

SZABÓNÉ KÁRMÁN JUDIT: AZ „ELÉG JÓ” DIÁKOK – ISKOLAKEZDÉS ELÉ

THOMAS S. GREENSPON: AMIKOR A JÓ NEM ELÉG JÓ
A maximalizmus igazi arca. HARMAT Kiadó, Budapest, 2020.

Az „elég jó” – mint minősítés, elegendő és elérendő cél – a 20. század második felében jelent meg a neveléstudományi, pszichológiai szakirodalomban. A kifejezést Donald W. Winnicott, brit gyermekorvos, gyermekpszichiáter, pszichoanalitikus alkalmazta először az „elég jó anya” (good enough mother) leírására, 1971-ben megjelent *Playing and Reality*¹ című könyvében. A fogalmat átvette és kibővítette Bruno Bettelheim – amerikai pszichológus és terapeuta –, 1987-ben kiadott *A Good Enough Parent: A Book on Child-Rearing*² című, nagy sikert aratott munkájában, melyben az „elég jó szülő” fogalmát írta le és elemezte. Az új szemlélet – azaz, hogy nem tudunk, de nem is kell tökéletesnek lennünk – felszabadítóan hatott anyák és szülők millióira, s a gyermeknevelésnek, a szülői, nevelői habitusnak új tartalmat adott. Ezt követően egyre több „elég jó ...” könyv jelent meg (*The Good Enough Child, The Good Enough Teen, The Good Enough Manager*³), s hazánkban is számos követője lett az „elég jó” szemléletnek.⁴

A neves amerikai pszichológus, család-és párterapeuta, Thomas S. Greenspon *Amikor a jó nem elég jó* című, a Harmat Kiadónál ez év elején megjelent könyve voltaképpen ebbe a sorozatba illeszkedik. Amint az alcím – *A maximalizmus igazi arca* – is elárulja, azoknak a diákoknak szól a könyv, akik még nem tudják elfogadni, hogy elegendő „elég jó”-nak lenni.

A kötet már a borítójával felkelti a figyelmet anyaga és illusztrációja révén, belelapozva pedig tördelése, szerkesztése, a kiváló betűméret, az ígéretes tartalom, olvasásra ösztönöz. Hátszövege szerint a szerző ajánlása: „Néha mindenkivel előfordul, hogy elbizonytalanodik magában. Ha ez gyakran megesik veled, ez a könyv a segítségedre lesz. A maximalizmus olyan, mintha állandóan egy idegesítő hang szólna a háttérben, vagy egy téglákkal megpakolt hátizsák nyomná a válladat. [...] Sok gyereknek és felnőttek sikerült leküzdenie maximalizmusát a könyv útmutatásai alapján.” Az igényes külső mögött a tartalom újszerű, utat mutató, hangneme megértő és bátorító. A könyv kilenc, egymásra épülő fejezetből – két nagy témára osztva –, tárgymutatóból, irodalomjegyzékből, s rövid szerzői biográfiából áll, a fordítást Ladányi Klára végezte.

Az *Ismerd meg a „soha-nem-elég-jó” érzéseidet* fejezeteiben mindarra választ kap az olvasó, hogy mi a maximalizmus, miben különbözik a jó teljesítményre törekvéstől, miért alakul ki, milyen módon szabadulhat a terhe alól az ember?

„Sokaknak nem okoz problémát, hogy nem tökéletesek, Azt mondják: Sebjaj, majd legközelebb megpróbálom jobban csinálni. De a maximalistáknak nehezen megy ez a sebjaj-dolog. Ők úgy gondolják, hogy ha hibáznak, az azt jelenti, hogy valami nincs rendben velük.”

Számos praktikus tanácsot ad, gyakorlatokat, „teherkönnyítő” megküzdési technikát tanít, nagy türelemmel: „a maximalizmus terhén könnyíteni hosszú folyamat, nem megy egy

¹ Magyarul: D. W. Winnicott: *Játszás és valóság*, Animula Kiadó, Budapest, 1999.

² Hazánkban: B. Bettelheim: *Az elég jó szülő – Könyv a gyermeknevelésről*, Gondolat Kiadó, Budapest, 1994.

³ *Az elég jó gyerek, Az elég jó tini, Az elég jó menedzser*

⁴ Vekerdy Tamás: *Belső szabadság – Elég jó szülő, elég jó gyerek*, Kulcslyuk Kiadó, Budapest, 2017.

csapásra [...] Valahányszor elvégzel egy feladatot, egy téglával kevesebb lesz abban a bizonyos maximalizmus-hátizsákban.”

Mindezek mellett sok szó esik az „énképről”, a személyiség fejlesztéséről, kortársi, szülői, családi kapcsolatokról. A könyv külön érdeme, hogy minderről pozitív hangon szól, s miközben bemutatja a maximalizmushoz vezető utat, nem okol, nem hibáztat senkit.

A második, *Segítség a nehezen kezelhető problémákhoz* című részben már olyan érzelmi, gondolati, viselkedési zavarokról (szorongás, testképzavar, depresszió, kényszeresség) esik szó, amik kísérői lehetnek a maximalizmusnak, de könnyen össze is lehet téveszteni azzal. A megértés kedvéért – mint a korábbi fejezetekben – itt is rövid esetleírásokat iktat közbe a szerző; „*A tizenegy éves Alexnek van egy szokása, amiről, úgy tűnik, képtelen leszokni. ...*” „*Carlost a kilencéves 'paragép'-nek nevezik. [...] Nem tud mit tenni a félelmei ellen.*” A író itt már nem csak a gyermekekhez szól, *Megjegyzés a felnőttekhez* című fejezetében megszólítja a szülőket, nevelőket is.

Thomas S. Greenspon műve hasznos olvasmány, segítő kézikönyv mindenkinek – érintetteknek, családtagjaiknak, szakembereknek –, a pedagógusok számára pedig nélkülözhetetlen szakkönyv, útmutatót ad a maximalizmussal küzdő diákok felismeréséhez, megértéséhez, kezeléséhez, kiváló segítség a téma megbeszéléséhez osztályfőnöki órákon, szülői értekezleteken is.

A könyv megértésre, elfogadásra, az „elég jó” szemlélet elsajátítására sarkall, annak a célnak a kitűzésére és megvalósítására, hogy „elég jó” pedagógusok „elég jó” tanítványokat bocsássanak ki az iskolákból.