

SZÉL DÁVID  
**APAPARA**

VÁLOGATOTT  
**NYAFOGÁSOK ÉS  
BÜSZKESÉGEK**

LÁNG ZSÓFI RAJZAIVAL



EURÓPA  
KÖNYVKIADÓ  
BUDAPEST, 2015

## SZÓVAL!



Nem tudom, hogyan kell szülőnek lenni.

Nem is tudhatom, hiszen éppen annyiféleképpen lehet, ahányan vagyunk. Még abban sem vagyok biztos, hogy én milyen szülő vagyok. Sejttem, persze, meg szeretnék is valamilyen lenni, de nem mindig megy. Próbálkozom, de a metaszintet felülírja a helyzet, a kedvem, az éberségem, a hőmérséklet, az illatok, a zene, ami éppen szól, a film, aminek még a hatása alatt vagyok.

És az hagyján, hogy nem tudom, mi a tuti, de még ideges is leszek, amikor valaki meg akarja azt mondani nekem. Még a tanító szándékú ötletek is fárasztanak. Nem szeretem, ha nevelnek, sem pedig a bezzeg-sztorikat, a műáhítatot és a gyereknevelést átítató rózsaszín ködöt.

Szeretem viszont, ha ránk bízzák, hogyan neveljük a gyerekünket, ha hagyják, hogy a jobbnál jobb ötleteket mi találjuk, termeljük és próbáljuk ki.

Persze semmiképp sem azzal az elvárással, hogy más torkán nyomjuk le az életünket, de valami ilyesmiben próbál ez a könyv is segíteni.

Ettől függetlenül persze a hibáink, tévedéseink, tanácsstalanságaink, szerethető és kevésbé szerethető működésmódjaink tömkelege között itt is lesz bőven didaxis, bezzeg-sztori, mű- és valódi áhítat, rózsaszín kód, de csak azért, mert ilyen az életünk, ilyennek látom én, apa- és olykor pszichológusszemmel az életünket.



Két éven keresztül, 2012 októberétől 2014 novemberéig írtam az Apapara blogot. A fiam másfél éves korában kezdtem, és bő három és fél éves koráig írtam – ekkortájt jött a kiadói felkérés. Nem volt előre kitalált tematikám, mint ahogy azt sem tudhattam előre, hogy meddig fogom csinál-

ni. Mindig arról írtam, ami éppen történt velünk, ami éppen hatással volt rám, legyen szó könyvről (szakmai, szép- és gyerekirodalom), színházról, filmről, zenéről, társadalmi igazságtalanságról, konfliktusokról, apává válásról, fejlődésről, változásról. Eredetileg heti egy bejegyzést terveztem írni, de persze ez csak a legritkább esetben jött össze, a százvalahány hét alatt hetvenvalahány bejegyzést írtam, éppen annyit, amennyi fejezet ebben a könyvben van. Az írás során egyetlen dolgot találtam ki előre, és ebben egész kitartó is voltam: nem fognak a blogban a neveink szerepelni; ha néhányan tudták is, hogy én írom, a blog maga végig anonim tudott maradni.

Ez most egy kicsit megváltozott: az én nevem e könyvvel ugyanis nyilvánossá válik. Most pedig tovább csökkentem az anonimitást, mert még köszönetet is mondok Eszternek, az anyunak és az apunak, Péternek, Marinak, Zsófinak, Daninak, Krisztának, Julinak, Iminek, Dóranak és Dórinak, a bboom-nak, Tamásnak, no meg minden Apapara-olvasónak, aki akarva-akaratlanul hozzájárult a könyv megjelenéséhez. És persze köszönöm a fiamnak.



## ÁLOMFEJTÉS

Szerintem, aki azt hiszi, tudja, hogyan kell altatni, az vagy blöfföl, vagy naiv. Az egész sokkal kevésbé múlik a szülői stratégiákon, mint a szerencsén, amiből van, akinek több, van, akinek kevesebb jutott. Arról nem is beszélve, hogy bármelyik gyerek képes radikális változásokra.

A miénk is, és ennek megfelelően nekünk sincs fogalmunk arról, hogy mitől alszik el egy gyerek. A végigaludt éjszakától az óránkénti ébredésig mindenre volt már példa az elmúlt másfél évben, függetlenül attól, hogy milyen altatási heurisztikát alkalmaztunk. Hosszú ringatás kendőben, kézben, vállon, ágyban, óvatos lóbálás a mózeskosárban, sírni hagyás egyre ritkább nyugtatgatással, éneklés (tehetetlenségemben egy idő után már a *Parasztkantáta* alsó szólamát is bevettem a repertoárba), éjjeli játék, hajnali olvasás, részünkről pedig idegeskedés, kiborulás, sírás, ajtócsapkodás, káromkodás és egymással üvöltözés, hisztéria.

Nem kell és nem is lehet tökéletes szülőnek lenni, írja Bruno Bettelheim *Az elég jó szülő* című

könyvében,<sup>1</sup> szabad hibázni, bőven jó, ha az ember megpróbál *elég jó* lenni. De mi még ettől is bőven messze érezzük magunkat, miután szűk tizenyolc hónap alatt nem sikerült rájönnünk, mitől alszik egy gyerek, amikor például én bármikor és bárhol képes lennék elaludni. Ülve, állva, buszon, sőt akár gépelés közben is. Néha úgy érzem magam, mint a legnagyobb partiarc, aki hajnali négykor még átmege a Piafba egy jó kis afterre, máskor meg úgy, mint Arthur Koestler regényének, a *Sötétség délben*-nek főhőse, Rubasov, akit kihallgató tisztje a leghetetlenebb időpontokban ébreszt fel a börtönben, hogy bevallja végre azt, amit tett, vagy inkább, amit nem tett.

Közben meg nem értem, hiszen esténként mindig mindent ugyanúgy csinálunk. A lefekvés előtti rutinhoz már-már kényszeresen ragaszkodva vacsorázunk, aztán egy kis játék, fürdetés, átöltözés, mese, hálósákba be, villanyleó, ringatás, kijövünk, pár perces sírás, aztán álomba ringatás. Fél kilenckor már alszik is. Minden éjszaka tökéle-

<sup>1</sup> Bruno Bettelheim: *Az elég jó szülő*. Gondolat Kiadó, Budapest, 1994.

tesen indul. Aztán viszont azt se tudjuk, hol vagyunk, hány óra van, amikor először felsír. Ha azt hiszem, tök sokat aludt, kiderül, hogy még egy óra sincs, máskor meg majdnem átaludta az éjszakát. Visszaaltatni néha két perc, néha másfél-két óra; olykor négy-öt órára is képes visszaaludni, de volt már olyan is, hogy a komoly küzdelem eredménye egy erős hatperces alvás lett. Visszaosontam a szobánkba, betakaróztam, átmelegítettem magam alatt a kihűlt lepedőt, helyreállítottam a szinuszritmusom, majd felkeltem újrakezdeni. A tanult tehetetlenséget rólunk lehetne mintázni: egyszer felkelünk vele játszani, máskor folyamatosan, felváltva altatunk, megint máskor pedig, kínunkban, és mindenkinek kínszenvedést okozva, változó ideig hagyjuk sírni. Persze húsz percnél tovább a kettőből egyik alkalommal sem bírtuk tovább. Amikor aztán mégis felvesszük, vizet kér, majd pillanatok alatt megnyugszik, visszaejti fejét a vállunkra, majd ritmikus, alvásra utaló szuszogásba kezd, de közben nem tudhatjuk, hogy valóban alszik-e. Letesszük. Néha simán ki tudunk jönni a szobájából, ilyenkor még arra se ébred fel, amikor a vaksötétben a konyhában véletlenül fel-

rúgok egy széket. Olykor viszont az is hiába, ha milliméterenként emeljük fel a kezünket a fenekéről, óvatosan csökkentve ezzel a nyomást; hol az első parkettareccsenésre ébred fel, hol arra a minimális légmozgásra, amit az ajtó hangtalan csukódása eredményez. Akárhogy alakul is, másnap küzdünk az ébren maradásért (én meg a lüktető fájdalommal a lábujjaimban), ellentétben a fiunkkal, aki tökéletesen jól van akár nettó hat óra alvás után is. A legkiábrándítóbb, ha akkor ébred először, amikor mi még le sem feküdtünk, de azért ez szerencsére elég ritkán fordul elő.

Egyik elkeseredettségemben még a *Suttogó mindent megold*<sup>2</sup> című könyvet is megvettem, de hát sajnos nem hiszek az olyan, túlon túl leegyszerűsítő technikákban, mint amilyen a *4É napi-rend* (Étkezés, Ébrenlét, Édes álom, Én) vagy a „mindig működő” *susog-ütöget* módszer: fektesd a hasára, ütemesen ütögesd a hátát, mondd, hogy sssst, sssst, sssst, és akkor tuti elalszik. Aha, csak éppen nem marad a hasán, a bögéstől meg még

2 Tracy Hogg–Melinda Blau: *A suttogó mindent megold*. Európa Könyvkiadó, 2008.

én sem hallom a saját sssssttegemem. A másik probléma, hogy elég hamar ideges leszek az olyan könyvektől, amelyekből félrebiccentett fejjel, a babanyelvet lefordítva próbál kiszólni az idióta olvasóhoz az író: „*Hé, Anya és Apa, annak idején ti akartátok így. Most azért sírok, mert azt se tudom, mi a kiságy, azt meg végképp nem, hogyan aludjak most két meleg test közelsége nélkül.*”<sup>3</sup>

Néha elhatározzuk, hogy átmegyünk radikálba. A hátlapjukon megbízható szakemberek ajánlásával remek kézikönyvek segítenek ebben is. A stratégia a legegyszerűbb. Tedd le a gyereket az ágyba, köszönj el, majd gyere ki. Ha sír, öt perc után menj vissza, vedd ki az ágyból, tedd vissza, köszönj el, gyere ki. Ha újra sír, 10 perc után menj vissza. Aztán 15, 20, 25 perc után és így tovább. Hogy ezt hány percig, hány éves korig érdemes próbálgatni, arról nem írnak ezek a könyvek, mint ahogy azt az evidenciát is kiválóan a szőnyeg alá söprik, hogy minél több időt sír egy gyerek, annál nehezebb megnyugtatni, arról a hororról pedig, amit a szülő ezalatt átél, pláne hallgat a tudo-

<sup>3</sup> Szabó Olimpia fordítása.

mány. Szóval szülő és gyerek legyen a talpán, aki ezt végig tudja csinálni, de kísérletező kedvűek kipróbálhatják. Elővigyázatosságból javaslom az ajtók hangszigetelését, az ágyak padlóhoz szöge-  
lését, és érdemes valamilyen tudatmódosítót is beszerezni a gyötrő büntudat kezelésére.

Az egyetlen reménysugár a rosszul alvó, de optimális melatonin- és kortizolszintű (az egyik az alvásért felelős hormon, a másik pedig a stresszhormon) gyerekek szüleinek, hogy az első egy-két évben minden és folyamatosan változik. Így aztán ezek a gyerekek tényleg bármire képesek, még arra az abszurdításra is, hogy egyszer csak, váratlanul átaludjanak egy éjszakát, bár igaz, arra is, hogy a szülőknek biztosított többhétnyi paradicsomi állapotnak egyik pillanatról a másikra véget vessenek.

A Suttogó-módszert magasztalók számára a sírni hagyás – függetlenül attól, hogy mennyi időről van szó – egyenlő az emberkínzással, mert az elalvás nehéz és félelmetes egy gyerek számára, a sírás pedig hormonális, szocializációs szinten és a kötődési normákat tekintve is maradandó károkat okoz. Borzalmas lenne, ha ez valóban így len-

ne, hiszen sem a sírást, sem azt nem lehet meg-  
úszni, hogy időnként magára hagyjuk a gyereket.  
Nyilván mindenki a legjobbat szeretné a gyereké-  
nek, de egy szerető, értőn odafigyelő és biztonsá-  
got nyújtó család életébe belefér az időnkénti sí-  
rás, sőt akár a sírni hagyás is. A gyerekek ugyanis,  
még az egész kicsik is, minden látszat ellenére  
nemcsak elszigetelt eseményekre reagálnak, ha-  
nem észreveszik a kontextust is. Abban pedig benne  
van a szülők ölelő visszatérése is.