

Rugalmas alkalmazkodóképesség megalapozása gyermekkorban

A reziliencia kifejezés legmegfelelőbb fordítása a *rugalmas ellenálló képesség*. A szó a latin *salire* ('ugrani') igéből ered, hátraugrást, hátrahőkölést jelent, a feszülés és oldás egyensúlyát. Arra a rugalmasságra, képlékenységre vonatkozik, amely megóvja a tárgyat a töréstől, és arra az emberi képességre, hogy az erőteljes külső hatásokhoz alkalmazkodni tudjunk. A fizikában a fémek ellenálló képességét

fejezi ki a sokkhatással szemben, a pszichológiában pedig a sikeres alkalmazkodás folyamatát a kihívást jelentő vagy fenyegető körülmények ellenére (Masten, A. S., 1997). Ez egyidőben jelent képlékenységet és stabilitást, védőpáncélt a külső negatív hatásokkal szemben, ami lehetővé teszi, hogy ellenálljunk a nehézségeknek, hogy a testi-lelki megpróbáltatások ellenére visszanyerjük eredeti állapotunkat. A reziliencia az a képességünk, hogy amikor belső egyensúlyunk felborul, meg tudjuk találni az új egyensúlyi állapotunkat. Erre vonatkozik a keleti filozófiában a „*Maradj a középpontban!*” felszólítás.

Ha valaki a nehéz körülmények ellenére sem tér ki a kihívások elől, hanem szembenéz és megbirkózik a problémákkal, reziliensnek nevezzük. Egy ilyen személy nem gondtalan és örökvidám, hanem ellenkezőleg: olyasvalaki, aki életében már számos krízishelyzettel küzdött meg.

A reziliens viselkedés a nehéz körülményekkel szemben megnyilvánuló képesség a boldogulásra. Annyit jelent, hogy a kudarccokat, a fájdalmakat, a szomorúságot átélve az eseményeket egy más perspektívából is szemügyre vesszük, és a helyzetnek megfelelő új viselkedésmintákat alakítunk ki. A kedvezőtlen körülmények és nehézségek megléte szükség-szerű a reziliencia kialakulásához, mivel ez a képesség a rizikónak való kitettségén alapul, s nem annak elkerülésén (Jenkins, J., Keating, D., 1998).

A pszichés rugalmasság, hajlékonyság olyan alapvető képesség, melynek birtokában az ember egészséges marad még olyan körülmények között is, ahol harmóniáját egy vagy több tényező fenyegeti. A reziliencia ebben az értelmezésben egy kiegyensúlyozó folyamat. Megléte szoros összefüggésben áll a lehetőségeink értékelésével, azzal, hogy mennyire érezzük magunkat kompetensnek a problémákkal való megküzdésben. Amennyiben elhiszük, hogy képesek vagyunk a helyzet befolyásolására, akkor jóval nagyobb az esélyünk az alkalmazkodásra. Fontos még egyszer hangsúlyozni: nem arról van szó,

A reziliens viselkedés a nehéz körülményekkel szemben megnyilvánuló képesség a boldogulásra.

Az a gyermek,
akinek szükségleteire
odafigyelnek, megtanulja,
hogy érdemes megszólítani
a világot, mert az válaszol a
jelzéseire.

hogy a reziliens személy ne kerülne padlóra a súlyos életválságokban, csak rövidebb idő alatt képes visszatérni a saját egyensúlyi állapotába.

A rezilienciára mint hétköznapi mágiára tekintenek (Masten, A. S., 2001). A reziliens személyek jellemzője a magabiztosság, a szociabilitás és az optimizmus, ami a kutatások szerint túlzott mértéket is ölthet (Grotberg, E. H., 1997). A reziliens személy könnyebben megtalálja és felhasználja a környezet támogató forrásait, de ő maga is segítőkész és szociálisan érdeklődő, empátikus és együttműködő (Reed-Victor, E., 2003). Jellemző rá az állhatatosság, az elszántság, a magas szintű önértékelés,

önmaga elfogadása, az érett személyiség. Tisztában van saját képességeivel és korlátaival. Az életét értelmesnek látja, és pozitív az életszemlélete (Masten, A. S., Powell, J. L., 2003).

Kérdésként tevődik fel, minek köszönheti rugalmasságát és ellenálló képességét a személyiségünk, hogyan lesz a gyermekből egészséges, megpróbáltatásokat kibíró felnőtt. A koragyermekkorai hatások közé öt tényezőt sorolnak (Werner, E. 2000). A rezilienciához elsősorban *megbízható, stabil kapcsolat* szükséges. A biztonságosan kötődő gyermek az évek során egyre inkább önmagába építi az édesanyja által nyújtott biztonságot, így nagyobb valószínűséggel válik kezdeményező óvodássá és iskolássá, majd magabiztos és kihívásoktól nem félő felnőtté. Ebben a kapcsolatban a legfontosabb az anya érzékenysége és válaszkészsége. Az „elég jó anya” nem tökéletes, de képes alkalmazkodni a csecsemő igényeihez.

A második a *stabil, megbízható és kiszámítható környezet*, amiben jó derűs gyermeknek lenni. Az a gyermek, akinek szükségleteire odafigyelnek, megtanulja, hogy érdemes megszólítani a világot, mert az válaszol a jelzéseire. Így lesz belőle kérdező, kíváncsi, nyitott felnőtt, aki pozitívan fordul a világ felé. Mer segítséget kérni, és bizalmat szavazni a másikkal. Ha valaki megelőlegezi a bizalmat, az az esetek nagy részében pozitív önbeteljesítő jóslatként működik – a másik személy valóban méltó lesz a bizalmára, megerősítve azt a hitet, hogy érdemes így fordulni a világ felé. Itt látom napjainkban a legnagyobb hiányosságokat: a csalódástól és sebződéstől való félelmünk megakadályozza, hogy próbálkozzunk, ha a pakliban benne van az elbukás lehetősége is. A reziliens személy bízik abban, hogy ha csalódik is, majd az adott helyzetben tudni fogja, hogy mi a megoldás, és képes lesz tovább lépni.

A harmadik faktor a *környezetben lévő, utánozható, követhető mintára* vonatkozik. Mivel a gyermek a mi viselkedésünket utánozza, amennyiben a példa, amit lát, nem hiteltelen, nem azt bizonyítja, aminek szellemében neveljük, akkor meddő minden erőfeszítésünk.

A megkonstruált családtörténetek erősítik a gyermek identitását és motivációját, és abban is segítségünkre lehetnek, hogy megismerjük a fennmaradt stratégiákat, az elmulasztott lehetőségeket, az álmokat és a csalódásokat. A családi mítoszok a család identitá-

sáról, eredetéről, vágyairól árulkodnak. A mítosz a családi identitás kialakulását szolgálja, önmeghatározó szerepe van „*mi ilyenek vagyunk és nem olyanok*”. A családi mitológia a család önmagáról kialakított közös képzeteiből áll, és azokból a legendákból, amelyek ezeket a képzeteket megjelenítik. Ezek segítenek megadni a családi identitás érzését. A gyermek ezáltal választ tud adni olyan kérdésekre, mint a „*mi családunk miért ilyen és nem olyan*”. A családi mítoszok, narratívák erőt adnak, kifejezik a családi szolidaritást, a családhoz tartozással összefüggő önbecsülés forrásai. A mítoszok hozzáállásokat fogalmaznak meg arról, hogy az adott családban az élet mely kérdésével kapcsolatban hol húzódnak az elfogadás és megtagadás határai, s ez megkönnyíti a gyermek számára az eligazodást. Az elfogadás érzése és a család identitása fedi egymást, ami azt jelenti, hogy bizonyos jellemzőket a családhoz tartozónak vélünk (pl. „*a mi családunkban mindenki nagyon kitartó*”). Minden család számos történetet őriz, a családi mítoszokban helyet kapnak a „hősök”, a „feketebárányok”, de ugyanúgy találkozhatunk veszteségtörténettel, hűség-történettel, sikertörténettel, karriertörténettel, amelyek egymásba szövéődve sajátos családi valósággá állnak össze. A családtagok közötti érzelmi közelség- és összetartozás-érzést az olyan identitás-állítások formálják, mint „*mi egy összetartó család vagyunk*”, „*mi megadjuk a módját a dolgoknak*”.

A családtörténet egy védőháló, ami megtart, felel a nehézségek esetén. Marshall Duke pszichológus, a rítusok és mítoszok kutatásának szakértője, kollegájával, Robin Fivush-sal azt akarták ellenőrizni, hogy azok a gyermekek, akik jobban ismerik a családjuk történetét valóban jobban is teljesítenek, amikor valamilyen kihívással szembesülnek, rugalmasabb-e az alkalmazkodóképességük. Ahhoz, hogy felmérjék a gyermekek családdal kapcsolatos ismereteit, egy 20 kérdésből álló értékelő rendszert dolgoztak ki (Tudod-e, hogy...?). Az értékelő rendszer ilyen típusú kérdéseket tartalmazott: *Tudod-e, hogy hol ismerkedtek a szüleid? Tudod-e, hogy édesanyád, édesapád hol nőtt fel? Tudod-e, hogy hol ismerkedtek meg a nagyszüleid? Tudod-e, hogy hol házasodtak össze a szüleid? Tudod-e, hogy mi történt akkor, amikor te születted? Tudod-e, hogy miért kaptad ezt a nevet? Tudod-e, hogy mire hasonlítasz leginkább a családdoból? Tudsz-e néhány olyan tanulságot, amelyet a szüleid vontak le a jó vagy rossz tapasztalatokból?* (Fivush, R., Duke, M., 2006).

A skála elemei csak egy reprezentatív mintát képeznek olyan típusú kérdésekből, amelyekre a gyermeknek érdemes lenne tudnia a választ. De ezek lehetnek teljesen másak is, amelyek a családban fontosak. A kutatópáros 2001-ben ötven családnak tette fel ezeket a kérdéseket, majd számos vacsorabeszélgetést elemeztek, és több pszichológiai teszt eredményével összevetették a kapott eredményeket. Arra a következtetésre jutottak, hogy minél többet tud a gyermek a családjáról, annál erősebb az a meggyőződése, hogy ő maga irányítja az életét, annál magasabb önbecsüléssel rendelkezik, és annál inkább meg van győződve arról, hogy jól működik a családja. Az eredmények elemzése után két hónappal

A családtörténet egy védőháló, ami megtart, felel a nehézségek esetén.

A mesehős is követhető példát mutat a gyermekünknek, mivel a reziliens viselkedést testesíti meg.

az összes tanulmányozott család ugyanazon traumát élte meg: a New York-i Világkereskedelmi Központ ikertornyai elleni szeptember 11-én elkövetett terrortámadást. Újra megvizsgálták a gyermekeket, és az eredmények azt mutatták, hogy azok regenerálódtak a leggyorsabban, akik több ismerettel rendelkeznek a családjukról. Okkal tehetjük fel azt a kérdést, hogy olyan tényeknek az ismerete, mint „a szülők hol ismerkedtek meg”, miért segíthet a terrortámadás borzalmainak az elviselésében? A családi étkezések és egyéb családi rituálék hogyan já-

rulnak hozzá a rugalmas alkalmazkodóképesség kialakulásához? Az eredmények azzal állnak összefüggésben, hogy a gyermekek mennyire érzik magukat a nagyobb család részének.

Minden családnak van egy leegyszerűsítő narratívája, amelyet három kategóriába sorolhatunk. Az első kategóriába a *felemelkedő* típusú *narratíva* tartozik, amely az alábbi történetsémára épül: „*nem volt semmink, keményen dolgoztunk, most mindenünk megvan*”. A másik kategória a *lecsúszó narratíva*: „*mindenünk megvolt, de jött a háború, és mindenünket elvesztettük*”. Marshall és Fivush (2006) szerint a legegészségesebb narratíva az *oszcilláló (váltakozó) családi narratíva*: „*Drágám, az az igazság, hogy a családjuk megjárta a mennyet és a poklot. Felépítettünk egy családi vállalkozást. Nagyapád a szűkebb közössége tartóoszlopa volt. Édesanyád bekerült egy kórház igazgatótanácsába. De voltak megrázkódtatásaink is. A nagybátyádat letartóztatták. Leégett a házuk. Édesapád elvesztette a munkáját. De bármi történt is, a családjuk sosem esett szét*.” Egy kiegyensúlyozott, magas önbecsüléssel rendelkező gyermek azért olyan, amilyen, mert erős benne az intergenerációs én, az a tudat, hogy egy nagyobb közösséghez tartozik. Megérti azt, hogy az életnek nem kell tökéletesnek lennie ahhoz, hogy csodálatos legyen.

A mesehős is követhető példát mutat a gyermekünknek, mivel a reziliens viselkedést testesíti meg. Minden mese valamilyen konfliktusra épül. A mesehős kezdetben egy megoldhatatlannak tűnő problémával találja szembe magát, mégis elindul, hogy valahogy leküzdje az akadályokat. Ez tulajdonképpen a sorsunk, helyzetünk felvállalását jelképezi – azt, hogy elég bátrak vagyunk szembenézni a feladatainkkal, leküzdeni a sárkány képében megjelenő próbatételeket. Akárcsak a mesehős, mi is folyamatosan döntési helyzetekben találjuk magunkat, választanunk kell, hogy segítünk-e, megbízunk-e, továbbmegyünk-e? Bár az úton akadnak segítőtársak (amennyiben ki tudjuk használni a segítséget, és mi magunk is segítőkészek vagyunk), lényegében mégis egyedül kell végighaladnunk rajta, és komoly erőfeszítéseket kell tennünk a boldogulásunk érdekében. Ebben segít az az alapvető hit, hogy végül minden a helyére kerül, a dolgok megoldódnak, s a jó elnyeri méltó jutalmát. A mese tehát közvetett úton, a főhőssel való azonosulás által nemcsak „elvarázsolja” a gyermeket, hanem útmutatást is ad a világban való eligazodáshoz, reziliens stratégiákat nyújt a nehézségek leküzdésére.

A negyedik tényező a *jól tagolt, minőségi időélmény*. Ide a különböző szertartások, rituálék tartoznak, amelyek tagolják a gyermek napját. Én ide sorolnám a Zimbardo (2012) nevéhez fűződő időperspektíva szemléletet is. Röviden arról van szó, hogy az a mód, ahogyan a múlt, a jelenre és a jövőre tekintünk, jelentős mértékben meghatározza azt, hogy mennyire leszünk sikeresek.

A múlt, jelen és jövőhöz való viszonyunk hat időperspektívát határoz meg. Ha *negatív múlt* időperspektívával rendelkezünk, akkor sokat rágódunk a régi idők negatív történésein, gyakran idézzük fel kudarcainkat, sérelmeinket és a fájdalmas gyermekkori emlékeket. Amennyiben *pozitív múlt* szemléletünk van, akkor a régi szép emlékekre összpontosítunk, és még a negatív eseményeket is képesek vagyunk pozitív színben feltüntetni. Ha *hedonista módon a pozitív jelenben* élünk, akkor az élet minden percét élvezzük, megéljük a pillanatot, azonban az élvezetek habzsolása a visszajára is fordulhat – ilyenkor olyanok leszünk, mint a tücsök abban a bizonyos Ezoposz-fabulában. Ha a *negatív jelenre* koncentrálunk, akkor fatalisták vagyunk, saját képességeink helyett csak a sorsszerűségben hiszünk, és úgy érezzük, nem rendelkezünk kontrollal az élet-eseményeink fölött. A jövőhöz való hozzáállásunk is kétféle lehet. Ha *jövőorientáltak* vagyunk, akkor célokat tűzünk ki magunk elé, és áldozatokat hozunk annak érdekében, hogy elérjük ezeket. Ezzel szemben a *transzcendentális jövőszemlélet* jegyében úgy hisszük, hogy az igazi életünk a földi élet befejeződése után kezdődik. Amennyiben egy erős pozitív múlt-, jelen-, valamint jövőorientációval rendelkezünk, akkor ez növeli az ellenálló képességünket, rugalmasságunkat. Így a múltunk gyökereket ad, a jövőnk szárnyakat, eközben pedig meg tudjuk élni a jelen pillanat örömeit is. Az időorientációt alapvetően a családjában sajátítjuk el, a szüleink időhöz való viszonyulása által – ugyanakkor ez a hozzáállás formálható, képesek vagyunk az időről alkotott képünk gyökeres megváltoztatására is.

Ha mindezt végiggondoljuk, akkor azt látjuk, hogy a mesélés – mint a gyermekkel töltött minőségi idő egy formája, a belső képek kialakításának serkentője, a mesehősökkel való azonosulás és a „mindent lehet” vágyteljesítő dinamika alapján – az egyik legfontosabb védőfaktor a gyermek életében. Ha egy szülő azt szeretné, hogy reziliens legyen a gyermeke, meséljen neki minél többet!

A kutatások a reziliencia öt szintjét írták le. (Siebert, Al., 2005). Az első az *érzelmi stabilitás* és a jó közérzet fenntartása – itt kapcsolódik össze az érzelmi intelligencia és a rugalmasság. Az a személy, aki képes saját érzéseinek értelmezésére, kifejezésére, mások érzelmeinek felismerésére, az együttérzésre, saját érzelmi állapotainak megértésére, az önkontrollra, sokkal nagyobb valószínűséggel fog helytállni a nehézségek közepette.

A második szint a *jó problémamegoldó képesség*, ami a nehéz helyzetekkel való szembesülést jelenti – vagyis, hogy képesek vagyunk vállalni a nehézségeket, és annak ellenére, hogy minden harc-

Így a múltunk gyökereket ad, a jövőnk szárnyakat, eközben pedig meg tudjuk élni a jelen pillanat örömeit is.

Az ötödik szinten pedig a szerendipitás képessége található.

ban benne van az elbukás lehetősége, nem adjuk fel, még mielőtt megpróbálnánk. A probléma-centrikus megküzdés lényege, hogy vagy a stressz-forrást akarjuk megszüntetni, vagy ki szeretnénk kerülni a fenyegető ingert. Az érzelem-centrikus megküzdés során a stresszhelyzethez kapcsolódó negatív érzelmi állapotot szeretnénk megszüntetni. A két megküzdési mód nem zárja ki egymást, gyakran ezek

kombinációját használjuk a különféle problémahelyzetekben, mivel ha csökkentjük a negatív érzéseket, akkor sokkal könnyebben szembeszállunk a stressz-keltő eseménnyel. A reziliens személyek gyakrabban használják a probléma-centrikus megküzdést, ha kihívással szembesülnek, és még akkor is kitartanak, ha a haladás nehézkes, mivel reménykednek a pozitív végkifejletben. A nem reziliens személy ugyanebben a helyzetben bizonytalanná válik, hezitál, hamarabb feladja, mert eleve lemond arról, hogy sikerülhet.

A harmadik szint a *belső fókusz, az erős belső én-érzés* – ide tartozik a megfelelő önértékelés, a magabiztosság és a pozitív énkép. Ez a Virginia Satir (2015) által leírt „*én én vagyok, és így vagyok jó*” életérzés, amelyben elfogadom hibáimat, tökéletlenségemet, ugyanakkor tudatában vagyok annak, hogy én rendelkezem mindenemmel, testemmel, elmémmel, szememmel, érzéseimmel és minden cselekedetemmel. Én birtoklom a képzeletemet, álmaimat, reményeimet és félelmeimet, az enyéme a győzelmeim, a sikereim, a kudarcaim és a balfogásaim is. A képességeim segítségével megállhatom a helyemet, és értelmet, rendszert vihetek az életembe. Mivel bírok magammal, irányíthatom is magam. Ebben az életérzésben elég „elég jónak” lenni, nem kell tökéleteset alakítani.

A negyedik szinten a *jól fejlett reziliens készségek* találhatók, azok a tulajdonságok, amelyekkel egy reziliens személy rendelkezik, mint például a saját erősségekbe és képességekbe vetett hit, a megvalósítható célok kitűzése és az ezekhez vezető lépések megtétele, a felelősség- és kockázatvállalás, valamint a múlt tapasztalataiból való tanulás.

Az ötödik szinten pedig a *szerendipitás képessége* található, amit a szerző a legmagasabb fokú rugalmasságként értékel – így akár még a szerencsétlennek tűnő élethelyzeteket is a magunk javára fordíthatjuk. A szerendipitás az értékes dolgok megtalálásának képességét jelenti, olyan dolgoknak a felfedezését, amelyeket valójában nem is kerestünk. A különösen reziliens személyek képesek a helyzetek újraértelmezésére, és értéket kovácsolnak a váratlan lehetőségekből. Ez nem mindig tudatos folyamat, inkább azokról a helyzetekről van szó, amikor a figyelem fókusza „véletlenül” áttevődik a probléma valamely más területére, ahol megjelenik egy teljesen más perspektíva és a helyzetből való kiút. Ez a képzelet önmagát megvalósító varázssereje, mivel csak azokat a képeket látjuk meg a világban is, amelyek már léteztek a fejünkben. Ezzel pedig visszautalnék a belső képteremtés fontosságára, amelyet a mesék biztosítanak.

A mese hősei a reziliens viselkedést példázzák a gyermek számára – számukra a válság nem leküzdhetetlen probléma, hanem megoldandó életfeladat. Sokszor a helyzetet magán nem változtathatunk, azon viszont igen, hogy miként tekintünk a szituációra. Ha túllátunk a jelen pillanat nehézségein, és el merjük képzelni a jövőbeli pozitív végkifej-

letet, azzal hatalmas energiákat szabadíthatunk fel magunkban. A mesehősöktől megtanulhatjuk, mennyire fontos, hogy elfogadjuk mások segítségét, és mi magunk is segítünk, ami által erősíthetjük ellenálló képességünket. A reális célok kijelölése, a struccpolitika helyett a problémákkal való szembenézés, a perspektívában való gondolkodás és az optimista életszemlélet segítenek a problémás helyzetekben való helytállásban. Egyetlen mesehős sem azt szokta elképzelni, amitől fél, hanem elsősorban arra koncentrál, amit el szeretne érni, és bízik abban, hogy jó dolgok fognak vele történni.

Ha egy adott szituációban kialakul egyfajta megküzdési mód, akkor az a jövőbeli helyzetekben is alkalmazható lesz. Ezért fontos, hogy gyermekeinknek egyrészt saját életünkkel, a problémákhoz való hozzáállásunkkal, másrészt pedig a mesék által, szimbolikus úton példázzuk azt, hogy érdemes küzdeni. A mesehősök nagyon gyakran találják magukat veszélyes helyzetekben, de furfanggal, ügyességgel, segítséggel mindig megmenekülnek. Ahogy a mesékben, az életben sem sorolja fel senki előre az utunk minden állomását, nem világosít fel a nehézségekről, csak annyit lehet tudni, hogy szükségünk van a bátorságunkra, a kezdeményezőkézségünkre és a leleményességünkre. Bár nem mindig azt találjuk meg, amit kerestünk, találhatunk valamit, ami az eredeti célunknál is fontosabb és értékesebb. Számos tudományos felfedezés gyökerezik a szerendipitás jelenségében – így fedezte fel például Fleming a penicilint és az Indiába igyekvő Kolumbusz Amerikát.

A szerendipitás azonban csak annak adja meg a felfedezés, felismerés örömét, aki keres valamit, akiben működik a megismerés és felismerés vágya, és akinek van elképzelése arról, hogy honnan hova szeretne eljutni. Nem más, mint egy palló, amely áthidalja az álmaink és a valóság között tátongó szakadékot. Ez a palló láthatatlan – csak az fogja érezni, hogy ott van, aki rá mer lépni.

A népmesei optimizmus a csodákból fakad, amelyek minden nehézséget elsimítanak, és még a legreménytelenebb helyzetben is bekövetkezik a mindent megmentő „véletlen”. A pozitív illúziók, az események fölötti kontrollba vetett hit és a jövőre vonatkozó optimizmus védőfaktorként működhetnek az életünkben. A mese ezért „vágyirodalom”, optimista szemlélete gyógyító hatású. A mesék által adjuk át gyermekeinknek a hitet, hogy a csoda megtörténhet az életünkben – persze nem abban az értelemben, hogy karba tett kézzel várjuk a sült galambot, hanem hogy észrevesszük a felkínálkozó lehetőségeket, a segítőtársakat vagy az új összefüggéseket.

Vannak dolgok, amelyeket előbb el kell hinnünk ahhoz, hogy utána megláthassuk őket. Ha a gyermek képes hinni a csodákban, abban, hogy adott pillanatban ő is lehet a saját sorsa varázslója vagy valaki más jótevő tündére, akkor megérti azt, hogy a nagy változások is sok kis lépésből adódnak össze. Ezeket a lépéseket neki kell megtennie, folyamatos utazás, tanulás árán, melynek során lehetősége lesz több élethelyzetben kipróbálni önmagát, új megküzdési módokat tanulni, észrevenni és elfo-

Ha egy adott szituációban kialakul egyfajta megküzdési mód, akkor az a jövőbeli helyzetekben is alkalmazható lesz.

A történetmesélés egyik legmélyebb oka, hogy értelmet kovácsoljunk abból, amit az életünk során megélünk.

gadni a jó dolgokat. Ez az utazás nem lesz biztonságos, adódhatnak váratlan próbatételek, nehézségek, de a saját erejébe vetett hit, a reziliens viselkedés által sikerülni fog legyőznie az akadályokat.

A főhős átváltozása is azt közvetíti felénk, hogy bizonyos helyzetekben, bizonyos problémák megoldásához nekünk is változni kell, de úgy, hogy közben önzonosak maradunk. A változás, az átalakulás egy új identitás megtalálását is jelezheti. A rugalmas alkalmazkodóképesség a szempontok rugalmasságát is jelenti, annak elfogadását, hogy egy

helyzetnek többféle lehetséges értelmezése is van, és más szempontból nézve, más kérdéseket feltéve más megoldásokhoz jutunk.

A történetmesélés egyik legmélyebb oka, hogy értelmet kovácsoljunk abból, amit az életünk során megélünk. „Ahhoz, hogy saját magunkkal összhangban jó és értelmes életet élhessünk, egy olyan hősi elbeszélést, »mitoszt« hozunk létre, amely életünk lényegét fogalmazza meg.” (McAdams, Dan P., 1993, 9). Mindannyian egy-egy olyan elbeszélést szeretnénk kialakítani, amely iránymutatásul szolgál számunkra az életben, és ezek értelmezésén keresztül jutunk el a saját énképünk kialakításáig. Így adunk értelmet az életünknek is, ami ebben a megközelítésben nem más, mint *narratív teljesítmény*. A történetek nemcsak szórakoztatnak, rendszereznek, motiválnak, hanem életeket integrálnak, értelmezhető keretbe helyezik az életünket. Amikor újramesélünk történeteket, nem csak az eseményeket rendszerezzük, hanem fontossági sorrendet állítunk fel közöttük. Egy történet átalakításával természetesen „szűkül”, de ugyanakkor rendeződik is a világ. A saját világunk is.

A személyes narratívánk nem csupán az eseményekre való visszaemlékezés, hanem magában hordozza a mesélő és mások értékelését és perspektíváit, így az elbeszélés által hozzuk létre a személyes és közös múltunkat. Nemcsak leírjuk az eseményeket, hanem egyben valóságot is teremtünk.

Szülőként tehát egy olyan képességet adhatunk át gyermekeinknek, amelynek kialakításához nincs szükség különleges eszközökre és speciális fejlesztésre: a történetmesélés, a személyes történetek megformálásának és megosztásának képességét. A gyermeknek tagolnia kell élményeit, szavakhoz kell kötnie és alkalmassá tenni a kifejezésre. Így fokozatosan *felismeri* az egymást követő dolgok *összetartozását*, folyamatosságélményben részesül, ugyanakkor újraéli, átkeretezi az eseményeket, ami a rugalmas alkalmazkodóképesség kialakulását segíti elő.

Irodalom

Boyd, J., Zimbardo, Ph. (2012): *Időparadoxon – Hasznosítsuk újra a tegnapot, élvezzük a márt, és legyünk úrrá a holnapon!* HVG Könyvek Kiadó, Budapest.

Fivush, R., Duke, M. (2006): Childhood Self Esteem and Family Togetherness: *Well Being Journal*, 15, 1.

Grotberg, E. H. (1997): The international resilienceproject: findings from research and the effectiveness of interventions. In: Bain, B. (ed. 1997): *Psychology and Education in te 21st Century: Proceedings of the 54th Annual Convention of the International Council of Psychologists*. Edmontom, 118–128.

Jenkins, J. , Keating, D. (1998): *Risk and Resilience in Six- and Ten-Year-Old Children*, Applied Research Branch Strategic Policy, Human Resources Development, Canada.

Masten, A. S. (1997): *Resilience in Children at-Risk*. Center for Applied Research and Educational Improvement. University of Minnesota. College of Education&Human Development. 1.1.

Masten, A. S. (2001) Ordinary Magic Resilience Processes in Development. *American Psycologist*. **56**. 3. 227–238.

Masten, A. S., Powell, J. L. (2003) A resilience framework for research, policy, and practice. In: Luthar, S. S. (ed. 2003): *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities*. New York, Cambridge University Press.

McAdams, Dan P. (1993): *The Stories We Live By – Personal Myths and the Making of the Self*. Morrow, New York.

Reed-Victor, E. (2003): *Supporting Resilience of Children and Youth*. Project HOPE Information Brief no. 1.

Satir, V., Banmen, J., Gerber, J., Gömöri Mária (2015): *A Satir-modell. Családterápia és ami azon túl van*. Ursus Libris Kiadó, Budapest.

Siebert, Al (2005): *The Resiliency Advantage: Master Change, Thrive Under Pressure, and Bounce Back from Setbacks*. Berrett-Koehler Publishers.

Werner, E. (2000). Protective factors and individual *resilience*. In: Meisels S. J, Shonkoff, J. P. (ed.). *Handbook of Early Childhood Interventions*. New York, Cambridge University Press.