



Az **e**lengedés művészete

Hammer Zsuzsanna

Talán egyetért velem a kedves Olvasó abban, hogy a fiatal felnőttkor egyik legnehezebb feladata a szülőktől való optimális távolság kialakítása. A gyermekkorban jellemző szoros, függő kapcsolat – jó esetben – a serdülőkor viszonyosságain keresztül fiatal felnőtt korra megszűnik, s egy szabadabb, lazább kötelék lesz jellemző. A távolság kialakítását, annak eszközeit persze nem tanítják az iskolákban, az egyetemen, az edzéseken, és sokszor a saját családjukban sem látunk erre jó példát. Azzal sem vagyunk tisztában, hogy ez feladatunk, hogy ezzel dolgunk van – akár szülőként, akár fiatalként. A természetközeli népeknél jellemző szertartások (pl. a férfivá vagy nővé avató ceremóniák) a nyugati kultúra embereinek az életéből kimaradnak. Sokszor sem a szülők, sem a fiatalok nem tudják, hogy mit is jelent a leválás és az elengedés.

A családok életében két intenzív erő vív egymással: az egyik az egyéni elkülönülésért, az autonómia megéléséért vívott harc, a másik a családi összetartásért folytatott küzdelem. Az egyik kifelé tol a családból, a másik befelé húz. Murray Bowen analitikus családterapeuta szerint ha az ember az autonómiáját a saját életkorának megfelelő mértékben nem tudja megélni, akkor intenzív szorongás jelentkezik. Bizonytalan helyzetekben nem a problémalátása, hanem az érzelmei irányítják, ez pedig nem a függetlenségének, autonómiájának erősödését eredményezi. Az érzelmeiket nehezen kontrolláló személyeket, akik felcsattanással, kiabálással vagy a helyzetből való kilépéssel „oldják meg” a számukra bizonytalan szituációt, sokkal inkább gyerekesnek gondoljuk, mint azt, aki higgadtan, racionalitását megtartva reagál. Ha egy felnőtt érzelmileg, gondolatainak irányításában, anyagilag nem képes leválni, elszakadni, elkülönülni a szüleitől, sokkal szorongóbb lesz, és nagyobb valószínűséggel marad a „szülei gyermeke”.

Hogy valaki felnőtt korában a saját szempontjai, szükségletei szerint döntsön és nem a szülei elvárásai szerint, vállalva az abból fakadó feszültséget, hogy a szülei esetleg ezért megorrolnak rá, ahhoz arra van szükség, hogy a szülők bízzanak gyermekükben, és erősítsék benne azt, hogy elhiggye: érdemes – és képes – a saját útját járni. Ehhez az kell, hogy a szülők érzelmileg ne manipulálják, ne zsarolják, ne keltsenek benne büntudatot azért, mert ő mást szeretne, mert nem fogadja el maradéktala-

nul a szülői eszméket, gondolatokat, mert nem akar megfelelni a szülők minden elvárásának. Sokkal hamarabb válik önálló, autonóm emberré, ezáltal kevésbé jellemzi a szorongás, nagyobb önismeretre és önbizalomra tesz szert, ha nem érzi rossznak magát azért, mert a saját útját járja. Ha ezt megkapja a szüleitől, a legnagyobb ajándékot kapja meg, ami a boldog élethez szükséges.

A szülőkről való leválást több különböző családi mintázat is nehezítheti.

HA TÚL MAGAS A MÉRCE, HA NINCS ELISMERÉS, HA SOSEM VAGYOK ELÉG JÓ

„Nekem csak egy dolgom van: tanulni. Ezt hallgattam egész gyerekkoromban, ami azt jelentette, hogy csak piros pontot és ötöst vihettem haza” – meséli egy 41 éves pánikbeteg jogász-informatikus férfi, aki egyéni terápiára jelentkezett. Tamás még mindig a szülei házában él, igaz, külön emeleten. Tamás egyke és viszonylag késői gyerek, szülei 80 év körüliek. A munka világában sikeresnek mondható, egy kisebb számítástechnikai cég alapítója és egyik igazgatója. Párkapcsolati élete azonban „sekélyes”, nincs és nem is volt hosszabb kapcsolata. Szülei nagyon szigorúak voltak egész eddigi életében: apja megszidta, büntette, ha rosszul teljesített az iskolában, édesanyja pedig azért haragudott rá, mert az apját felidegesítette. Mindig kitűnő tanuló volt, mindig úgy tett, ahogy a szülei akarták, mert félt tőlük, mert vágyta az elismerésüket, dicséretüket. Még egyetemet is az apja kedvére keresett magának. Nem is egyet, hanem kettőt. Az egyiket azért végezte el, mert az apja szerint az az ember életképes a mai világban, aki ismeri a saját jogait. A másik diplomát azért szerezte, mert most azzal lehet a legtöbb pénzt keresni. A szülei sosem dicsérték. Ha jó eredményről számolt be, mindig a következő feladatra hívták fel a figyelmét, amihez nagyon össze kell szednie magát. Érzelmekről sosem beszéltek otthon, szülei között nem láttott intimitást, kedvességet. Mostanában esténként megy be hozzájuk, amikor jön haza a munkából, és minden hétvégén több órát velük tölt. Tamás párkapcsolati próbálkozásai mind kudarcba fulladtak. Nem merte hazavinni a lányokat, mert tudta, hogy a szüleinek nem lesz elég jó a választottja. Hívták külföldre dolgozni, de nemet mondott, mert úgysem tudna helytállni, nem olyan okos ő. Minden döntése előtt felhívja az apját és várja a tanácsot,

amit komolyan is vesz. Ha esetleg nem beszél vele, akkor is pontosan tudja, hogy az apja hogyan nézne, hogyan venné a levegőt, mit mondana, ezért ennek megfelelően cselekszik. Nem mer másként tenni. Olyan erős félelem él benne a sok büntetés miatt, hogy nem tudja az önálló felnőtt életét élni, miközben anyagilag nagyon jó helyzetben van.

Tamás leválását szülei szigorú, poroszos nevelése és annak lelki velejárói, következményei lehetetlenítik el. Jó iskolákat végzett, nagyon okos, remek munkahelye van – vagyis minden rendelkezésére áll ahhoz, hogy a szülei kezét elengedve autonóm életet éljen. A félelem azonban, hogy minden rossz, amit tesz, de legalábbis közel sem elég jó, a szüleihez láncolja. Fő motivációja az, hogy az apja és az anyja végre elismerjék, megdicsérik, esetleg az apja megveregesse a vállát, az anyja megsimogassa a hátát vagy a karját, esetleg megölelje. Ez azonban egy vég nélküli versenynek tűnik...

A TÚL NAGY SZABDSÁG, AZ ELHANYAGOLÓ NEVELÉS

„Nekem csodás gyerekkorom volt” – állítja a 32 éves Vera, aki, szüleitől 72 km-re lakik a nagymamája lakásában. A nagymama beteg, öreg, és senki nem tud rá vigyázni, ezért a szülei idősek otthonába küldték. Verát ez bántja, de elhiszi, amit a szülei mondanak: hogy a nagyinak ez a legjobb. Vera irodai alkalmazott. Vidéken nevelkedett, egy nővére van, aki már férjezett – és két gyermek boldogtalan anyukája. Roszszul választott párt magának, el akart már költözni otthonról, ezért ment férjhez 17 évesen, de a házassága nem sikerült. Vera és a nővére egész gyerekkorukban azt csináltak, amit akartak. Kulcsos gyerekként szabad volt minden délutánjuk és a szüneteik is. Nem kellett elmesélniük, mi történt napközben a suliban vagy otthon. Nem jártak különórákra, mert nem futotta rá. A fiúzásokról sem tudtak a szülők. Verát nagyon bántotta, hogy nincs kinek mesélni, hogy az anyukáját nem érdekli, ami vele történik. Nem tudott tanácsot kérni, semmibe nem szóltak bele. Kétféle Vera van – mondja a fiatal nő a terápián. Az egyik a látszólag magabiztos, tette kész nő, ám ha baj van, ha valami rossz történik, sokszor bizonytalan kisgyermeknek érzi magát. Ilyenkor felhívja az édesanyját, de nem tudja elmondani neki, amit szeretne. Hálás a szüleinek, hogy mindent megkapott, hogy nem bántották soha, hogy bármit csinálhatott,

anyira megbíztak benne. A hálóját úgy akarja kifejezni, hogy mindennap felhívja őket, óriási ajándékokat vesz nekik az ünnepi alkalmakra, ha hazamegy, televásárolja a hűtőt, kitakarít. Mindig reménykedik, hogy hátha most majd figyelnek rá, hogy egyszer fontosnak érzi majd magát a szülei számára. De nem érzi, mert ő senkinek sem fontos. Párkapcsolatai is sikertelenek: olyan fiúkkal hozta össze eddig a sors, akiknek csupán a szeretőjük volt, sosem érezte fontosnak magát. Pont, mint otthon. Szabadidejének 80 százalékát a szüleinél tölti – s ebben a szeretők nem találnak kivétnevalót.

A túl nagy szabadság, az elhanyagoló nevelés, szükségleteinek figyelmen kívül hagyása miatt a gyermek bizalmatlan a szüleiével szemben, s ezáltal bizonytalanná válik önmagával és másokkal kapcsolatban is. Ez a fajta bizonytalanság benne tartja a szüleiével meglévő kapcsolatában, ami tovább fokozza a bizonytalanságát, bizalmatlanságát, emiatt a felnőtt egyén nem tud leválni a szüleiről.

A SZÜKSÉGLETEKRE REAGÁLÓ SZÜLŐ

Akár túl szigorú, akár elhanyagoló a szülő, egyaránt akadályokat gördít gyermeke önállósodásának, majd későbbi sikeres leválásának útjába. Ám ha az esetek többségében érzékenyen figyel, hogy gyermekének mikor mire van szüksége, akkor nem sérül a bizalom-kapcsolat a szülő és a gyermek között. Ez a bizalom pedig – ami később önbizalmat is jelent, – megfelelő muníciót biztosít a felnövekvő fiatal számára, ami a leválás alappillére, előfeltétele. Az elég jó szülő gyermeke számára világos szabályrendszer épít ki, ami védelmet és biztonságot is jelent számára.



gettyimages®
Image taken by Mayte Torres

Kozékiné dr. Hammer Zsuzsanna

kiképző családterapeuta, pszichoterapeuta, klinikai szakpszichológus, az ELTE Pszichológia Intézet Tanácsadás Pszichológiája Tanszék egyetemi adjunktusa