

CAMPOS JIMÉNEZ ANNA

## Az utánzás, mintakövetés, azonosulás kisgyermekkori gyökerei

A görög mimézi szö utánzást jelent. Biológiai jelenségek leírásakor a hasonló szótövü görög eredetü szavak – mimézia, mimetizmus, mimikri – arra utalnak, ahogyan egyik élölény a másik külsö tulajdonságait felveszi. A hasonló etimológiai gyökerü színházi fogalmak – mimika, mimikus, mimosz – az utánzás játékos jellegét sejtetik. A magyar utánzás szö utal arra, hogy „valaki után” csinálunk valamit, tehát mindjárt a jelenség kapcsolati oldalára is rámutat, vagyis arra, hogy kell egy mintaadó és egy másoló, tehát a történet két ember között megy végbe. De mit jelent humán értelemben az utánzás, mi a lényege? Egy külsö forma hú másolása, vagy inkább valamilyen belsö tartalom követése? És mi a lélektani funkciója? Egyáltalán milyen életkortól beszélhetünk utánzásról? Az alábbiakban a teljesség igénye nélkül szeretnék kiemelni néhány csomópontot a gyermeki fejlődésben, amelyek valamilyen módon a mintakövetés kitüntetett szakaszai, és amelyek felvetnek bizonyos szempontokat, kérdéseket.

Az öt éves Sári a tükör előtt áll anyja virágos ruhájában és magas sarkú cipőjében. Száján rúzs, a vállán egy selyemkendöt vet át. Még a felületes szemlélö is látja, hogy nem „önmagát adja”, valakit elmélyülten utánoz. Bár a mintaadó nincs jelen, sejtethjük, hogy édesanyjától ellesett mozdulatokat és hangsúlyokat próbál eljátszani. Valószínűleg ebben a pillanatban át is éli, hogy ö az édesanyja.

Édesapja a néhány hónapos ébredeszö Bence fölé hajol. Mosolyogva köszönti, és gagyog valamit. Bence megnézi, majd szélesen elmosolyodik. Az édesapa visszamosolyog – így utánozzák egymást, hosszú ideig örülve egymásnak. Vajon ki kit utánoz ebben a pillanatban? Könnyen megragadható a jelenségben a kölcsönösség mozzanata, de gondolnunk kell arra is, hogy majdnem annyiszor vagyunk mintaadók, mint ahányszor mintakövetök.

A legtöbb ember olyan definíciókat ad az utánczás szóra, amelyek arra utalnak, hogy az utánczást nem egyszerűen külső formák másolásának tekintik, hanem olyan folyamatnak, amellyel valamiféle *tanulás, értékközvetítés zajlik*. Ez legalább olyan természetes mechanizmus, mint a járás: nem is gondolunk arra, milyen bonyolult mögöttes folyamatok zajlanak az utánczás során. Mégis nagyon jelentős, hiszen az értékek közvetítése nagyrészt ilyen folyamatokon keresztül történik. Éppen erről a két oldalról szeretném megközelíteni az utánczást: egyrészt mint folyamatot, másrészt mint az értékközvetítés, a humán tanulás egyik eszközét az egyéni fejlődés folyamatában.

Ha folyamatként szemléljük, máris szembetaláljuk magunkat azzal, hogy utánczás során egy látott minta motoros, mozgásos követeése történik. A látásunkkal megtapasztalt viselkedést valamilyen cselekvésbe fordítjuk át. Ez már önmagában feltételez valamiféle belső reprezentációt, belső folyamatot, hiszen belül végbe kell mennie a látott, érzékelt dolog megértésének és átfordításának. Marton Magda (Marton, 2000) érdekes cikkben foglalkozik azzal a kérdéssel, hogy az utánczások tanulás hogyan mehet végbe a főemlősöknél és az embereknél. Feltételezi, hogy a kisgyermekeknél hasonló folyamatok zajlanak, mint a főemlősöknél, és szerinte e téren csak két-három éves kor után jelennek meg az emberre jellemző sajátosságok.

Különbéféle főemlősökkel és kisgyermekkel folytatott kísérletekre hivatkozik. Az egyik ilyen kísérletben a kisgyermeknek másvalaki befejezetlen cselekvését kell utánczniuk. A tapasztalatok szerint a gyermek az utánczás során mégis befejezi a mozdulatot. Az egyik magyarázat minderre az, hogy a kisgyermeknek észlelnie és értelmeznie kell a másik szándékát. Marton Magda szerint két-három éves kor alatt egyszerű, a főemlősöknél is jelenlévő mechanizmust kell feltételeznünk. Egy bizonyos agyterületen a látott és megtapasztalt cselekvések motorosan reprezentálódnak, a célvezérelt cselekvések a szándékkal, célirányultsággal együtt raktározódnak el. Később a társak viselkedésének megfigyelésekor az idegrendszernek ez a területe (tükröneuronok) aktiválódik, a látványt összeteveti ezekkel az elraktározott mintákkal, majd aktiválja a leginkább hasonlót vagy odaillót – vagyis létrejön az utánczás. Ez a belső szimulációs rendszer már a főemlősöknél is létezik, és ezen alapul a megfigyeléses tanulás, amely késleltetve is működhet. Szintén komplex az a folyamat, hogy miként erősítődik meg vagy sem egy látott minta. Én sokkal inkább arra hívnám fel a figyelmet, hogy van egy erőteljes és automatikus veleszületett mechanizmus, amely már nagyon korán lehetővé tesz nem tudatos szinten egyfajta utánczást vagy megfigyeléses tanulást.

Az embereknél ez a folyamat bonyolódik, ugyanis ezen az agyterületen (tükröneuronok) nemcsak vizuális emlékek alapján azonosítjuk a látott viselkedést, hanem sokkal komplexebb jelentésadás

történik. Fogalmazhatunk úgy is, hogy a látvány összetett, érzelmekkel is telített emléknymokat mozdít meg.

Érthetőbbé válik ez az emberre jellemző, bonyolult folyamat, ha a fejlődés szempontjából tekintjük. A csecsemő még nem szétválasztva, hanem egységében éli meg korai élményvilágában a testi történéseket, az anyai gondoskodást, saját tapasztalatait, érzéseit. Stern (Stern, 1985) leírja a szavak tartományán túli világot és a csecsemő korai fejlődését. A szerző a modern csecsemőmegfigyelésekre és -kutatásokra alapozva az újszülöttet nem látja differenciálatlannak, a csecsemő szerinte számos készséggel rendelkezik: nem vész el az őt érő ingerek között, aktívan szervezi az információkat, a külvilágot el tudja határolni magától, aktívan kapcsolatba lép vele, és maga is alakítja az anya-gyermek kapcsolatot. Stern a szelffejlődést helyezi elmélete középpontjába, amely megelőzi, pontosabban megalapozza az énfelődést, ahogyan az öntudat kibontakozásának az alapja a szelférzékelés. A szelférzet vagy szelférzékelés bizonyos szintjei születéstől adottak, mások fokozatosan alakulnak, és a szülők általában automatikusan reagálnak a változásokra, követve gyermekük fejlődését. Stern a szelférzékelés négyféle szintjét körvonalazta az élet első éveiben: ennek megfelelően változik a szociális kapcsolat, elsősorban a szülőkkel, az anyával. A kezdeti szelf még leginkább testi szelf, az anyával való kapcsolat is testi csatornákon közvetítődik, de a folyamat nagyon komplex. Az anya táplálja, tartja, ringatja csecsemőjét, próbál ráhangolódni szükségleteire és állapotaira. A kisbaba mindezt globális módon, egészlegesen érzékeli, az anyával való kapcsolat ilyen ritmusokon és hangolódásokon keresztül alakul. Minél zökkenőmentesebb ez a kapcsolat, annál erősebbé válik a szelfmag érzete, és annál könnyebben működik a hangolódás anya és gyermeke között. Az anya ezt automatikusan állapot szabályozásként kezdi használni, ha jól érzékeli kisbabája állapotait, megnyugtatja őt, vagy éppen felkelti érdeklődését egy érdekesebb dolog iránt. Ez a külső anyai szabályozás azután hónapok alatt beépül, és az önszabályozás alapjává válik. Fontos kiemelni, hogy már ilyen korai időszakban is beépülnek bizonyos minták. Másrészt ez nagyon összetett tapasztalás: látás, érintés, mozgás és mozgatás, testi folyamatok, szagok, kezdeti affektusok alkotják a globális élményt, amely emléknymokban tárolódik.

A szabályozás folyamatát ragadják meg az anyai tükrözésre építő elméletek is. A tükrözés folyamatát Gergely és Watson (Gergely-Watson, 1998) finom interakciók folyamataként írják le, és bevezetik a „jelölt” tükrözés fogalmát. A jelöltség, az érzelmek „minthávé” alakítása teszi a csecsemő számára elkülöníthetővé, hogy azt az érzelmet, amelyet az anya arcán lát, a sajátjának vagy az anyáénak tulajdonítsa. Amikor az anya a baba érzéseit tükrözi vissza, „minthávé” teszi, vagyis eltúlzott mimikával, gesztusokkal, hanggal adja vissza. Utánozza gyermeke állapotát, gesztusait, hangját, de nem teljesen azonos módon, hanem kissé átalakítva. Ezt tekinthetjük egyfajta játékoságnak is. Az anya közben értelmezi

gyermeke állapotát: „Jaj de éhes vagy!”, „Fáj a pocakod.” stb. – vagyis a gyermek belső történéseit is érzékeli és visszaadja. A tükrözött, értelmezett állapot azután beépül a kisbabába, és kezdi ő is érteni saját magát. Persze mindehhez fontos az elég jó anyai gondoskodás, a gyermek valódi igényei érzékelése. Gergelyék főként az arcon látható és a hanggal közvetített érzelmtükrözést írják le, de az anya valószínűleg sokkal komplexebb testi módon tükröz. A jelölt érzelem a csecsemőben összekapcsolódik saját belső állapotával, amelyet eleinte az anya szabályoz, ugyanakkor ez a belső reprezentációt is építi, amely azután az önszabályozás alapjává válik. Kezdetekben tehát a külső minták belsővé válása egy nagyon finom párbeszéd során formálódik, ahol *kölcsönös utánpótlások*, interakciók zajlanak. Tetten érhetjük az utánpótlás egyik humánspecifikus jellegzetességét: az anya mimel, vagyis eljátssza az érzést, „úgy tesz, mintha” – mindennek nagyon fontos szabályozó és strukturáló szerepe van. A gyermek ezen keresztül tanulja meg azt is, hogy ő maga hogyan tegyen „minthávé”, játsszon el érzéseket, konfliktusokat, vagyis a játék alapját tanulja meg. Később ez az eszköz korlátlanul állhat a gyermek rendelkezésére, hogy ismereteit elrendezze, beépítse, konfliktusait átdolgozza. A szülő tehát megtanítja gyermekét a mintákra, a minták beépítésére, az utánpótlásra. Arra, hogy utánpótlással számos mögöttes dolgot tanulhat meg. (Milyen bölcs a közmondás: Más kárán tanul az okos!)

A Stern által leírt bontakozó szelf- és szelfmagérintet szintjén a belső reprezentációk még alakulóban vannak, a szelfszabályozó másik még elengedhetetlen a csecsemő állapotainak szabályozásában, s nagyon fontos a másik valós, fizikai jelenléte. Az elég jó gondozás, a szülő megfelelő tükrözése során belső reprezentációk is kialakulnak a gyermekben, ami lehetővé teszi, hogy megosztható belső, illetve a másokban felfedezhető élményei legyenek (interszubsztitúció). Ezeknek a tapasztalatoknak az alapján íródik a belső reprezentáció, amely az önszabályozást megalapozza, ugyanakkor elindít egy belső fantáziaélethez is, felkészíti a csecsemőt a várható eseményekre. A komplex testi-szelférintet rétegződni kezd, a belső fantáziaélet kezd elkülönülni. Ha a tükrözés és a hangolódás megfelelő, a gyermek már nem olyan kiszolgáltatott a valós eseményeknek, hiszen a primér belső reprezentációkkal, kezdeti fantáziákkal saját ellenőrzése alá vonhatja belső érzéseit. Ez az önszabályozás kezdete.

Stern megfigyelései alapján látható, hogy már az egészen korai csecsemőkorban sem pusztán külső, formai utánpótlás történik, hanem egy sokkal komplexebb folyamat, ahol sok mögöttes történés, érzelm is átadódik. Nem szavakkal. Ha ebbe belegondolunk, beláthatjuk, hogy a nevelésben a láthatatlan mintanyújtásnak nagyon fontos szerepe van, ami bizonyos fokig már a születéstől kezdődően működik. A jutalmazásnak és büntetésnek inkább megerősítő szerepe lehet, nem magát a formálódást jelenti. Csecsemőkorban alapozódik meg az érzelmi összehangolódás és bizalom, amely később annak az alapja lesz, hogy a kisgyermek azonosulni tudjon a szülővel, a

szülői értékekkel, miközben saját egyénisége is kibontakozhat. Nagyon fontos tehát a *kapcsolat*. Jó, ha a szülők már kezdetektől úgy formálják gyermekük egyéniségét, hogy ráhangolódnak egyéni sajátosságaira, kibontakozó személyiségére. A csecsemőkutatások azt támasztják alá, hogy ez sokkal erősebb szelfet alakít ki, illetve a külső minták beépülését is jobban segíti. Ahol a szülők nem tudnak a gyermek sajátosságaira ráhangolódni, ez a folyamat nehezítetté vagy zavarttá válhat.

Hadd tegyek itt egy rövid kitérőt! A különféle mozgásterápiás irányzatok felismerték a szavakon túli folyamatok fontosságát. A pszichodinamikus mozgásterápia, amely a testi tapasztalást tekinti kiindulópontnak a terápiás térben, a szelfszerveződés legújabb elméleteire épít, amelyek szerint a korai szelfszerveződés és énélmény elválaszthatatlan a testi-érzelmi állapotszabályozástól, amely az anya-gyermek kapcsolat valós terében jön létre.

Mintakövetésnél mindig van egy megfigyelt, akit követnek, és egy megfigyelő, aki követi a másikat. A mozgásterápiában létezik egy egyszerű vagy inkább egyszerűnek tűnő feladat, a másik tükrözése vagy követése. Ilyenkor az egyik ember követi társa mozgását. Ezt az egyszerűnek tűnő feladatot nem mindig könnyű kivitelezni, aminek több oka lehet. Egyrészt a követőnek támadhatnak nehézségei, például abból, hogy a másik viselkedését nem tudja detektálni, illetve magában azonosítani, vagy akár a saját mozgását képtelen elindítani. De zavar adódhat abból is, hogy akit követnek, egyáltalán nem tud tekintettel lenni a másokra, például egy lassú pszichomotoros tempójú embert gyorsan, gyors váltásokkal vezet. Kialakulhat a zavar kettejük között, a kapcsolatban, az egymáshangolódás nehézségeiből adódóan is. Jó, ha ilyenkor a megbeszélés során mindezeket vissza tudjuk követni és megérteni. *A mintakövetés tehát kapcsolatban zajló folyamat*, ez az egyik legfontosabb humánspecifikus jellemzője, vagyis mindig két félen múlik. Gondoljunk arra, hogy a csecsemő esetében ezt a folyamatot szintén nehezítheti a kisbaba veleszületett vagy az anya meglévő problémája, de a hangolódás nehézsége is. Ha a mintaadó nem figyel eléggé a mintakövetőre, ez feltétlenül megnehezíti a folyamatot. Valószínűleg könnyebben azonosulnak azok a kisbabák, kisgyermek a szüleikkel, akiknek sajátosságait figyelembe veszik.

Visszatérve a korai fejlődés folyamataihoz, a látott minta és az érzelmek idegrendszeri összekapcsolódása törvényszerű az ember esetében. Amint a globális élmények raktározódni kezdenek, a külső forma pusztán másolása szinte lehetetlen, a külső forma látványa – egészséges esetben – mindig elindít belső folyamatokat, komplex emlékeket. Kérdéses, hogy a Marton Magda által leírt motoros szimulációt milyen korán írja felül ez a folyamat. Lehetséges, hogy sokkal korábban, mint azt a szerző feltételezi. A modern csecsemőkutatások azt is bizonyították, hogy a szándékok detektálása, feltételezése is nagyon korán alakuló folyamat az embernél. Az utánczó minták nagy részénél a mögöttes szándékot, érzéseket is automa-

tikusán próbáljuk érzékelni és beépíteni. Korai, majd későbbi tapasztalatok, érzések, mások szándékainak megtapasztalása – a belső minta, amely megmozdul a külső látványra, és újrarájátszásra, utánzásra készíti a szemlélőt. Közben az értékek belső kiépülése ily módon már a születéstől elkezdődik. Nézzük, hogyan alakul a későbbiekben ez a folyamat!

Bizonyos életkortól már a szavak is rendelkezésünkre állnak, és a szülők számos elvárást, tiltást, meglepedettséget próbálnak nyelvi eszközökkel közvetíteni. A korai fejlődés mechanizmusai azonban továbbra is működnek, számos folyamat továbbra is nonverbális úton történik. A *szülői példa erősebb a szavaknál*, s ha a kettő ellentmondásba kerül, az számos zavart okozhat a gyermeknél. Az életkor előrehaladásával a szülő más módon is mintává válik. Mint mintaadó, már nem kell, hogy állandóan jelen legyen, a mintaadás és -követés fokozatosan épül tovább, de megnyilvánulása gyakran késleltetve történik. Az életkori sajátosságok is tovább alakítják a folyamatot. Freud sokat foglalkozott a gyermekkori fejlődés egy későbbi szakaszával, amely körülbelül az óvodáskorra tehető. Szerinte az ezt megelőző életszakaszban az ösztönök ereje az én fejletlensége miatt még erőteljes: fontos, hogy mi történik a részösztönök és a libidó fejlődésével. Körülbelül ötéves korra a részösztönök integrálódnak, és a gyermek teljes érdeklődése, libidója az ellenkező nemű szülő felé irányul. A vele azonos nemű szülő helyére szeretne lépni, ezért a szülő versenytárrá válik, miközben a gyermek ragaszkodása sem szűnik meg. Freud ezt a konfliktust Ödipusz drámájának hasonlósága alapján nevezte el ödipusz-komplexusnak. Ez feszült időszak lehet, a gyermek erős belső konfliktusokat él át. Az én megerősödésével megtörténik ennek az időszaknak a megoldása is, a kisgyermek legalábbis részben lemond arról, hogy a szülőt birtokolja, helyette *azonosítással* bevonja az énjébe. Így belső világának a részévé válik mint felesleges én. Selma Fraiberg szavaival: a kisgyermeknek ez a vágya lehetetlen, mindig csalódással és lemondással végződik, de ahogy a féltékenység csökken, „a személyiség a legelőnyösebb formában szerveződik újjá. Végül vetélkedését az azonos nemű szülővel a »pozitív« kapcsolatok erejével győzi le. Körülbelül hatéves korában már jobban azonosul azzal a szülővel, akivel korábban még versengett. Mintha csak ezt mondaná: Mivel nem foglalhatom el az apám helyét, nem lehetek az apám, hát *hasonlítani* akarok hozzá” (Fraiberg, 1995, 190.). A kisgyermek ezáltal számos tulajdonságot és értéket is magába olvaszt, ez tovább segíti identitásának kialakulását, illetve a belső önszabályozást. A nemi identitás alakulását is nagymértékben meghatározza ez az időszak. Gondoljunk a kislányokra, akik édesanyjuk szoknyájában és magas sarkú cipőjében „utánozzák” anyjuk viselkedését. Ennek az azonosulásnak óriási szerepe van a későbbi fejlődésben is, de számos szerző felhívja a figyelmet arra, hogy a folyamat sikeressége függ a megelőző fejlődéstől.

Miközben hangsúlyozzuk annak fontosságát, hogy a szülő alapvetően meghatározza a folyamat kimenetelét, felfedezhetjük, hogy a gyermeki sajátosságok is komoly szerepet játszanak benne. A

felettes én a kisgyermeknél gyakran szigorúbb formában jelentkezik, ez a gyermekek játékában jól megfigyelhető. A kisgyermek gyakran nagyon szigorú büntetéseket adnak játékaikban. Helytelen volna ebből rögtön arra következtetni, hogy ez valamiféle szülőtől elesett büntetésmód (gondoljunk például arra, amikor a játék egy szereplőjének halállal kell lakolnia). Általában jól elkülöníthető, mi adódik a szülői mintából, és mi a felettes én archaikus, kezdetleges minőségéből. Ugyanakkor maga Freud is felhívja a figyelmet arra, hogy a felettes énben nemcsak a szülők személyes tulajdonságai érvényesülnek, hanem mindaz, ami rájuk is hatással volt. A rájuk ható társadalmi elvárások, hagyományok tehát nemcsak személyes, hanem társadalmi értékrendet is közvetítenek.

A felnőtt minta sokáig meghatározó, kiskisiskoláskorban erőteljesebb, mint a kortársak hatása. Ekkor a gyermek számos szabály-játékban is tovább szilárdítja a kialakult belső rendet, értékeket. Gyakran szigorúbban ítéli meg társai vétségét, mint a felnőttek. Minél szilárdabb a belső értékrend, az életkor előrehaladtával annál inkább szelídül ez a számonkérés.

A mintakövetés, azonosulás következő nagy változása kiskamaszkorban és kamaszkorban következik be, amikor újjáélednek a kisgyermekkorbeli belső konfliktusok. Ez a változás a gyermeknek, szülőnek is nagy próbatétel lehet.

Kiskamaszkorban inkább az egészen korai belső konfliktusok élednek újjá, az ödipusz-korszakot megelőző időszak élményei. A korai anya-gyermek kapcsolat szívóereje újraéled, a gyermek egyrészt visszavágya, másrészt szabadulna a szülői, elsősorban az anyai köteléktől. Kamaszkorban az ödipusz-komplexus éled újjá, a szülőkről való leválás életkori feladat. Ha a kötődés nagyon erőteljes volt, lehetséges, hogy a függetlenség vágya, módja is hevesebb lesz. Ez az időszak lehetőség arra, hogy a korábbi rossz megoldások újjászerveződjenek. Ugyanakkor nagy az ellentmondás: a beépült mintát egyszerre kell valamilyen szinten megőrizni, másrészt újjáépíteni, ehhez pedig lerombolni. Ha a kötődés vagy a lerombolás túl erős, az egyaránt nehezíti az igazi identitás kialakulását.

A serdülők gyakran keresnek más mintákat, kortárs vagy felnőtt társat, akivel azonosulhatnak. Gyakran szembefordulnak a szülők által közvetített értékrenddel, vagy igyekeznek megváltoztatni azt. Ilyenkor fontos arra figyelni, hogy a serdülő betartja-e az alapvető normákat, s inkább a játékterét tágítja, a függetlenségét keresi, vagy esetleg tényleg valamiféle értékrendválság alakul ki, illetve a személyiségfejlődés, esetleg az identitás valamiféle zavara.

Ebben az életkorban tehát az utánzás, mintakövetés, azonosulás kitágul. A serdülő eleinte csak próbálgatja a lehetséges tulajdonságokat, amelyeket a mintakövetések során magába épít, akár többször hirtelen válthat is újabb mintákat keresve. Végül kialakul egy szilárdabb identitás, amely jó esetben illeszkedik a megelőző személyiséghez. Bár a serdülő ebben az életszakaszban külső mintákat keres, mégis fontos a szülő jelenléte, viszonyulása a folyamathoz. Ez

nemcsak a folyamat kimenetelét befolyásolja, hanem mintaként beépül, majd később saját serdülő gyermekénél újjáéled a szüleivel kapcsolatban beépült minta, amelyet használhat vagy meghaladhat.

Az utáNZás, utáNZásos tanulás, mintakövetés egyik humán jellegzetessége a kapcsolatban való formálódás. Minél korábbi időszakról beszélünk, ez annál kölcsönösebb párbeszédet jelent. Mivel kölcsönös kapcsolatról van szó, valamilyen mértékben a mintaadó – szülő – is formálódik mintanyújtás közben. A másik fontos jellegzetesség a komplexitás, vagyis embernél nem a motoros minta hű visszaadásán van a hangsúly, hanem sokkal összetettebb minták épülnek be, amelyek számos mögöttes, belső folyamat érzékelését és belsővé válását teszik lehetővé. Ha ez a korai folyamat többé-kevésbé zavartalan, később elég a másik ember megfigyelése is. A humán értékek nagy része így adódik át.

Ha az utáNZásra, mintakövetésre mint folyamatra gondolunk, láthatjuk, hogy ennek során mindig épülnek a belső reprezentációk, sémák is, és azután ehhez nyúlunk vissza. Ezek a belső sémák egyre összetettebbek. Fontos azonban, hogy az utáNZást nemcsak a két ember között zajló kapcsolat, hanem a belső emlékek is meghatározzák. A mintakövetés nem független megelőző tapasztalatainktól, saját egyéni vagy életkori sajátosságaink is befolyásolják. Ennek fordítottja is igaz: ha valakit követünk, utáNZozunk, ez számos érzést, emléket hívhat elő. A fentebb említett mozgásterápiás irányzatban mindezt eszközként is használjuk: a terápia során eleinte előfordulhat, hogy egy tükrözéses, követéses gyakorlat könnyebben előhív emlékeket, érzéseket, mint az egyéni mozgás, improvizáció.

Ha alapvetően zavartalan folyamatról gondolkodunk, érdemes a szülő mint a mintaadó szerepét is végiggondolnunk. A szülői minta erősségét a korai kapcsolat, bizalom, illetve a hitelesség alapozza meg, vagyis hogy belső értékrendje, szavai és cselekedetei nagyjából összecsengenek. De ugyanilyen fontos lehet a rugalmassága, játékosága is, hogy teret tudjon engedni a gyermek sajátosságainak, életkorának és saját belső formálódásának. A kisgyermeknek fontos lehet bizonyos értékek egyértelmű közvetítése, míg egy kamasz gondolkodásra készíthet bennünket is.

Megfontolandó, hogy ha a mintanyújtás kevésbé zavartalanul zajlik, az értékek beépülése és a valódi, szilárd identitás kialakulása egyaránt sérülhet. Kérdés, hogy a mai látványcentrikus, ingerekkel elárasztott világban milyen hatással lehet a sok élmény, minta egy kevésbé stabil gyermekre. Az idegrendszeri mechanizmusok szintjén a látott minta erőteljes készíttést indít a másolásra – veleszületett mechanizmus –, illetve annak keresésére, hogy mi lehet a látott dolog mögött. A látott viselkedés megfigyelésénél a mögöttes értékekkel és szándékokkal is azonosulunk. Minél inkább magára marad kisgyermekként valaki ennek értelmezésében, annál kérdésesebb, hogy vajon mit is épít be. Szülőként rendkívül fontos annak mérlegelése, hogy a látott minta meddig épít, és mikortól kezd



rombolni, illetve hogy miként segíthetjük ezeknek a hatásoknak az integrációját gyermekünkben.

### Felhasznált irodalom

- Fraiberg, S. H.: *Varázsos évek*. Fordította: Alpár Zsuzsa. Park Könyvkiadó, Budapest, 1990, 1995<sup>2</sup>.
- Gergely, Gy. – Watson, J. S.: A szülői érzelmi tükrözés szociális biofeedback modellje. *Thalassa*, 1998/1, 56–105.
- Marton, M.: A látvány motoros reprezentálása. *Pszichológia*, 2000/ 2. 113–145.
- Stern, D. N.: *A csecsemő személyközi világa*. Fordította: dr. Balázs-Piri Tamás. Animula, Budapest, 1985.