

KINCS Est: Mit hozunk otthonról?

2019. április 9.

A Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) szervezésében zajló, családi mintáinkról szóló legutóbbi KINCS Est vendége *Kozma-Vízkeleti Dániel*, családpszichoterapeuta, klinikai szakpszichológus volt.

A vendégeket *Székelly András*, a KINCS munkatársa köszöntötte, aki a családokat az autókhoz, a terapeutákat pedig az autószerelőkhez hasonlította. Mint mondta, mindkettőben vannak típushibák és használatból eredő hibák, a „szerelők” pedig sok jó tanácsot tudnak adni, hogyan kell egy autót, illetve kapcsolatot működtetni. Szerinte a meghívott vendég tökéletes példa erre, hiszen rengeteg tapasztalattal rendelkezik és a „szerelést” – ami előadás vagy tanácsadás – nagyon jó stílusban teszi.

Kozma-Vízkeleti Dániel szerint gyakran tanakodunk arról, mekkora ereje van hozott mintáinknak, kapott örökségünk mennyiben határoz meg minket. A fő kérdés tehát: hogyan gazdálkodunk a hozott mintáinkkal. A hagyományos, népszerű lélektan szerint minden patológia és mindent a szüleinkre fogunk, miközben a népszerűtlen, általa is képviselt ún. rendszerszemléletű családterápia szerint mi magunk vagyunk életünk aktív alakítói, és „*holnaptól* az lesz más, amit *ma* elkezdünk”. Mégis, nagyon sok mindent kapunk a szüleinktől – hangsúlyozta a szakértő. Mint mondta, gyermekként „megtanuljuk a világot”: szüleink segítségével „felcímkezzük” a világ dolgait, a tőlük kapott minták által pedig elsajátítunk egy számos fogalmat és viselkedési módot (például: mi a munka, a kikapcsolódás, mik a férfi és női szerepek, hogyan viselkedünk bizonyos helyzetekben), amiket elraktározunk magunkban és később ez lesz a természetes a számunkra. Elsősorban nem a verbálisan közölt szabályok, hanem a tapasztalt minták alapján sajátítjuk el a világot és ezen belül a párkapcsolatot. Számunkra az lesz a természetes, amit megtapasztalunk szüleink esetében: hogyan fejezik ki egymás iránti érzelmeiket, hogyan beszélnek egymással, miről egyeztetnek és miről nem. Ezt a mintát „ismételjük”, és nem azért, mert jó vagy rossz, hanem azért, mert számunkra ez lesz a megszokott. És ami megszokott, az ismerős. Ami pedig ismerős, az biztonságos. És ami biztonságos, az vonzó, ugyanis mindannyian biztonságra vágyunk. Ezért teremtjük újra a megszokott helyzeteket és kommunikációs stílusokat, ezeket újraírni nagyon munkás, esetenként több évnyi munkába kerül.

A dolgoknak nem oka, hanem története van

Az előadó elmondta: gyakran fordulnak hozzá azzal a kérdéssel, mondja meg, mi a problémájuk oka. Mind mondta, erre ő nem tud válasz adni, mert a jelenségeknek általában nem egyetlen kiváltó oka van, hanem hosszú története, amiben mindenki hozzáteszi a maga részét. Tehát, egy szakember feladata: megnézni mi az adott helyzetnek, problémának a története – tette hozzá a szakértő, majd így folytatta: családban élve párhuzamosan három életutat is bejárunk: egyénit, párkapcsolatit és családit. Minden ember mindhárom úton tart valahol, és ezek az életutak kölcsönösen befolyásolják egymást. Ha az egyik nincs egyensúlyban, akkor a másik életút is kibillenhet. És fordítva: könnyebb jó fej anyának lenni, ha az egyéni utunk és párkapcsolati helyzetünk rendben van. Vagy: az egyéni életút feladataival könnyebb megküzdeni, ha a párkapcsolatunk rendben, családjunk viszonylag jól működik.

Kozma-Vizkeleti Dániel kiemelte: az egyes generációk párhuzamosan, egymástól időben eltolva, de azonos szakaszokon mennek át. Ezt a szabályszerűséget a kamaszok ösztönösen tudják („*Engedj el a fesztiválra, hiszen te is voltál fiatal*”), később elfelejtik, majd (esetleg családterapeuták segítségével) újratanulják – figyelmeztetett. Hozzátette: amit viszont ők nem tudhatnak az az, hogy szülőként már nem láthatjuk ugyanúgy a korábbi, kamaszkori élethelyzetet, hiszen közben élettapasztalattal, felelősséggel gazdagodtunk. A kamasz életfeladata a próbálkozás, emlékeztetés, a miénk pedig az, hogy reagáljunk: „*igen, emlékszem, milyen volt, amikor fiatal voltam, és pont ezért nem engedlek el*”.

Minden életszakasznak megvan a saját feladata, amit meg lehet jól oldani vagy elakadni benne, és akkor úgy lépünk a következő szakaszba, hogy egy előző feladatot nem oldottunk meg. A szüleink jó megoldásai erőforrásként rendelkezésünkre állnak, ha felidézzük őket. Van ugyanis egy olyan életszakasz (12 és 24 év között), amikor mindenre, amit szüleinktől kapunk és hallunk, arra nemet mondunk, és csak 24 év körül elkezdünk ráismerni magunkban a szüleinkre. Ha viszont elutasítjuk a szülői mintákat, akkor az a része sem lesz számunkra hozzáférhető, ami esetleg erőforrásként előnyünkre lenne. Sőt, nemcsak a tudatosítható forogatókönyvek állnak rendelkezésünkre, hanem azok a minták is, amiről nem tudunk, vagy nem emlékszünk. Ha viszont nincs „kapott” forogatókönyvünk egy bizonyos élethelyzetre, akkor mi sem tudunk majd az adott helyzetben hova nyúlni. Vagyis: amiben egy korábbi generáció elakadt, ott a következő is sérülékenyebb, hiszen elakadni várhatóan mi is abban fogunk, amit felmenőink sem oldottak meg jól, ezért is nem tudtak egy jó mintát átadni. A jó hír viszont az – tette hozzá az előadó, hogy minden generációnak lehetősége van és felelőssége újraírni, újrastrukturálni ezeket a mintákat.

A kapott, de általunk elvetett minták nem vesznek el, hanem ott élnek bennünk. „Izgalmas lélektani sajátosságnak” nevezte azt, hogy az a tudatos elhatározás, hogy mi majd valamilyen másképp csinálunk, mint ahogy szüleinktől láttuk, csak nyugalmi állapotban működik. Amint érzelmek és indulatvezérelt helyzetbe kerülünk, aktivizálódnak az örökölt viselkedési minták, amelyek újraírása sokkal komolyabb és időigényesebb munkát igényel, mint az előbbi említett tudatos elhatározás.

A szakértő ismertette a legfontosabb családi életciklusokat (alakuló pár, pár újszülöttel, pár kisgyermekkel, iskoláskorú gyermekek, kamaszgyermek, kirepülő fiatalok, üres fészkek), majd felhívta a figyelmet arra, hogy minden ciklusváltás egy krízishelyzet, ami a családot kibillentheti az egyensúlyból. Ha a három életúton egybeesnek a váltások (például életközépi válságban vagyunk, gyerekeink kamaszodnak, házasságunk kifáradt, szüleink támogatásra szorulnak), akkor a legjobban működő párkapcsolatot, családot és a legkiegyensúlyozottabb embert is képesek átmenetileg kibillenteni az egyensúlyból. A családok többsége néhány hét, hónap után visszatalálnak az életútra, akik viszont nem érdemes szakemberhez fordulniuk, mert van önerőből nem megoldható krízis.

Mi van a tarisznyánkban?

Kozma-Vízkeleti Dániel szerint alapvetés, hogy a családi mintáinkat otthonról hozzuk, és visszük tovább – akkor is, ha elhatározzuk, hogy nem így teszünk. Reményt adhat viszont két dolog – emelte ki. Az egyik: minden generációnak lehetősége újraírni, újrastrukturálni a felmenőktől kapott küldetést. Ha nem akarjuk azt követni, érdemes szüleinknek nyíltan kimondani ezt, bármennyire is nehéz: *„Köszönöm a kapott mintát, de kérem, hogy vedd vissza, mert én nem ezt szeretném követni.”*

A szakértő szerint a küldetés visszaadása melletti legfontosabb lehetőségünk: „gereblyézni” a párkapcsolatra vonatkozó szüleinktől kapott elvárásaink között („*ki ne mutasd, hogy szereted, mert visszaél vele...*”, „*a rendes férfi elmosogat, mindig elteszi a zoknikat*” stb.) Ugyanis csak azokat az elvárásokat tudjuk kifejezni hitelesen és őszintén társunk és gyermekeink felé is, ami igazán fontos nekünk; ami csak másnak fontos, arról minden érintett érezni fogja, hogy sántít. Ne féljünk attól, ha ezeket a „külső” elvárásokat elhagyjuk, akkor nem marad elég saját elvárásunk; ma olyan kultúrában élünk, hogy ebből is bőven van – figyelmeztetett az előadó.

A másik remény az, hogy minden új létrejövő család legalább két hozott minta eredője lesz, vagyis a pár eldöntheti (az ún. „kapcsolati differenciáció” időszakában, jellemzően közös

életük 2-4 évében), hogy a hozott örökségeikből mit építenek be közös életükbe: mire szánnak erőforrást és mire nem, mit jelent számukra a munka és a pihenés, miről beszélgetnek és miről nem, mennyire respektálják egymás fizikai és lélektani határait.

A szakértő példákkal illusztrálva sorolta fel a családok működésének szempontjait. A család felépítését és szerkezetét illetően „tarisznyánkban vannak” a határok (kinek mit szabad), a kapcsolatok (szoros vagy kevésbé szoros viszonyok a családon belül), a szerepek (kinek mi a dolga, vannak-e női és férfi szerepek, és milyen ezek elosztása), a szabályok (amik nemcsak korlátoznak, hanem adott esetben életmenők lehetnek), a hierarchia és döntések (ki hoz meg egy fontos döntést, hogyan beszélük meg például a nyaralást). A működés és viselkedés terén örökségünk része a családi kommunikáció (van-e beszélgetés, mobilhasználat stb.), viselkedési láncok, szokások (hogyan telik egy hétvége), forgatókönyvek (hogyan zajlik egy fogmosás, egy nap, az iskolakezdés), játzmák („még nem hívom fel, hadd izguljon...”, „ne áruld el apádnak, hogy...”), élekciklusok (egyéni, párkapcsolati, családi). A gondolkodás és érzelmek terén pedig otthonról hozzuk a hiedelmeket, amelyek életünk megmagyarázására szolgálnak: „egyél banánt, ne igyál tejet, mert...” és identitásunk részévé válnak; annyira, hogy ha valaki megkérdőjelezi őket, akkor úgy érezzük: minket kérdőjelezett meg), az értékeket (útmutatásokat arra, hogy mi az igazán fontos az életünkben), a rítusokat (hogyan készülünk fel a házasságra és a többi élekciklus-váltásra, hogyan éljük meg az ünnepeinket), a küldetéseket (szüleink útmutatását, hogy milyen pályát válasszunk, milyen életstílust éljünk); a történeteket (melyek műfaja és stílusa vezérfonalként visszahat ránk) és a mítoszokat (melyeknek nem a valóságtartalma a lényeg, hanem az üzenetük).

Kozma-Vízkeleti Dániel így foglalta össze előadását: minden generációnak van lehetősége elrontani ugyanazt, amit az előző generációk is elrontottak, vagy megoldani azt, amibe a korábbiak nem fektettek energiát és közben új mintákat ellesni, kitalálni, összeilleszteni és már azokat továbbadni. Az előadó újra felhívta a figyelmet arra, hogy a párunkkal közös, új családi minta kialakításánál mindkét példára lehetőségünk van (olyan párt választunk, aki mellett újraélhetjük korábbi szerepünket vagy olyat, akivel kipróbálhatunk másfélét; erősítjük egymást, segítjük a kiteljesedésben vagy porig romboljuk a másikat, mert úgy mi erősebbnek tünhetünk). A minták átírásánál két életelvet érdemes követni: vállaljuk a felelősséget életünk alakításáért („könnyebben látjuk meg a lehetőségeinket, ha saját magunkra életünk aktív alakítójaként tekintünk”); illetve abbahagyjuk azt, ami nem visz előre („az segít, ha nem teszed azt, ami nem segít”) – zárta előadását a szakértő.

Antal-Ferencz Ildikó