

IMRINÉ CSÁKÁNYOS MELINDA

A családi korrelációban rejlő erő

TANULMÁNY

DOI: 10.56699/MT.2023.4.8

ABSZTRAKT

Családi korrelációról beszélni a 21. században nem mindig könnyű dolog. Jelen tanulmányban arra törekszem, hogy bemutassam a családi kapcsolódások minőségének impresszióját az énejlődésre, a szociális, mentális, illetve a fizikai egészségre. Fókuszba helyezem, melyek azok a dolgok, amelyek erőforrásként jelennek meg az egyén fejlődésében, illetve a teljes életútja során. Bár a tanulmány elsősorban nem a családtagok egymáshoz viszonyulásával foglalkozik, kitér a témára. Az értekezést Esther Perel amerikai párterapeuta gondolataival zárom, aki hét igen egyszerű szó segítségével teret ad arra, hogy akár preventív jelleggel felmérjük az önmagunkhoz és egyéb kapcsolatainkhoz való viszonyulásunkat.

KULCSSZAVAK: család, családi funkciók, erőforrás, énkép, jóllét

Aki valaha foglalkozott statisztikával, annak ismerős a korreláció fogalma. Ez egy elemzési módszer, mely segít abban, hogy egyszerre több dolog vonatkozásában is összefüggéseket azonosítsunk be. Az analízis során megfigyelhető, hogy az egyik elem változása hat a másik elem működésére. A korreláció mint vizsgálati módszer nagyon jól alkalmazható akkor is, amikor a családon belüli kölcsönhatásos kapcsolatokat vizsgáljuk. A családban rejlő erőforrások is úgy válnak elérhetővé, ha a tagok folytonos kölcsönhatásban vannak, támogatást és biztonságot nyújtanak egymás számára.

A család valóságával, elemzésével számos tudományág foglalkozik. Számomra a legátfogóbb leírás Balogh Klára tollából született róla: „A család egyetemes, minden társadalomban és kultúrában létező intézmény, az emberiség túlélését segítő kapcsolatrendszer. Mindig kölcsönhatásban az őt körülvevő természeti, társadalmi, kulturális környezettel, és azzal együtt folyamatosan változott és változik. Változik a feladata, feladatainak száma, mérete, határainak átjárhatósága, a benne élők hierarchiája” (Balogh et al., 2021: 68). Az, hogy sok olyan ember is élhet egy családban, aki nem minősül családtagnak, ki-

szélesíti a család leírását (Lányi, 2019). Somlai Péter szociológus családmódel-kutatásai nagyon jól bemutatják, hogy az ember hányféleképpen értelmezte a családot a történelem folyamán. Beszámol a középkori családmódelről, amelynek megfelelően a nemesek a családfáikon keresztül reprezentálták a történelmet, s a paraszti osztályról, amelynek tagjai termelői kommunaként működtek otthonaikban. A polgári család megjelenésénél már érzékelhető a szabadidő és a munka fogalmának különválása, illetve a női és férfiszerepek kialakulása. A kultúra és a társadalom állandó átalakulásával megjelent egy újfajta modell, mely oly mértékben variábilis és sokrétű, hogy még az adatgyűjtéssel foglalkozó intézmények is nehezen tudják követni a családi innovációkat. Somlai vélekedése szerint a modern kor e változásait jelzik például a mozaikcsaládok, az egymástól távol élők párkapcsolata, illetve a fiatalok házassodásának és munkavállalásának kitoldása (Somlai, 2013).

A sokféle családszemlélet közül külön figyelmet érdemel a családterapeuták által alkalmazott rendszerszemléletű megközelítés. Ez saját életciklusokkal rendelkező rendszerként tekint a családra, amelyben „megjósolható fázisokkal és kritikus pontokkal” találkozhatunk (Kurimay, 2004: 154). A rendszerszemléletű megközelítés a családot összetartozó egészként vizsgálja, amelyben önreflexiók által a történések eredményeit mint erőforrást újra felhasználja a rendszer. Orvos-Tóth Noémi – Pál Ferenc egyik történetét idézve – egy kislány szavain keresztül mutatja be a családot mint az otthon érzését. „Itthon lakom” – hangzik el az egyszerű mondat a gyermek szájából (Orvos-Tóth, 2019: 223). Ez a kép meghittséget közvetít, megjelenik benne egyrészt a család tagjaihoz való kötődés, másrészt egy tudatos választás kinyilatkoztatása, amely szabad szemmel nem látható, észrevétlen határt érzékeltet a család és a külvilág között. Ez a „láthatatlan határ” megmarad akkor is, amikor egy taggal már hosszú ideje nem történt kommunikáció, vagy ha egy tagtól végső búcsút kell venni. Miközben alakul a tagok önálló identitása, aközben részt vállalnak a család közösen kialakított identitásában is.

Ahhoz, hogy a család tagjai kiteljesedett életet éljenek, szükséges, hogy olykor kompromisszumot kössenek egymással. Ha ezt a család tagjainak sikerül megfelelően kialakítaniuk, akkor a család (mint egység) jól működővé válik (Goldenberg–Goldenberg, 2008). A család egységes rendszere biztonságot nyújt tagjai számára, az egyén pedig a szabadság érzete mellett megtapasztalhatja a tagok támogatását. Az ilyen kiegyensúlyozott rendszerben nevelkedő gyermekek a későbbiekben is képesek lesznek másokkal együtt dolgozni, önmagukért kiállni, illetve másokért áldozatot hozni.

„A határok nem öröklődnek, hanem kiépülnek” (Cloud–Townsend, 2014: 64). A családnak közösen kell kiépítenie saját dialektikáját. Böszörményi-Nagy Iván azt is megemlíti, hogy a család egészséges működéséhez elengedhetetlenül fontos a „generációs attitűdök” közötti egyensúly (Boszorményi-Nagy–Spark, 2018). Arra is kitér, hogy a gyermekek „időleges szülősitése” (amely nem keverendő a kóros szülősitéssel) nemcsak

„A határok nem öröklődnek,
hanem kiépülnek.”

hozzátartozik a normál családi élethez, de elő is segíti a gyermek felelősségvállalásának fejlődését. A családi határok egyszerre nyújtanak fizikai és érzelmi biztonságot. Ez a közösségi támogatás jó alapot nyújt arra is, hogy a család tagjai megéljék a boldogság érzését. A boldogság érzése persze nem teljes gondtalanságot jelent, amikor is a tagok mind ugyanazt gondolják egymás és a világ felől, hanem azt, hogy ha valami történik, akkor érzik, hogy nincsenek egyedül. A családi támogatás hiányában egy családtag önmagában is megélheti a boldogság érzését, ha a támogatást megkapja külső személyektől vagy intézményektől (barát, tanár, lelkész stb.). Tulajdonképpen amikor boldog családról gondolkodunk, ezen a tagok boldogságát értjük. Horváth-Szabó Katalin szerint a boldog család a következő tulajdonságokkal rendelkezik: autonómia, egyensúly az értékek és célok között, a generációs határok jelen vannak a hierarchiában, a szülők vezetői szerepe tiszta, a család külső és belső határai egyértelműek (Horváth-Szabó, 2012).

A magyar „család” szó az ósláv „cseljad”-ból ered, melynek eredeti jelentése: háznép, cselédség. A magyar nyelvben a 12. században bukkan fel először a fogalom, amely általánosságban tekintve a szülők és a nem házas gyermekek együttélését jelölte. A 17. századtól a latinból eredő „familia” szó is megjelenik, mely rokonságot, családot, nemzetséget jelölt. Az, hogy a család fogalma egyre nagyobb teret nyert magának, azt is bizonyítja, hogy régen az emberi lét minden jelentősebb eseménye az otthonhoz kötődött. Az otthon adott helyet a születésnek, az ünnepek megélésének és az élettől való búcsúzásnak is (Bettelheim, 2000). Napjainkban sokkal hangsúlyosabb, hogy a család elsődlegesen érzelmi biztonságot nyújt a tagok számára, és kevésbé jelentős a fizikális szükségletek kielégítésének helyeként. Ezzel azonban nem értek egyet, hiszen látni fogjuk a családi funkcióknál, hogy a kétféle (fizikai és érzelmi) szükséglet ma is együtt van jelen. Abban viszont egyetértek, hogy a jelentősebb életesemények, melyek régen az otthon falai között zajlottak, ma már sokkal inkább külső helyszínekre tevődtek át, olyan személyekhez kötődve, akik nem tartoznak közvetlenül a családhoz (Bettelheim, 2000). Ugyanakkor fontos kiemelni a vallás szerepét, mint összetartó erőt a családban. Ezt a témát később részletesebben tárgyalom az erőforrások keretein belül.

A CSALÁD FUNKCIÓI

A család szó értelmezésénél már láthatóvá vált, hogy a család olyan funkciókat tölt be, melyekre nemcsak a társadalomnak, de a családban élő egyénnek is nagy szüksége van az egészséges működéshez. A család *elsősorban referencia- és kontrollcsoport* a tagok életében (Vajda-Kósa, 2005). Ez azt jelenti, hogy a család tagjai visszajelzéseken keresztül hatást gyakorolnak az egyéni meggyőződések kialakulására, melyre a többségi vélemény sokkal nagyobb erővel hat, mint pusztán egy személy visszajelzése. Ezzel kapcsolatban megjegyzendő, hogy a szülők egységes állásfoglalása nagyobb befolyással van a gyermekre, mint az egyedülálló szülőé. Az egységes állásfoglalás erejét bizonyítja az is, hogy amikor a teljes család konszenzusra jut egy adott dologban, akkor olyan stabillá válik

a közös meggyőződés, hogy a legtöbb konfliktus alapját ez képezi az újonnan érkező családtagokkal szemben (Vajda–Kósa, 2005).

A *gazdasági funkció* vonatkozásában elmondható, hogy a történelem folyamán a családok gazdasági szerepe sokat változott. Régen a termelés volt a középpontban, mára a javak elosztása vette át a szerepet (Vajda–Kósa, 2005). Ahhoz, hogy az elosztás megtörténjen (mire költenek, mibe ruháznak be), a tagoknak kollektív döntéseket kell hozniuk. A döntés folyamatában feltárul, hogy a tagok milyen szükségletekkel és igényekkel vesznek részt az adott döntésben. Ez a fajta kommunikáció növeli a tagok biztonságérzetét és az egymás iránti tiszteletet.

A *reproduktív funkció* az egyik legkomplexebb feladat, és egyben próbatétel a családok számára, hiszen magában foglalja az utódokért vállalt fizikai, anyagi és pszichológiai terhek viselését. Közös döntést kell hozni az időpontokról (például mikor szülessen az első gyermek, mikor vegyék az első lakást), a családtagok létszámáról (például hány gyermeket vállaljanak, a nagyszülők befogadásának kérdése stb.). Ezek a döntések az élet folyamán külső és belső tényezők hatására újraíródhatnak (például nem tervezett terhesség, válás, baleset, betegség, halál).

A *védelmeső/támogató funkció*t tekintve a család a pihenés legfőbb színhelye, ahol a tagok ventillálhatnak, támogatást nyerhetnek, új erőt kaphatnak. Letehetik a hétköznapokban viselt társadalmi szerepeiket, és teljes szabadságban önmaguk lehetnek (Vajda–Kósa, 2005).

Figyelemre méltó még a Somlai Péter által vizsgált *szociális funkció* is: a megfigyelés tárgya az volt, hogy a család miképpen tudja segíteni az utódok beilleszkedését a társadalomba. Losonci Ágnes úgy ír a társas érintkezésről, hogy ezen a téren a család mint fundamentális „őskép” jelenik meg (Takács, 2010). Itt történnek az első benyomások, átélések, melyek mintaként rögzülnek. Kirajzolódnak az eszményképek, a gondoskodásról alkotott elképzelések (mit várok el mástól, s én hogyan törődöm másokkal), az eszközök-höz való viszonyulások, az erőnlét és a rezisztencia alapjai. Ha ezek az ősképek egy támogató, a családi rendszer határain belül szabadságot biztosító környezetben alakulnak ki, akkor az egyénnek a későbbiekben nem okoz problémát az őt körülvevő világhoz való kapcsolódás (munkahely, párkapcsolat, lakóközösség stb.) (Takács, 2010).

Végezetül szeretném megemlíteni Gerald Caplan funkcionista megközelítését (Asztalos, 2019). Ő azt vizsgálta, hogy a családnak az utódokra gyakorolt hatás tekintetében milyen *mentálhigiénés funkciói* vannak. Kutatásával a család lelki egészségvédő szerepének fontosságát emelte ki. E szerep elemei a következők:

1. *A család mint a kívülről érkező információk gyűjtő- és feldolgozóhelye.* Amikor a család rendszerében sor kerül a hétköznapokból hozott információk közlésére, akkor a tagok nemcsak a kívülről érkező híreket osztják meg egymással, hanem önmagukat is azért, ahogy a kommunikációjukban megjelennek a gondolataik és érzéseik. Ez még közelebb hozza őket egymáshoz, lehetőségük van a történeteket közösen feldolgozni, kontextuálisan elhelyezni (Asztalos, 2019).

2. *A család mint visszajelző rendszer.* A családtagok visszajelzéseiken keresztül hatást gyakorolnak az egyéni meggyőződés kialakulására. A visszajelzések alapján épülnek fel a család viselkedési rendszabályai. A család nemcsak visszajelző rendszer, hanem „gyakorlólhely” is, ahol a tagok biztonságos kereteken belül kísérletezhetnek a jelzésekre adott válaszaikkal (Horváth-Szabó, 2012).

3. *A család mint szemléletformáló erő.* A család értékeket, világnézetet közvetít, melyeket életvezetési útmutatóként visz tovább a gyermek. „Ha a családban tanultak egységesek, akkor szilárdak is, és viszonylag biztos iránytűkként hatnak” (Asztalos, 2019: 320).

A család nemcsak visszajelző rendszer, hanem „gyakorlólhely” is, ahol a tagok biztonságos kereteken belül kísérletezhetnek a jelzésekre adott válaszaikkal.

4. *A család mint segítő és támogató.* A családban mint rendszerben szakértelem és tapasztalatok sokasága található, melyek forrásként szolgálnak a rendszer bármely tagja számára. A családban megjelenő nehézségek arra is lehetőséget adnak, hogy egy-egy vitás helyzetben biztonságos keretek között alkalom nyíljon a „konfliktusmegoldó

stratégiák” kipróbálására és megfigyelésére. Kopp Mária és Skrabski Árpád szerint a konfliktusmegoldási módszereket ugyanúgy meg kell tanulni és gyakorolni kell, mint a biciklizést vagy az úszást (Kopp–Skrabski, 2021). A biztonságos keretek adnak garanciát arra, hogy a stratégiák próbálgatása kevesebb stresszel és megrázkódtatással jár.

5. *A család mint fizikai támogató.* Vannak pillanatok, amikor az ember segítségre szorul. A segítségkérés a konfliktusmegoldási módszerek egyike, mely növeli a család kooperációs erejét (Kopp–Skrabski, 2021). A legtöbb ember a segítségkérést megalázó helyzetként éli meg. Amikor valaki a család biztonságos keretein belül kerül kellemetlen helyzetbe, szégyenérzet nélkül számíthat a tagok támogatására. Ez sokszor kérés nélkül is megérkezik. Az a tudat, hogy van egy hely, ahol az ember terheiből mások is részt vállalnak, a lélek egészségét szolgálva erősíti az énvédelmet (Asztalos, 2019).

6. *A család a pihenés helye.* A család biztonságos közegében a társadalmi szerepek leoldódnak, és teljesen önmagát adhatja az ember. Emellett fontos megemlíteni a regenerálódás/fejlődés pihenésben rejlő lehetőségét is, hiszen az emberi tudat ilyenkor végzi a begyűjtött információk, események feldolgozását, melyhez emocionális magatartás is kialakul (Asztalos, 2019).

7. *A család mint példa és kontrolláló közeg.* Mindenkinek fontos az elismerés, a család rendszerén belül is. A megbecsülésnek a tagok között oda-vissza kell működnie. A kontroll, bármilyen furcsán hangzik is, szintén védelmi funkciót lát el a családi kapcsolatokban, hacsak nem a hatalommal való visszaélésről szól. Amikor például a szülő valamilyen kontrollt gyakorol gyermeke felett (nem engedi, hogy hétköznap este nyolc óránál tovább fennmaradjon), akkor azzal védi és tanítja. Egy egészségesen kialakított családi rendszerben ez a kontroll a szeretet szimbólumaként jelenik meg, és erősíti a tagokban a biztonságérzetet (Asztalos, 2019).

8. *A család mint az identitástudat kiindulópontja.* Az élet folyamán az ember úgy képes kapcsolódni másokhoz, ahogyan a saját családjában látta és tanulta. Fontos megjegyezni, hogy önismeret által ez a tanult séma fejleszthető. Ha a család jó alapot biztosított ahhoz, hogy az egyénnek stabil identitása legyen, akkor minden feltétel adott, hogy érzelmi biztonságot érezve könnyebben alakítson ki kapcsolatokat másokkal, az egész világgal (Asztalos, 2019).

9. *A család mint a mentális tréningek műhelye.* Asztalos Bernadett egy krízisben lévő családtag családja révén megvalósuló védelmét úgy írja le, mint a vírusok által megtámadott immunrendszert, amelyben a vitaminok (családtagok) a mielőbbi megerősödést / regenerálódást segítik elő. Ez azt jelenti, hogy válság, illetve veszteségek idején az a személy, aki számíthat családja támogató közegére, sokkal hamarabb győzedelmeskedik a nehézségeken (Asztalos, 2019). Kopp Mária és Skrabski Árpád szintén nagyon fontosnak tartotta a *család egészségvédelmi funkcióját*, melyről számtalan publikációjuk született. Külön hangsúlyt fektettek a házasság fontosságára és a párkapcsolatra mint a támogató család alapjára. A témában nagy komolysággal, de humorosan így nyilatkoztak: „Egy igazán jó, kiteljesedő, nem unalmas kapcsolat a legfontosabb egészségvédő tényező: hiánya sokkal súlyosabb egészségkárosító faktor, mint a dohányzás, a kóros alkoholfogyasztás, bár a jó kapcsolat ezek ellen is véd. Talán az elhízás az egyetlen kivétel, mert a jó házasságban élő férfiak hajlamosabbak pocakot eresztetni” (Kopp–Skrabski, 2021: 123).

A CSALÁD MINT ERŐFORRÁS ÉS A VALLÁSI RÍTUSOK TÁMOGATÓ EREJE

Mielőtt áttekintenénk, hogyan válik erőforrássá a család az egyén életében, érdemes megnézni, mit is jelent az erőforrás. Horváth-Szabó Katalin és Dávid Beáta a következőképpen definiálja a fogalmat: „Az erőforrások az egyén eszközei az életesemények és a stressztapasztalatok negatív hatásaival való megküzdéshez” (Horváth-Szabó–Dávid, 2013: 534). A szerzők szerint erőforrásokat három irányból meríthetünk: személyes, társas és környezeti forrásokból. Az egyén a saját erőforrásait legfőképp a társas kapcsolatok interakcióiból szerzi, melyek legfőbb színtere a család. A személyes erőforrások nagysága erősen összefügg azzal, hogy az illető számára milyen mértékben érhető el a társas kapcsolatok támogatása.

Itt említtem meg a vallást, mely egyszerre személyes és kapcsolati erőforrás. Olyan fontos értéket képvisel, mely ma is összekötő erőként van jelen a családokban. Amellett, hogy önmagában is erőforrás, ez még inkább igaz akkor, ha egy család rendszerének alapját képezi. A vallási rítusok (például az istentiszteleten való részvétel) ma is megerősítő és felszabadító hatásúak az egyén életében. A vallási szertartások nem korlátozódnak a templomon belülre, a hívek otthonaiban is jelen vannak, s ez lehetőséget ad arra, hogy az otthon továbbra is az életesemények fő színtere maradjon. Az istenhit, a vallásos hit értelmet ad az értelemmel felfoghatatlan dolgoknak, eseményeknek. Az a családi rendszer, amelyben a vallás megtalálható, képes arra, hogy egységesen és gyorsabban

túljusson egy-egy krízisen. „A hitrendszer a vallásosság egyik nagy hatású összetevője, értelemadó keret, jelentésadás, amely az élet eseményeit, a szenvedést értelemmel és jelentéssel látja el. Az értelemtalálás eljuttat annak megértéséhez is, hogy az események nem véletlenül történnek, hanem egy magasabb erő, theisztikus vallásos felfogásban Isten által irányítottak. Vagyis az ember nem a könnyörtelen Sors játékszere vagy más ember eszköze” (Horváth-Szabó, 2012: 21).

KAPCSOLATI JÓLLÉT

A jóllétet (*well-being*) Engler Ágnes a társas kapcsolatok keretein belül vizsgálta (Engler, 2017). Szerinte az a párkapcsolat, amelyben jelen van a jóllét öt színtere, sokkal nagyobb eséllyel nevezhető boldog, kiegyensúlyozott kapcsolatnak, ami különösen fontos szülők esetében, akik a család bázisaként működnek. Ez az öt színtér a pozitív érzelem, az elmélyülés, az értelem, a pozitív kapcsolatok és a teljesítmény (Engler, 2017: 20). Az ilyen formában megjelenő társas támogatás „érzelmi elköteleződést, bizalmat, meghittséget, gondoskodást és törődést jelent. Ezek a kapcsolati elemek csökkentik a depresszió és egyéb pszichés problémák kialakulását, illetve az egyénen keresztül kimutatható a társadalmi jóllétre gyakorolt kedvező hatás is” (Engler, 2017: 22).

Komlósi Piroska és Antal Mária Ildikó a „szociális anyaméh” fogalmával jelöli meg a család fontosságát, ugyanis egy gyermek egészséges fejlődésében jelentős szerepe van annak, ha a szülők pozitív világszemlélettel, elfogadással és gondoskodással viszonyulnak egymáshoz (Komlósi–Antal, 2003). A családi jóllét jelentős elemeként említhetők még a családi rituálék, melyek különösen életciklusváltásoknál és kríziseknél szolgálnak nagy segítségül a család számára. Rudi Dallos és Harry Procter szerint: „Ezek fontos szerepet játszanak a változás definiálásában, az új határok kialakításában. Az a szokás, hogy valamennyi családtag részt vesz a ceremónián, hozzájárul ahhoz, hogy ez az újradefiniálás egyszerre minden érintett előtt megtörténhet” (Dallos–Procter, 2001: 30). Kopp Mária már magáról a házasságkötésről is mint különleges rítusról beszél, amelynek során a felek kinyilvánítják elköteleződésüket, s amely a párkeresési szakasz lezárását is jelenti. A házasságkötés után a legtöbb pár szülővé válik, és mindkét fél fontos feladatokat lát el. Fekete Deák Ildikó úgy fogalmaz, hogy „az anya alakja és funkciója az ember lelki életébe megkülönböztetett bensőségességgel és szilárdsággal épül be” (Fekete Deák, 2015: 164). Az újszülött gyermek számára az anya a külvilág első reprezentánsa és a biztonság forrása, ezért kap fontos szerepet a biztonságos kötődés kialakulásában, hiszen ekkor képződik az alap a gyermek felnőttkori világszemléletéhez. Az apák szerepe is kiemelkedő: egyrészt saját létükön keresztül hatnak a családtagokra, másrészt az anya érzelmein keresztül is hatást gyakorolnak. Az apai szerep, akárcsak az anyáé, nagyon sokrétű. Az apa hangsúlyos szerepet kap az énefejlődési szakaszban, mert főképp az ő személye őrzi a családi határokat. Ez az időszak úgy is tekinthető, mint amikor a szülők funkciójuk vonatkozásában „egy vonalba” kerülnek (Fekete Deák, 2015).

AZ ÉNKÉP ÉS A CSALÁD

Abban, hogy az ember hogyan gondolkodik önmagáról, már a magzati kor is jelentős szerepet játszik. Például azok a hatások, amelyek az anyaméhben az embriót érik, később hatással lesznek a gyermek fejlődésére. Ahogyan már említettem, ekkor is jelentős az apa támogatása, melyet az édesanya biztonságérzetként és belső harmóniaként ad tovább gyermekének. Thomas Verny pszichiáter úgy véli, hogy azoknak a gyermekeknek, akik magzati korukban is átélik a családi légkör biztonságát, vagyis érzik az anya örömet, várakozását stb., sokkal kiegyensúlyozottabb az érzelmi fejlődésük (Sturt–Sturt, 2007). A Szentírás csodás példát nyújt arra, hogy egy magzat miképpen képes reagálni az anya örömére. Lukács evangéliumának elején nemcsak a biológia, de a teológia nézőpontjából is jelentős mondattal találkozhatunk: „Amikor Erzsébet meghallotta Mária köszöntését, megmozdult a magzat a méhében” (1,41).

A születés után számos inger éri a kis jövevényt. Egyszer csak ott állnak a szülők, a nagyobb család, néha még mások is megjelennek. Az édesanyával kialakult szoros kapcsolat után ebben a közegben elsőként azt igyekszik azonosítani a gyermek, hogy „kicsoda ő” a jelen környezetben. E kérdésre elsősorban azok az emberek adják meg számára a választ, akik körülveszik. John és Agnes Sturt tükörhöz hasonlítja a gyermeket körülvevő embereket (Sturt–Sturt, 2007). A támogató környezeti hatás következtében a gyermekben korán kialakul az alapbizalom, amely bázisa a majdani önállóságnak és önbizalomnak.

Gyermekkorban számos pozitív tényező létezik, amellyel a szülők, illetve a család többi tagja támogatást nyújthat egy gyermek egészséges fejlődéséhez. Sturték szerint a pozitív önértékelést segítő hatásokat a figyelem, az elfogadás, a dicséret és a szeretet biztosítja (Sturt–Sturt, 2007). A *figyelem* összetett feladat, melynek fontos része az idő, a szemkontaktus és az érintés. Ez a három összetevő mutatja, hogy valóságos kapcsolódás történik, melyben több testrészünk szerepet játszik. (Egyes kutatók szerint az érintés az első érzék, amelyet már nagyon korán megtapasztalunk, s egyben a végső is, amely utolsóként szűnik meg halálunk pillanatában). Az *elfogadás* szükségszerűen megerősíti: nem azért tartunk értékesnek valakit, mert éppen tesz vagy nem tesz valamit, hanem azért, aki önmaga (Sturt–Sturt, 2007). Egy gyermeknek sok őszinte *dicséretre* van szüksége az egészséges önértékeléshez. Sturték arra is felhívják a figyelmet, hogy nem szabad félni az őszinte dicséret sokaságától, hiszen „gyermekünket sokkal inkább fenyegeti annak a veszélye, hogy a kudarcból való félelmet állandósítjuk bennük, mint annak, hogy túl büszkékké válnak” (Sturt–Sturt, 2007: 54). Fontos tényező a *feltétel nélküli szeretet*, amely nincs külső vagy belső képességhez kötve, hanem egyszerűen csak létezik. A Szentírásban szereplő „agapé” szó erre a szeretetre vonatkozik, mely nem érzelmeken, hanem az akarat döntésén alapszik. Fontos kiemelni, hogy az agapé az Istenbe vetett hit nélkül pusztán etalonként jelenik meg a nevelésben, hiszen az istenhit az, amely megnyitja a szeretet valódi forrásait az ember szívében. Ez az a szeretet, mely növeli a gyermek biztonságérzetét. „Annak a gyermeknek, aki megkapja a feltétel nélküli szeretetet – még ha

tökéletlen módon, tökéletlen szülőktől is –, meglesz az alapja, amelyre felépítheti az önértékelését” (Sturt–Sturt, 2007: 51). Ebben a szeretetben fejlődik a gyermek érzelmi intelligenciája is, és ő maga is megtanul szeretni. Megtanulja mások szükségleteit figyelembe venni, s képes önmagát hátrébb sorolni másokért. Erich Fromm a szeretet képességének érettségét az alábbi megfogalmazásokban méri: A gyermeki következtetés a szeretetről: „Szeretlek, mert szükségem van rád.” A kiforrott szeretetből fakadó következtetés: „Szükségem van rád, mert szeretlek” (Fromm, 2012: 43).

Az imént már említettem, hogy az egészséges önszeretet kialakulásának fontos része a szülői dicséret, melyet a gyermek erőforrásként visz tovább személyiségének kialakításához. Bruno Bettelheim szerint a személyiség kialakulása úgy történik, hogy a gyermek folyamatosan azokat a dolgokat ismétli, amelyekkel örömet okoz szüleinek, illetve önmagának. Ezek a tevékenységek állandósulnak, és a személyiség alkotóelemeivé válnak (Bettelheim, 2000). Lényeges komponensként említi a szerző a szülő-gyermek játékot is, amely a későbbi valóságok megértésének kezdetét jelenti. A játék folyamán a gyermek megismeri a viselkedési szabályokat, továbbá megfogalmazza „énkérdéseit” (Bettelheim, 2000). Az egészséges énkép kialakulása az egészséges kapcsolódás alapja. A gyermek a játék folyamán elkezd kapcsolódni másokhoz és önmagához.

HARMONIKUS KAPCSOLAT ÖNMAGUNKKAL ÉS A PÁRUNKKAL

A modern ember jellemét Erich Fromm egy automatához hasonlítja: az emberek „személyiségkészleteket” halmoznak fel a boldogulás céljából (Fromm, 2012). Ebben az automatizált rendszerben a szeretet értékét felváltja a „csapatmunka” értéke. Fromm szerint ez az eszme utolérte a házasságokat is, és a boldog házasságot „jól működő teamként” jellemzi. Az ilyen alapon működő társulás kívülről nézve kiegyensúlyozott kapcsolatnak tűnik, azonban a benne élők egy teljes életen át ismeretlenek maradnak egymás számára.

A családi rendszer a házastársak kapcsolatán alapszik. Esther Perel amerikai pszichoterapeuta, a párkapcsolatok kutatója vallja, hogy a bensőséges kapcsolódás megélésének külön nyelvezete van, mely elgondolása szerint mindössze hét ígén alapszik. Ezen a hét ígén keresztül lemérhetjük, milyen mértékben vagyunk képesek közel kerülni önmagunkhoz és a társunkhoz. Ezek az ígék a következők: kér, ad, kap, elvesz, megoszt, visszautasít, játszik (Perel, 2017). A következőkben ezt a hét szót szeretném a fókuszba helyezni, megemlítve, hogy hazánkban Orvos-Tóth Noémi is foglalkozik az intimitás nyelvezetével.

1. „Kér”: A kérés elősorban azt mutatja meg, mennyire vagyunk képesek szem előtt tartani a szükségleteinket. Ha gyermekkorunkban jól működött a szülő-gyermek kapcsolat (például anyánk meghallotta a sírásunkban, hogy éhesek vagyunk, és táplálással válaszolt), akkor felnőttkorunkban sem lesz idegen számunkra, hogy korlátainkat felmérve segítséget kérjünk, illetve megfogalmazzuk és kifejezzük, ha a másik közelségére vágunk. Párkapcsolatban/házasságban nagy jelentősége van annak, ha ezeket a dol-

gokat nemcsak meg tudjuk fogalmazni, de meg is tudjuk élni egymás jelenlétében (Perel, 2017; Orvos-Tóth, 2019).

2. „Ad”: Szintén tükör számunkra, hogy mennyire és hogyan vagyunk képesek adni. Itt nem pusztán tárgyi dolgokra kell gondolnunk, hanem olyanokra is, amelyek egy másik emberhez való kapcsolódásunkat segítik elő (figyelem, szeretet, megbecsülés stb.). A gyermekkori parentifikáció megmutatkozik ennél a szónál, ugyanis a szülőstí-tett gyermekek felnőttkorukban igyekeznek másokhoz képest aránytalanul többet adni (például minden házimunkát magukra vállalnak). Ezen az állapoton önismereti foglal-kozásokkal és egyéb módszerekkel lehet változtatni. Ha az illető olyan társat talál, aki kiegyensúlyozott, biztonságot nyújtó családból származik, az már önmagában gyógyító hatású egy házasságban, párkapcsolatban (Perel, 2017; Orvos-Tóth, 2019).

3. „Kap”: Itt jól megfigyelhető, hogy aki nagyon könnyen ad, az a legtöbbször nehezen fogad el. Az ilyen emberek nehezen fogadják el mások figyelmét, mintha nekik ez nem járna. „Aki jóban van önmagával, az képes kapni. Az azt tudja mondani a dicséretre, hogy köszönöm, és nem jön zavarba, nem igyekszik kibújni a helyzetből” (Orvos-Tóth, 2019: 214). Amikor egy párkapcsolatban mégis előfordulnak az említett jelenségek, érdemes szakemberhez fordulni, ugyanis megfelelő segítséggel a mögöttük meghúzódó gyermekkori traumákból ugyanúgy lehetséges a gyógyulás, mint a fizikai sebek esetében.

4. „Elvesz”: Ma már nem idegen az emberek számára az énidő fogalma. Amikor időt szánunk magunkra, kifejezzük szeretetünket és törődésünket önmagunk felé. Az idő múlásával azok a párok, amelyeknél már gyermek is született, egyre inkább az ön-zés fogalmával társítják az énidőt. Ennek az az oka, hogy az emberek többsége számos elfoglaltsága mellett úgy éli meg az önmagára szánt időt, mintha tisztességtelen dolog lenne. Ebben az esetben is fennáll az a veszély, hogy a párkapcsolat kihűl, elgépiesedik, és tagjai a fentebb említett „jól működő teamként” élnek tovább. Ezért érdemes olyan időkereteket kialakítani mind a két fél számára, amelyek közt biztosítva van a mentális és a testi-lelki feltöltődés (Perel, 2017; Orvos-Tóth, 2019).

5. „Megoszt”: Egy ember számtalan dolgot meg tud osztani környezetével. A fizikai dolgokon túl érzelmeket, lehetőségeket, gondolatokat, álmokat, terveket stb. Ezekben a megosztásokban visszaköszön az otthonról hozott családi rendszer működése. A párkapcsolatok fontos eleme nemcsak a házimunka megosztása, hanem a felelősség meg-felelő elosztása és vállalása is. Orvos-Tóth Noémi a megosztás témájában így idéz egy házassági tanácsadásból: „Szülei szigorú fegyelemmel nevelték. Katonatiszt édesapja visszatérő szlogenje szerint: »Csend, rend, fegyelem a boldog család titka«. Ehhez aztán igyekezett is tartani magát, és félelmeit, kétségeit, bizonytalanságait még önmaga előtt is tagadta. A kellemetlen érzések ugyanis számára a gyengeség jeleinek tűntek, márpedig gyengének lenni egyenlő a szégyennel. Mivel gyerekkorában senki nem rezonált a belső világára, felnőve ő is hiányt szenvedett az empátiás ráhangolódás képességében” (Orvos-Tóth, 2019: 219). Érzelmek kifejezése nélkül nem lehet tartós kapcsolatban élni,

hiszen minden kapcsolat a kölcsönösség elvén alapszik. Az érzések megfogalmazása bátorságot és a másik iránti bizalmat feltételez. Megemlítendő még az anyagi javak megosztása, amely számos területre hatást gyakorol, és egyben a legtöbb konfliktus forrása. Ha ezekben a helyzetekben is megértjük, hogy viselkedési mintáinkat otthonról hoztuk, akkor sokkal könnyebb önuralmat gyakorolnunk a másik féllal szemben, így vádak és konfliktusok helyett egyszerűbb párbeszédet kezdeményezni.

6. „Visszautasít”: Ha a párkapcsolatban vagy egyéb környezetben valakit vagy valamit visszautasítunk, az mindig a saját határainkat tükrözi. Amikor ezekről a határokról beszélünk, a pszichológiai és a fizikális határainkat egyaránt kijelöljük. A „nem” kimondásával jelezzük másoknak, hogy mi az, ami számunkra diszkomfortos. Ugyanakkor a „nem” szó kimondatlanul is megfogalmazódik a szülőkről való leválásnál, ha az ifjú pár igyekszik kialakítani új határait. A korábban már említett rendszerszemléletű megközelítés háromféle határt különböztet meg: a merev, a diffúz és a rugalmas, tiszta határt. Ahol sikerül rugalmas, tiszta határokat kialakítani, ott nem okoz problémát a felek számára az igen és a nem használata (Perel, 2017; Orvos-Tóth, 2019).

7. „Játszik”: Nagyon sok családban értelmetlen időöltésként definiálják a játékos bohóckodást. Orvos-Tóth Noémi szerint az örömteli flow-érzést ugyanannyira fontos átélni felnőttkorban, mint gyerekként, mert ez a felszabadult játékos idő szakítja ki az embert a hétköznapi monotóniájából. Az örömhöz fűződő kapcsolatunk gyökere is egészen a gyermekkorig nyúlik vissza. A játékoság fontossága megjelenik a párok szexualitásában is. Amikor a játékoság teret kap az intim együttlétek alkalmával, az tartós örömként jelenhet meg. Azonban ha ez a játékoság nincs meg valakiben, akkor az intim együttléteket kötelességként élheti meg. Felmérések szerint azok a párok, amelyek valóban képesek örömként megtapasztalni a szexuális együttlétet, sokkal harmonikusabb kapcsolatban léteznek a hétköznapiakban, mint azok, akik nem élnek ezzel az erőforrással (Orvos-Tóth, 2019: 227).

ÖSSZEZÉS

A korreláció jól megfigyelhető a család rendszerében is. A családi rendszer bemutatásánál törekedtem arra, hogy kiemeljem azokat a pontokat, amelyek erőforrásként vannak jelen a hétköznapiakban. A családi erőforrások tekintetében elmondható, hogy az egyén boldogulásához elegendő az „elég jó” család támogatása is, hiszen a boldog családok nem a tökéletes családokat jelentik, hanem azokat, amelyek tagjai képesek egymást elfogadni és támogatni úgy, hogy közben mindenki önmaga maradhat. Az élet folyamán előfordulhat, hogy felismerjük azokat a hiányosságokat, melyeket a diszfunkcionálisan működő származási családból hoztunk. A felismerés lehetőséget biztosít, hogy merjünk segítséget kérni és változtatni. A családbiográfiai rekonstrukció módszere sokat segíthet ebben. Ez az önismereti, személyiségfejlesztő módszer Virginia Satir nevéhez fűződik. Ezt alkalmazva láthatóvá válhatnak azok a transzgenerációs örökségek, melyek sokszor láthatatlanul hatnak ránk.

A szülők párkapcsolata mint a család alapja nagy figyelmet érdemel. Esther Perel gondolatai a fent idézett hét szóról (kér, ad, kap, elvesz, megoszt, visszautasít, játszik) lehetőséget adnak arra, hogy nagyobb megértéssel legyünk önmagunk és egymás története iránt, ezzel is növelve a családban rejlő erőforrásokat. S végül, de nem utolsósorban kiemelném a vallás szerepét, mely nemcsak üdvösséget és mentális egészséget közvetít a családoknak, hanem rítusain keresztül segít megőrizni a kapcsolatok értékét és az ott-hon melegét.

Felhasznált irodalom

- ASZTALOS BERNADETT (2019): *Ha ma Gerald Caplan élne... Gondolatok, kutatások a család funkcionális megközelítéséhez Magyarországon*, 2019. január, Semmelweis Egyetem EKK Mentálhigiéné Intézet, <http://www.irisro.org/pedagogia2019januar/61AsztalosBernadett.pdf> (letöltve: 2023. 04. 24.).
- BALOGH KLÁRA – HÉZSER GÁBOR – KRASZNYAI MÓNICA (2021): *Beszélgetések a családról – Gondolatok, tapasztalatok, kérdések családterápiáról és -lelkigondozásról*, Budapest, Kálvin.
- BETTELHEIM, BRUNO (2000): *Az elég jó szülő*, Budapest, Cartaphilus.
- BOSZORMENYI-NAGY, IVAN – SPARK, GERALDINE M. (2018): *Láthatatlan lojalitások*, Budapest, Animula.
- CLOUD, HENRY, DR. – TOWNSEND, JOHN, DR. (2014): *Határaink – Mire mondjunk igent és mire nemet?*, Budapest, Harmat.
- DALLOS, RUDI – PROCTER, HARRY (2001): A családi folyamatok interakcionális szemlélete, in BÍRÓ SÁNDOR – KOMLÓSI PIROSKA (szerk.): *Családterápiás olvasókönyv*, Budapest, Animula.
- ENGLER ÁGNES (2017): *A család mint erőforrás*, Budapest, Gondolat.
- FEKETE DEÁK ILDIKÓ (2015): A családi környezet szerepe az egyén reziliens alkalmazkodásának kialakulásában, *Erdélyi Társadalom*, 13. évfolyam, 2015/1., 163–168.
- FROMM, ERICH (2012): *A szeretet művészete*, Budapest, Háttér.
- GOLDENBERG, HERBERT – GOLDENBERG, IRENE (2008): *Áttekintés a családról*, Budapest, Animula.
- HORVÁTH-SZABÓ KATALIN (2012): *Vallás és emberi magatartás*, Budapest, Semmelweis Egyetem EKK Mentálhigiéné Intézete – Párbeszéd Alapítvány.
- HORVÁTH-SZABÓ KATALIN – DÁVID BEÁTA (2013): *A családi és a kortárstámogatás összefüggései serdülők körében*, 2013. 10. 21., https://www.researchgate.net/publication/301684362_HORVATH-SZABO_KATALIN_DAVID_BEATA_A_CSALADI_ES_A_KORTARSTAMOGATAS_OSSZEFUGGESEI_SERDULOK_KOREBEN (letöltve: 2023. 04. 19.).
- KOMLÓSI PIROSKA, DR. – ANTAL MÁRIA ILDIKÓ (2003): A fejlődés egészsége – az egészség fejlődése – Család – egyén – iskola, *Magiszter*, 1. évfolyam, 2003/4., 33–53.
- KOPP MÁRIA – SKRABSKI ÁRPÁD (2021): *A boldogságkeresés útjai és útvesztői – Az érett személyiségtől a kiegyensúlyozott párkapcsolatig*, Budapest, KINCS.
- KURIMAY TAMÁS, DR. (2004): *Családterápia és család-konzultáció – Európai távoktatási tankönyv*, Budapest, Coincidencia Kft.
- LÁNYI GUSZTÁV (2019): Fejlődés és/vagy bomlás? – A család mint pszichohistóriai probléma, *Valóság*, 62. évfolyam, 2019/9., 1–21.

- ORVOS-TÓTH NOÉMI (2019): Kapcsolataink nyelve, in GUTMAN BEA (szerk.): *Otthonról hoztuk. Családi mintáink és a párkapcsolatok*, Budapest, Kulcslyuk Kiadó, 200–229.
- PEREL, ESTHER (2017): 7 Verbs That Shape the Way You Love, Esther Perel Blog, <https://www.estherperel.com/blog/7-verbs> (letöltve: 2023. 04. 22.).
- SOMLAI PÉTER (2013): *Család 2.0 – Együttélési formák a polgári családtól a jelenkorig*, Budapest, Napvilág.
- STURT, JOHN – STURT, AGNES (2007): *Szeretetre teremtve – Az önértékelés megértése és fejlesztése*, Budapest, CLC Magyarország.
- TAKÁCS R. ANNA (szerk.) (2010): *Losonczi Ágnes műhelyéből – Tanulmányok 1960–2017*, Budapest, Gondolat.
- VAJDA ZSUZSANNA – KÓSA ÉVA (2005): *Neveléslélektan*, 2005. 03. 31., <https://docplayer.hu/672356-Neveleslektan-vajda-zsuzsanna-kosa-eva.html> (letöltve: 2023. 04. 17.).

The power of family correlation

ABSTRACT

Talking about family correlation in the 21st century is not always a positive thing. Family relationships have changed a lot over the centuries. Yet my aim in this paper is to focus on those family connections that are a source of strength in the development of the individual and later in the whole life course. I will explore what it means to belong to a family and the impact of this system of relationships on the development of self-image, social, mental and physical health. I will conclude with the thoughts of American relationship therapist Esther Perel, who uses seven very simple words to give us a space to assess, even as a kind of preventive measure, our attitudes to ourselves and our relationships with others. The methodology of the thesis is based on a review of the major national and international literature published to date.

KEYWORDS: family, family features, resource, self-image, well-being

IMRINÉ CSÁKÁNYOS MELINDA | Tanulmányok: Püskösdi Teológiai Főiskola (BA-diploma), Baptista Teológiai Akadémia (MA-diploma), Semmelweis Egyetem (addiktológiai konzultáns, családi és közösségi mediátor), Wesley János Lelkészképző Főiskola (PhD-hallgató).

EGRINÉ CSÖREG MÓNICA – SZABÓ ORSOLYA

A nevelőszülői hivatás a Máltai szellemiség tükrében

ESSZÉ

DOI: 10.56699/MT.2023.4.9

ABSZTRAKT

Írásunk célja a nevelőszülői hivatás bemutatása az idén huszonöt éves Máltai Családok Háza Nevelőszülői Hálózaton keresztül. A Magyar Máltai Szeretetszolgálat 1998-ban egy korábbi, nevelőcsaládokból álló közösségből alapította meg a hálózatot. Az akkor öt családdal induló vállalat mára száz családra bővült. Az általános szakmai követelmények mellett a Máltai Szeretetszolgálat szellemiségét képviselő szempontjaink is vannak. Szemléletünk szerint a nevelőcsalád otthona a szeretet és a befogadás színtere, ahol adni szeretnének abból, amiből nekik több adatott. Írásunkban rámutatunk, hogy a családjukat vesztett gyermekek számára mit ad a családpótló közeg. Kiemelünk néhány különleges, a gyermekek befogadására irányuló motivációt, és nevelőszülőinket idézve rávilágítunk, hogy vállalatuk hogyan formálta őket. Végül néhány látóterünkben maradt fiatal felnőttkori sorsának alakulását ismertetjük.

KULCSSZAVAK: befogadás, családpótló, sorsok

Írásunk célja a nevelőszülői hivatás bemutatása az idén huszonöt éves Máltai Családok Háza Nevelőszülői Hálózaton keresztül.

A Magyar Máltai Szeretetszolgálat 1996-ban építette fel Pátyon szociális létesítményét, a Máltai Gondviselés Házát, mely idős személyek gondozását és gyermekvédelmi gondoskodásban élő gyermekek nevelését tűzte ki célul. Idősothonnal és egy családközösség öt nevelőszülői családjával indult a szakmai munka (Bogos–Horváth, 2006; Horváth, 2006; Horváth et al., 2006). A koncepció kidolgozásakor egy háromgenerációs modell megvalósítása volt a cél, hogy az idősothtonban élő elmagányosodott emberek és a családjukat vesztett, hátrányos helyzetű gyermekek egymással nagyszülő-unoka kapcsolatot kialakítva tapasztalhassák meg e családmodell előnyeit. Az idősek számára a gyermekekkel való kapcsolatfelvétel a hasznos tevékenység új perspektívája mellett az örömforrás lehetőségét, a gyermekek számára pedig az idős,