

A Család- és Karrier Pontok mentálhigiénés szolgáltatásaira vonatkozó szakmai standard

3. sz. melléklet

Mentálhigiénés szülőcsoport útmutató

Hogyan bánjunk kapcsolati feszültségeinkkel?
Útmutató házaspárok és családok mentálhigiénés
segítésével foglalkozó szakembereknek

EFOP-1.2.6-VEKOP-17-2017-00001
Családbarát ország kiemelt projekt

EFOP-1.2.6-VEKOP-17-2017-00001 – Családbarát ország
Családbarát Ország Nonprofit Közhasznú Kft.
Székhely: 1134 Budapest, Tüzér utca 33-35.
E-mail: csaladbaratorszag@csbo.hu

SZÉCHENYI  2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

A módszertani anyagot írta és összeállította:

Dr. Babusa Bernadett

Prof. Dr. Túry Ferenc

Szakmai lektorálás:

Dr. Görbe Éva

Dr. Wernigg Róbert

Nyelvi lektorálás:

Magyar Katalin

A kiadvány a Családbarát Ország Nonprofit Közhasznú Kft. EFOP-1.2.6-VEKOP-17-2017-00001

azonosítószámú Családbarát ország megnevezésű kiemelt projekt keretében készült.

Mb. szakmai vezető: Dr. Wernigg Róbert.

Felelős kiadó. Családbarát Ország Nonprofit Közhasznú Kft.

Székhely: 1134 Budapest, Tüzér utca 33–35.

Budapest, 2019.

A kiadvány az alábbi forráskötet tartalmának átdolgozásával és kibővítésével készült:

Túry F.: Anorexia, bulimia. Önségítő és családsegítő kalauz. Print-X-Budavár, Budapest, 2005.

Tartalomjegyzék

Bevezetés.....	4
Hogyan használjuk a kalauzt?	6
1. A családi tanácsadás alapelemei	8
1.1. A családi feszültségek kialakulásának mechanizmusa: a tyúk-tojás probléma	8
1.2. A családok működésének alapfogalmai.....	8
1.3. A családi élet szakaszai	9
1.4. Tipikus családi jellegzetességek különböző lelki zavarokban	10
1.5. Mit fejez ki a környezetünk?.....	11
1.6. A határok kérdése a családok működésében	14
1.7. Gondolkodjunk pozitívan!.....	15
2. A szülők és gyermekek közötti feszültségek kezelése	15
2.1. A feszültségek szerepe a családban, konfliktuskezelés	17
2.2. A háromszögezés megszüntetése	18
2.3. A közös felelősségvállalás játéka: a kölcsönös kérések módszere	19
2.4. A „gondolatolvasás” veszélyei.....	23
2.5. A felelősség és a kontroll	24
2.6. A modern kommunikációs eszközök szerepe a családok életében.....	25
2.7. Az érzelmi nyomásgyakorlás	26
2.8. A provokáció természetrajza	28
2.9. Döntések a családban – a hierarchia.....	29
2.10. Az önállóság és a túlvédés	31
2.11. Titkok a családban	34
2.12. Párkapcsolatok, szexualitás.....	35
2.13. Önfeláldozás – leválás	36
2.14. Maximalizmus	38
2.15. Családi örökségek.....	40
2.16. Hogyan előzhető meg a pszichoszomatikus zavarok?	42
3. Házastársi feszültségek kezelése	42
3.1. Hogyan kommunikáljunk feszültségmentesen?.....	42
3.2. A jó és rossz veszekedés.....	45
3.3. Mitől lesz jó egy házasság?	46
Felhasznált irodalom.....	49
Házimunkák kártyái.....	50

Bevezetés

Minden családban adódnak feszültségek, hétköznapi veszekedések, indulatok – néha hevesebb formában, néha rejtetten, de azért észrevehetően. Ezek jó esetben lecsillapodnak, aztán az élet megy tovább a következő vitás helyzetig. Sok esetben viszont a feszültségeknek meghatározott menetrendjük van, kiszámítható módon követik egymás a lépések, a viták végkimenetele megjósolható. Segít, ha átlátjuk ezeket a mechanizmusokat, s van elég alkalmazkodóképesség a családban a feszültségek kezelése érdekében.

Ez a kalauz az utóbbi helyzetekben szeretne támpontokat és lehetséges megoldási javaslatokat nyújtani a családoknak. Ha sikerül megérteni, miért is vagyunk dühösek egy másik családtagra, hogyan gerjesztődnek a feszültségek, akkor könnyebben úrrá tudunk rajtuk lenni. Olyan mindennapos helyzeteket veszünk sorra, amelyek megoldása sokat javíthat a család hangulatán, s rengeteg fölösleges feszültség takarítható meg.

Manapság egyre népszerűbbek az önsegítő megoldások. Szükségtelen szakemberhez fordulni apró-cseprő viták esetén. Az is igaz persze, hogy vannak, akik mindig kívülről várják a segítséget, s mindent megbeszélnek a lelki segítőjükkel. Ezt Woody Allen szindrómának is nevezhetnénk – ismert ugyanis, hogy a jeles amerikai színész évtizedek óta jár a pszichológusához, s volt felesége szerint azt is megbeszéli vele, hogy milyen színű alsónadrágot vásároljon.

Ha a család önerőből meg tud oldani egy-egy zűrösebb helyzetet, az a legjobb. Utána könnyebb lesz hasonló problémákkal szembenézni. Növeli a család erejét a nehézségek sikeres leküzdése.

Összegyűjtöttünk olyan tipikus családi helyzeteket, amelyek sokszor nagy indulatok forrásai. Ezeket tárjuk az olvasó elé. A kalauz használata akkor a legjobb, ha az egész család elolvass egy-egy részt, amit aztán közösen megbeszélnek, az ajánlott feladatokat, játékokat pedig kipróbálják. Lesznek olyan részek, amelyek érdektelenek az adott család számára – ezeket célszerű átugrani. Az is lehet, hogy egy fejezet annyira szorosan kapcsolódik a család egy aktuális problémájához, hogy többször vissza kell térni rá, gyakorolni kell az erre vonatkozó ajánlásokat. Érhető, hogy az évek során merevvé vált forgatókönyvek megváltoztatása nehéz. Fontos azonban, hogy nem kellene mindig a régi forgatókönyvet lejátszani, szabad újat is írni! Erre biztatjuk a családokat, a kreatív önfejlesztésre. Vegyék kézbe az irányítást sorsuk fölött minél több téren!

Ha olyan kérdése volna a családnak, amire a jelenlegi szövegből nem kap konkrét támpontot, akkor is használható néhány útravaló, amelynek felhasználásával kreatív módon tovább lehet haladni.

Az is lehetséges, hogy több család (tágabb rokonság, baráti családok) összefognak, s együtt keresnek megoldásokat az életben adódó problémákra. A nehézségek megoldása erősít, a krízisek után új alapra lehet helyezni sok mindent. A krízisek nem pusztán gyötrelmek, hanem esélyt jelentenek új irányok megtalálására.

A családterápia ma egyre fontosabbá váló pszichoterápiás eszköz. Ez a kalauz is családterápiás szemléletben fogant, csaknem három évtizedes családterápiás tapasztalatok alapján. A családoktól rendkívül sokat tanultunk: aggodásuk mellett világos gondolatokat, ötleteket, kreativitást és humort kaptunk. Tapasztalataik sokat segítettek e segítő program megírásában.

A lelki segítségnyújtás, mint a gyógyítás általában, kétirányú folyamat, párbeszéd. Ebben a családok egyenrangú félként vesznek részt, hiszen a családtagok a saját életük legjobb ismerői, szakértői. Nincs szó hibáztatásról. Sok szülő mondja, ha a gyermekét hozza valamilyen testi-lelki zavarral szakemberhez: hibáztatom magam, mert nem vettem észre valamit, nem tettem meg, amit meg lehetett



volna. Ezen rögtön tegyék is túl magukat. Senki nem hibás, mert megvan a saját oka vagy magyarázata arra, hogy jó szándékkal mikor mit látott jónak. Egy családi rendszerben a feszültségek viszont akkor is kialakulhatnak, ha mindenki a lehető legjobb szándékkal igyekszik vinni a hétköznapokat.

Függetlenül attól, hogy a családban lévő feszültségek okai vagy következményei-e valamilyen körülírt zavarnak, célszerű azokat csökkenteni. A család feszültségei pedig a legkönnyebben akkor csökkenthetők, ha mindenki részt vesz a közös munkában. Nem arról van szó ugyanis, hogy például „baj van a gyerekkel”, vagy a szülőt bélyegezzük meg, hanem inkább arról, hogy együtt sírunk és együtt nevetünk.

Lelki zavaraink igen sokszor nem csupán a saját esendőségünket, ilyen-olyan gyengeségünket jelzik, hanem a kapcsolataink működésére utalnak. Ha valakit például túlságosan óvnak, ami akadályozza az önállóságának a kialakulását, akkor egyéni pszichológiai segítségnyújtással nem sokra megyünk – hiszen a kliens ugyanabba a környezetbe megy vissza, amiben a nehézségek adódtak. Célszerű tehát a kapcsolatrendszer változásaira törekedni. Sokszor látjuk, hogy az egyéni kezelés nem vezet kellő eredményre, illetve nagyon elhúzódik. A család bevonása a kezelésbe nagyon felgyorsítja a hatékonyságot. Meggyőződésünk, hogy a kezelésben a legértékesebb segítő erők a családban vannak. A család sokkal többet tud segíteni, mint gondolná.

Sok sikert kívánunk a családoknak az előrelépésben, s reméljük, haszonnal forgatják e kalauzt.

Túry Ferenc, Babusa Bernadett

Budapest, 2017. november 30.

Hogyan használjuk a kalauzt?

A program olyan segítő foglalkozású szakembereknek készült, akik családokkal foglalkoznak (például pedagógus, védőnő, pszichológus, szociális munkás, pszichiáter, háziorvos, gyermekgyógyász stb.). Elsősorban gyermekes családokra gondolunk. A kötet feladatait és elveit természetesen egy személyre vonatkoztatva is lehet használni, ilyen esetben a kliens a jónak ítélt változtatásokat „hazaviheti”, kipróbálhatja a családján. A legjobb az, ha otthon az egész család részt vesz a közös munkában. Sok olyan téma merül fel, amelyek megértésében együtt kell gondolkodniuk a családtagoknak. A játékos feladatok is ilyenek, az egész családra vonatkoznak.

A program egymásra épülő egységekből áll. Az egységek feldolgozása után lehet tovább lépni a következő pontra. Egy-egy fejezet kihagyható, ha az adott helyzetben annak nincs jelentősége. A feladatokat és javaslatokat a család figyelmébe ajánlhatjuk. Az otthonra adott feladatok kapcsán a következők ajánlottak:

1. Egyszerre egy családtag beszéljen, s ha befejezte, akkor vegye át a szót egy másik családtag! A demokrácia alapelveinek itt is működniük kell!
2. Mindenki csak a saját nevében beszéljen! Kerüljük a „*gondolatolvasás*”-t (például: a szülő igyekszik megfogalmazni, mit is gondol, vagy érez a gyermek) vagy a többes szám első személy használatát (például az édesanya így fogalmaz a gyermekre vonatkozóan: a múlt héten sem fájt a fejünk...!)
3. Tiszteletben lehet tartani, ha egy családtag nem akar aktívan részt venni a közös családi beszélgetésen. Ekkor is érdemes követnie, mi történik – hiszen egyébként az az érzése volna, hogy a háta mögött beszélnek meg valamit.
4. A beszélgetések időpontját előre tervezzék meg, s a közösen megállapított időpontot mindenki tartsa tiszteletben! Gondolják meg: ezek a beszélgetések tulajdonképpen egy szakemberrel folytatott pszichoterápiás óráknak felelnek meg – nem kell viszont utazni, kényelmesebb a végrehajtás.

A szöveg több esetrészletet tartalmaz. Az ezekben szereplő személyekről az azonosítást lehetővé tévő adatokat megváltoztattuk. Ha valaki magára vagy ismerősére ismerne a példák közül, az csupán a véletlen műve. Ezek a rövid történetek emberi, hétköznapi dolgok, örömmel és kudarcokkal, de talán nem kevés tanulsággal is.

Nehéz úgy tálalni az információkat, hogy mindenki úgy érezze, pontosan róla van szó. Nem kottát kívánunk nyújtani, hanem gyakorlatias ötleteket, amelyeket érdemes kipróbálni. Lényeges, hogy a leírt ajánlások sokszorosan kipróbáltak. Nincs olyan gondolat a szövegben, amelyet csak egyetlen család tudott hasznosítani. Természetesen az is cél volt, hogy a leírt állítások megfeleljenek a lelki segítségnyújtás tudományának.

Több feladatot is tartalmaz a program, ezeknek két ajánlási fokozatuk van:



Szabály: mindig betartandó



Javaslat: megéri kipróbálni

Lesznek még ezeken kívül ötletek, amiken el lehet töprengeni. A szabályokat nagyon erős ajánlásoknak tarthatjuk, ezeket minden esetben javasoljuk, nincs kivétel. Hozzátehetnénk, hogy a szabályok törvényszerűen együtt járnak a következetesség kívánalmával. Ha a szabály ötletté silányul, azaz vagy megcsinálom, vagy nem, akkor nem ér semmit.

A mentálhigiénés szolgáltatások igénybevételéhez szükséges minimumfeltételek és kizáró körülmények:

- a saját probléma adekvát felismerése,
- belső motiváció és felelősségvállalás a változás irányában,
- megfelelő szintű kommunikációs készség.

Lényeges a kliens jelenlegi állapotának a felmérése, illetve azon állapotok felismerése, amelyek azonnali, direkt intervenciót igényelnek (ezen állapotok nem egyeztethetők össze a projekt keretein belül nyújtott mentálhigiénés szolgáltatásokkal, mivel más szintű ellátást igényelnek). Ilyen állapotok lehetnek:

- kifejezett depresszió,
- súlyos krízisállapot, öngyilkossági veszélyeztetettség,
- súlyos pszichiátriai kórkép,
- alkohol- vagy droghasználat,
- családon belüli erőszak stb.

1. A CSALÁDI TANÁCSADÁS ALAPELEMEI

1.1. A családi feszültségek kialakulásának mechanizmusa: a tyúk-tojás probléma

A legegyszerűbb ok-okozati láncolatok felépítésére az jellemző, hogy van ok, van következmény. Meg kell szüntetni az okot, s megszűnik a következmény. Ez igaz a heveny betegségekre, például a gyulladásokra. Van baktérium (ok), van következményes betegség; ki kell iktatni az okot (antibiotikumokkal), így megszűnik a következmény. Miért van az, hogy a tartós, ismétlődő problémák (például a gyermek magatartászavara) vagy a krónikus betegségek esetében (példaként a pszichoszomatikus zavarokat hozhatjuk, amelyekben a testi elváltozás mögött egyértelmű lélektani tényezők is állnak) ez az elv nem vezet eredményre? Sok szülő kétségbeesetten vagy indulatosan kéri: mondják már meg végre, mi az oka a gyerek bajának?!

Itt azonban csapda van: a hagyományos egyenes vonalú, *lineáris okság* (az ok-következmény láncolatok sora) nem működik. Helyette egy szokatlanabb oksági összefüggésről van szó: a *körkörös (cirkuláris) okságról*. Ez a tyúk-tojás problémával írható le: mi volt előbb? A kérdés nem válaszolható meg egyszerűen, az ok és a következmény ugyanis megegyezik – a kígyó a saját farkába harap. Csak akkor tudunk kilábalni ebből a csapdából, ha fejlődésében, folyamatában próbáljuk megérteni a dolgot: a madár (tyúk...) és a tojás megjelenéséhez hosszú fejlődési folyamatnak kellett eltelnie. Azt mondhatjuk, hogy a folyamat, a fejlődés átlátása segíthet a betegség kialakulásának megértésében. Egy pont kiragadása nem visz közelebb a megértéshez.

Egy amerikai dal refrénje: *iszom, mert elhagyott, elhagyott, mert iszom*. Nem mindig lehet megmondani, hogy a feleség kezdett-e kissé ridegebb lenni a férjéhez, vagy a férj kezdett a szokásosnál több időt tölteni a barátokkal a presszóban. Persze mindkét fél rengeteg példát tud felhozni arra, hogy mi mindent tett a *másik* azért, hogy a helyzet végül elfajuljon. Tipikusan körkörös okság. Ugyanezt látjuk például a tanulási dac esetében is: a szülő aggódik, hogy a gyermek nem tanul jól, noszogatja – a dac pedig nő, ezzel együtt a szülők is ingerültebbek. A folyamat pedig halad előre, s évek telhetnek el így. Nagyon sok emberi, családi feszültség ilyen természetű.

1.2. A családok működésének alapfogalmai

A családnak meghatározott *szervezete*, struktúrája van, bizonyos kapcsolati szabályok vonatkoznak rá. Előfordul, hogy a tünet megjelenése teremt valamilyen belső egyensúlyt a családban. Erre utalnak azok a megfigyelések is, hogy az egyik családtag betegségének megszűnése egy másik családtag betegségének a kiváltódását segíti elő (ez a családon belüli tünetváltás).

A család szerkezetét a generációk, a családi szerepek, a döntési funkciókat jellemző hierarchia (ki viseli és milyen helyzetben a kalapot), valamint a határok jelentik. A családnak is vannak külső és belső határai. A külső határok a külvilágtól és más rendszerektől (például társadalmi csoportoktól) határolják el a családot. A belső határok a generációk közötti, a szülők és a gyermekek közötti határokat jelentik.

A határok lehetnek merevek, tiszták és diffúzak. Ha nagyon *merevek* egy család külső határai, az zárkózottságot jelent: a családtagok nem tartanak kapcsolatot másokkal. *Diffúzak*, azaz elmosódottak lehetnek a belső határok abban az esetben, ha nem pontosan érezhető, hogy a szülők és a gyermekek között hol vannak a határok: a családtagok beleszólnak egymás dolgaiba, gyakori a „gondolatolvasás”. *Tiszta határról* van szó akkor, ha a kapcsolatok intímek, bensőségesek, de a különböző szerepek, lélektani funkciók nem olvadtak össze. Ekkor a határok *rugalmasak*, az önállóság és az együvé tartozás között hajlékony az átmenet.

A családi kapcsolatokra utaló néhány fogalom közül említjük meg a *szövetség* fogalmát. Ha két családtag között egyetértés van, de ez nem irányul senki ellen, szövetségről van szó. *Koalícióról* beszélünk viszont akkor, ha két családtag egy harmadikkal szemben kerül szorosabb kapcsolatba. Ez a szembekerülés lehet nyílt vagy rejtett.

Gyakori jelenség a családban a *háromszögezés* (szaknyelven: trianguláció). Ez azt jelenti, hogy két családtag a közöttük lévő kapcsolatba bevon egy harmadik családtagot is. Ez lehet megerősítő jellegű is, például akkor, ha két személy kapcsolatát egy harmadik személy támogató, elfogadó magatartása megerősíti. A háromszögezés azonban sokszor veszélyeket hordoz magában. Ha két ember konfliktusába egy harmadik beleavatkozik, akkor hosszú távon mindhárman rosszul járnak. (Sok szülő például rendszeresen beleavatkozik a gyermekek veszekedésébe. Erről a jelenségről később még lesz szó.) Rövid távon is csak az jár jól, aki mellé a védelmet jelentő harmadik családtag belép. Ugyanakkor ez a „segítség” hosszú távon az ő számára sem lesz kifizetődő, mert nem tanulja meg a konfliktusok kezelését.

A *gyermekek háromszögezésének* van néhány jellegzetes példája. Az egyik az, amikor a gyermeket szülői vagy házastársi funkciókba vonják be. Ez olyan esetekben fordul elő például, amikor az egyik szülő krónikus betegségben (gyakori példa: alkoholizmusban) szenved, így az egyik gyermek vállal szülői, felnőtt szerepeket. Így a generációk közötti egészséges határok megváltoznak, a családi egyensúly csorbát szenved.

A háromszögezés másik példája a *szülői túlvédés*. Ennek általában az az oka, hogy a szülők kevésbé tudnak kommunikálni a közöttük fennálló problémáikról, inkább a gyerekekkel törődnek, túlságosan is sokat gondoskodnak róla, aki számára így nehezebbé válik az önállósodás, az egészséges leválás. Ugyanakkor nem hibáztathatjuk a szülőt, akinek oka van rá, hogy túlvédő legyen.

A *bűnbakképzés* a következő háromszögezési forma, amikor a gyermek problémáira, viselkedésére fogják a szülők a család összes problémáját. A gyermek pedig sokszor megteszi azt a szívességet, hogy „rossz” lesz, így a szülők az ő ráncba szedésével kénytelenek foglalkozni, nem pedig a közöttük lévő feszültségekkel.

1.3. A családi élet szakaszai

A családban nagyon fontos szerepük van a különböző családi életszakaszoknak. Ilyen a gyermek születése, a serdülőkor, a házasságkötés stb. A családi rendszer fejlődésének különböző törvényei vannak; a fejlődés szakaszos, meghatározott lépcsők jellemzik. A szakaszokat nem lehet felcserélni vagy kikerülni. Minden fejlődési szakaszt bizonyos speciális feladatok jellemeznek, az átmenet az egyik szakaszból a másikba egészséges krízisekkel jár, melyek rendezéséhez időnek kell eltelnie. Ha egy krízis megoldása sikertelen, a család tovább görgeti maga előtt a megoldatlan feladatot.

Az életszakaszváltások mindig új egyensúlyi állapot létrejöttét igénylik. Ha valaki nehezebben tud alkalmazkodni az új követelményekhez, abból problémák adódhatnak. Ha például egy család nehezen tudja elfogadni, hogy az egyetemista gyermek már felnőtt, nem kisgyerek, akkor az önállósodás, a családtól való elszakadás, a fészekből való kirepülés nehézségekbe ütközhet. Sokszor látjuk azt, hogy bizonyos betegségek életszakaszváltáskor lépnek fel.

Igen fontos szakasz a serdülőkor. A *serdülő gyermekek* általában konfliktusokat jelentenek a családban, ilyenkor tapogatózza ki a kamasz a saját határait. Ezek a szárnypróbálgatások leginkább a felnőtt szerepek kipróbálását jelentik. Paradox módon a gyermekszerep alkalmankénti megtartása, a gyermekszerepbe menekülés is hozzátartozik ennek a viharos, gyakran feszültségekkel járó korszaknak a megértéséhez. Az érzelmi elérhetőség ebben az időszakban rendkívül fontos, mégpedig akkor, ami-

kor a kamasz igényli azt. Ez azért is nehéz lehet, mert a szülők ilyenkor komoly problémákkal szembesülhetnek: a nagyszülők gondozása, munkahelyi és házassági krízisek fellépte és így tovább.

A *gyermeket kibocsátó család* számára a legfontosabb feladat az, hogy harmonikusan, törés nélkül tudja elengedni a gyermeket. Ez sok szülőnek rendkívül nehezen sikerül, gyakran azért, mert házassági kapcsolatuk stabilizálásához nagyon jól jön a gyermek otthonléte. A gyermekek ezt megérik. Még arra is hajlandóak, hogy valamilyen tünetet „termeljenek ki”, hogy szüleik segítségére legyenek lelkileg. Ebben az esetben a gyermek problémájával lehet foglalkozni, és el lehet odázni a házassági feszültségek megoldását.

Az „üres fészek” kialakulásakor, a gyermekek „kirepülése” után a szülőknek szembesülniük kell kapcsolatuk valódi tartalmával. Van-e közöttük olyan mértékű összetartozás, amely képes biztosítani a házasság megőrzését? Sokszor a kapcsolat kiürülésével kell szembenéznük.



Javaslat: Gondolja át a család, hogy milyen életciklusban vannak, ez milyen feladatokat ró a családtagokra, mik az előnyei, mik az esetleges nehézségek!

1.4. Tipikus családi jellegzetességek különböző lelki zavarokban

Több olyan családi működésmód van, amely megtalálható valamilyen lelki zavarban szenvedő családok esetében. Ezek egy része pszichoszomatikus zavarokban fordul elő, de más rendellenességek (depresszió, szorongásos zavarok, szenvedélybetegségek stb.) háttérben is megfigyelhetők. Ezek nem „hibák”, hanem a család fejlődéséből megérthető jellemzők, azaz a családnak oka volt, hogy egy-egy sajátosság hangsúlyos legyen. Minden ilyen jellemzőnek van egyfajta általános mértéke szinte minden családban, csak a túlhangsúlyozottság hozhat egyensúlyzavart – akár igen apró, hétköznapi, az átlagos családok 90 százalékában említést sem érdemlő dolgok.

- A generációk és az egyes családtagok közötti határok összemosottak, az egyén önállósága csökkent. Ezt *összemosottságnak* hívjuk. Fontos tehát, hogy az autonómia megfelelő legyen a családtagok körében.
- *Szülő túlvédő magatartás.* Ebben az esetben nagyon intenzív kapcsolat van a családtagok között. A partnerek fokozottan törekszenek egymás viselkedésének és érzéseinek befolyásolására, így a kívülről érkező hatások szerepe kisebb lesz, egyúttal az egyén önállósodási kísérletei is kudarcot vallhatnak. Lényeges tehát, hogy a *túlvédés az önállósági törekvéseket csökkenti.*
- *Merevség.* A család életét szabályozó törvények nehezen változtathatók meg, a külvilág változásaihoz való alkalmazkodás nehézkes, a külvilággal való kapcsolat szegényes. Az új megoldások elfogadására nem nyitott a család.
- *A konfliktusok megoldásának hiánya,* azaz a problémák szőnyeg alá söprése. A családtagok közötti konfliktusok kifejeződését a család nehezen viseli, pusztító jelenségnek tartja, ezért tiltja az ilyen viták kibontakozását. Alacsony tehát a konfliktustűrési küszöb. Ebből az is következik, hogy nem tudnak egymással tárgyalni és az adódó problémákat jól megoldani.
- *A gyermek bevonása a szülői konfliktusokba.* Ez tulajdonképpen a fent leírt háromszögezés. A tünetekkel rendelkező egyén nemcsak belekerül a konfliktusba, hanem szabályozó szerepe is van annak megoldásában. A család elősegíti a tünet fennmaradását, de a beteg is hozzájárul a kóros egyensúly megőrzéséhez.

- A családtagok visszautasítják vagy érvénytelenítik egymás üzeneteit. Sokszor nehéz az érzelmeket helyükön kezelni, mert a negatív érzelmeket károsnak tekintik a család összhangja szempontjából.
- A szülők vonakodnak a személyes vezető szerep nyílt vállalásától. Vezetés márpedig szükséges, különben bizonytalanság, netán káosz jelentkezik.
- Egy harmadik családtaggal szembeni nyílt koalíció két családtag között tiltott, de a titkos koalíciók gyakoriak.
- A családtagok nem tudnak személyes felelősséget vállalni a hibáikért.
- A családban rejtett feszültségek vannak. Az áldozatvállalás fontos értékévé válik: az kerül erősebb pozícióba, aki nagyobb áldozatot hoz. Gyakori a mártírszerep az egyik szülő részéről. Ezt a gyermekek nehezen viselik, mert nem tudnak nyíltan lázadni ellene, azaz valamilyen rejtett dac indul el bennük. Az ilyen családokban az alapvető hiedelmek a következők szoktak lenni:
 - Adni jobb, mint kapni.
 - Az önmegtagadás jobbá tesz.
 - A saját vágyaim kevésbé fontosak, mint a családtagjaim vágyai.
 - Csak akkor érzem jól magam, ha a többiek is jól vannak.
 - A családnak egységesnek kell lennie: senki ne lépjen le a közös útról!

Ezek a belső, ki nem mondott szabályok, hiedelmek határozzák meg a párválasztást, a gyermekek nevelését. A cél a harmónia mindenáron való megteremtése és megőrzése.

Nem ritka az olyan családszerkezet, amelyben az egyik szülőnek szoros kapcsolata van az eredeti családjával, inkább a szüleikhez húz, így háromgenerációs kötelék alakul ki. Az előző generációkban gyakran vannak traumás veszteségek. A direkt konfliktust tabunak tekintik, ezért a konfliktus nem marad fenn a megoldásához szükséges ideig, korai zárás következik be.

A pszichoszomatikus zavarok a fentiekén túl még a következőket is jelezhetik:

- Házastársi feszültségek, ki nem fejezett szomorúság.
- A betegre szülői feladatok hárulnak; ez általában az egyszülős (az egyik szülő halála vagy válás miatt) családokra jellemző.
- Az agresszió kifejezésének az egyetlen útja lehet a családban.
- A szülőktől való függetlenedéssel kapcsolatos vágyaknak (egyszersmind félelmeknek) egyedüli kifejezési módjaként jelenhet meg.
- Családon belüli súlyos sérüléseket (fizikai agresszió, szexuális bántalmazás) fejezhet ki.
- Az intimitástól és a szexualitástól való félelmet mutathatja.

Az elmondottak talán száraz ismeretanyagot jelentenek – a továbbiakban a hétköznapi élet apró helyzeteire lebontva láthatunk példákat az elméletben leírtak gyakorlati alátámasztására.

1.5. Mit fejez ki a környezetünk?

Az emberi kapcsolattartásnak van direkt formája: egyszerűen megmondjuk, mit akarunk a másiktól. Ez a szavakban közölt, más néven verbális kommunikáció. Vannak olyan jelzéseink, amelyeket nem szavakban fejezünk ki, de elárulják véleményünket, érzéseinket. Ez a nem szavakban kifejezett, azaz nonverbális kommunikáció: a testtartástól a mimikán át a hanglejtésig sok ilyen közlési csatornát ismerünk. Vannak olyan további eszközök, amelyek e két fő csatornán kívül fejeznek ki fontos információkat rólunk, gondoljunk például a ruházat, hajviselet jelzéseire.

Ugyanezen kommunikációs lehetőségek közé tartozik személyes környezetünk is. Jóval kevésbé tudatos, de határozott információkat jelez a külvilágnak az is, hogyan rendezzük be környezetünket, hogyan lakunk, kik alszanak egy szobában, vagy például milyen magas kerítés választja el kertünket, házunkat a szomszédoktól. A személyes környezettel való bánás igen mély lelki tartományokkal összefüggésben lévő, üzenetértékű viselkedésforma. Elég arra utalni, milyen készülődések előzik meg a szobák átrendezését, mennyire nem mindegy, hogy mi hová kerül. Ebből még veszekedések is származnak. Vagy a másik gyakori vitaforrás: melyik családtag mennyi személyes területre tarthat igényt? Kinek van külön szobája, kinek jut csupán íróasztal a közös szobában? Ezekkel az érdekes kérdésekkel foglalkozik a környezetpszichológia.

A környezetpszichológia a gyakorlatban a családlátogatások során válik fontossá. E viziteket be szoktuk iktatni a családi konzultációk közé, azaz néhány találkozás után felajánljuk, hogy a legközelebbi konzultációt a család lakásában tartjuk meg. Igen hasznos lehet a látogatás a családnak is, a segítőknek is, mert mód nyílik egyes környezetbeli feszültségforrások megbeszélésére. Zavaró lehet valami egyik-másik családtag számára, de talán meg sem tudják fogalmazni, mi nem tetszik nekik a lakásban. A változtatásra pedig a legjobb alkalom lehet a közös beszélgetés a család otthonában. A segítők is jobban „képbe kerülnek”: látni lehet, kinek hol van a szobája, hol alszik a kutya, ki gondozza a háziállatokat, ki tud könnyen elvonulni, s kinek a szobáján járnak át a családtagok. Akkor, amikor az önállóság kiharcolása igen fontos programponttá válik az életben (ez a korszak leginkább a serdülőkor és a korai ifjúkor), ilyen rejtett üzenetekre megéri odafigyelni.

A látogatás nem szemle, hanem udvariassági vizit, ahol a két fél (a család és a segítők) egyenrangúsága nyilvánvalóbb, mint a hivatalos helyen. Ahová esetleg nem szívesen mennek el egyes családtagok. A vizitre természetesen nem mindig kerül sor, ha a család részéről a legkisebb aggály is felmerül, lemondunk róla. A családok azonban szívesen fogadják a látogatás ötletét. El szoktuk mondani, hogy nem vendégségbe megyünk, ne készüljenek vendéglátással. Ha a család meg akar mutatni valamit (például a gyermekek szobáját, háziállatokat, kedves játékokat), szívesen vállalkozunk a megtekintésre, viszont spontán nem kérjük, hogy mutassanak meg valamit – ezt a családra bizzuk.

Egy válási krízisben lévő párral fordult elő, hogy pszichológushoz mentek segítséget kérni. A környezetpszichológiában jártas szakember azt ajánlotta, hogy legközelebb elmenne hozzájuk látogatásra. El is ment, majd ott megbeszélték, ki mit szeretne változtatni a lakásban. A pszichológus csak közvetített, hogy meg tudjanak állapodni. Aztán a megtervezett változtatásokat végre is hajtották a következő napokban. A pszichológus a vizit végén felajánlotta, hogy akkor legközelebb a rendelőjében folytassák a beszélgetést két hét múlva. Most jön a meglepetés: a pár a találkozó előtt telefonon jelezte, köszönik szépen, már nem jönnek, megoldódtak a gondjaik.



Javaslat: Tekintse át a család, kinek mennyi személyes tere van a lakásban! Szülessék kölcsönös egyezség a szükséges átrendezésről! Törekedni kell arra, hogy a személyes területek aránya ne okozzon feszültséget, hiányérzetet egy családtagban sem.

A környezet szerepe az emberi kapcsolatokban is fontos: a területi, téri viszonyok a társas viszonyokat is meghatározzák. Az egyszerűen földrajzi értelemben használt *tér* fogalmát elkülönítjük a pszichológiai jelentéssel bíró *hely* fogalmától. Bizonyos viselkedések bizonyos környezetben jelennek meg, így például máshogy kell viselkedni a templomban, máshogy a könyvtárban. A viselkedés az adott helytől is függ, vagyis a viselkedések más helyeken másként zajla(ná)nak le.

Az épített környezet és az emberi viselkedés kölcsönösen függ egymástól. A viselkedés és az épített környezet kapcsolatával foglalkozó szakemberek kezdettől hangsúlyoznak egy alapfogalmat, ez az odaillés fogalma. Ez a felhasználó szükségletei és az adott épület/környezet tulajdonságai közötti összeillést jelenti. Kulcsfontosságú a személy–környezet illeszkedés.

Az épített környezet nem csupán tartozékként értelmezhető, hanem megkönnyítheti vagy gátolhatja a benne lakók kapcsolatait. Megfigyelték például, hogy a székek elrendezése és a társalgás gyakorisága összefügg: ha vonalban vannak elhelyezve a székek, akkor a társalgás esélye kisebb, mintha körben lennének. A székek tulajdonságai is meghatározóak lehetnek. Más példa: feszültség forrása lehet, hogy nincs összhang a szülői üzenetek és a környezeti üzenetek között. (Például a szülő bünteti a gyermeket a játékok széthagyása miatt, de nem biztosít teret a játékszerek tárolására.)

A következőkben néhány gyakorlati példával illusztráljuk azt, miért tartjuk hasznosnak a látogatást. Az olvasók ötleteket kaphatnak arra, hogy a családtagokkal együtt, nagyobb lelki komfortérzésük érdekében kisebb-nagyobb változtatásokat próbáljanak ki személyes környezetükben.

Réka 17 éves volt, különböző pszichoszomatikus zavarokban szenvedett. Szülei sokat aggódtak miatta. A családlátogatáskor feltűnő volt, hogy a szülők hálósobájának ajtaja a két lány szobája felé nyílik, s nem szokták bezárni – így szokták meg, mert kisgyermekkorban az egyik lány asztmás volt, s figyelni kellett, hogyan lélegzik. Csakhogy ennek már tíz éve volt. Azóta asztmának nincs nyoma, önállósági törekvéseknek annál inkább. Amikor ezekről a kérdésekről tudunk eszmét cserélni, a szülők vállalkozni tudtak a változtatásra, az ajtó becsukására.

Az elmondottakból fontos ajánlás következik:



Javaslat: A szülők hálósobaaajtaja minden éjjel legyen bezárva! A gyermekek ne aludjanak a szülők szobájában, akkor sem, ha egyedül élő szülőről van szó!

A zárt ajtók egyébként fontos jelzések: utalnak arra, hogy külön dolguk is lehet az ajtót bezáró családtagoknak. Hadd legyen lehetőségük arra, hogy megbeszéljék, kinek milyen titkos ajándékot vesznek karácsonyra, kit hogyan sértett meg a főnöke – nem tartozik minden a gyermekekre. Fordítva is igaz ez, vannak dolgok, amibe nem célszerű a szülőket bevonni. Miért ne beszélhetnék meg egymás között a gyerekek, hogy milyen csínnyel bosszantották a tanárukat, melyik osztálytársuknak csapja a szelet a szomszéd fiú vagy akármi más?

Erika 21 éves volt és egyensúlyban lévő cukorbeteg, elvált édesanyjával élt. A lakásban három ajtót kivettek, mert feleslegesnek érezték azokat. Erika csak az anyja szobáján keresztül tudott kijárni a szobájából, s közöttük nem volt ajtó. Lett volna egy másik ajtó, de azt lezárták egy raktárnak használt szoba miatt – ott lakott korábban a nagymama. Nem sok változást sikerült elérni Erikáék együttélésében. Erika három évvel később a cukorbetegség szövődményeiben meghalt egy kórház intenzív osztályán.

A következő példa azt illusztrálja, hogy néha milyen nehéz a fiatalok függetlenedését a személyes tér tisztelgésben tartásával segíteni.

Egy fiatal pár mesélte, hogy összeházasodásuk után az apa/após hajnalonta mindig benyitott hozzájuk, hogy a fiatalok szobájában lévő szekrényből kivegye a munkásruháját. Ha-

sonló eset: nyitva kellett tartaniuk a fiatal házasoknak az előszoba felőli ajtót, hogy arrafelé szellőzzön a szoba.

A személyes tér igen lényeges kérdés, amint láttuk. Ugyanilyen fontos a határok kérdése. Ezeket részben a külvilág felé jelzi a család: a kerítés magassága, átláthatósága, az ablakok elfüggönyözése, a kijáratok lehető elrejtése jelentheti a külső határokat. A belső határok a lakáson belül szabályozzák azt, kinek mekkora a személyes tere, milyen territórium fölött rendelkezik. A külön szobák jelzik ezt, vagy az ajtók. Láthatatlan határvonalak is vannak: megállapodhat két gyermek azon, hogy például a könyvespolc vonaláig a fél szoba az egyiké, a másik fél szoba pedig a másiké.

1.6. A határok kérdése a családok működésében

A személyes terek után tárgyalnunk kell még egy téri fogalmat, amely a pszichológiában elterjedtté vált. A (korábban már tárgyalt) *határokról* van szó, amelyek igen fontos részét képezik a család életének. Az önállóság és a leválás folyamata a pszichológiai határok fogalmával is megközelíthető. Volt már szó arról, hogy az összemosott határok mit jelentenek. A világos, tiszta határok kiépítésére kell törekednünk. Válgassanak külön a szülői feladatok a házastársi funkciótól, a gyermeki teendőktől! A pszichológiai határok egybemosódására utal például az fentebb tárgyalt jelenség, ha a családban gondolatolvasást tapasztalunk.

A pszichológiai határok a személyes térhasználaton túl az élet legkülönbözőbb területein megjelennek. Például: Mennyire használják egymás ruháit a gyermekek? Gyakran találkozunk ezzel lánytestvérek között. Előfordul vegyes nemű testvérek esetén is: a testét leplezni kívánó lány például bátyjának a pólóit viseli, hogy elrejtse idomtalanak vélt testrészeit vagy álcázza kóros soványságát. Fontos, hogy ezekben a kérdésekben világos határok alakuljanak ki. Belenyúlhatnak-e a szülők a gyermek szekrényébe? Rendet csinálhatnak-e íróasztalának fiókjában? Ugyanezt megtehetik-e a gyermekek? Turkálhatnak-e a szülők íróasztalában, régi fényképeken, levélrészleteken töprengve? Ez vajon az ő dolguk-e? Komoly és megválaszolendő kérdések ezek.

A határok szorosan kapcsolódnak a különbségekhez is. Ha valamilyen egységek között különbségek vannak, akkor határok is megjelennek közöttük. Nem ritka, hogy a szülők meglehetősen éles különbséget tesznek gyermekeik között. Erre a szülőknek valamilyen belső, lélektani okuk lehet. Természetes is ez a különbségtétel anyyiban, hogy nem lehet pontosan egyformán, patikamérlegesen kimérve adagolni a szülői figyelmet, szeretetet, gondoskodást vagy az anyagiakat és az időráfordítást. Célszerű azonban egyértelmű szabályokat felállítani ezen a téren. Nem baj, ha különbségek vannak a gyermekek között, csak ezeknek világos magyarázatuk legyen. Előfordulhat, hogy az egyik gyermek az élet egyik területén kap nagyobb figyelmet, például rendszeresen eljárnak a szülők az ő sportverseire, ha élsportoló. Ugyanakkor a másik gyereknek a művészeti érdeklődésére fordíthatnak nagy figyelmet, vagy a kertészkedésre, az állatgondozásra – sok ilyen példát mondhatnánk még. Sok szülői szorongás, feszültség előzhető meg azzal, ha a szülők elfogadják: nem kell teljesen egyformán bánni a gyermekekkel – nem is lehet. A különbségtevésnek azonban legyenek meg a világos magyarázatai vagy szabályai. A határok fogalma ebben is segíthet.

Sokszor előfordul, hogy ha az egyik gyereknek születés- vagy névnapja van, akkor a szülők mindegyik gyereknek vesznek ajándékot, nehogy rosszul essen a többieknek az, hogy ők most nem kapnak semmit. Ez hiba – a gyerekek nem tanulják meg, hogy az ünnepek kitüntetett időt jelentenek, s nekik meg kell várniuk a saját születés- és névnapjukat. A késleltetés nemes művészetét el kell sajátítani. Ha folyton ez az egyenlősdi menne a családban, a gyerekek állandóan azt figyelnék, ki milyen értékű ajándékot kap.

Egy egyetemista lány súlyos bélgyulladásban szenvedett, ami mögött a pszichológiai tényezők egyértelműek voltak. Frissen végzett orvos bátyja volt, orvos szülei. A fiú az egyik konzultáció során azt panaszolta, hogy a húga nagyobb értékű ajándékot kapott 16 éves korában, mint amit ő kapott 16 éves korban – és most, utólag kéri a szülőktől a különbséget. Megdöbbenő felvetés volt ez számomra, ami a túlzott egyenlősdi csapdájával magyarázható.

A gyermekek általában nehezményezik, ha a szülők rendet csinálnak a szobájukban, és rendszeresen nem oda teszik például a tévé távirányítóját, ahova ők szokták. Ezek apró, de fontos jelzések arról, hogy a szülő továbbra is fokozott kontrollt akar gyakorolni a gyermek fölött. Megannyi határsértésről van szó – a szülő pedig nem veszi észre, hogy mennyire megsérti a gyermek személyes terét. A gyermeknek is van felségterülete! S ha nem mer tiltakozni a gyermek, akkor rejtett agresszióhoz, dachoz, testi tünetekhez fordulhat.

Szabály: A szülők tartsák tiszteltben gyermekeik személyes terét, ne kutassanak a fiókjukban, a táskájukban, ne nézzék meg a telefonját!

1.7. Gondolkodjunk pozitívan!

Több olyan pszichológiai elmélet létezik, amely a pozitív gondolkodás fontosságát központba állítja. Lehet változtatni a beállítódásunkon, s a közhelyszerűen emlegetett példa szerint a fél pohár vizet nem félig üresnek, hanem félig telinek látni. Vagy megtanulni újra megdicsérni egymást – ne csak a mézeshetek és a kisgyermekkor jellemzője legyen a dicséret. Ezt gyakorolni is lehet.



Javaslat: Mindennap írjanak fel a családtagok egy papírra két apró pozitívumot, örömet!

Ilyen apróságok elegendőek, hogy: kedvesen köszönt nekem a postás, vagy: öt percre kisütött a nap, vagy: kellemes gitárzenét hallottam az utcán az egyik ablak alatt és így tovább. Ne nagy dolgokra gondoljanak, apróságokból áll az élet! Azokban kell észrevenni a pozitívumot. Szabad egymástól kapott dicséreteket is felírni.

Vannak emberek, akiknek könnyen sikerül megtalálni a nehézségek között a jó oldalát a dolgoknak. Viktor Frankl, a jeles osztrák pszichológus (könyvét melegen ajánlhatjuk: ...mégis mondj igent az életre!) egy koncentrációs tábor megjárva dolgozta ki elméletét, amelynek lényege az, hogy mindennek van valamilyen értelme, pozitív oldala.

Aki nem tudja megelni a hétköznapok örömeit, besavanyodott és keserű ember lesz. A családban is lényeges az, hogy a családtagok beállítódása pozitív legyen. Emellett meg kell említeni egy fontos fogalmat, amely éppen az egészséglélektan, a betegségek megelőzése és a nehézségekkel való megbirkózás területén elterjedté vált: a rugalmasság vagy reziliencia ez, ami azt jelenti, hogy mennyire tudja mozgósítani a család azt a képességét, hogy szembenézzen új és esetleg nehéz helyzetekkel, s legyenek készségei arra, hogy megoldja ezeket, rugalmasan alkalmazkodni tudjon. Ez különösen krízishelyzetekben kulcskérdés. A család túlélésének, illetve jó működésének egyik sarokkövéről van szó.

2. A SZÜLŐK ÉS GYERMEKEK KÖZÖTTI FESZÜLTSGÉGEK KEZELÉSE

Hogyan kommunikáljon a szülő, ha gyermeknek valamilyen problémája vagy tünete van?

Ha a szülők szembesítik gyermeküket egy kellemetlen problémával, akkor ellenállás, düh, dac lehet a válasz. Legyenek erre felkészülve. Nyílt kérdéseket érdemes feltenniük, hogy kipuhatozzák, mit is érez a gyerek: „Van-e valami problémád az egészségeddel?” „Aggódsz valami miatt?” „Mi van az iskolával? Tudsz-e ott eléggé koncentrálni?” „Van-e itthon valami problémád?”

Ha csak szemben áll a szülő a gyermekével, mindketten dühösek, sértettek, rosszkedvűek lesznek. Ha melléállva, támogatva próbálja követni, megérteni, mit is gondol, akkor szelíd nyomással megpróbálhatja másik irányba téríteni őt. Ehhez az szükséges, hogy meg kell ismernie a gyermeke nézőpontját.

Ha felteszünk egy kérdést, meg kell hallgatni a választ (már ez sem könnyű a családi feszültségek közepette), sőt: meg is kell azt érteni. Ez azért is nehéz lehet, mert a gyermeknek sem könnyű nyíltan megfogalmaznia, mi is zavarja, sokszor rébuszokban, halvány utalásokban beszél. Néhány ötlet, hogyan lehet jól meghallgatni a problémával küzdő gyermeket:

- Kényelmes, barátságos helyszín szükséges, ahol nem szakítják félbe a beszélgető feleket.
- Közel üljenek egymáshoz, tompaszögben egymás mellett! Akkor a legkényelmesebb egy nehéz kérdésről beszélni valakinek, ha rá is nézhetek, de el is nézhetek mellette, feszengés nélkül.
- Ne féljen beszélgetés közben a szünetektől! A szünet aranyat ér: azt jelzi, hogy a szülő gondolkodik, jobban meg akarja érteni a gyermekét, fontos neki, amit mond.
- Meg kell bizonyosodnia arról, hogy jól értette-e, amit a gyermek mondott. Érdemes átfogalmazva újból rákérdezni arra, amit nem egészen fogott fel.
- Törekednie kell arra, hogy megértse a gyermek érzelmeit: dühös, szomorú, fáradt vagy szorong. Érdemes megnevezni az érzést. Nyíltabb a kommunikáció, ha megfogalmazzák az érzelmi állapotot (ezt én-közlésnek hívják).
- Egyforma beszédidőre kell törekedni. Le kell venni a napirendről a vég nélküli szülői intelmeket. Ezek csak a gyermek ellenállását növelik, függetlenül a beszéd tartalmától. Látszattmegoldást szül, ha a szülő azt hiszi, hogy a gyermek megérti a logikus okfejtést. Egészen más „versenyszámban” indul ugyanis a két fél: a szülők az értelemre próbálnak hatni – de érzelmi kérdésben! Ez, sajnos, fából vaskarika. Eleve kudarcra van ítélve az, hogy a gyermek ezt megérti. A szülők persze folytatják, hátha benő a feje lágya a gyermeknek. Dehogy nő – a dac viszont igen...
- Időről időre célszerű összefoglalva megismételni, mit is értett meg a szülő, hol tart a beszélgetés menete.
- Elképzelhető, hogy a gyermek még lehetetlennek tartja a változást, fél a változás negatív következményeitől. Biztosítani kell őt arról, hogy a szülő az érem mindkét oldalát figyelembe veszi.
- A szülő felvethet olyan alternatívákat, amelyekkel a fennálló probléma, zavar pozitív oldalai más eszközökkel helyettesíthetők.

Ha valamilyen pszichés zavar áll fenn, akkor a szülő általában nem tudja megállni, hogy jó tanácsokkal hozakodjon elő. Ezeket inkább ötletként érdemes felvetni, ne érezzen a gyermek nyomást. Egy fontos „trükk”: szövetséget kell kötni a gyermek egészséges énjével. Azt szoktuk mondani, hogy minden rendben van a gyermek 95%-ával, hiszen sok jó tulajdonsággal rendelkezik. A maradék 5%-ban viszont a lelki zavar kisördöge bujkál benne, akinek az a dolga, hogy dacoljon, netán hazudjon. Fogjunk össze a kisördög ellen, mondhatja a szülő. Tehát nem utasítjuk el a gyermek ellenállását vele együtt, hanem szövetségest látunk benne. Ez a gyermek számára megtisztelést, egyenrangú partnernek tekintést jelent.

Nagyon jó megoldás, ha a szülő el akar érni valamit a gyermekével, hogy írásos szerződés szentesíti a célkitűzéseket, vállalásokat. A szerződés (még ha félig játékosan is, amit azonban nagyon komolyan szoktak venni) a diplomáciai fair-play szabályaira emlékeztetően egyenrangú szerződő félle emeli a gyermeket, aki eddig egészen más szereposztáshoz szokott hozzá. Ez a felelősség fejlesztésének kitűnő eszköze.

2.1. A feszültségek szerepe a családban, konfliktuskezelés

Egy megoldandó családi vagy egyéni feladat, probléma, netán lelki zavar természetesen feszültséggel, akár szorongással is jár. Fontos azonban szem előtt tartani, hogy a szorongás figyelmeztető jel, megvéd a felesleges kockázatok vállalásától, szerepe van a túlélésben. A feszültség is ilyen: nem lehet csúcsteljesítményt elérni rajtláz, némi játékos izgalom nélkül.

A családon belüli feszültségek, indulatok sokszor önálló életre kelnek, s nem lehet tudni, hogy mitől nőttek nagyra (ez a korábban már említett tyúk-tojás probléma mintája). Ha a feszültségek tartósan megmaradnak, annak káros hatásai vannak, például igen gyakran pszichoszomatikus tünetek jelentkeznek (fejfájás, hasi panaszok, szív táji panaszok, allergiák, bőrgyulladás, asztma és így tovább – számos ilyen zavart ismerünk).



Javaslat: A feszültség szintjére vonatkozóan érdemes eljátszani a következő skálázást. Minden családtag becsülje meg, hogy egy 100 pontos skálán milyen mértékű az egyes családtagok feszültsége. Utána érdemes megbeszélni, hogy mitől kisebb vagy nagyobb az egyik vagy másik családtag feszültségének szintje. Érdemes aztán ugyanezt a játékos skálázást hetente elvégezni, hogy a változás irányát meg tudjuk ítélni.

Tehát: a skálázás, a feszültség becslése szembesíti a családtagokat azzal, amit egyébként tudnak, csak nem merik maguknak vagy másoknak bevallani. Ez a módszer egyébként mindenre jó, ami mérhető, márpedig érdemes mérhetővé tenni a vitás kérdéseket, akkor tudunk előre lépni ezekben. Ki aggodik jobban? Ki kevésbé? Ki tudja jobban megnyugtatni a gyermeket? Ki vállal nagyobb felelősséget a háziállatok gondozásában? Ezzel tisztázni lehet feszült helyzeteket.

Egy vicc szerint arra a kérdésre, hogy mi bajod van, kétféle válasz van. Az egyik: semmi. A másik: tudod te azt nagyon jól! Ennél jobb a nyílt kommunikáció – ne célozgassunk, és ne játsszuk el a sértődöttet, hanem nyíltan mondjuk meg, mi zavar bennünket, vagy mit szeretnénk!

Egy személyes példa jut eszembe: régebben meghívtunk egy jeles művészembert Lillafüredre, egy pszichiátriai konferenciára. Amikor megérkezett, a kollégáim szóltak, hogy menjek már oda, mert nem lehet beszélni vele. Odamentem, bemutatkoztam, ő motyogott valamit (felteszem, a nevét), aztán a plafont nézte. Kérdeztem, hogyan utazott. Jól – volt a vakkantás, majd ismét a plafont nézte. Nem tudtam, mi baja van, nem lehetett vele szót érteni. Jobb híján eloldalogtam. Aztán tartott egy jó előadást, s büszke volt magára. Ezt a történetet később elmondtam néhány művészkollégáimnak. Hát ő ilyen, mondták a kollégái, stresszeli az embereket. Nekem úgy tűnt, hogy ez a viselkedés egy álságos művészpóz volt a részéről.

A feszültségek, konfliktusok esetében sokszor hagyni kell a természetes lefutást. Ezt később látjuk majd a háromszögzés elkerülésének fontosságakor. Ha meghagyjuk az esélyt, hogy a vitában érintettek oldják meg egymás között a konfliktust, mindenki jobban jár. Ez bizalmat is jelent: meg tudják oldani mások segítségével is.

2.2. A háromszögezés megszüntetése

Gyakori az, hogy két családtag vitatkozik egymással, és egy harmadik is beszáll a vitába, esetleg kommentálni próbálja a vitát, vagy – valakinek az oldalán belépve – igazságot próbál szolgáltatni (például a szülők). Ezt a jelenséget háromszögezésnek hívjuk (l. a családterápia alapfogalmainak leírásánál is). A háromszögezés önmagában szokványos kapcsolati jelenség. Két ember kapcsolatát megerősítheti egy harmadiknak a helyeslése, elfogadása. Ha például egy lakatlan szigeten élne egy boldog szerelmespár, néhány hét múlva valószínűleg egymás torkának esnének. Ha viszont egy harmadik személy tükrében láthatják magukat, kapcsolatukat, a harmadik személy elfogadó magatartása segíti a kapcsolat stabilizálódását. Ez tehát a pozitív oldala a háromszögezésnek. Igen gyakori viszont az, hogy a vitákban történő háromszögezés további problémákat generál.

Nézzünk egy gyakori helyzetet! Ha két testvér veszekszik, a szülő ezt nehezen viseli, igyekszik beleszólni a vitába, igazságot szolgáltatni, rendet teremteni. Hosszú távon mind a hárman rosszul járnak. Rövid távon is csak az a testvér jár jól, akinek az oldalán belépett a szülő. Akivel szemben viszont igazságot szolgáltatott, az rosszul fogja érezni magát. Úgy fogja megélni a helyzetet, hogy ketten összefogtak ellene. Az a testvér viszont, akinek az oldalán beszállt a szülő a vitába, nem tanulja meg tisztességesen elrendezni a konfliktusokat a testvérel.

A szülők gyakran valamilyen féltés okán igyekeznek beszállni a gyermeki konfliktusba. Félnek, hogy a nagyobbik, durva testvér nagyon elpáholja a kicsit. Ugyanakkor nem veszik figyelembe például azt, hogy a gyerekek sokszor órákig együtt vannak szülői felügyelet nélkül (például amikor a szülők még nem érkeztek haza a munkából), és csodák csodája: ebben az időszakban soha vagy általában nem történik nagyobb botrány. Miért van az, hogy a szülők hazaérkezése után szoktak a viszályok felerősödni? Igen gyakran azért, mert a szülők beavatkoznak a konfliktusba, azaz háromszögeznek. A gyermekek vágya, hogy a szülőket maguk mellé állítsák, ősi késztetés. Ha a szülő „vevő” erre, a mechanizmus fennmaradhat.

Az előzőekből az következik, hogy háromszögezés esetén a következőket érdemes kipróbálni. Két családtag konfliktusába ne avatkozzon be egy harmadik, maradjon ki belőle! Bízzon abban, hogy a másik két családtag (például a gyerekek) meg tudják oldani konfliktusaikat. Adjunk esélyt erre! Ha valamelyikük segítséget kér, akkor mondhatjuk azt, hogy oldjátok meg egymás között, beszéljétek meg, hogyan legyen, melyik tévécsatornát nézzétek, melyik játékkal játsszatok, ki használhassa az internetet és így tovább. Határozzuk el: csak akkor avatkozunk be, ha már vér folyik a küszöb alól. Erre természetesen soha nem kerül sor, lásd az előző példát: a vitázó családtagok is sokat vannak egyedül, szülői vagy egyéb felügyelet nélkül, és akkor meg tudják oldani konfliktusukat. Illusztrációként álljon itt egy példa.

Egy fiatal, depresszióval küzdő édesanya panaszkolta (egyéni segítséget keresett), hogy 9 és 11 éves lányai egész életükben utálták egymást, folyton veszekszenek. Ő nem bírván a feszültséget, igyekszik rendet teremteni, általában a nagyobbiknak szól, hogy hagyja békén a kisebbet, ő a nagyobb. Ebből persze a kicsi megtanulta, hogy elég a felmentő sereg után kiabálnia, jön az édesanya, aki rendet teremt – és neki segít. A nagyobbik pedig azt tanulja meg ebből a menetrendből, hogy ő a rossz gyerek. Amikor ezeknek a konfliktusoknak a természetéről beszéltünk, végül az anya el tudta azt fogadni, hogy ne avatkozzon be a gyermekek konfliktusába, hanem nyugodtan tegye a dolgát a konyhában, nézze a tévét stb. Mondja nekik azt, hogy egyeztetek meg egymással, engem hagyjatok békén. Amikor életében először ezt megtette, másnap bekövetkezett az, amire a családban még nem volt példa: a nagyobbik lány mesét olvasott a kicsinek, aki egy széken ülve feszülten hallgatta.

Egy másik példa:

A 15 éves, rossz magaviseletű, néha drogozó fiú rendszeresen veszekedett 13 éves öccsével, aki a család kedvence volt. A kicsi megtanulta azt, hogyha a bátyja nekiesett, csak kiabálnia kell az apjuk után, aki persze dühösen a helyszínre érkezett, és rendszeresen úgy próbált igazságot tenni, hogy a nagyobbik fiút igyekezett jobb belátásra téríteni. Miután ennek a mechanizmusáról beszéltünk, az édesapa a legközelebbi találkozásunkkor elmondta: kipróbálta azt, hogy ne szóljon bele a gyerekek vitájába. Amikor a fiúk szobája felől a szokásos kiáltozás hallatszott – a kisfiú kiabált az apja után segítségért –, az apa, bár nehezebbre esett, nem ment be az eddigi forgatókönyvnek megfelelően igazságot szolgáltatni, és legnagyobb meglepetésére a kiabálás fél perc után abbamaradt, majd nevetés hallatszott a szobából.

Még egy példa:

Egy kitűnő jogász édesanyja első generációs értelmiségi lévén kötelességének érezte, hogy a felmerülő családi konfliktusokat megoldja, már csak szakmai alapja miatt is. A lányai közötti veszekedéseket mindig úgy próbálta rendezni, hogy „beszéljük meg!” Ebből aztán másfél órás vita lett, aminek a végén mindenki dühösebb volt egymásra, mint előtte. A két lányal külön is beszéltem. Nagyon jól megvoltak egymással, nevetgéltek, megérintették egymást. Mind a ketten elmondták, hogy azt figyelték meg, csak akkor veszekszenek, ha az édesanyjuk otthon van, egyébként egészen jól viselik egymás társaságát. Eszerint a „látványkonfliktusok” az anyának szóltak, aki persze vette a lapot, mindent megoldó családi vezerként meg akarta oldani azokat.

Az ilyen típusú viták általában kiszámítható forgatókönyv alapján folynak le. A felek pszichológiai nyereségre törekszenek, például arra, hogy védjék meg őket. A szülői védelem kipróbálása, gyakran ki-provokálása nagy előnyt jelent: van támaszom, engem megvédenek, van kire számíthatok. Ez a mechanizmus tehát a játszmaelméletből ismert.

Óriási változásokat képes előidézni egy család vagy akár egy szervezet életében az, ha a háromszögezésnek ezt a szerepét felismerjük. Rengeteg feszültséget tudunk megtakarítani, világosabb viszonyokat tudunk teremteni a családban, lehetőséget biztosítunk a gyengének hitt családtagok számára, hogy önállóan legyenek képesek működni nehezebb helyzetekben is. Ez tehát a bizalom jele, nem pedig arról van szó, hogy a szülő közömbösen hátat fordít a családi feszültségeknek. Inkább úgy kell felfogni ezt a helyzetet, hogy esélyt adunk a családtagoknak, oldják meg a problémáikat. Egy ötéves gyereknek is vannak eszközei a tizenöt éves bátyjával szemben. Jól tudja, hogyan lehet felbosszantani a bátyját, a kicsit pedig nem kell féltetni: a nagyobbak nem tesznek kárt bennük.



Javaslat: Gondoljuk át, milyen háromszögezések vannak a családban! Ha találunk ilyeneket, hagyjunk fel vele! Adjuk meg az esélyt a vitázó családtagoknak, hogy képesek legyenek egymás között megoldani konfliktusukat!

2.3. A közös felelősségvállalás játéka: a kölcsönös kérések módszere

A feszültségek csökkentése minden család elemi érdeke – különösen, ha valamilyen lelki vagy pszichoszomatikus zavar van jelen a családban. A családtagok türelmetlenek, indulatosak – ilyen helyzetben még nehezebb a szükséges kompromisszumok megtalálása.

Van egy egyszerű módja az otthoni feszültségek csökkentésének: *meg kell tanulni kérni egymástól!* Világos, hogy eddig is kértek a családtagok egymástól ezt-azt – ez azonban nem mindig vezetett

eredményre. Miért nem? Több oka is lehet ennek. Az egyik az, hogy a szokásos otthoni kérések gyakran indulattal telítettek: Mikor viszed már ki végre a szemetet? Nincs annyi eszed, hogy rácsavard a kupakot a fogkrémes tubusra? Egy másik rossz változat: Nagyon szépen megkérlek, hogy szíveskedj már végre kivinni a szemetet! A fojtott indulat időzített bombaként működik – nemsokára háromszor verik el ezt a szülőn, mint Ludas Matyi Döbrögin. A rejtett vagy nyilvánvaló indulat mellett sokkal jobb eredményt, azaz viselkedésváltozást érhetünk el a családtagunknál, ha az agresszivitás helyett nyíltan, határozottan és következetesen lépünk fel.

Gyakori, hogy nem is kérések formájában intézzük a családtagunkhoz kívánságunkat, hanem elvárás-ként vagy személytelen formában. Mivel nem világos, hogy mit is akar a megszólaló, kitől kér és mikor, bizonytalan a teljesítés. Ez aztán újabb viták forrása. Példa: Valaki behozhatná a szemüveget! Már megint senki nem mosogatott el! Szomjas vagyok – sóhajt a fáradt szülő a fotelben. Kinek is kellene ugrania? A gyermeknek? A házastársnak? Az elvárások a család életének gyakori feszültségforrásai. Az elvárás ugyanis az azt megfogalmazó családtag fejében tiszta sor, a többi családtag számára nem feltétlenül egyértelmű vagy kötelező.



Javaslat: A kéréseket mindig egy adott személyhez intézve mondjuk el, ne általánosságként és elvárás-ként!

A családban szokásos kérések sokszor egyirányúak: a szülők megmondják a gyerekeknek, hogy mit kell tenniük. A jól nevelt gyermek pedig végrehajtja, amit a bölcs szülő kitalált. Akkor, amikor a gyermek önállósága egyre fontosabb lesz (ez a serdülőkor), lázadás jelenik meg: a gyermek dacol, nem csinálja, amit kérnek tőle. Ha ugyanis a szülő lamentál, panaszkodik, szemrehányást tesz (hányszor mondja még?), hegyibeszédet tart és így tovább, az hatástalan lesz. Ezek mind érzelmi nyomást jelentenek azzal az üzenettel, hogy a szülőnek automatikusan igaza van, kérése végrehajtandó. Ha a gyermeket egyenrangú partnernek tekintjük, amiben lehet (természetesen nem lehet minden téren), akkor más lesz az alapállás, a gyermek egyenrangú szerződő félnek érzi magát, nem pedig a szülői terrornak behódoló, másodrendű családtag. A nagy trükk tehát az, hogy a szülő lehetőleg úgy kérjen valami számára fontos és rendszeresen ismétlődő dolgot, azaz szokást, hogy felajánlja a gyermeknek a viszonzást: a gyermek is kérhet a szülőtől. A gyermekek egyébként nagyon fontos, lényegbevágó dolgokat szoktak kérni.

Ha a családtagok megtanulnak egymástól kérni, csodák történhetnek. Ha megteszek egy gesztust egy családtagnak, azt visszakapom tőle, s minden egyre jobbra kezd válni. A feszültségek csökkentésének kítűnő módja a kölcsönös kérések módszere. Ezt a feladatot a következő formában érdemes végrehajtani: mindenki kérjen a másik családtagtól valamit. Ez négytagú család esetén négyszer három, azaz tizenkét kérés, és így mindenki mindenkitől kért valamit. A kérések feleljenek meg a következő szabályoknak:

- *Legyen a kérés kölcsönös!* Ez azzal teljesül is, ha mindenki kér mindenkitől. Ha ez nem így lenne, felborulna az egyensúly. Így például a szülőknek is kérniük kell egymástól valamit, akkor is, ha a gyermekükkel van a baj. Mondhatnák, hogy miért kell nekik egymástól valamit kérni, hiszen nekik semmi bajuk. Csakhogy a gyermekek árgus szemekkel fogják figyelni, hogy szüleik vajon elvégzik-e a vállalt feladatokat. A szülők tehát modellként, mintaként szolgálnak. Az emberi tanulás egyik legfontosabb formája a modellkövetés. Konrad Lorenz (1903-1989) Nobel-díjas etológus szerint az

utánzás nem az emberi tanulás egyik formája, hanem az egyetlen. Kemény állítás, de van benne valami.

- *A kérés rendszeres, ismétlődő tevékenységre vonatkozzon, ne egyszeri „ajándékra”!* Legalább hetente, még inkább hetente 2-3-szor vagy naponta ismétlődő teendőről legyen szó! Nem megoldás az, hogy pl. a gyermek biciklit kér az apjától. – Nem kérhet hetente egy biciklit... Akkor lenne jó a kérés, ha pl. rendszeres, közösen eltöltött időre (játék, beszélgetés, stb.) vonatkozna – hogy aztán mit vállal az apa, más kérdés: mint láttuk, vétőjog is van. A kérések tehát tartós időszakokra vonatkoznak, s lassan megszokottá válik a teljesítésük.
- Ha egy kérést nem sikerül teljesíteni objektív okok miatt, vagy meggondolja magát a kérő fél, akkor más kéréssel lehet helyettesíteni. Fontos azonban, hogy ne maradjanak „lyukak” a kéréseket összegző táblázatban.
- A kérés legyen mérhető és konkrét, sohase általános! Kérhetünk valamit, amit szeretnénk, hogy a másik megtegyen, kérhetünk olyasmit, hogy mit ne tegyen – Ne szaxofonozzon például este kilenc után! (Egy angol vicc szerint úriember az, aki tud szaxofonozni, de nem teszi.) Ha minden tökéletes a másikban, és nincs mit kérnünk, kérhetünk egy játékos apróságot, például csináljon meg két fekvőtámaszt a kedvemért naponta. Továbbá: a kérés egy adott viselkedésre vonatkozzon, ne pedig egy tulajdonság megváltozására! Ezt látják be a szülők a legnehezebben: általában tulajdonságokat kérnek, ez pedig zátonyra szokott futni, mert a távolság kódébe vesző változást nem lehet teljesíteni. A „Légy szorgalmas!”, „Legyél pontosabb!”, „Szeresd jobban nagyanyádat!” típusú kérések helyett célszerűbb olyasmit kérni, mint: „Naponta tanulj félórát németül!”, „Minden reggel legkésőbb fél nyolckor indulj el az iskolába!”, „Hetente egyszer menj el nagymamához!” stb.
- Fontos a megvalósíthatóság! A kérés ne legyen túl egyszerűen teljesíthető! Kérjünk minél nagyobbat, de ne lehetetlent! Azzal csak visszautasítást váltanánk ki, ami senkinek sem jó. Néha persze az a tudattalan célja a lehetetlen dolgok kérésének, hogy sópánkodhassunk és mutogathassunk a másikra: hiába kérek akármit, úgysem teljesíti.
- *Szabad alkudni, ha nagyon sokat kértek!* Ha például azt kéri a gyermek az anyjától, hogy naponta félórát tornázzon, ez a semmihez képest nagy ugrás lenne, komoly izomlázveszéllyel. Ekkor mondhatja az anya, hogy csak heti három alkalmat tudok vállalni. Ha ez így megfelelő, rendben van, ha viszont nem elég a kérést megfogalmazó személynek a lealkudott gyakoriság, mást kell kérnie.
- *Legyen vétőjoga annak, akitől kérnek!* Meg sem kell magyaráznia, hogy miért nem tudja vállalni a kérés teljesítését. Elég annyit mondania, hogy sajnós, ezt nem tudom most vállalni. Ne legyen ebből sértődés! Mást kell kérni, lehet, hogy csak az ötödik kérést tudja vállalni a családtag. Előbb-utóbb azonban valamit vállalnia kell mindenkinek. Ebből a szempontból is egyenlők a családtagok, a legkisebb gyermeknek is lehet vétőjoga. Kényszerből senki ne vállaljon semmit!
- *Magunknak kérjünk, ne egy másik családtagnak akarjunk jót!* Legyünk most önzőek egy kicsit! Ne azt kérje az anya a férjétől, hogy segítsen a lányuknak a matektanulásban, hanem saját magának gondoljon ki valamit! Közvetlen legyen tehát a kérés, ne kapcsoljunk be még egy családtagot! (lásd: háromszögezés)
- *Csak azt szabad vállalni, amit 99%-os valószínűséggel meg is tudok valósítani!* Ne vállaljunk lelkesedésünkben túl sokat! Apró lépések elegendőek. Különbözik mindenki csalódik: aki nem teljesítette a kérést, magában csalódik, ürügyeket gyárt, és büntudata lesz; akinek pedig nem tették meg ezt a kis szívességet, annak fájni fog a dolog. Az, hogy na jó, nem bánom: 10%-ban fog teljesülni. Annak, hogy megpróbálom: 30%-os a

teljesítési valószínűsége. Annak, hogy lehetséges: hasonló. Az, hogy megteszek minden tőlem telhető: 50%. Az, hogy megígérem: 60-70%. Az, hogy vállalom: 99%! Csak ha baleset ér, vagy ehhez hasonló vis major történik, akkor kaphatok felmentést. Egyébként jogos a szemrehányás. A vállalás felelősséget jelent, erre megy ki a játék. Felejtsük el az ígéretek homályos világát, az igazi, felnőttes, átgondolt vállalás a lényeg!

- Ha valaki azt tapasztalja, hogy egy családtagja nem teljesíti a vállalását vele szemben, ne emlékeztesse feltétlenül erre, de jegyezze fel magának, hogy később meg lehessen beszélni, milyen arányban sikerült a kérést teljesíteni. Ennek ellenére a nem teljesítő családtaggal szemben saját vállalásunkat végig kell csinálnunk – *ne legyen a bosszú eszköze a vállalásunk nem teljesítése*, legyen független attól, hogy a partner teljesíti-e a kérésünket vagy sem!
- *Ne törődjünk bele abba, hogy valaki nem tud mit kérni a másiktól!* Ez súlyos sértés lenne. Ennek az üzenete az lenne: nem tiszteli meg őt a családtag azzal, hogy kér valamit tőle, vagy dacol vele, és nem hajlandó azon gondolkodni, mit is szeretne tőle kérni. Ne feledjük: apró játékok is gesztusértékűek. Nem feltétlenül kell nagy dolgot kérnünk!
- *A család legifjabb írástudó tagjának a feladata az, hogy leírja a kéréseket.* Általában Excel-táblázatban szokták összefoglalni, de egyszerű lista is elegendő, amit ki lehet tenni például a hűtőszekrény ajtajára.

Sokan mesterkéltnek érzik a feladatokat, azonban nem kell félni ettől. A teljesítés közben inkább a játékosság jön elő. A mesterkélttség néhány napon belül – amikor mindenki rájön, hogy megéri teljesíteni a kérést, mert ő is kap viszonzást – eltűnik.

A kölcsönös kérések vég nélkül folytathatók, érdemes például hétvégeken vagy havonta egyszer összeülnie a családnak, és eltölteni egy félórát ezekkel. Két családtag bármikor köthet külön megállapodást új kérések formájában.



Javaslat: Próbálja meg a család a kölcsönös kérések játékát! Hetente értékelni kell a vállalások teljesítését! Ekkor mindegyik családtag elmondja, hány százalékban látta teljesülni kéréseit. Ha nem volt sikeres két családtag között a teljesítés, új kérések szükségesek.

Egyszerű a feladat, mindenki jól jár, mellékhatások sincsenek. Vannak családok, ahol nem működik a módszer – ez azonban kivétel nélkül alapvető belső feszültségekre utal. Ha túl nagyok a feszültségek, és le sem tudnak ülni egymással a családtagok, hogy kérjenek egymástól, akkor a kommunikációs zavar a családon belül már nagyon nagy.

Sokszor előfordult, hogy csak a nehézséggel, lelki zavarral küzdő családtag kért a többiektől és tőle is kértek – a többi családtag egymás között viszont nem vállalt ilyen kéréseket. Ez nem jó, mert felborul az egyensúly. Ne legyen senki kitüntetett helyzetben e téren, mert akkor körülötte fogogna a világ, ami előbb-utóbb a többi családtag számára zavaró volna.

Előfordul, hogy mindenki többé-kevésbé megteszi, amit vállalt, de a szülők nem csinálták meg, amit a házastársuk kért. Ha ezt látjuk, a házastársak közötti kommunikációs zavarról van szó. A gyermekek pedig erre nagyon érzékenyek. Mondhatja persze a két szülő, hogy a gyerekkel van probléma, mi szükség van arra, hogy a szülőket gyötörjék ilyen ostobaságokkal? Két fontos érv szól amellett, hogy miért van erre szükség. Az első az előbb említett összcsaládi egyensúly megbomlásának veszélye. A

másik az, hogy a gyermekek a szemük sarkából figyelik, hogy a szülők komolyan veszik-e a játékot. Ha nem látják ennek a bizonyosságát, ők sem hajtják végre vállalásaikat becsületesen. Minden elhanyagolják, aztán marad a régiben a feszültség szintje is. A szülőknek tehát igen erős *modell szerepük* van, fentebb láttuk a mintakövetés fontosságát.

Nem árulunk el műhelytitkot azzal, hogy a kérések diagnosztikus értékűek is. Ha azt kéri a 17 éves lány az anyjától, hogy ne szólj rám, hogy vegyek fel sálát és sapkát, akkor ez az önállóságról szól. Mellesleg semmi értelme, hogy az anya szóljon a lányának, mert az iskolában úgyszincs ott az anya, hogy szólni tudna. Ha tehát a lányának nem lenne annyi esze, hogy a hidegben betakarja magát, akkor megfázna. Ahogy egy humorista mondta saját magáról: mindig csak azon a száz méteren viselt sapkát, amíg a szülők az ablaktól látták őt.

Ha egy feleség azt kéri a férjétől, hogy hetente kétszer feküdj le éjfél előtt, s ne internetezz hajnalig, ez azt is jelenti, hogy több intim időt szeretne a feleség: a lefekvés időpontja diagnosztikus kérdés szokott lenni a házastársak intimitásának kérdésében. Ha ez rendszeresen különböző, akkor ritkán találkoznak négy szemközti, meghittebb helyzetben, amikor is meg lehet beszélni a nagymama betegségét, a saját érzelmi problémáikat, s a szexualitást se hanyagolják el.

2.4. A „gondolatolvasás” veszélyei

Sok pedagógusnak, vagy orvosnak (például gyermekgyógyásznak) feltűnhet, hogy az anyák – általában rájuk jellemző kommunikációs jelzés ez – *többes szám első személyben* beszélnek gyermekükkel kapcsolatban. Ennek néha kifejezetten humoros következményei is vannak: „a múlt héten nem híztunk...”, vagy „nem mentünk iskolába, mert lázasak voltunk...”. Az egyik legfurcsább példa, éjszakai ágybavizelő gyermekekről: „a héten nem pisiltünk be...”. A csúcs az volt, amikor egy aggódó édesapa mondta javuló anorexiás lányáról: „hát a *menzesünk* még nem jött meg...”. Fontos, hogy a jelenség mögött a szeretet és szoros összetartozás érzése mutatkozik meg – tehát nem hibáztathatjuk a szülőt. Rá kell viszont mutatni arra, hogy a felnövekvő gyermeknek ez már zavaró, mert az önállóságán esik csorba. A nyelv nagyon erős jelzőeszköz, oda kell figyelni arra, milyen rejtett üzenetet (vagy nem is olyan rejtettet) fejeznek ki a különböző nyelvi fordulatok. A többes szám első személy használata azt jelzi, hogy a szülő még nem tudja önállóan tekinteni gyermekét.

A gyermek nem tudja még megfogalmazni, hogy mi zavarja, mert az évek alatt megszokta ezt a szülői megnyilvánulást. Ha a szülő növelni akarja a gyermek önállóságát, akkor bizony meg kell tanulnia azt is, hogy vagy a saját nevében beszéljen, vagy harmadik személyben, például: a héten Petinek nem fáj a hasa.

Ha a családokkal folytatott konzultációk során meghalljuk a többes szám használatát egyes szám helyett, rögtön figyelmeztetjük a szülőket. Sokszor együtt nevetünk a humorossá vált fordulatokon. Természetesen vigyázni kell arra, hogy nem szabad kinevetni a családot, hanem velük együtt szabad csak nevetni. Meg lehet ragadni a humoros oldalát ezeknek a hétköznapi jelenségeknek. Nem kell félni a humortól! Nehéz dolgokon is lehet nevetni. A nevetés erőt ad, segít más oldalról látni komoly problémákat.



Szabály: A szülő ne beszéljen többes szám első személyben a gyermekéről!

Ugyanez a kategória az a jelenség, hogy egymás szavába vágva beszélnek a családtagok, az egyik meg van győződve arról, hogy tudja, mit gondol, mit akar a másik, meg sem kérdezi a véleményét. Például egy vendégségben megkérdik a hatéves gyermeket: Pistike, szereted a fagyaltot? Mire a mama válaszol: Pistike nem szereti a fagyaltot. Hadd mondja meg Pistike, hogy szereti-e vagy sem, tanulja meg az önálló véleményformálást, netán a nemet mondást, az elutasítást és egyéb fontos dolgokat! Rendkívül fontos, hogy ha a gyermekünktől kérdeznek valamit, ne mi válaszoljunk helyette. Ha válaszolt, utána elmondhatjuk a saját véleményünket is (a példát folytatva: érdekes, én úgy láttam eddig, hogy Pistike nem szereti a fagyaltot...), de a hiteles válasz igenis Pistikétől származik.



Szabály: Csak az a családtag beszéljen, akitől kérdeztek valamit! Ne vágjanak egymás szavába a családtagok!

2.5. A felelősség és a kontroll

A felelősség fogalma alapvető fontosságú az emberek egymás között kapcsolatában. Vannak pszichológiai elméletek, amelyek ezt helyezik a központba. Felelősségünk van a másik emberrel, a családtaggal szemben (kinek-kinek más mértékű), valamint saját magunk iránt is. A pszichoszomatikus zavarokban ez a fogalom felmerülhet a saját testre vonatkozó felelősség értelmében is. Néha tudatlanul bántjuk testünket (szenvedélyek, hajtépkedés, lefogyás stb.).

A felelősséghez szorosan hozzátartozik a kontroll kérdése. Mennyire gyakorolnak kontrollt, ellenőrzést a szülők a gyermek fölött, mennyire szólnak bele az ügyeibe. A kontroll kérdése az egyik legfontosabb terület az önállóság kivívásának időszakában. Mondhatni: *a szükséges, de nem túlzott kontroll következetes biztosítása alapvető*. Igen fontos szempont, hogy mindezt következetesen érdemes megtenni, szükség esetén kellő erélyességgel. Meg kell találni azt az egyensúlyt, ami a szeretet kinyilvánítása és az erélyesség között van. A kettő egyáltalán nem zárja ki egymást. Mondhatunk ilyen mondatokat, hogy: szeretlek téged és a gyerekem vagy, de nem engedhetem, hogy veszélybe sodord magad, és nem beszélhetsz úgy velem, ahogy tetted.

A kontroll és a bizalom alapvetően a szülői féltéssel kapcsolatos, ami elvezet a túlvédéshez is (lásd később). Igyekszenek megkímélni a gyermeket az élet nehézségeitől. Nemes törekvés, de komoly hátránya van: nem lesz felkészült a gyermek ez élet nehézségeire. Nem alakulnak ki természetes védekező eszközei, amikkel meg tudna birkózni a zűrzavarosabb időszakokkal. Bizony: hagyni kell, hogy néha fejfel menjen a falnak. Az egyik leghatékonyabb tanulás az, ha valaki a kudarcából tanul. Ez a bizalom a fejlődéshez is szükséges. Természetesen nagy veszélynek nem tehetjük ki a gyermeket, de hétköznapi aktivitásoktól eltiltani a szülői szorongás miatt nem volna jó. Ha a gyermek azt látja például 16 évesen, hogy a társai több bizalmat kapnak a szüleiktől, elmehetnek bulizni éjfélig, akkor lemaradva érzi magát a többitől.

A felelősségvállalás kiterjed a családban vállalt funkciókra, feladatokra, például a házimunkák elosztására is. Érdemes világos szabályokat felállítani ezen a téren, akkor nincs vita abból, hogy kinek mi a feladata. Ha csak az elvárásokra hagyatkozunk, akkor visszatérő viták fakadnak abból, hogy senki nem tudja pontosan, mi is az ő teendője. Az általánosságban megfogalmazott kérdések helyett jobb a célzott, személynek szóló, szerződészerű kérés (mint ahogyan azt a kölcsönös kéréseknél láthattuk). A mellékletben megtalálható egy házimunkalista, ezt érdemes a munkák felosztására felhasználni.

Lehet hozzáírni az adott családra érvényes speciális feladatokat (például a méhek körüli teendőket), amik pedig feleslegesek, ki kell dobni. Kitűnő játék a felelőségek tisztázására.



Javaslat: A házimunkák kártyáit osszák el a családtagok egymás között! Ha van olyan munka, amelyet több családtag is végez, akkor több kártyát kell csinálni abból (például: mosogatás). Fontos, hogy a vállalások teljesüljenek. Lesznek olyan házimunkák, amelyeket senki sem akar vállalni, ezekkel kapcsolatban továbbra is viták lesznek, ez nem baj. Természetesen jó lenne, ha minden munkának meghatározott gazdája lenne.

A felelősséggel kapcsolatban feltétlenül tárgyalni kell a *túlzott felelősségvállalás* okozta gondokról is. Ha az idősebb testvér hozza haza az iskolából a kistestvérét, az még teljesen rendben van. Ha a láb-törés után otthon (szó szerint...) lábadozó édesapa helyett a tizenéves fiú intéz el hivatali ügyeket, vagy gondoskodik az állatokról apja helyett, az is helyénvaló. Olyan esetben azonban, amikor a gyerekek vállára túlzottan nagy felelősség nehezedik, az veszélyes és tünetképző lehet. Ha a gyermek szülői szerepeket kap a családban, és ez megszokottá válik, *parentifikáció*ról (szülőiesítés) van szó. A nagyobb testvér ne menjen szülői értekezletre kistestvére ügyében! Az anya ne vonja be a nagyobbik fiát olyan döntésekbe, amelyeket a férjével együtt kell meghoznia (akkor is, ha a férjvel egyébként vannak problémák)!

Egy húszéves, bulimiás egyetemista lány mondta el, hogy az anyja néha vele osztotta meg a férjével (tehát a lány apjával) kapcsolatos szexuális nyűgeit. Nem lehet a gyerek feladata, hogy meghallgassa ezeket a panaszokat. Az anya keressen mást, barátnőt, pszichológust, szomszédasszonyt, tanárt, bárkit – de ne a lányát használja lelki szemetesládának! Felborítja a családi egyensúlyt, ha a gyerek szülői (gyakran: házastársi) szerepbe kerül. Az ilyen gyerek szükségét érzi, hogy a testvéreivel szülőként bánjon, akik ezt nehezen viselik – ez pedig újabb feszültségek forrása. A gyermek nem lehet szülőpótlék vagy anya- és apapótlék.

Sok gyermekkori pszichés zavar ered abból, hogy a gyermeket nem gyermekként kezelik, hanem túlzott felelősséget kap. Ez ellen lázadni szoktak a gyerekek, sokszor nem nyíltan – ebből erednek aztán a tünetek.



Javaslat: A szülő ne vonja be szülői szerepekbe a gyermekét! Találjon mást erre a célra, építsen ki jól működő szociális hálót maga köré, ne terhelje meg a gyermeket olyasmivel, ami nem a gyermekszerep tartozéka!

2.6. A modern kommunikációs eszközök szerepe a családok életében

Számos új kommunikációs technológia jelent meg az utóbbi néhány évben. Közhely, hogy ezek alapvetően megváltoztatták hétköznapijainkat. Ma már több ilyen eszközt használunk az internettől az okostelefonig, a videotelefonig. Ezek az emberi kapcsolatokat is alapvetően befolyásolják.

A mobiltelefon használata – többek között – megváltoztatta az elérhetőséget. Hatalmat is jelent: az állandó elérhetőség a világgal való folyamatos kapcsolatot érzékelteti. Emellett hozzászokás is kialakulhat: ha nem hívnak bennünket az elvárt gyakorisággal, hiányérzetünk támad. Van még egy szembeötölő oldala a mobilhasználatnak: a távolabb lévő családtag kontrollálását is jelentheti. Sok szülő azért vesz mobiltelefont gyermekének, hogy bármikor elérhesse őt. Néha már az óvodáskorúaknak is van telefonjuk.

Az egyik egyetemista lány esetében előfordult, hogy a szülők éjjel keresték a diszkóba elment lányukat, majd miután a lány nem vette fel a telefont (készülékén már 17 nem fogadott hívás sorakozott), hajnalban elutaztak érte a 40 kilométerre lévő városba. Így a mobiltelefon meghosszabbított pórázként is értékelhető.

A mobilhasználat két alapvető kommunikációs formával él, a szóbeli használattal és az üzenetek küldésével (ezek lehetnek SMS-ek, vagy chat-szövegek, vagy képek is). A folyamatos chatelés és SMS-ezés hozzászokással is járhat. Fontos, hogy a családtag telefonjának ellenőrzése, az SMS-ek, e-mailek elolvasása a levéltitok megsértésével egyenlő.



Szabály: A szülő ne nézze meg gyermeke SMS-eit – legyenek azok az ő titkai! Ha már elláttuk mobiltelefonnal, ajándékozzuk meg az önállóságának ilyen tiszteletben tartásával is!

Az információ adásvétele hatalmi eszköz. A fogyasztói társadalom az információfogyasztásra is rányomja a bélyegét: a gyorsan fogyasztható információk korát éljük, amelyben a maradandóság már nem számít eléggé értékesnek. Az írott levelek helyét átvette az elektronikus levelezés, amely sokkal célszerűbb, rövidebb kommunikációt tesz lehetővé. A gondosan elkészített levelek helyét a gyors levélváltások veszik át, s e leveleket hamarosan kitörlik, nem őrzik meg olyan rituális módon, mint például egy szerelmi levelezést néhány évtizeddel korábban. A névnapi üdvözlőlapok helyét átvette a gyorsan elküldött SMS. Így a mulandóság is a modern kommunikáció fontos ismérve lett – a maradandóságot a sűrűn ismétlődő, rövid kommunikációs formák látszanak helyettesíteni, mintha a minőség helyett a mennyiség lenne fontos követelmény. A gyorsétermek mintájára az információfogyasztás is a sebességre és a mennyiségre törekszik.

Az információs forradalom a segítő foglalkozásokra is rányomta bélyegét. A *telemedicina* (távgyógyászat) a modern technológiák segítségével történő orvosi ellátást jelenti (a tanácsadást és ismeretterjesztést, az egészségügyi távoktatást is beleértve) fogyasztók és egészségügyi szakemberek számára. Meg kell tanulni ezekkel az eszközökkel bánni, s válogatni a ránk áradó információözbönből! Az interneten sok tájékoztató anyag van, ezek között vannak igen jó, de silányak is. Számítógépes önsegítő, terápiás programok is születtek különböző kórképekre vonatkozóan is.

2.7. Az érzelmi nyomásgyakorlás

A kapcsolati feszültségek jelentős része összefügg az érzelmi nyomásgyakorlással, zsarolással. Erre mindenki igen érzékeny, még ha nem is tudja megfogalmazni, mi zavarja a másokban. A nyílt vagy rejtett szemrehányás, a sértődés, a mártírviselkedés üzenete az (ld. később az önfeláldozás fejezetében), hogy a másik nem azt teszi, amit elvárnék tőle. Ezek a viselkedésformák agresszivitást takarnak: szégyelld magad, mert nem azt csináltad, amit mondtam neked! Hiába beszélek, te nem értesz meg engem! Az ember a lelkét kiteheti, de semmi köszönetet nem kap érte! Én ebbe belehalok, és te leszel az oka! Sorolhatnánk vég nélkül az ideillő mondatokat, rengetegszer hallottunk már hasonlókat a környezetünkben. Ezek a szülői manipulatív technikák részei. Ilyen eszközökkel nem érdemes kormányozni a gyermekeket, ezek ugyanis nem tiszta kommunikációt jelentenek.

A gyermek is zsarolhatja a szüleit. Sokszor a bizalom számonkérésével: Miért nem bízol bennem? Már a saját szülője sem bízik meg az emberben? Milyen szülő az ilyen? Ilyesmit kérnek számon a gyermekek a szülőktől, például a számtalan ígéretés után, hogy majd ilyen vagy olyan irányban meg fognak változni, aztán ennek semmi nyomát nem látni. A szülő mondhatja ilyenkor azt, hogy nagyon sok tekintetben megbízom benned, de van olyan terület, amit nem tudsz elég jól kézben tartani, ott

pedig hadd legyek gyanakvó. Azaz: pozitívummal, dicsérettel kezdjük a magyarázatot, ezután következhet a kritika. Ilyen zsarolások esetén a tiszta határok, tiszta vállalások, s a tények segíthetnek. Ne az ígéreteknek higgyünk, hanem a tényeknek. Ígéretekkel tele a padlás, ahogy mondani szokták – ne dőljünk be az üressé vált ígérgetésnek. Ha a szülő egyszer is enged, akkor a gyermeknek már érve lesz arra, hogy újra eljátssza az ígérgetést.

Egy 16 éves anorexiás lány hétről hétre hozta a testsúlyadatait, amelyek szerint 38 kg körül volt a súlya – viszont egyre soványabbnak láttam. Néhány hét után én is megmértem a súlyát, s kiderült, hogy négy kg-ot csalt. Amikor az édesanyjának mondtam, hogy miről van szó, az anya a lánya hevesen bizonygatta, hogy ő márpedig megbízik a lányában, száz százalékig, nem tudja, miért mutat itt a mérleg kevesebbet, talán az én mérlegem nem jó. Odaadtam a mérleget, hogy hasonlítsák otthon össze a két mérleget. Másnap az anya e-mailben írta le, hogy úgy érzi, nagyon elrontott valamit, mert tudomása volt arról, hogy a lánya súlya igenis alacsonyabb, mint amit a füzetébe fel szokott írni. Úgy érezte azonban, hogy ha ennek ellenére nem bízik a lányában, akkor nem jó anya. Tehát zsarolható volt a bizalom kérdésében. A lánynak kórházba kellett kerülnie a súlyos fogyás miatt.

Azt a módszert, hogy a megbízható részét a gyermeknek megdicsérijük, az ígérgető részét pedig kritizáljuk, terápiás hasításnak hívjuk. Azaz: nem utasítjuk el a gyermeket teljes egészében, hanem egy kis részét kritizáljuk. Azt szoktuk mondani, hogy a gyermek 95 százalékaival semmi bajunk, az teljesen jó, a maradék 5 százalék pedig mindenféle furcsaságokra ragadtathatja magát. Fogjunk össze tehát az „ép” 95 százalékkal az 5százalék ellenében! Azaz terápiás szövetséget ajánlunk az egészséges én-résszel.

Sok szülő úgy érzi, ha nem bízik eléggé a gyermekében, akkor nem jó szülő. Az arányok fontosak: ha a gyermek személyiségének nagy részében megbízik, és csak kis részét kritizálja alkalomadtán, akkor minden rendben. Ha a szülő nem mer kritikát mondani gyermekének, mert fél, hogy elveszti annak szeretetét, akkor zsarolhatóvá válik – és szinte minden esetben bele is csúsznak a zsarolhatóságba. A gyermeknek kötelessége kikapogatni a határokat, meddig mehet el. Egyfajta kettősséget kell a szülőknek kitanulniuk: a szeretetbe ágyazott következetességet. Ha kell, akár nemet mondást. Mindezt a beteg gyermek érdekében.

Gyakran előfordul, hogy az egyik családtag a rossz hangulatát a többiekre átviszi, ezzel az össznépi hangulat rossz lesz. Az apa hazamegy a hivatalból, ahol a főnöke felbosszantotta. Dühödten érkezik, s a családnak illik csendben maradni, mert az édesapának éppen rossz kedve van. A gyermekek nem hallgathatnak hangos zenét, nem nézhetnek kabarét nagy nevetések közepette, hanem együtt kell érezniük az apával. Az elvárt érzések birodalmában vagyunk. Hogyan is van ez? Mindenképpen szeretni *kell* a nagymamát, akkor is, ha a nagymama elviselhetetlen természetű? Mintha a szülő elő akar-ná írni a gyermekének, hogy mit érezzen. A függetlenség egyik fontos jele, hogy mást merek érezni, mint a családtagjaim. Hogy más futballcsapatnak merek szurkolni, más politikai párt szimpatikus nekem, mint a szüleimnek, más zene tetszik, vagy pedig nekem igenis szimpatikusnak tartom a szomszéd Józsi bácsit, mert viccesen mesél nekem, s nem akarnám azért utálni őt, mert az apám összeveszett vele akármí miatt. Jogunk van arra, hogy saját érzelmeinket éljük meg.



Javaslat: Érdeemes elgondolkodni azon, melyik családtag mennyire képes a hangulatát a többi családtagra átvinni. Érdeemes egy 10 pontos skáláztatni ezt.

A fékezetlenül áradó indulatok igen gyakran sértésbe, nyílt (verbális) agresszióba mennek át. Ha egy családtag megsért valakit, akkor viselje a következményeit. Többször mesélték szülők, hogy a gyermekük durván megsérti, szidja őket, káromkodik például. Aztán másnap bocsánatot kér, és ez így megy tovább. Mintha mindig feljogosítva érezné magát, hogy vérig sértheti a szüleit, csak néha bocsánatot kell kérni. A bocsánatkérésnek ez a kiüresedett formája dízlet, vattacukor, mese habbal. Semmi hiteles üzenete nincs.

Mark Twain, a jeles amerikai író mondta volt, hogy a dohányzásról leszokni a világ legegyszerűbb dolga, neki már 150-szer sikerült.

Ha a szülő ilyenkor – meghatódva gyermeke álságos büntudatától – megbocsát, akkor a mechanizmus így megy tovább sokáig. Ilyesmi válaszokat szoktunk ajánlani erre az esetre: Vérig sértettél, és ezt nem lehet meg nem történné tenni, nem akarok ilyesmit átélni még egyszer. Ezt nem lehet elintézni egy sima bocsánatkéréssel.

A bocsánatkérésnek megvan a maga helye, csak helyén kell kezelnünk ezt. El kell különíteni a valódi, hiteles, átélt bocsánatkérést a „műsortól”. Igen, ezért is nehéz a szülői mesterség: árnyalatok terén kell jól tájékozódni.

Van még egy fontos oldala a kérdéskörnek: a szülő is ember, hibázhat, miért ne kérhetne bocsánatot? Persze, kérhet. Ha viszont nagyon sokszor kér bocsánatot, akkor hitelteleníti a korábbi viselkedéseit. Nem lenne jó, ha a szülő megszidja a gyermeket valamilyen csínytevés miatt, a gyerek „gondosan” megsértődik, és szeretetmegvonással gyötri a szülőt, aki ezt nem bírván elviselni, bocsánatot kér a gyermekétől, aki aztán méltóztatik megbocsátani a szülőnek. Álljon meg a menet: azért ne a farok csóválja a kutyát! Szabad néha elnézést kérni a gyermekünkötől, de vigyázni kell a mértékre!

Ebbe a témakörbe tartozik még a hála kérdése. A szülők iránti hála megkövetelése az egyik legrosszabb szülői taktika. A büntudatkeltés gyakori formája, amely lelkiismeret-furdalást okozhat a gyermekben, s hosszú távon sem fizetődik ki. Távolsgáttartás, elutasítás, indulatok lehetnek a következményei. Paradox módon azzal erősíthetjük a szülő-gyermek kapcsolatot, ha a szülők iránti hála erősnek vélt kötelékét nem emlegetjük a gyermekek előtt. Ezzel jelentős mértékű dacot takaríthatunk meg. Ostoba szólam, de a gyermek tényleg nem kérte, hogy világra hozzák, azt sem, hogy felneveljék. Ha már így történt, köszöni szépen, de hogy a hála vezérelje minden tettét szüleinevel kapcsolatban, az torzulások, lelki gubancok forrása lehet – leginkább a saját maga által alapított családban.

2.8. A provokáció természetrajza

Az akarat, az akaratosság, azaz a makacosság és a dac szorosan kapcsolódó személyiségjellemzők. Kialakulásuk a személyiségfejlődés fontos része. Alapvetően pozitív vonásokról van szó, amelyeknek természetesen lehetnek vadhajtásaik. Ezek is üzennek valamit a családi kapcsolatok rendszeréről. A dac a passzív ellenállást takarja, míg a provokáció ennél aktívabb, mondhatni: keményebb kapcsolat-szabályozó eszköz. Ennek több tudattalan célja lehet. Az egyik a szükséges szülői kontroll gyakorlásának kiváltása – ez ugyanis biztonságot jelent, tájékozódási pontokat az életben. Aztán az is lehet cél, hogy a gyermek igazi dühöt akar kiváltani a szülőkből, mert ez intimitást, valódi érzelmet jelent, nem pedig mesterkelt prédikációkat. Ha a szülő nem mer dühös lenni, mesterkelt lesz. Sok szülőben félelem lakozik: mi lesz, ha elvesztem a fejem, az önkontrollomat? Holott a gyermek őszinte, nyílt indulatra vár. Talán furcsa, de ez megtiszteltetés volna számára. Sok példa van arra, hogy a nagy indulat kiváltása büszkeséggel töltötte el a gyermeket. Az őszinte dühnél, indulatnál sokkal rosszabb a közböbösség: bármit csináljon is a gyermek, mi nem törődünk vele. Ez viszont a gyermeknek azt jelenti, hogy ő nem fontos a számunkra. Ha merek mérges lenni rá, akkor fontos a számomra.

Sok oka lehet a szülőnek arra, hogy féljen „bántani” a gyermeket. Például egy régi abortusz után a pár megfogadja, hogy jó szülők lesznek. Csakhogy az őszinte szülő jobb szülő, mint a mesterkelt.

Szakmai pályafutásom egyik legfontosabb élménye ebből a témakörből az volt, amikor egy 12 év körüli fiút hoztak vizsgálatra hozzám. A gyerekekkel sok magatartásbeli probléma volt, magántanuló lett, anyja tanult vele otthon. Szüleivel néha igen durván bánt apja elmondása szerint. Amikor másodszor találkoztam velük, a kórházi folyosón váraoztak rám. Amikor megjelentem a folyosó végén, azt láttam, hogy a fiú a legocsmányabb trágárságokkal szidta az apját. Az apa pedig bánatos mosollyal tárta szét a kezét: most akkor mit is csináljon?

Vannak olyan viselkedésmódok, amelyeket nem lehet elfogadni. Nem arról van szó, hogy agresszióra kell vetemedni, hanem arról, hogy vissza kell utasítani az ilyen provokatív megnyilvánulásokat, és valamilyen következményüknek lennie kell, az bizonyos. Hogy milyen következménynek, azt a szülőnek kell kitalálnia.

A provokáció a határok kitapogatását jelenti. A határok megtapasztalása kötelező viselkedésformáló erő gyermekkorban – meg akár később is. Ha egy hároméves gyermek a konnektor felé közelít a kezével, közben lesi az anyját. Ha a mama kedvesen rászól, hogy nem szabad, lehet, hogy ez nem elég. Ha a gyermek még közelebb megy, az anya rákiált: Nem szabad, hagyd abba! Ha ezek után is be szeretné dugni az ujját a konnektorba, akkor hagyná az édesanya? Nyilvánvalóan nem. Emberi jogok ide, gyermeki jogok oda, odaszalad az anya, és elkapja a gyermeket a veszélyes helyről. Nem kell bántani, csak határozottan közbeavatkozni.

A pszichoszomatikus vagy pszichés zavarok esetén igen gyakran kifejezetten provokáló célzatú viselkedés is előfordul. A provokációt általában addig folytatják a gyermekek, ameddig el nem érnek valamilyen határozott változást a szülők viselkedésében.

2.9. Döntések a családban – a hierarchia

Sok feszültség adódik abból, hogy ki mit dönt el a családban, mire van felhatalmazása, mikor dönt egyedül, kit von be és miért. Ezek a kérdések a családbeli hierarchiát érintik. Minden közösségben van valamilyen hierarchia, mert a szerepek nem egyformák. Talán egy kommunában ez a kérdés nincs előtérben – bár ott is el kell néha dönteni dolgokat. Előfordulhat az is, hogy a családban erős törekvés van arra, hogy lehetőleg mindent közösen döntsenek el. Ezt meg lehet csinálni sok helyzetben, viszont adódnak olyan problémák, amelyekben egy családtagnak (általában szülőnek) kell meghoznia egy akár nehéz vagy kellemetlen következményekkel járó döntést.

Ha a család a demokráciára hivatkozva nem tud dönteni egy fontos helyzetben, az bonyodalmakkal, feszültséggel jár. Valakinek vállalnia kell a vezető szerepet, különben nem lesz eredmény, csak anarchia. Szellemes pszichológiai csoportjátékokkal illusztrálható, hogy vannak olyan helyzetek, amelyek csak akkor oldhatók meg, ha valaki vállalja a vezető szerepet.

Nézzük, mi történik akkor, ha a család nem tud dönteni vasárnap ebéd után, hogy mit is csináljanak: a nagymamához menjenek, vagy a strandra, esetleg kirándulni, vagy kosármeccsre? Ha a demokrácia jegyében elkezdik megvitatni a programot, s a négytagú család minden tagja ragaszkodik elképzeléséhez, akkor lemegy a nap döntés nélkül. Valakinek vállalnia kell tehát a szavazás szabályainak kialakítását, aztán valamilyen szempont alapján dönteni kell! Akár pénzfeldobással is, ha máshogy nem megy. Innentől kezdve viszont a döntés közös! Ne legyen ezután ilyen dohogás: „Ugye, megmondtam, hogy kár a strandra jönni, nézzétek meg, milyen idő lett!”, vagy „Ha rám hallgattok, nem kellett volna nagyanyátok veszekedését hallgatnotok egész délután.”. A család közösen vállalja az együttesen (valamilyen szabály alapján, tehát akár sorsolással) meghozott döntés következményeit. Ha nagy

nehezen, de végül is eldöntötték, hogy kirándulni mennek a hegyekbe, és közben jókora zápor adódik, közösen lehet sopánkodni, de a másiknak tett szemrehányás és egymás szidás nélkül.

Nincs ellentmondás aközött, hogy valakinek vezetnie kell, aztán mégis közös a döntés felelőssége. Ugyanis a vezető szerep a döntéshozatalhoz kell, a szabályok vagy a szavazás kialakításához. Határozottság, következetesség, nyílt szabályok, tiszta határok kellene, a látszatdemokrácia ezekben az esetekben anarchiát szül.

Problémát jelent, ha az egyik szülő döntését a másik rendszeresen megtorpedózza, kritizálja – ez igen jó módja a szülői tekintély aláásásának. Ha ez rendszeresen tapasztalható, akkor a szülők között nagy feszültség alakul ki. A rivalizálás az emberi kapcsolatok szokványos jelenségei közé tartozik. A szülők sem kivételek. Gyakori, hogy az egyik szülő nem enged meg a gyermeknek valamit, de a gyermek már ismeri a jó bevált kikapuzást, s megy a másik szülőhöz, aki persze megengedi a kívánt dolgot. A szülők aztán jól összevesznek ezen, a gyermek pedig nevet a markába. És a mechanizmus változatlanul folytatódik..

Ha betegség esetén például arról kell dönteni, hogy a gyermek kórházba kerüljön-e vagy nem, akkor a legfontosabb az, hogy a két szülő egyetértsen, közös álláspontot alakítsanak ki. Nem kell szégyellni azt sem, hogy a szülő haladékat kér. Sokan félnek, hogy szülői tekintélyük csorbul, ha valamit nem tudnak eldönteni. Nem erről van szó: a későbbi vitákat lehet megelőzni azzal, hogy megkérdezi az egyik szülő a házastársát ezekről a fontos kérdésekről. Szabad haladékat kérni akkor, ha a gyermek azért rágja a fülünket, mert vasárnap táncolnia kellene a táncegyüttesben. Hívja fel a házastársát, beszélje meg vele, vagy várja meg, amíg hazajön. Nem kell rögtön eldönteni mindent, nem kell kapkodni, elhamarkodott döntéseket hozni.



Javaslat: Tekintse át a család, hogy ki milyen helyzetben hoz döntést! Aztán azt is, hogy a meghozott döntéseket ki szokta kritizálni!



Szabály: A gyermek körüli fontos dolgok esetében egyetértés szükséges a szülők között. Szabad a döntés előtt vitázni, de a döntés meghozatala után közösen kell vállalni a később előnytelennek bizonyuló döntést is.

Rendkívül erőteljes hatása van annak, hogy amikor a gyermek hiába könyörög valamiért, s az egyik szülő nemet mond, a másik ott áll, nem szól semmit, de hallgatásával támogatja a szülőtárs állásfoglalását. Ha egyébként nem ért egyet az egyik szülő a másiknak a döntésével, azt külön célszerű megbeszélni a házaspárnak (például este a gyerekek lefektetése után), de semmiképpen sem a gyermek előtt.

A döntésekre vonatkozóan fel lehet osztani a terepet: az egyik téren az anya döntsön, a másikon az apa, a másik fél pedig fogadja el a döntést! Mivel mindenkinek megvan a maga kompetenciaterülete, senkinek nem kell meghunyászkodottnak éreznie magát. Ha nehezen megy az egyetértés kialakítása, akkor tréningezni is lehet azt, például a következő javaslatban megfogalmazott feladattal:



Javaslat: A szülők hetente jegyezzenek fel egy esetet, amikor egyetértettek a gyermekekre vonatkozó valamilyen döntésben!

2.10. Az önállóság és a túlvédés

A serdülő- és ifjúkorban sok lelki vagy pszichoszomatikus zavar indul. Ennek részben az a magyarázata, hogy sok feszültség jelentkezik az önállósági törekvések hangsúlyossá válása idején. A családban sok lesz a veszekedés, mert a gyermek már nem akarja szó nélkül végrehajtani a szülők által fontosnak tartott teendőket, szabályokat, inkább a saját feje után szeretne menni. Ha a szülő makacsul ragaszkodik a korábbi helyzethez, elhúzódó és jelentős konfliktusokra kell számítani.

A gyermek születésétől kezdve megpróbál egyre önállóbb lenni, igyekszik felfedezni a világot. Ez összeütközésekkel, kudarcokkal is járhat. A külvilág kellemes és kellemetlen ingereinek feltérképezése során a gyermek kitapogatja határait. Meg kell tanulnia, hogy mi a veszélyes, és mi a kevésbé veszélyes. Sok szülőnek nehezebb esik, hogy asszisztáljon gyermekei leválásához. Akkor érzik magukat kompetens szülőknél, ha még gondoskodhatnak gyermekükről. Mindegy, ha már közben egyetemistává serdült a gyermek, akkor is rászólnak, hogy evés előtt mosson kezet és így tovább. Természetes, hogy az önállóságra törekvő gyerek számára az ő kisgyermekkorából visszamaradt szülői reakciók kellemetlenek lehetnek. A válasz erre általában a dac, az indulatosság. A szülő ennek láttán természetesen megsértődik, esetleg a gyermeki hálátlanságot kárhoztatja.

A szülővé válás nem könnyű feladat, a gyermekek is nevelik, alakítják a szülőket. Ez ugyanolyan dialektikus folyamat, mint a tanár–diák kapcsolat. A tanítás sem egyirányú dolog: az éles eszű diákok váratlan kérdéseiből rengeteget tanul a tanár. A szülők sokszor azt gondolják, hogy a nevelés egyirányú, mert a szülő mondja meg, hogy mi a helyes, és a gyerekek ezt érdemes megszívlelnie. Ez a beállítottság leginkább az önállóság kialakulásának az időszakában okoz feszültséget a gyermekekben. Érdemes megkérdezni a nagyobbacska gyermekeket, ők hogy képzelik ennek és ennek a helyzetnek a megoldását, mit szeretnének, mit látnak veszélyesnek és így tovább. A szülő csak akkor éljen vétőjogaival, ha ez elengedhetetlen! A rutinszerű tiltásokon alapuló korlátozás inkább dacot, ellenállást vált ki. A következő arány jótékony lehet: a gyermekekre bízhatjuk – persze koruktól függően – dolguk intézésének a háromnegyedét, a dolgok 20százalékában megszívlelendő tanácsokat adhatunk, és kb. 5 százalékban mondjuk azt, hogy ezt vagy azt semmiképpen nem szeretnénk, vagy egyenesen megtiltjuk az adott dolgot. Az a szerencsés, ha ez a tiltási százalék minél alacsonyabb, és minél hamarabb kialakul a gyermekekben a korlátok helyes felismerésének képessége. Ehhez azonban a kudarcok elviselésének, megtapasztalásának az élménye is kell. Ha nagyon kipárnázzuk a gyermekek életét, kevésbé tanulják meg az önállóságot.

Az önállóság kérdéséhez tartozik a már említett felelősség is. A gyermekek fejlődése folyamán egyre nagyobb felelősséggel ruházzuk fel őket. Ezt meg kell tanulniuk, élniük kell, gazdálkodniuk kell ezzel a tőkével! Ha mindig átvállaljuk a felelősséget a gyermek ügyében, az önállóság csorbát szenved. Szabad például a gyermeknek hibáznia, utána viszont vállalnia kell a hiba következményeit. Nem kell büntetnünk a hiba miatt, tökéletes ember nincs. Nem az a cél, hogy tökéletesek legyünk és mindig 100 százalékot teljesítsünk, inkább az, hogy jó átlagot hozzunk ki magunkból. Ne a 100 százalék legyen tehát a cél, hanem például a 90–95 százalékosos átlag. Ez azt is jelenti, hogy néha elég, ha csak 60–70 százalékos teljesítményt nyújtunk, így el tudjuk érni azt, hogy ihletett pillanatokban 101 százalékot teljesítsünk.

A túlzott óvás nem segíti az önállóság fejlődését. Hogy egy példával illusztráljuk mindezt: egy négyéves gyermeket még kézen fogva vezetnek át a zebrán. Egy nyolcéves gyermekkel ezt még meg lehet tenni. Egy tizennégy éves gyerek már nem hagyja, hogy kézen fogjuk. Ha pedig egy tizennyolc évessel próbálnánk ezt tenni, mindenki kinevetné. Ő már nem is a zebrán megy, hanem a maga dolga után.

Valamikor tehát be kell következnie annak, hogy a gyermek kezét elengedi a szülő. Azt viszont, hogy ennek az elengedésnek mikor kell megtörténnie, nem lehet pontosan tudni. Az előző példára visszatérve: valamikor 4 és 18 éves kor között. Majd jelzi a gyermek, legyenek a szülők érzékenyek a jelzésre. A fejlődés nem kerülhető el, legfeljebb késleltethető.

Az önállóság segítése bizalmat és felelősséget is jelent. Bizalmat, hogy a gyermek meg tud élni a nagyvilágban, szembe tud nézni a nehézségekkel. Ezzel egyúttal fel is készítjük a jövődő zűrökre. Ha ebben a folyamatban nem segítjük a gyermeket, akkor képtelen lesz ügyesen megoldani a különböző problémákat. Az ilyen gyermek 30–40 évesen is az édesanyja szoknyájához szalad haza panaszkodni a rossz főnökre.

Ismertem olyan 40 éves felnőttet, akinek a cipőjét a 75 éves szülei pucolták. Magyarázat természetesen volt: a csípőficamos férfit gyermekkorától kezdve óvni kellett. Ha viszont nem tanulja meg önállóan megtisztogatni a cipőjét, akkor abból problémák lehetnek.

Egy extrém példát hadd említsünk meg. Egyszer egy 13 éves gyermeket azzal hozták a szülei egy kolléganőmhöz, hogy táborba kellene mennie, de még nem tudja önállóan kitörölni a fenekét. Kiderült, hogy életének mind a 13 évében volt valaki a családban, aki ezt a feladatot elvégezte helyette – vagy a szülők, vagy a nagyszülők, de valaki mindig ott volt, a gyermek mindig kapott segítséget ebben a szokványosan intim feladat elvégzésében, amelyet pedig a gyermeknek már 3–5 éves kora körül érdemes megtanulnia.

A szülőnek a gyermek megvédésére irányuló beállítódása természetes, ösztönszerű. Ha ez hiányos, elhanyagolás lesz a következmény, torzult személyiségfejlődéssel. Ha pedig meghalad valamilyen optimális mértéket, akkor túlvédéssel állunk szemben, aminek szintén számos előnytelen hatása van. Kérdezhetné a szülő, hogy miért baj az, hogy aggódom a gyermekemért? Hiszen szeretem őt, s megérthetné, hogy a szeretet és ragaszkodás miatt aggódom annyira érte. Igen ám: a túlaggódás és túlféltés az önállóság kialakulását akadályozza, ami pedig a növekvő gyermek elemi szükséglete! Hogyne lenne dacos a gyermek a túlaggódó szülővel szemben, ha gátolják fontos életfeladatában!

A legrövidebben úgy lehet megfogalmazni a túlvédés káros hatását, hogy fogyatékosná tesz. Nem segít kifejleszteni a gyermek készségeit az élet nehézségeivel szemben, s ha evolúciós szempontból nézzük: csökkenti a túlélés esélyeit. A másik üzenete a túlvédésnek, hogy fogyatékoságot feltételez: a gyermek még nem elég ügyes, hogy végrehajtsa a feladatot.

Egy buddhista gondolat szerint a gyermeket kölcsön kapjuk a sorstól a felnevelés idejére. Örüljünk annak a 2-3 évtizednek, amíg velünk van, aztán tanulja meg a saját útját járni.

A túlaggódás egyik motívuma, hogy a szülő nem tud önálló lenni. Csak szülői szerepben látja magát, a házastársi szerepben nem elég jó, feláldozza a házastársi kapcsolatot jó működését a szülőség oltárán. A gyermeket infantilizálja, hogy gondozhassa, és kompetens szülőnek érezhesse magát.

Ezt persze sokszor a gyermek is megerősíti: kényelmes neki, hogy kiszolgálják, nem kell szembenézni nehéznek látszó dolgokkal: kapcsolati nyűgökkel, párkapcsolatokkal, jó az otthon. Ennek olyan vadhajtsái is vannak, mint Japánban a hikikomori-nak nevezett állapot (ez kb. annyit jelent, hogy elzárva lenni). Ezek a fiatalok hónapokig, vagy évekig elzárkóznak az otthonukba, számítógépeznek,

olvasnak, zenét hallgatnak, nem mozdulnak ki. A szülők beadják nekik az ételt, és persze eltartják őket. Maradjunk azonban Magyarországon! Szociológiai tény, hogy manapság a 30 éves fiatalok 40 százaléka még a szüleivel él, ez az arány ezelőtt 2-3 évtizeddel még csak 20 százalék körüli volt. Ennek a háttere kettős, a szülőknek is jó, hogy még szülőnek és így fiatalnak érezheti magát, másrészt a gyermeknek is kényelmes sok szempontból. Csak éppen az életrevalóság készségei hiányosak lesznek. Az is tény, hogy manapság jóval több szülő tudja megengedni magának és a gyermekének, hogy ez az állapot fennálljon, mert a jólét növekedett.

Nézzünk néhány elméleti támpontot a túlvédés kérdésében (Csomortáni, 2014). A szülői védelem a szülő normális és szükséges működése a gyermek biztonságos felnevelése szempontjából. Ez akkor válik túlzóvá, ha nem a helyzet kívánalmaiból és a gyermek szükségleteiből, hanem a szülő eltúlzott veszélyérzetéből ered. Kétféleképpen jöhet létre:

1. *A kontextus túlzott monitorozása.* Ennek tipikus példája a túlféltés: a szülő túlzott aggodalmai miatt a gyermek biztonságos környezetét nem úgy akarja kialakítani, ahogyan az a környezet veszélyességéből és a gyermek fejlettségéből következne (túloktölteti, kísérgeti stb.).
2. *A gyermek viselkedésének korlátozása.* A szülő így akarja biztosítani a gyermek számára a megfelelő védelmet.

A kontroll akkor válik túlzott mértékűvé, amikor már a fejlődéshez szükséges viselkedéseket is beszűkíti, nem ad teret a gyermek spontán megnyilvánulásainak.

A kötődési viselkedés része a normális szülő–gyermek kapcsolatnak. Az eltúlzott kötődésben a szülő olyan kapcsolatot alakít ki gyermekével, ami a gyermek életkorára, fejlettségére nézve már meghaladott. A kötődési viselkedés ilyen túlzásait általában differenciálatlanságként, szimbiózisként, a leválási folyamatok hátráltatásaként írják le. A pszichológiai túlvédés e formájának három altípusa van:

1. *Gyermekhangsúlyú:* a szülő saját felelősségét túlhangsúlyozza, a gyermekét alulbecsli, olyan dolgokat tesz meg neki (elkényeztetés), vagy enged meg neki (engedékenység), amelyek a gyermek fejlettségéből, életkorából nem vezethetők le. A szülő ezt azzal magyarázza, hogy a gyermek életét akarja könnyíteni, az implicit üzenet viszont általában a gyermek kötődési viselkedésének megerősítése, a leválás késleltetése. Ennek oka a szülő saját pszichés szükségleteiben van.
2. *Szülőhangsúlyú:* ebben a formában a szülő a gyermekét az előbbinél kevésbé leplezett módon használja saját kötődési szükségletének kielégítésére. A szülő a saját (és nem a gyermek) szükségletei miatt avatkozik bele a gyermek játékába, tevékenységeibe, érzelmi életébe (intrúzió).
3. *Nem differenciált forma:* ide tartozik az a helyzet, amikor a szülő személyisége nem differenciálódik megfelelő mértékben a gyermek személyiségétől, a gyermek érzéseit, gondolatait, szükségleteit sajátjaként éli meg, vagy könnyen összekeveri a sajátjaival. Ez az összemosottság fogalmának felel meg a családterápiában.

Bár az eltúlzott kötődés is akadályozza a gyermek autonóm működését, a szülői túlvédő viselkedések egy csoportjában ez az akadályozás direkt módon jön létre. Ebbe a csoportba azok a szülői viselkedések tartoznak, amelyek a gyermek felkészületlenségét idézik elő az élet kihívásaival szemben:

1. *Gyerekszerep túlhangsúlyozása:* a szülő olyan módon gondoskodik gyermekéről, ami a gyermek életkorától, fejlettségétől elmaradó szintre jellemző: ez az infantilizáció.
2. *Elégtelen felkészítés:* a szülő nem tanít meg olyan dolgokat, amelyek a gyermek életkorának, fejlettségének már megfelelőek lennének: „kikímélés”.



Javaslat: A család tekintse át, hogy a gyermekek milyen téren lettek önállóak, s mennyi önállóságot igényelnének még!

2.11. Titkok a családban

Az önállóság kérdéséhez tartoznak a *titkok* is (részben már érintettük a problémakört). Mindenkinek joga van a saját titkhoz. Az önálló egyéniség, a saját határok kialakulásának az egyik feltétele az, hogy saját titkai is legyenek a személynek. Például nem áruljuk el a gyermeknek, hogy mit vettünk neki karácsonyra, nem részletezzük a kisgyermeknek a nagymama súlyos betegségét stb. Vannak dolgok, amik nem a gyerekre tartoznak. Ez fordítva is így van. A gyermekeknek is lehetnek olyan dolgok, amikhez a szülőknek semmi közük. Például, ha a gyermekek meg akarják ajándékozni a szüleit, összebeszélnek egymással, és kedves titkokat őriznek. Azt sem várhatjuk el a gyermekektől, hogy az elavulás előtti szexuális fantáziáikról beszámoljanak. Ez az ő magánterületük, saját intimitásuk. Ezt a szülőnek tiszteletben kell tartania. Idézzük fel annak az édesapának az esetét, aki akkor döbbent rá arra, hogy lánya önálló egyéniség, amikor a hároméves gyerek sírva mesélte, hogy rosszat álmodott, de nem akarta elmondani, hogy mit. A szülői túlvédő magatartás a titkok terén gyakran jelen van. Tiszteljük meg gyermekünket azzal, hogy korától függetlenül önálló egyéniségnek tekintjük!

Egy 19 éves lány mesélte, hogy anyja minden este leült az ágya mellé, és megkérdezte tőle, hogy mire gondolt aznap. Nem volt elég az, hogy mit csinált, hanem azt is szerette volna tudni az anyja, hogy mire gondolt a lánya. Világos, hogy ilyen gondolat-ellenőrzés esetén az önállósodás erősen csorbul. A háttérben az állt, hogy jelentős feszültségek voltak a szülők között, s az édesanya odaadó figyelme teljes egészében lányára irányult.

A titoktartás olyan információkat jelent, amelyeket visszatartanak, vagy differenciáltan osztanak meg emberek között. Néha a titkolózás a család működésébe van ágyazva. Minden családnak vannak titkai, amelyekre a családtagok tudattalan megnyilvánulásai utalhatnak. A titkok kapcsolati rendszereket hoznak létre, határokat húznak meg, szövetségeket alakítanak ki a családon belül, s elválasztják azokat, akik tudatában vannak a titoknak azoktól, akik nincsenek tudatában. Sokszor testi tünetek jelzik a titoktartás feszültségét: a test beszél, megpróbálja megőrizni vagy leleplezni a család titkát.

A leválás egyik fontos feltétele az, hogy a szülők között harmonikus kapcsolat legyen. Ha például az apa nem érhető el igazán érzelmileg, mert sokat dolgozik, és későn jár haza, akkor az édesanya legfontosabb magánterületének a gyermekek nevelését érezheti. Minden figyelmével rajtuk csüng, nehéz elengednie őket önálló programokra. Például a fiatal felnőtt gyermekére, aki már munkába áll, rátelefonál az édesanyja, hogy vitt-e magával uzsonnát. Ez aztán a munkatársak multságát is szolgálja, és képzelhetjük, milyen feszengést jelent a gyermeknek.

Ha nehéz a leválás, akkor ennek háttérben gyakran a szülők közötti feszültség érhető tetten. A pszichoszomatikus tünetek mélyebb jelentésének megfejtésekor nem ritkán az a logikus magyarázat kínálkozik, hogy a gyermek (természetesen nem tudatosan) „kitermelte” a tünetet, hogy szülei között valamivel összhangot tudjon teremteni. Abban aztán, hogy a gyermeket kezelni kell és aggódni kell az állapota miatt, egyetértenek a szülők. Gondoljunk csak bele: a feszültségek között élő szülők számára az egyetlen igazán közös terület a gyermek idült betegsége lehet. A krónikus betegségeknel mindig értékelnünk kell ennek a lehetőségét is, gyakorlatilag függetlenül attól, milyen betegségről van szó; krónikus gyulladásról, lelki zavarról vagy egyébéről. A tünetek nyelve sok mindent elárul, meg kell tanulnunk megfejteni azt. Nem könnyű szembesülések adódnak így az élet legkülönbözőbb érzelmi problémáival.

A családi titkok tartalma gyakran egy bélyeg, amit a szégyen, vagy a lelepleződéstől, a család feloszlásától való félelem tart fenn. A családi titkok három típusát figyelték meg:

1. *Tabu titkok:* ezeket azért rejtik el, hogy elkerüljék mások bírálatát (pl. családon belüli abúzus, vagy nem hagyományos szexuális preferenciák).
2. *Szabályszegések:* olyan határátlépésekre vonatkoznak, mint a házasság előtti szexuális élet, vagy terhesség.
3. *Hétköznapi, szokványos titkok:* például egészségügyi problémák vagy párkapcsolatok.

A titkok, különösen a tabukra vonatkozóak és a szabályszegések gyakran szégyent nemzenek. Egy személy szégyenérzete gyakran *egy másik* családtag viselkedésére vonatkozik, és az a hiedelem tartja fenn, hogy a titok felfedése hűtlenség lenne.

2.12. Párkapcsolatok, szexualitás

Az önállósodással párhuzamosan a szexuális fejlődés is döntő szakaszához érkezik a pubertás környékén. Ebben a korban tehát igen nagy változások következnek be a fiatalok életében. A szexualitás nagyon erős biológiai késztetést, ösztönt jelent. Gyakori, hogy a fiatalok még nincsenek rendesen felkészülve a szexuális ösztönök elfogadására. Viaskodnak szexuális késztetéseikkel, nehéz beszélniük azokról, szüleikkel gyakran nem tudják megtalálni a megfelelő kapcsolatot ennek a kérdésnek a megbeszélésére. A szexualitás tabui megnehezítik az önállósodást. A szülők is gátjai lehetnek a szexualitás fejlődésének, ha féltik a gyermeküket a felnőtté válástól és ragaszkodnak ahhoz, hogy gyermekük még kicsi, önállóan. A szexualitással kapcsolatos szigorú tiltások (például a vallási alapúak) gyakran oda vezetnek, hogy a tabuként tiltott terület még érdekesebb lesz, noha a fiatalnak még nincs kellő ismerete róla. Sok feszültség jelenik meg így e téren, ami nem kedvez a harmonikus személyiségfejlődésnek. A genitális fájdalmak vagy az orgazmuszavarok mögött gyakran az áll, hogy a szexualitást tiltott, vagy bűnös tevékenységnek tartják a családban.

A szexualitásnak óriási örömszerző ereje van, ahogy az alapvető ösztönöknél ezt látni lehet. Ha nem lenne vonzó az étel, nem lenne kedvünk enni, s nem élnénk túl. Ha nem lenne örömteli a szexualitás, nem lenne kedvük az embereknek hozzá, s kihalna az emberiség. Tehát mind a létfenntartás, mind a fajfenntartás ösztönének nagyon erős ösztönkésztetésnek kell lennie, hogy legyen hajtóerőnk hozzá. Kissé leegyszerűsítve vagy vulgarizálva: nehogy bocsánatot kelljen már kérni azért, mert valakinek szexuális ösztönkésztetési vannak. Persze nem mindegy, hogy ezeket hogyan éli ki.

A szülők szerepe – mind az anyáé, mind az apáé – ezen a téren is döntő. Ahogy a pszichoanalízis klasszikussá vált elméletéből levezetve humorizálni szoktak ezen: a nászágyon négyen fekszenek, a feleség, az apja, s a férj és az anyja. A saját másnemű szülőnktől tanuljuk meg ugyanis, hogy milyen a másik nem.

Az anya modellt nyújthat, milyen a nőiesség, hogyan bánjon a nagylány az erotikus késztetéseinek jelzéseivel. Kérdés persze, ha az édesanyjának megoldatlanok a saját szexuális problémái, akkor mennyire tud segítségére lenni a nagylányának. A másik fontos hatás az édesapáké. Ők jobban féltik a lányukat, mint a fiúgyermeket, ez pedig néha a lány szexualitás iránti érdeklődésének a gátja is lehet. A tiltás komoly nyomokat hagyhat a lányban. Szuggesztív üzenetek szólhatnak az apa részéről arról, hogy a fiúkkal vigyázni kell.

A fiúk szexuális érdeklődésének a késlekedése vagy elmaradása mögött sok esetben az anyjukkal való szoros kapcsolat van. Ha ennek a kapcsolatnak a jellege olyan, mintha kislány lenne gyermek, holott már tizen- vagy huszoneves, akkor nehéz a felnőtt férfiszerep tartozékait eljátszani az életben: párt találni, harmonikus kapcsolatot kialakítani egy társal.

A szexualitás fejlődésében a családi hagyományok erősen nyomot hagynak. Mikor illik elkezdni az párkapcsolatokat, mikor léphet be az életbe a szexualitás. Még annak is igen erős szuggesztív üzenete van, hogy mikor szoktak házasságot kötni a családban a felmenők.

Együtt élő párok esetében a szexuális igények közötti különbség tartós feszültséghez vezethet. Ez általában a kezdeményezésben nyilvánul meg. Ha leginkább a férfi kezdeményez, s nő „csupán” elfogadja a közeledést, időzített bomba lehet belőle. Az ösztönök feszültsége valamilyen formában előjön. Ebből aztán házassági zűrzavarok adódnak: az internetes szexfüggőségtől a kapcsolati háromszögekig és így tovább.

Egy fiatal házaspár esetében a férfinak pszichés alapú herefájdalmi voltak, számos urológiai vizsgálat nem mutatott szervi eltérést. A nőnek pánikrosszullétei voltak időnként. Kiderült, hogy a háttérben az állt, hogy a nő naponta szeretett volna szerelmeskedni a férjével, aki ezt inkább kétnaponta szerette volna. Ez tehát kétszeres különbséget jelentett. Egy idő múlva a feleség megtalálta egy régi barátját, telefonálgatni kezdtek egymásnak. Majd néhány hónap múlva különváltak – ennyit bírt ki a házasságuk.

2.13. Önfeláldozás – leválás

Ha a szülők életük legfőbb feladatának a gyermeknevelést tartják, és keveset tudnak törődni saját magukkal, házasságukkal, akkor ezt az igen érzékeny gyermek egészen biztosan megérzi. Megérzi, de nem díjazza. Semmi szüksége nincs arra, hogy szülei mártírhalált haljanak. Ez egyébként a gyermekekben élethossziglan tartó büntudatkeltés egyik eszköze. Gondoljunk csak arra, hogy egyes öngyilkosságok üzenete is a síron túl tartó bosszú. Ha valaki azt írja a búcsúlevelében, hogy miattad öltem meg magam, akkor ez a hátramaradottnak élete végéig komoly lelkiismeret-furdalást, büntudatot jelenthet. Nem kevés élet kerül így vakvágányra. Kíméljük meg gyermekünket a szülői mártíromságtól!

Láttuk korábban, hogy a mártírviselkedés rejtett agresszivitásnak felel meg. Mindenáron el akarok érni valamit, semmilyen eszközt nem sajnállok erre. Érzelmi zsarolás, s mivel nem lehet erre nyíltan dühösnek lenni, marad a rejtett agresszió, a dac.

Arra, hogy az önfeláldozás nem hasznos stratégia, egy példa: ha valaki gödörbe esik, csak úgy húzhatjuk ki, hogy a fél kezünket odanyújtjuk neki, a másikkal viszont megkapaszkodunk egy bokorban, mert ha mind a két kezünket nyújtjuk, a gödörben lévő minket is leránt. Miért jobb az, ha ketten pusztulnak oda? Ez csak egy dolgot elégít ki: a segítő önfeláldozási szükségletét, aminek viszont már nincs köze a realitáshoz, a valódi, észszerű segítségnyújtáshoz. A legtöbb, amit ilyen helyzetben tehetünk, hogy a fél kezünket nyújtjuk.

Mit tegyünk önfeláldozás ellen? A szülők között jól működő kapcsolat egyik legfontosabb jele az, hogy a szülők mennyi minőségi időt tudnak együtt eltölteni. Itt a közös programokra gondolunk, a sétákra, a rövid kirándulásokra, az ismerősök meglátogatására és így tovább. Fontos, hogy ezeken a szülői programokon a gyermekek ne vegyenek részt; nem összcsaládi programról van szó, hanem kifejezetten a szülők közös időtöltéséről! Gyakran látjuk azt, hogy a szülők csak a gyermekekkel közösen vagy egyedül mutatkoznak. Az, hogy házaspárként kettesben lássák őket a szomszédok, együtt sétáljanak az utcán, gyakran már a múlté. Pedig milyen jó lenne, ha a gyermekek már egy kicsit megnőttek, újra moziba járnak, néha elmenni egy-egy színházba, vagy egy kirándulást tenni a környéken. A visszatérő hivatkozás az, hogy nincs időnk, mi mindent megteszünk a gyermekekért, nehéz időkből áldozatot kell hoznunk és így tovább. Ne felejtjük el azonban, hogyha a gyermekek igazán őszintén válaszolnának arra a kérdésre, hogy jólesik-e nekik az ilyen mértékű szülői önfeláldozás, valószínűleg azt mondanák, hogy nem kérnek belőle. Jobban szeretnék harmonikus szülőket látni, akik mintául is szolgálhatnak számukra ahhoz, hogy a felnőtt életet kellemesen is lehet élni. Hol van az megírva,

hogy megtört arcú, fáradag, pedig valójában még nem is idős emberek legyenek a szüleik? Mindezekből nagyon fontos házi feladat következik.



Javaslat: A szülők rendszeresen csináljanak közös programokat!

E programoknak nem kell több órás vagy egy-két napos, nagy programoknak lenniük; elég egy húszperces séta a környéken, negyedórás presszói beszélgetés ásványvíz és kávé mellett vagy rövid látogatás egy volt munkatársnál, osztálytársnál, rokonnál. Az nem lehet mentség, hogy a gyermekeket nem merik magukra hagyni. Ne felejtjük el, hogy a gyermekek általában igenis órákat töltenek el egyedül – ahogyan erről már korábban volt szó –, például az iskola után, amíg a szülők nem érnek haza a munkából! A közös szülői programok azt üzenik a gyermekeknek, hogy a szülők még tudnak mit kezdeni egymással, van teendőjük egymással, van közük egymáshoz.

A 15 éves Petra szülei nem hagyták még egyedül a két gyermeket (Petra öccse 13 éves volt). Végére is eljutottak oda, hogy egy napra elmenjenek az 50 kilométerre lévő hétvégi házukba kettesben. Persze, este még rátelefonáltak a gyerekekre, hogy mi van velük. Másnap, amikor hazamentek, nem volt semmi baj, a gyermekek jól megvoltak együtt.

A másik történet hasonló. Lili 15 éves volt, egy évvel fiatalabb öccsével nevelte őket korán megözvegyült tanár édesanyjuk. Az anya nagy nehezen rászánta magát, hogy négy napra a tantestületével Párizsba menjen. A gyermekek jól töltötték a négy napot, Lili jól volt, a mo-satlan eléggé felhalmozódott, más érdekes nem történt.

Még néhány gondolat az önálló szülői programokhoz. Sokan annyira féltik a gyermeküket, hogy még néhány órára sem mernek eltávolodni tőle. Ez a szorongás már a szülő problémája. Minden veszélytől nem tudjuk megkímélni a gyermekünket. Veszélyes az iskola, tornaórákon baleset történhet, veszélyes az utca, nem kell mondani, hogy milyen helyzetek adódhatnak, veszélyes a közlekedés és folytathatnánk. Meg kell tanulni felismerni a veszélyeket, elkerülni őket, bánni velük. Ha a szülő élete végéig szorong attól, hogy gyermekét akár a legkisebb veszélynek is kitegye, saját lelkiállapotát teszi ki nagyon nagy veszélyeknek. Hagyjuk gyermekeinket önállóan lenni! Szabad a gyermekeket egyedül hagyni, a veszekedő felek között is megnövekszik az egyetértés, ha egyedül vannak otthon. Ez egy szokványos szociálpszichológiai tétel. Az egymásrataltság mindig közelebb hozza a személyeket. Igen gyakran találkozunk azzal a helyzettel, hogy a gyerekek tulajdonképpen egész jól megvannak és eljátszanak otthon mindaddig, amíg a szülők haza nem érnek, onnantól viszont kezdődnek a cirku-szok, a veszekedés és a hajtépés. Ez a műsor azonban leginkább a szülőknek szól.

Nagyobb gyermekeknél akár egynapos kirándulásra is érdemes elmenniük a szülőknek. A nagyobb gyerekek már önállóan is eltölthetnek egy éjszakát, előre elkészíthetjük nekik az ételt stb. Próbálják ki, hogyan tudnak egyedül megbirkózni az élettel! Igen gyakran az a szakember meggyőződése, hogy a szülőkről való leválás sokkal inkább a szülők problémája, mint a gyermekeké (ld. a túlvédés fejezetét). A gyermek tudja a kötelességét: neki fel kell nőnie, meg kell ismerkednie a valós világ kihívásaival, örömeivel és veszélyeivel, ki kell bontakoztatnia a saját életét. A szülőknek viszont, ha a gyermekek kirepülnek, szembe kell nézniük azzal, hogy kapcsolatuk működik-e még egyáltalán. Egy kiüresedett kapcsolatban nagyon nehéz lehet a közös élet folytatása. A gyermekek ezt pontosan érzik, ezért tesszik meg néha azt a szívességet, hogy akármilyen ürüggyel, de még otthon maradjanak (nyomós érv lehet egy krónikus betegség).

A szülői programokat tervezetten érdemes csinálni. Határozzák el a szülők, hogy hetente egyszer egy félórát közösen töltenek valahol. Érdemes megállapodni abban, hogy ez hétféle nap legyen vagy esetleg hét közben, ne bízzák teljesen a véletlenre, mert akkor csak halogatják a dolgot. Ha ilyenkor a gyermekek könnyögni kezdenek, netán sírni, hogy ők is hadd menjenek a szülőkkel, akkor ezt célszerű kedvesen leállítani. Meg lehet nekik mondani, hogy találjanak ki ők is valamilyen külön programot. Töltsék el valahogy az időt, mert most a szülőknek arra van szükségük, hogy elmenjenek otthonról, és megbeszéljenek egymással valamit!

A leválás problémái generációkon át hagyományozódhatnak. Ha a szülők nem tudnak rendesen leválni a saját szüleikről, büntudattal terhelt tartozásérzésük van, akkor ezt továbbadhatják a saját gyermekeiknek.

Az egyik édesapa (egy szimpatikus tanárember) szabad ideje java részét szülei kertjében, gazdaságában töltötte, mert úgy érezte, segítenie kell idős szüleinek. Emellett saját családja némileg háttérbe szorult, gimnazista nagylányai kevesebbet kaptak az apjukból, mint szerettek volna. Az apa nehezen tudta feldolgozni a szüleivel kapcsolatos nagyon erős tartozásérzését. Az apa szülei, azaz a nagyszülők még azt is megengedték maguknak, hogy némileg visszaéljenek a fiuk szabadidejével. Előfordult, hogy amikor az apa megérkezett a szőlőt kapálni, akkor az édesapja azt mondta, neki most nincs kedve a dologhoz. Az apa pedig szó nélkül hazament, majd eljött újra a következő hétféjén.

Az ilyen helyzetekben tehát világos a feladat: meg kell találni a helyes arányokat a saját eredeti család (a származási család) és a jelenlegi család között. Nem könnyű azonban megtalálni ezt a kényes egyensúlyt. A nagyszülőknek is megvan a maguk története. Okuk lehet arra, hogy erősen kössék magukhoz gyermeküket, gondoljunk például a világháborús traumákra, veszteségekre, családok széthullására és így tovább. Ezek óriási erejű és nagyon mélyen lévő, generációkon át öröklődő, a kevésbé tudatos tartományba lenyomott élmények.

Megesik, hogy a szülőknek nincs is közös fényképük, sőt még olyannal is találkoztunk, hogy az esküvői képeiket sem tartották meg (mert nem jól sikerültek), így azok a nagyszülőknél maradtak. Csak a gyermekek születése utáni képeket őrizték meg, amiből arra következtethetünk, hogy a szülői feladatok kerültek előtérbe, a házasársi funkciók pedig háttérbe szorultak. A közös múlt felelegetése, megidézése, a fényképalbumok nézegetése jótékony hatással lehet a kapcsolat erősítésére. Akkor, amikor a kapcsolat kiüresedőben van, és leginkább a gyermek tartja össze a házasságot, ezeknek a kérdéseknek az újbóli átgondolása nagyon hasznos lehet.



Javaslat: Érdemes átgondolni, hogy mik voltak azok az értékek, amelyek alapján a szülők egymást választották. Miért pont őt választottam? Mi tetszett benne? A házaspár két tagja külön írja le ezeket az értékeket, aztán beszéljék meg!

2.14. Maximalizmus

Megszokott dolog, hogy a szülők (leggyakrabban talán a pedagógus szülők) elvárják a gyermektől a maximális teljesítményt, a tökéletességet. Ezzel viszont nagy terheket raknak a gyermek nyakába, erős teljesítményszorongás léphet fel, amely hosszú távon gátolja a teljesítményt. Ha megengedjük a gyermeknek azt, hogy néha hibázzon, vagy a kevésbé fontos dolgokra ne fordítson túl sok időt, akkor jobban megtanul gazdálkodni az energiáival. Számtalan példát lehet mondani a tudománytörténetből, amely arról tanúskodik, hogy a később Nobel-díjassá vált tudós fiatal korában igenis elhanyagolt bizonyos területeket. Ez nem felmentés akar lenni a gyermekek számára a lógásra, hanem annak átgon-

dolására való buzdítás, hogy sokkal többet segítünk a gyerekeknek akkor, ha megtanítjuk őt a fontossági (prioritási) listák felállítására. Ezt a kérdést nagyon el szokták hanyagolni a szülők, pedig a mai menedzserszemléletű világban ez már a különböző szervezéstechnikai és szervezészlelektani kérdések egyik fontos tantétele is. Tanuljon meg a gyermek különbséget tenni a lényeges és a lényegtelen dolgok között, a fontos és a kevésbé fontos dolgok között, a sok időt igénylő és a kevés időráfordítást is elviselő dolgok között!

Álljon itt egy rövid sportpélda! Sok évvel ezelőtt egy kispuskaszámban 600 kör volt az elérhető maximum, amit a sportoló akkor érhetett el, ha 60 lövésből mindig tízest lőtt. Az idő tájt 597 kör volt a világcsúcs, melyet egy versenyző egy körrel megjavított, azaz 598 kört ért el. Az interjúban, melyet a világcsúcs elérése után készítettek vele, azt nyilatkozta, hogy amikor először lőtt a sorozatban kilencest, akkor megnyugodott. Nem esett kétségbe, mert tudta, hogy ennek be kell következnie. Utána nyugodtan lőtt tovább, majd lőtt még egy kilencest, és ezzel a két kilencessel lett összesen 598 körös az új világcsúcs, azaz 58-szor tízest lőtt és csupán kétszer kilencest (ami mindössze néhány milliméterre van a nagyon kicsi átmérőjű tízes körtől). Gondoljunk csak bele: bosszús is lehetett volna, gondolkodhatott volna úgy, hogy ha már (mondjuk) 30-szor tízest lőttem, miért nem lehetett a harmincegyedik lövés is tízes? Ez viszont az örökös elégedetlenségnek a táptalaja lenne.

Említsünk fel egy, az iskolai teljesítményekre adott jellegzetes szülői reakciót is. Ha a gyermek azzal jön haza az iskolából, hogy a tesztje alapján ötöst kapott matematikából, akkor a teljesítményorientált szülő nem azt mondja, hogy bravó, csak így tovább, hanem megkérdi: hány pontot értél el a teszten? A válasz: 100 volt a maximum, én pedig 93-at. Erre a szülő: és a maradék hét pont? Tehát nem az elismerés, a buzdítás, a serkentés nyilvánul meg a szülő részéről, hanem a maximális teljesítmény elérését célzó szelíd szemrehányás. Hát nektek semmi sem elég? – kérdezheti a gyermek.

A felelősség és az önállóság kérdése gyermekkorban természetesen leginkább a tanulás körül csúcsosodik ki. Máris tegyük hozzá, hogy ne csupán a tanulás legyen a gyermek életének fő színtere. Legyen felelőssége a család életének valamelyik szférájában, például a takarításban, a szülőknek való segítségnyújtásban, a kistestvérrel kapcsolatos valamilyen programban, a nagyszülők gondozásában és így tovább. Gondoljunk arra, hogy a fürdőszoba felmosása kb. kétféle perc időráfordítást jelent. A beágyazás másfél-két perc, sokszor fél perc alatt is elintézhető. Ezek a dolgok tehát nem veszik el a figyelmet és az energiát a tanulástól, viszont növelik a felelősséget a gyerek saját életének, életkörülményeinek rendezettebbé tételében.

Nemegyszer találkoztunk olyan helyzettel, hogy a szülők nem akarták terhelni a gyermeket, mert érettségire készült. Még a fenti, igen kevés ráfordítást igénylő feladatokat sem jelölték meg számukra. Semmi felelősségük nem marad a család hétköznapi teendőiben.

Sok szülő vagy együtt tanul a gyermekkel, vagy rendszeresen kikérdezi minden tárgyból. Ez eléggé sikamlós terület. Természetesen jó a segítség azokban a tantárgyakban, ahol a gyermek esetleg nehézségekkel küszködik. Viszont a túlzott szülői felügyelet ezen a téren azt jelenti, hogy a gyermek nem lesz önálló, nem tanul meg egyedül felkészülni. Ha a gyerek nem rendelkezik kellő képességekkel, ne menjen egyetemre! Ha viszont van némi esze, tanuljon meg önállóan tanulni!

Egy orvos édesanya a joghallgató fiával együtt tanulta a jogi ismereteket, így próbált segíteni a fiának. Emögött az édesanya igénye mutatkozott meg: hogy még kislányként bánthasson a fiával, s ő maga még kompetens, segítőkész szülőnek érezhesse magát.

A szülő a saját szerepére vonatkozóan is lehet maximalista. Mindent tökéletesen akar csinálni, a gyermeknek a lehető legjobb szülői környezetet akarja megteremteni. Ebből gépiesség, állandó fe-

szengés lesz, a spontaneitás, az élet lazább oldalainak a tisztelete nem illik az összképbe az ilyen szülő számára. A gyerek számára ez borzasztó lehet. A görcsösség látszik inkább a törekvésből. Egy angol pszichológus, Donald Winnicott írta le az „elég jó” szülő fogalmát. Azaz a szülőnek nem tökéletesnek kell lennie, hanem elég jónak. A tökéletesség rossz, mert nem javítható tovább. Megérkezett a szülő az istenek birodalmába, tévedhetetlen és tökéletes – innen már nincs hová fejlődni. Egy kínai mondás szerint jobb úton lenni, mint megérkezni. Van benne valami. Tehát a szülő legyen néha fáradt, néha ítélje meg rosszul a dolgokat, maradjon emberléptékű, ennél többet nem tehet és nem is kell tennie a gyermekéért.

2.15. Családi örökségek

Általában nemigen jut eszünkbe, hogy milyen értékeket, üzeneteket hozunk szüleinktől, nagyszüleinktől, a korábbi generációktól. Egy-egy döntésünk alkalmával nem válik tudatossá az, hogy milyen komoly hatást jelentenek a döntés meghozatalában a korábbi generációkból származó minták. Vegyük például a pályaválasztás kérdését. Sok gyermek számára teljesen nyilvánvaló, hogy ugyanazt a foglalkozást kell űznie, mint valamelyik szülőjének. Így alakulnak ki aztán a pedagógus- vagy orvoscsaládok, amelyekben generációkon keresztül öröklődik a foglalkozás. Ha megkérdezzük ismerőseinket, miért is azt a szakmát választották, amit, gyakran azt a választ kapjuk, hogy egyszerűen nem volt más elképzelésük. Nyilvánvaló volt, hogy ezt kell csinálnom – hangzik a válasz. A pszichológus számára ez a „kell” az érdekes. Miért pontosan azt kellett tennie? Ezekre a nem tudatos, de szükségszerű döntésekre a mélylélektani mozgatórugók megértése vethet fényt.

Sok családnál előfordul, hogy a hétvégét valamelyik nagyszülő házában töltik el, legalábbis a vasárnapi ebédet. A nagyszülők egyik kitüntetett kompetenciaterülete lehet a család etetése. Ha nem eszünk a nagymama által készített ételből, az sértésnek számít, amiből aztán különböző feszültségek támadnak. Előfordul, hogy a vő nem megy el a vasárnapi ebédre az anyósához, mert korábban ebből viták származtak. Elviszi a családot az anyósához, de ő maga nem ül le vele egy asztalhoz. Ez természetesen különböző bonyodalmakat okoz. Az egyik szokványos feszültségforrás az, amikor az egyik házaspár két malomkö között őrlődve próbál a szülei és a házastársa között lavírozni. Az ilyen őrlődések nagyon nehezek, a gyermek pedig észreveszi ezek lényegét. A család szerkezetét tekintve ilyenkor a szakemberek arra próbálják felhívni a figyelmet, hogy az új család az az önálló egység, mely dönt a saját sorsáról. A nagyszülőknek már csak tanácsadói szerepük van, de a család mindennapi döntéseiben nagyobb szerepet vállalniuk már nem kellene. Illetve nem célszerű nagy teret biztosítani annak, hogy a nagyszülők döntsenek el alapvető kérdéseket: melyik iskolába menjen a gyerek, milyen ruhát vegyen neki, hogy illik viselkednie és így tovább.

Gyakran hallunk olyasmit, hogy az anya másoknak panaszkodik, hogy mennyire megszidta őt az édesanyja. A szülők sokszor nem tudnak önállóak lenni, elszakadni saját szüleiktől. Ha nem tudták harmonikusan megoldani a saját leválásukat a szülői háztól, akkor – büntudattal telve – képtelenek védekezni az ilyen szemrehányásokkal szemben. Nehéz feladat, de a szülőknek meg kell tanulniuk leválni a saját szüleikről, és indulatok, felesleges feszültségek, agresszivitás és sértés nélkül derűsen elmagyarázniuk azt, hogy az ő családjuk most így és így képzelt el a dolgokat, ezt vagy azt a megoldást választják. Köszönettel elfogadnak minden tanácsot, de engedessék meg nekik, hogy a végső döntést ők hozzák meg. A nagyszülőknek viszont meg kell tanulniuk tehermentesíteni magukat, és a közvetlen döntéshozó felelősségteljes szerepéből kissé hátralépve, a bölcs tanácsadó szerepét vállalniuk. Hadd nyűglódjának a fiatalok, azaz a szülők a nehéz döntések jelentette felelősséggel. Így adódik át a felelősségviselés képességének megtanulása egyik generációról a másikra. Ha a gyermek azt látja, hogy az ő szülője képtelen felelősségteljesen dönteni, és a nagyszülőkre vár, akkor nagyon nehéz lesz megtanulnia azt, hogyan is vállaljon komoly felelősséget. Ebben a mintaadás megint jó eszköz.

Minden család működésében, lélektani alapállásában fontos szerepet játszanak valamilyen alapvető *hiedelmek, mítoszok*. Az, hogy hogyan fogja fel a világot egy család, az a saját történetétől, hagyományaitól, értékeitől, szokásaitól függ, melyek természetesen családonként különböznek. Érdeemes elgondolkodni azon, hogy a családban milyen alapvető értékek a fontosak? Milyen szempontok alapján teszik a családtagok a dolgaikat? Érdeemes összeülni és megtagyargalni ezeket a kérdéseket. Van olyan család, ahol a becsületesség a legalapvetőbb érték, és ennek mindent alárendelnek. Kínosan ügyelnek arra, hogy becsületbeli dolgokat illetően a legkisebb sérelem se essék; ennek mindent alárendelnek, karriert, anyagiakat, előremenetelt és egyebeket. Természetesen az nem baj, ha fontos a becsületesség, de a túlhajtott, görcsös erőlködés valamilyen irányban figyelemre méltó lehet. Bizonyosan megvan ennek az oka, és érdemes rajta elgondolkodni, hogy mi lehet az. Más családokban a teljesítmény lehet a központi vezérlő motívum. Így például a pedagóguscsaládokban nem ritka, hogy az iskolai teljesítmény jelenti mindennek a mércéjét. Megint más családokban a gyermekek felnevelése, gondozása, kiszolgálása válik a központi vezérlő eszmévé. Ennek nyomán a szülők elhanyagolják a saját magukkal való törődést, és mindent a gyermekek igényének, néha kénye-kedvének rendelnek alá.

A családi üzenetek megértésének az egyik legjobb módja a *családfa* (szaknyelven genogram) készítése. Ezt legalább három generációra célszerű elkészíteni. Szerepeljenek benne a gyermekek, a szülők és a nagyszülők, mindenkinek a családtagjai és testvérei. A női családtagokat körrel, a férfi családtagokat négyzettel jelöljük. A házasságot a kettejük közé húzott vonal jelenti, és az ebből a vonalból leágazó újabb vonalak jelentik a gyermekeket. A négyzetekbe és körökbe célszerű beírni a családtagok életkorát, vagy ha meghaltak, akkor keresztet tenni melléjük. Ma már az interneten számos családfakészítő program fellelhető.

A családfakészítést érdemes kiegészíteni a *családi fotók* rendezésével is. Ha elővesszük régi képeinket, fényképeinket, azokból is összeállítható valamilyen családfa. Az is jellemző lehet, hogy milyen korról nincs fénykép. A családfa sok mindenről árulkodhat. Ha végiggondoljuk a családban előfordult válások történetét vagy azt, hogy ki miben halt meg, volt-e abortusz, házasságon kívül született gyermek, eddig eltitkolt öngyilkosság, ennek mind-mind szerepe lehet. Megdöbbentő lehet például az, ha a családfaelemzésekből derül ki, hogy a gyermekben már korábban lappangott és motoszkált valami, valamilyen irányban komoly feszültséget érzett, sejtett valamit korábban meghalt testvéréről, öngyilkosságról, házasságon kívül született gyermekről. Megdöbbentő felismerések lehetnek ezek – kérdés persze, hogy mikor kell az ilyen dolgokról tudomást szereznie a gyermeknek. Ha jelzéseket kapunk tőle, hogy szeretné tudni, mi is történt valójában a családban, akkor mindenképpen érdemes tiszta vizet önteni a pohárba. Ha egy gyermek nem tudja, hogy ő miért az édesanyja nevét viseli, míg testvére az apja nevét, akkor 10-12 éves kora körül komoly dilemmái lesznek. Rossz esetben az iskolatársak csúfolódása hívja fel a figyelmét arra, hogy valami szokatlan van a családnevekben.



Javaslat: Készítse el a család közösen a családfát, illusztrálja azt a családi fényképek előkeresésével! Próbálják felderíteni a hasonlatosságokat a névadásban, foglalkozásokban, betegségekben! Beszéljék meg azokat a családi titkokat, amelyeket már meg lehet beszélni a gyermekekkel!

Meg kell tanítanunk gyermekeinket arra, hogy emelt fővel nézzenek szembe a családi múlttal. A családi múlt elemzése – a foglalkozások választásától a visszatérő döntésekig – sok-sok tapasztalatot hoz. A dolgok néha kísértetiesen ismétlődnek a családon belül. Ugyanabban az életkorban házasodunk meg, mint a szüleink, ugyanakkor lesz gyermekünk, mint amikor mi megszülettünk a szüleinknek és így tovább. Ennek a jelentőségét akkor látjuk igazán, ha valamilyen súlyos negatív üzenet, például

az öngyilkosság veszélye jelentkezik valamilyen életkorban. Drámai erejű lehet például szembesülni azzal, hogy az apám 50 éves volt, amikor öngyilkosságot követett el, és én 50 éves koromhoz közeledvén szintén hasonló gondolatokkal foglalkozom, ugyanúgy kilátástalannak látom a további életet. Miért ne szakadhatnak meg azonban az ilyen láncok? Miért volna szükségszerű az, hogy megismételjük az eddigi családi mintákat? Miért ne lehetne új forogatókönyvet írni, és azt továbbhagyományozni utódainkra?

Tudjuk persze, hogy hajlamosak vagyunk ugyanazokat a botorságokat elkövetni, amelyeket őseink, döntéseinkben van valamilyen ismétlési kényszer. Ennek az egyik oka az, hogy nincs előttünk más minta. Aki csak néhány megoldástípust ismer az életből, az természetesen csak ezek közül válogat. Ebből a szempontból a személyes élettapasztalatoknak óriási értékük van. Nehezebb ugyanis a mozi-
ból átélni ugyanazokat az élményeket, a filmvászonról levett minták korántsem olyan intenzívek, mint a személyes tapasztalás. Nem arról van szó természetesen, hogy mindenféle eshetőséget végig kel-
lene élnünk ahhoz, hogy választani tudjunk közülük. Ha viszont a család sokféle megoldásra nyitott, mindenfélét képes kipróbálni, akkor az sokat segíthet a döntésekben. Nyitottabbá válnak az utódok, nem a görcsös elakadást látják valamilyen téren, hanem a további lehetőségek közötti kreatív válogatás lehetőségét.

2.16. Hogyan előzhetők meg a pszichoszomatikus zavarok?

Itt egy angol professzor, Peter Slade ajánlásait foglaljuk össze. Ő összegyűjtötte azokat az intelmeket, amelyek a súlyosabb pszichoszomatikus zavarok elkerülését segítik. Azt foglalja tehát össze, mit javasolhatunk a szülőknek, hogy ne alakuljon ki ilyen természetű zavar gyermekükben:

1. Ne kövess el testi bántalmazást!
2. Ne kövess el szexuális visszaélést!
3. Mutass szeretetet gyermekednek anélkül, hogy túlságosan óvó vagy túlkontrolláló lennél!
4. Ne állíts teljesíthetetlen mércét a gyermeked elé!
5. Ne ragaszkodj mindig a tökéletes viselkedéshez!
6. Inkább a jelenben elért kis eredményeket jutalmazd, s ne a jövőbeli nagy célokat hangsúlyozd!
7. Bátorítsd gyermeked függetlenségét!
8. Bátorítsd gyermekedet, hogy legyen társasága, és keressen kapcsolatot más gyermekekkel!

3. HÁZASTÁRSI FESZÜLTSÉGEK KEZELÉSE

3.1. Hogyan kommunikáljunk feszültségmentesen?

A hatékony emberi kommunikáció minden kapcsolatban nagyon fontos. Természetes az a törekvés, hogy mindenki érvényesíteni akarja az akaratát. Az önérvényesítő viselkedés szempontjából többféle típust különíthetünk el, melyek áttekintése igen hasznosnak tűnik a családi feszültségek megértése és a személyiség fejlesztése szempontjából is. A kommunikáció fejlesztését ma már rengeteg szakember űzi hivatásszerűen; a politikusokat és a menedzsereket segítő ún. PR tanácsadók ma már megszokottak. Hogy egy régi példát is idézzünk: az 1960-as amerikai elnökválasztást Kennedy azért nyerte meg, mert a tévéből egy nagyon jól kommunikáló, vonzó fiatalembert ismertek meg a nézők. Ugyanakkor ellenfele, Richard Nixon dadogott és izzadt, amire az emberek évekkel később is emlékeztek, a közvélemény-kutatások szerint. Az, hogy Nixon egyébként igen okos ember volt, nem derült ki a tévénézők számára. Nyolc évvel később, amikor Nixon újra versenybe szállt az elnöki székért – és végül el is nyerte azt –, már igen komoly tréningekkel készítették fel a feladatra. Például sajtóértekezletet szimuláltak, ahol a legdurvább kérdéseket tették fel a játékban részt vevő emberek: ezek szándékosan sértő, durva kérdések voltak, egészen az édesanyja szexuális életéig

bezárólag. Mindezekre frappánsan és gyorsan kellett válaszolnia, természetesen előre gyártott sablonok és betanult viselkedéselemek alapján. Például: el kellett utasítania a kérdést vagy valamilyen humoros fordulattal kellett reagálnia, esetleg haladékot kellett kérnie és így tovább. Fontos volt viszont, hogy semmitől nem jöhetett zavarba.

Az önérvényesítő viselkedés személyiségünk tanulható részterülete. Senki nem születik úgy, hogy könnyedén érvényesíteni tudja az akaratát. A kisgyerekek még kevés eszköze van, leginkább a dac, a toporzékolás, a sírás. A nagyobb gyerekek már más megoldásokat is kitanulnak: a hízelkedést, a büntudatkeltést stb. Gondoljunk csak saját magunkra: felnőtt fejjel mit csinálunk, ha el akarunk érni valamit? Mi is ugyanezeket az ősrégi trükköket alkalmazzuk. Meg lehet azonban tanulni hátsó szándék nélkül, határozottan és magabiztosan érvényesíteni akaratunkat. Ez persze minden ember vágya lehet. Az erre irányuló tréningek, készségfejlesztő gyakorlatok kicsit olyanok, mint a színészmesterség fortélyai. A csoportfoglalkozások során rövid jeleneteket próbálunk el, ezeket videóra rögzítjük, majd az egy-két perces jeleneteket – akár gyakran megállítva – visszanezzük, és ötleteket gyártunk, miként lehetett volna más megoldást találni egy-egy konfliktus megoldására, a hatékonyabb önérvényesítésre. Nagyon jó és igen kreatív játék ez, mely játékosan fejleszti azokat a készségeket, amelyekre mindenkinek szüksége van.

Miért fontos mindez a családi élet szempontjából? Leginkább azért, mert vannak családtagok, például valamilyen lelki zavarral rendelkező gyermekek, akik nehezen tudják érvényesíteni az akaratukat, hitelesen kifejezni az érzelmeiket, és feszültségek nélkül elérni azt, amit akarnak. Ők tehát más módon kommunikálnak, s ez a tünetek nyelve, a szervbeszéd. Ebből következik: ha megtanulják szóban kifejezni nyűgeiket, akkor nem lesz szükségük a tünetekbe kódolt üzenetekre.

Az önérvényesítés szempontjából négy típusra oszthatjuk az emberi viselkedést.

- A *passzív* ember önmagát könnyen aláveti mások akaratának, meghunyászkodó, nem tudja elérni azt, amit szeretne, inkább visszavonul, gátolt, félszeg, szorongó stb. Természetes, hogy nem ér el célt. Hogyan kommunikál a passzív ember? Fejét lehajtja, szemét lesüti, halkán beszél, motyog, beszédében zavarjelek vannak, elakad, szavakat ismételi, túl hosszú szünetet tart és így tovább. Kezeivel idegesen babrál, egyik lábáról a másikra áll, testtartása görnyedt. Ha végigvesszük a különböző kommunikációs csatornákat (a mimika, a mozgások, a tekintet, a tartás, a hangerő és a hangszín, a távolságszabályozás, a gesztusok stb.), akkor mindegyik kommunikációs csatornának megfelelően jól le tudjuk írni a passzív ember viselkedési sajátosságait.
- Az *agresszív* ember ezzel szemben hangosan beszél, szúrósan tekint a másikra, hátraveti a fejét vagy ökölbe szorítja a kezét, és hadonászik, fenyegető mozdulatokat tesz, támadóállásban áll meg velünk szemben és így tovább. A kommunikációs csatornákat végignézve pontosan az előző típusra jellemző vonások ellentettjét tapasztaljuk. Az így viselkedő ember esetleg el tudja érni azt, amit szeretne, de hosszabb távon ez biztosan nem térül meg neki. Feszültségeket kelt a környezetében, hosszú távon szembeszállnak vele, ellenállnak, nem teljesítik kéréseit úgy, ahogy szeretné. Gondoljunk csak egy durva főnökre!
- A harmadik típus a *közvetetten agresszív* ember. Tulajdonképpen ő is agresszív, csak az agresszivitás rejtett formáját használja. Előszeretettel kelt büntudatot, lelkiismeretfurdalást a másikban. Jellemző rá a manipulatív magatartás, a hátsó szándékok, a gúny, az ironia, mártírviselkedés, a szemrehányás, a büntudatkeltés, a célozgatás, azaz minden olyan viselkedéselem, amely nem nyíltan akarja a másikat a földre döngölni, hanem valamilyen kerülő úton igyekszik rossz érzést kelteni benne. Nagy indulato-

kat gerjeszthet ez a viselkedés a fogadóban – mondani sem kell, hogy ez a viselkedéstípus sem sikeres.

- A negyedik viselkedéstípus az, amelyre célszerű törekednünk. Ez az *asszertív* viselkedés. Mi az asszertivitás? Az önérvényesítésnek az a formája, amelyben határozottan és magabiztosan érzük el azt, amit akarunk, anélkül, hogy megsértenénk a másikat. Az asszertivitás tehát olyan magabiztos önérvényesítés, amely nem jár együtt agresszivitással. Ez a lényeg, mert, ha egy kevés agresszivitás is vegyül a viselkedésünkbe, akkor erre a nagyon érzékeny fogadó fél viszontagresszióval válaszol. Vegyük sorra a határozott, magabiztos (asszertív) módon viselkedő ember kommunikációjának a jellemzőit. Közepes, nyugodt hangerő, egyenletes, folyamatos beszéd zavarjelek nélkül, egyenes, nyugodt testtartás, egyenes fejtartás, nyílt és derűs tekintet, a szemkontaktus tartása, nyugodt és határozott mozdulatok, nyílt gesztusok. (A nyitott tenyérrel operáló gesztusok azt jelentik, hogy nincs támadó szándékunk. Gondoljunk csak arra, hogy a kéznyújtás szokása onnan ered, hogy annak idején demonstrálnunk kellett, hogy nincs fegyver a kezünkben!)

Minden embernek vannak az önérvényesítéssel kapcsolatos jogai. Ezek az úgynevezett *asszertív jogok*. Nézzünk egy ilyen listát:

- Jogod van ahhoz, hogy önmagad dönts viselkedésed, gondolataid és érzéseid felől, és felelősséget vállalj a következményekért.
- Jogod van ahhoz, hogy ne indokold meg a cselekedeteidet.
- Jogod van ahhoz, hogy eldöntsd, felelős vagy-e más emberek problémáinak megoldásában.
- Jogod van ahhoz, hogy megváltoztasd a véleményedet.
- Jogod van ahhoz, hogy hibát kövess el – és vállalj a következményeket.
- Jogod van ahhoz, hogy azt mondd: „nem tudom”.
- Jogod van ahhoz, hogy mások jó szándékától függetlenül magad birkózz meg a problémáiddal.
- Jogod van ahhoz, hogy ne logikusan dönts.
- Jogod van ahhoz, hogy azt mondd: „nem értem”.
- Jogod van ahhoz, hogy azt mondd: „nem érdekel”.
- Jogod van ahhoz, hogy nemet mondj anélkül, hogy büntudatot éreznél.

Az asszertivitáshoz szorosan hozzátartozik a hiteles érzelm kifejezés, s ebben sok embernek vannak hiányosságai. Az ilyen személyek visszafogottak, ügyetlenül kommunikálnak, nem tudják kifejezni érzéseiket, és mások érzéseiben is nehezen olvasnak. Ez a képesség azonban jól fejleszthető.

El kell különítenünk az agresszivitást az indulatok őszinte és hiteles kifejezésétől. Mondhatjuk például azt, hogy nagyon dühösnek érzem magam, nagyon mérges voltam, hogy elkéstél a moziból, zavarban érzem magam, mert nem kaptam elég segítséget, vagy valami nem tetszik. Ha egyes szám első személyben fogalmazom meg azt, ami lezajlik bennem, akkor az érzéseim hiteles kifejezéséről van szó. Ha viszont egyes szám második személyben szólok a másikhoz, abból vádaskodás, szemrehányás, indulat lesz. Ez az, amit kerülni kell. Nézzük a különbséget a kétféle típusmondat között:

- Nagyon mérges voltam rád, mert késtél a moziból, és nem tudtam, mi van veled.
- Te mindig mindenholnak elkésel.

Az első mondatban nyíltan kifejeztem érzéseimet, nem kell szégyellni azt, hogy indulatok gerjedtek bennem. Ez nem támadást jelent, hanem az érzéseim kifejezését. A második változatban már direkt támadás, minősítés van, ami kerülendő.

A megfelelő kifejezési módokat nagyon jól lehet gyakorolni. Ki lehet tűzni például egy olyan feladatot, hogy minden családtag írjon fel hetente két helyzetet saját magának egy papírlapra, amelyben úgy tudta megvalósítani az akaratát, hogy nem sértette meg a másikat. Ez különösen akkor fontos, amikor a szülők abba a hibába esnek, hogy csak követelnek a gyerektől. Szabad kérni is a gyerektől, a szülő-gyermek hierarchia állandó hangsúlyozása ugyanis inkább dacot ébreszt a gyerekekben. Ha udvarias kéréssel fordulunk hozzá, az nagyon megtérül. Ugyanígy rendkívül fontos az is, hogy a gyermekek tölünk is merjenek kérni apró gesztusokat. És mi is tehetünk nekik szívességet, például behozzuk kedvenc folyóiratukat a szobájukba, üdítőt hozunk nekik a konyhából és így tovább. Ezek a szívességek sokszorosan megtérülnek, hiszen az apró gesztusok jelentik a mindennapi kommunikáció szövetét.

3.2. A jó és rossz veszekedés

A viták nem mindig ártalmasak. Ha két ember véleménye különbözik, s mindkettő érvényesíteni akarja a saját óhaját, törvényszerű, hogy feszültség és vita keletkezik. Aztán tisztázódik a dolog, valamilyen megoldás alakul ki, s megy tovább az élet a maga medrében. Vannak jó és rossz veszekedések. Az előzőek valamilyen vitás kérdés tisztázására irányulnak, változásra, pozitív kimenetelre törekszenek. A rossz veszekedések a másiknak okozott sértést tekintik fő céljuknak.

Szokványos rossz formájukban a veszekedések a következőképpen zajlanak. Kövessünk végig egy jellegzetes típust, amelynek gondolatmenete alapján megtudjuk, hogyan lehet hat lépésből a másik (általában: házastárs) fajtáját is „kinyírni”!

- Nem tekerted rá a fogkrémes tubusra a tetejét.
- Tegnap se tekerted rá.
- Mindig elfelejtetted.
- Mert trehány vagy.
- Persze, volt kitől örökölni: anyád/apád is ilyen.
- Mit is várhatnék tőled, hiszen az egész családod/fajtád is ilyen volt.

Nézzük meg ennek a mechanizmusnak az anatómiáját. Kezdődik egy most tapasztalt hiányossággal. A következő lépésben belép a múlt: már tegnap se, aztán megyünk vissza az időben, egészen az egész vérvonalig. Mint a lavina, görög az egyik irányba az egész. Általánosítások következnek: a trehányság általános személyiségvonása jelenik meg.

Ne gondolják a szülők, hogy a gyermek ettől meg fog változni! Egy kicsit behúzza a nyakát, de másnap megint elfelejti, hogy rá kellene tekerni a tubusra a kupakot. A szidás, szemrehányás fordítva sül el. Miért? Valószínűleg azért, mert a szemrehányás agresszivitást jelent, amire pedig – örök törvény – viszontagresszióval szokás válaszolni. S persze, a gyermek is megtalálja a módját agresszivitása kifejezésének. Feltehetőleg rejtett agresszióval válaszol, erre a „legjobb” a dac. A passzív ellenállás. Nem tudja megmondani, hogy sérti őt a szülői indulat, hanem csendben megtorpedozza azt, amit a szülő szeretne.

Hogyan fest a jó veszekedés? A következők jellemzik:

- A vitázó felek kimondják, hogy mi nem tetszik nekik, megfogalmazzák a problémájukat: ez az én-közlés, ami nyíltságot, hitelességet jelez.
- Az adott, a jelenben tapasztalt viselkedést kritizáljuk. Ha a múlt előkerül, az egész kudarcra van ítélve – a veszekedés tehát legyen a jelen problémára vonatkozó!
- A vita során a felek törekedjenek a jövőbeni változást jelentő megoldásra!
- A vita során ne sértsük meg a másikat, minősítéseket ne használjunk! Csak az érintett viselkedésformát kritizáljuk, ne a partner egész személyét!

Szabad tehát veszekedni, de próbáljunk meg konstruktívan, változásra orientáltan vitázni! Mindenki jobban jár.



Javaslat: Ha két családtag (például a szülők) között rendszeres viták vannak, mind a két fél írja fel egy füzetbe, hogy a héten mikor volt veszekedés! Nem biztos, hogy mind a két fél ugyanazt a jelenetet veszekedésnek tartja.

Lehet csavarni is a dolgon: akinek ez könnyebben megy, mert mindig szeretne tiszta vizet önteni a pohárba és megmondja, mi zavarja (ami akár folytonos zsörtölődést jelenthet), akkor *minden héten csináljon egyszer egy műbalhét*, amit egyébként el tudna kerülni. A házastársa pedig próbálja meg-saccolni, melyik lehetett a műbalhé a heti sok veszekedés között. Nyilván egy ilyen játéknak humora van – segít azonban a kommunikáció merevvé vált mintáinak megváltoztatásában.

3.3. Mitől lesz jó egy házasság?

A lelki egészség az Egészségügyi Világszervezet szerint a jóllét állapota, melyben a személy megvalósítja képességeit, meg tud küzdeni az élet átlagos stresszeivel, valamint eredményesen képes dolgozni és hozzájárulni a közösség működéséhez. Különböző kutatások igazolják, hogy a lelki egészséget védő tényezők a következők:

- Az önbizalom (hatékonyság), a „tanult sikeresség”.
- A vidámság, jókedv mindkét nemben.
- A pozitív életminőség a férfiak esetében 3-szoros védőfaktor.
- A jó házastársi kapcsolat a férfiaknál 5-szörös, a nőknél a jó családi kapcsolatok 7-szeres védelmet jelentenek.
- Az élet értelmébe vetett hit és a biztos munkahely.

Ezekért persze tenni kell – ha tudjuk, hogy mi a cél, akkor eszközt is könnyebb találni. Nézzük meg most, hogy a házasságok mitől működhetnek jól. John Gottman szerint a hosszú távú, sikeres házasságoknak három fajtájuk van:

1. *Támogató párok:* jó barátság, egymás meghallgatása, a másik tapasztalatainak értékelése, kompromisszumkészség jellemzi őket.
2. *Lobbanékony párok:* gyakori a vita, inkább meggyőzni akarnak, mint megérteni, nagyon elkötelezettek, könnyen mutatják ki érzelmeiket, szenvedélyesek és a kibékülés mesterei.
3. *Konfliktus-minimalizáló párok:* alig vitáznak, a kapcsolatot fontosabbnak tartják, nyugodt, kellemes életet élnek, értékelik a személyes teret és a külön érdeklődést, kevésbé fontos számukra a gondolatok, érzelmek megosztása.

Mindhárom fajtában az a sikeres pár, amelyben a pozitív és a negatív érzelmek és cselekedetek aránya 5:1. Ha az arány megmarad, a kapcsolat elviseli a haragot, ellentéteket.

Gottman szerint a négy káros viselkedés, amely a házasság kudarcához vezet:

9. *Kritika:* a másik személyét, jellemét támadja, nem a viselkedését;
10. *Lekicsinylés:* a másik sértegetése, lenézése (támadó humor, cinizmus, grimaszok, szemforgatás);
11. *Védekezés:* a felelősség tagadása, mentegetődés, a másik hibáztatása;
12. *Kőfalemelés:* az egyik fél (rendszerint a férfi) kilép, visszavonul, nem felel a partner panaszaira.

A leggyakoribb problémák, amelyekkel a párok terápiát vállalnak:

- kommunikációs nehézségek
- hatalmi harcok
- nem reális elvárások
- a szexualitás zavarai
- döntéshozás, problémamegoldás
- az érzelmek kimutatása
- pénzkezelés, anyagi kérdések
- a gyengéd érzelmek hiánya
- gyermekek
- komoly egyéni problémák

Emeljük ki ezek közül néhány fontosabbat. A lista több pontját illetően a korábbi fejezetekben már leírtunk támpontokat.

A hatalmi harcok legfontosabb kérdése, hogy ki viseli a kalapot, hozza meg a fontosabb döntéseket, azaz ki a domináns? Ebből a szempontból elkülönítik a *szimmetrikus* kapcsolatot a *komplementer* kapcsolattól. Az előbbi egyenrangúságot takar, mindkét fél törekszik arra, hogy egyenrangú legyen a másikkal. Ez természetesen feszültségekkel járhat. A komplementer kapcsolat azt jelenti, hogy a két fél úgy illeszkedik egymáshoz, mint kulcs a zárba: kiegészítik egymást. Van főnök és van beosztott, van tanár és diák stb. A két fél ezt elfogadja, a feszültségek rejtettek (titokban lázadhat az egyik fél, de kénytelen elfogadni, amit a másik akar). Leírták még a *metakomplementer* kapcsolatot is: ez azt jelenti, hogy az egyik fél, aki alávetett, mégis talál egy olyan eszközt, amellyel kontrollálhatja a másikat. Ez az eszköz gyakran egy tünet. Példa: a férj kézilabdameccsre készül, a feleség pedig elhaló hangon közli: menjél csak – igaz, hogy fáj a fejem, és nagyon rosszul vagyok... Hát persze, ezek után a férj szívja a fogát, s nem megy el. Ahogyan humorizálni szokás a helyzetben: a család feje a férfi, a nő pedig a nyak...

A legjobb megállapodni abban, hogy milyen helyzetben, vagy milyen területen domináns az egyik s miben a másik fél. Kinek mi a felségterülete? A gyermek is lehet főnök például számítástechnikában: többet érthet hozzá, mint az ebben kevésbé jártas szülei.

Az érzelmek kimutatása fontos, a pozitívaké is! Ne legyen elég az, amit az ismert székely vicc illusztrál: az öreg székely felesége harminc év után panaszkodik, hogy te soha nem mondd, hogy szeretsz! Mire a férj: Egyszer már mondtam. Ha változás lesz, szólok.

Volt már szó a pozitív megközelítés, életszemlélet fontosságáról. A jól működő házasságok esetén ez alapvető kívánalom.

A pénzkezelés is igen érzékeny terület, a dominanciához tartozik. Ki osztja be a pénzt, mire illik költeni, mennyire legyen a pár/család takarékos, mennyire engedhet meg magának néha valamilyen költségeset? Itt világos szabályok szükségesek. Előfordul, hogy csak az egyik félnek van bankszámlája, s ő követi a pénzmozgásokat, így kontrollálja a családi kasszát. Ha ez elfogadott mindkét fél részéről, semmi gond. Néha viszont évek múltán jön elő, hogy bizony e téren alapvető feszültség van, az egyik fél „alkutyának” érzi magát, aki nem kap elég döntési jogosultságot pénzügyekben.

Egy család egyszer igen feldúltan érkezett családterápiára. Útközben az autóban nagy veszekedés kezdődött, mert a hátul ülő két nagy gyerek egyike előredobott egy kabátot, ami letört egy elég drága illatosítót, amit a férj vásárolt korábban. A feleség mérges lett: Miért kell ilyen drága vackot venni? A férj is dühös lett: Miért ne vehetne néha egy-egy drágább dolgot, amit egyébként kibír a családi kassza? Olyan indulatok keletkeztek, hogy az egyetemista fiú kiszállt egy piros lámpánál – őt aztán később felvették valahol. Mindenesetre volt

miről beszélni. A feladat az volt, hogy állapotodjanak meg a pénzkezelés szabályaiban: Ki ellenőrzi a költségeket, legyen mindkettejüknek bankszámlájuk stb. Két hét múlva békésen mondta a házaspár, hogy tiszta megállapodást kötöttek, s azóta nyugalom van. Nem mellesleg: a lány pszichoszomatikus zavara attól kezdve ugrásszerűen javulni kezdett, majd meggyógyult.



Javaslat: Ha ez a családban feszültséget okoz, le kell ülnie a pár tagjainak vagy a családtagoknak, és világos szabályokat kell rögzíteniük, hogy a pénzkezelés milyen keretek között történjen!

Felhasznált irodalom

1. Asen, E.: A boldog család és a hozzá vezető út. Park Kiadó, Budapest, 1997.
2. Berne, E.: Emberi játszmák. Háttér, Budapest, 2013.
3. Csomortáni Z.: Túl jó/elég rossz szülők. A pszichológiai túlvédés okai, jellemzői, következményei és kezelési lehetőségei. PhD-értekezés. ELTE, 2014.
4. Dalzell, H.J.: Whispers: The role of family secrets in eating disorders. *Eating Disorders* 8:43-61, 2000.
5. Goldenberg, H., Goldenberg, I.: Áttekintés a családról. I-II-III. Animula Kiadó, Budapest, 2008.
6. Gottmann, J.M., Silver, N.: A jól működő házasság 7 alapelve. Kulcslyuk Kiadó, Budapest, 2016.
7. Peseschkian, N.: A tudós és a tevehajcsár. Keleti történetek – nyugati lelki bajokra. Helikon, Budapest, 1991.
8. Satir, V.: Az új családműhely. A család együttélésének művészete. [Coincidencia](#), Budapest, 1999.
9. Scott, V., Runnels, P., Doub, G.: A sikeres család. Alexandra, Pécs, 1999.
10. Watzlawick, P.: A helyzet reménytelen, de nem súlyos. Helikon, Budapest, 1989.
11. Watzlawick, P., Weakland, J.H., Fisch, R.: Változás. A problémák keletkezésének és megoldásának elvei. Animula, Budapest, 2008.

Házimunkák kártyái

Házimunka-típusok
Takarítás, rendrakás
nagytakarítás
rendrakás, felnőttek
rendrakás, gyerekszoba
ágyazás
ágyneműcsere
porszívózás
konyha takarítása
WC takarítása
fürdőszoba takarítása
szemétkivitel
újság, levél behozatala
cipőpucolás
viráglocsolás
ablaktisztítás
Mosás, vasalás
szennyegyűjtés
mosógép betárolás
kiteregetés
ruhák leszedése
zokniválogatás
vasalás
Konyha
kávéfőzés
reggelikészítés
uzsonnakészítés
főzés előkészítése
főzés

Házimunka-típusok
terítés
asztal leszedése
mosogatás
mosogatógép feltöltése
mosogatógép kiürítése
Gyerekek
gyerek pelenkázása
gyereköltöztetés
gyerekszállítás
gyerek etetése
tanulás a gyerekekkel
gyerekekkel a játszótérre
gyerek fürdetése
gyerek lefektetése
Állatok
kutyasétáltatás
macskaalmozás
benti állatok etetése
benti állatok gondozása
Kert, udvar
udvar karbantartása
kerti locsolás
fűnyírás
hólapátolás
Autó, szerelés
autó tisztántartása
garázs tisztántartása
autó szervizelése
barkácmunkák
szerelés

Házimunka-típusok
számítógép-javítás
Vásárlás
bevásárlás előkészületei
bevásárlás (alkalmi)
nagy bevásárlás
újságvásárlás
Egyéb
csekkbefizetés
posta
ügyintézés
nagyszülők gondozása

A kiadvány az EFOP-1.2.6-VEKOP-17-2017-00001 – Családbarát Ország elnevezésű kiemelt projekt keretében készült el.

Projektmenedzser: Csiszér Éva

Projekt mb. szakmai vezető: Dr. Wernigg Róbert

EFOP-1.2.6-VEKOP-17-2017-00001 – azonosítószámú Családbarát Ország elnevezésű kiemelt projekt

Családbarát Ország Nonprofit Közhasznú Kft.

Székhely: 1134 Budapest, Tüzér utca 33–35.

E-mail: csaladbaratorszag@csbo.hu

Tel.: +36 70 500 1626

www.csaladbaratorszag.hu

A kiadásért dr. Grundtner Marcell Károly a Családbarát Ország Nonprofit Közhasznú Kft. ügyvezetője felel.

Budapest, 2019

EFOP-1.2.6-VEKOP-17-2017-00001 – Családbarát ország

Családbarát Ország Nonprofit Közhasznú Kft.

Székhely: 1134 Budapest, Tüzér utca 33-35.

E-mail: csaladbaratorszag@csbo.hu

SZÉCHENYI  2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFECTETÉS A JÖVŐBE