja volna az életednek? Milyen ízű a csokoládé, ha nemcsak rutinosan kapkodod be a kockákat, hanem hagysz időt, hogy elolvadjon a szádban?

„Menj el a Csodák Palotájába, nézd meg az állatkertet egy gyerek szemével, vagy társasjátékozz, kidobózz, ha van olyan gyerekes csapat, amely befogad.”

## MIT CSINÁLNÁL, HA ÓVODÁS VOLNÁL?

Meglátni a hétköznapiakban a varázslatot, félelem nélkül kipróbálni dolgokat, nem aggódva azon, hogy hülyének néznek-e minket – mikor volt legutóbb hasonló tapasztalatod? Néhány egyszerű ötlettel máris kipróbálhatod (vagy felidézheted), hogy milyen ez.

- Szerezz be egy gumicsizmát, ha még nincs, és figyelj meg, milyen érzés átsétálni a legnagyobb poccsolyákon.
  - Legyen a táskádban buborekfújó, és ha hosszabb ideig kell várakoznod a buszmegállóban, vedd elő és használd. Amellett, hogy magadat szórakoztatod, nézz körül, hogy reagálnak rá mások!
  - Kérj meg egy gyereket, hogy válassza ki neked a másnapi ruháidat – érdekes lesz, hogy mit mivel párosít. Extrém program, de jól fogtok szórakozni!
  - Kezdj a desszerttel, rajzolj színes kriksszkrakszokat, olvass vacsora közben. Idézd fel azokat a dolgokat, amiket gyerekkorodban teljes természetességgel csináltál addig, amíg rád nem szóltak, hogy azt „nem illik”, „nem úgy kell” vagy „nem úgy szokás” csinálni. Most, hogy felnőtt vagy, már eldöntheted, valóban úgy-e a jobb, ahogy az akkori felnőttek tanították. Simán elképzelhető, hogy neked továbbra is az működik vagy ad örömet, ahogy gyerekkorodban ösztönösen csináltad, és az is lehet, hogy megtalálod a kettő között az arany középutat.
  - A hagyományosan gyerekeknek szánt dolgokat is élvezheted. Ha kiürült a játszótér, ülj be a hintába vagy libikókázz valakivel, akivel egy súlycsoportba tartozol. Menj el a Csodák Palotájába, nézd meg az állatkertet egy gyerek szemével, vagy társasjátékozz, kidobózz, ha van olyan gyereksapat, amely befogad. (Ha nincs, alapítsatok felnőttcsapatot. Az utolsó csatlakozó a hunyó!)
  - A társadalmi szabályokat nem kell magadra erőltetned, amikor egyedül vagy. Nyugodtan sírd el magad, ha épp nyugós vagy, vagy táncolj a plüssmedvével, ha megszólal a kedvenc számod a rádióban.
- Haladóknak:** Galoppozz, szökdécselj néhány méteren át – nem muszáj egészen hazáig. Már két lépés is akkora lázadásnak tűnik, hogy utána egész úton vigyorgni fogsz. (Hát még, aki lát!) Miranda Hart brit komika egész mozgalmat épített a galoppozásra, hogy a legendásan merev briteket felrázza az erőltetett „felnőtség” fogságából.



## NOSZTALGIA – A JOBBIK FAJTÁBÓL

Ha újraolvasod gyerekkorod, kamaszkorod könyveit, vagy megnézel egy olyan filmet, amit 15–20 éve láttál legutóbb, könnyen elkaphat egy izgalmas érzés: mintha újra tizenévesen ülnél a szobádban, és összefolyna az akkori és a mostani éned. Ahogy az illatokkal, ízekkel, úgy az olvasmányélményekkel, sőt, a hangokkal is könnyen elő lehet csalogatni régi érzelmeket, emlékeket. Én legutóbb a Spice Girls filmjét újranezve változtam pár percre a nappaliban ugráló kamasszá.

Ha írtál naplót annak idején, és elég bátor vagy, hogy szembenézz egykori önmagaddal, lapozd fel a régi köteteket. Biztos lesznek benne rég elfeledett kedvencek – miket néztél a tévében (ha volt egyáltalán tévétek)? Mit olvastál nyaranta vagy esténként, zseblámpával a takaró alatt? Kinek a szárait kérte a rádiós kívánságműsorban, hogy felvehesd kazettára, majd szurkoltál, hogy ne beszéljen bele a műsorvezető az elejébe, és ne keverje le idő előtt a végét? Kivel beszélgettél, miről álmodoztál, mire költötted a zsebpénzedet, mi volt neked akkoriban fontos? És miért pont az? Mit szerettél benne? Ez a gyakorlat remek alkalom arra is, hogy perspektívába helyezd az akkori problémáidat – én például már a felére sem emlékszem azoknak az embereknek, akiken a naplóm tanúsága szerint rémesen ki voltam akadva. Ugyanezt kivetítheted a mostani életedre is: mik azok a dolgok, amikre indokolatlanul sok érzelmi energiát pazarolsz? És mik azok, amik öt, tíz vagy húsz év múlva is fontosak lesznek majd? Lehet, hogy a mostani ügyeid sem számítanak majd húsz év múlva? Legyen úgy!