

Aki nem gyűlöli meg apját és anyját?

A szülők iránti harag és annak lehetséges megoldásai pszichológiai folyamatokban

Előszó

Bizonyos életszakaszokban megnő annak a valószínűsége, hogy a szülők iránt érzett harag megjelenik, teret kap a személy belső világában. Már a korai életévekben, a normális fejlődés részeként megjelennek a kisgyermek gondozói irányába megélt negatív érzelmei. Valamivel később pedig a serdülőkor viharai, majd a szülőkről való leválás krízisei azok a szakaszok és átmenetek, amelyek jellemzően magukkal hozzátják a szülők iránti harag felszínre kerülését. Fiatal felnőttekkel dolgozva gyakran találkozom ezekkel az érzelmekkel. Szülő és felnőtt gyermekének kapcsolata átmenetileg ellenségessé is válhat, miközben a köztük lévő kötelék összekapcsolja őket.

A pszichológia kötődésnek nevezi azt a rendszert, ami a közelség-biztonság és a távolság-felfedező kíváncsiság szabályozását végzi legfontosabb kapcsolatainkban.¹ A harag fontos üzenetanyag lehet az aktuális életszakaszban, élethelyzetnek megfelelő távolság és függetlenség beállításában.

A gyermek idealizálja szüleit. A serdülőkor idején szükséges és természetes, hogy ezek a szent szobrok az élet kitüntetett pillanataiban ledőljenek, és helyüket egy realisabb szülőkép vegye át. Így nyílik tér egy reális párkapcsolati kép kialakítására is.

A kötődési rendszer nemcsak a szülő-gyermek kapcsolatnak, hanem a későbbi párkapcsolatoknak is az alapját képezi.² Elkerülhetetlen, hogy a korai életévekben a gyermek sérüléseket

1 Stern, D. N.: *A jelen pillanat*, Animula, Budapest, 2004, 85.

2 Johnson, S. M.: *Az érzelmekre fókuszáló párterápia gyakorlata*, Oriold, Budapest, 2016, 33.

szenvedjen el a kötődési szükségleteinek kielégítetlenségei miatt. A leggondosabb szülő sem tud mindig minden igényt kielégíteni. Ezek a sérülések – spontán vagy terápiás – feldolgozás hiányában a párkapcsolatban is éreztethetik hatásukat. Jelen írás indokoltságát az a 2013-as Hungarostudy kutatás is alátámaszthatja, amely szerint magyar felnőttek 70%-a bizonytalanul kötődik³ a kapcsolataiban.

Egyfajta mesterséges életszakasznak tekintem a terápiás hatású folyamatokba járás idejét. A pszichológiai konzultáció, pszichoterápia, párterápia, csoportterápiák stb. többé-kevésbé mindig érintik a múlt, a korai évek jelentős eseményeit, a szülő-gyerekek kapcsolatát, a kötődést. Így a kötődési sérülések, traumák is terítékre kerülhetnek. A szülők iránti lojalitás és a „nem volt minden tökéletes” érzése könnyen konfliktusba kerülhetnek egymással. Ahhoz, hogy a jelen tünetei, a diszfunkcionális működések, problémák, traumák jól érthetőek és kezelhetőek legyenek, szükség van a sokszor felhőtlennek vélt gyerekkor újraértékelésére.

Az alábbi írásban egy alapvetően traumaszempontú, integratív nézőpontból tekintek rá erre a témára. Köszönöm a klienseimnek, hogy az esetrészletek közlését engedélyezték számomra.

Elefánt a hálószobában

*Elefánt voltam, jámbor és szegény,
hűvös és bölcs vizeket ittam én,
a dombon álltam s ormányommal ott
megsímogattam a holdat, a napot,*

*és fölnyujtottam ajkukhoz a fát,
a zöld cincért, a kígyót, a kovát, –
most lelkem: ember – mennyem odavan,
szörnyű fülekkel legyezem magam – –
(József Attila: Medáliák, részlet)*

Egyszer, amikor Siva hosszú távollét után hazatért, Ganésát anyja, Párvatí ajtajában őrként állva találta. Siva be akart lépni, de Ganésa megállította. Mivel nem gondolta, hogy a fia távolléte alatt így felnőtt, Siva levágta a fejét. Amikor később tisztázódott a helyzet, Párvatí rávette Sívát, hogy keltse életre a fiát. Ez azonban csak úgy volt lehetséges, hogy Siva annak az élőlénynek a fejét helyezi vissza Ganésa nyakára, akit először meglát. Ez az élőlény pedig egy elefánt volt.

(A Terebess Ázsia Lexikonból)

Tejfoggal kőbe mért haraptál?
 Mért siettél, ha elmaradtál?
 Miért nem éjszaka álmodtál?
 Végre mi kellett volna, mondd?
 (József Attila: Karóval jöttél, részlet)⁴

Egy felnőtt férfi kliensem az egyik ülésen elmesélte, mennyire megnyugtatóan hatott rá gyerekkorában, mikor szülei szeretkezésének hangjait hallgatta éjszakánként átszűrődni a szomszéd szobából. Mosolygott, miközben ezt megosztotta velem.

Néhány üléssel később egy hétköznapi eseményt beszélt el a mostani, felnőtt életéből. A számomra semlegesnek tetsző családi jelenet közben úgy érezte, szerettei nem figyelnek rá eléggé. Kérdésemre, hogy érzett-e korábban hasonlót, elgondolkodott. „Talán nem volt teljesen normális, hogy gyerekként végig kellett hallgatnom a szüleim szeretkezéseit – mondta. – Amikor szeretkeztek, legalább nem veszekedtek. Folyton fülelnem kellett, minden rendben van-e.” Miközben ezt megosztotta velem, nem mosolygott. Inkább szomorúnak és gondterheltnak tűnt az arca. Szemmel látható volt, hogy a gyerekkor traumaidőben ragadt, megterhelő emléknymoi rátaláltak helyükre az önéletrajzi emlékezet könyvtárszobájában. Az idealizált szülők szobra ledől, és átadta helyét egy realisabb belső képnek.

Freud írta le az általa (férfiak esetében) Ödipusz-komplexusnak elnevezett jelenséget, amikor normális pszichoszexuális fejlődése egy pontján a gyermek vonzódást kezd érezni ellenkező nemű szülője iránt. Eközben az azonos nemű szülőtől félni kezd: attól tart, hogy emiatt a vonzalom miatt apja kasztrálni fogja. Magam is többször találkoztam azzal a családi problémával, hogy a féltékeny kisfiú apját igyekezett anyjától távol tartani, és az apa közeledésére támadással, agresszióval válaszolt. Freud úgy gondolta, hogy a korai életévekben alakulnak ki azok a góccok, amelyek a későbbi élet problémáit okozzák. Az analízis gyakorlása során különös jelentőséget tulajdonított ezen életévek szexuális eseményeinek. Könnyű meglátnunk József Attila soraiban a (túl) korai szexuális élmény traumaképző hatását, ahogy az anyját apja ellenében őrző Ganésa történetében is felfedezhetjük az ödipális helyzet jellegzetes körvonalait.

Figyelemre méltó kiegészítéssel él egy későbbi analitikus, Heinz Kohut. Úgy véli, hogy a pszichoanalízis egyre inkább el fog távolodni attól, hogy *kizárólag* a korai évek jelentős eseményeivel foglalkozzék. Szerinte nem maguk az események a beszédesek vagy kórnemzőek, hanem az a családi légkör és azok a szülői személyiségek, amelyek közelségében ezek a jelentős történések egyáltalán végbemehetnek. A szülők szexuális együttlé-

4 Arra, hogy József Attila szövegei és az indiai Ganésa isten története a klaszszikus pszichoanalízis mentén összekapcsolhatók, Csordás Zoltán festőművész, egykori gimnáziumi művészettörténet-tanárom hívta fel a figyelmem másfél évtizeddel ezelőtt.

tének kilesése vagy kihallgatása mögött fontosabbnak gondolja azt az empátiahiányt, a megfelelő visszatükrözés hiányát, ami abba az irányba tereli a gyermeket, hogy szülei szexuális életébe valamilyen módon belebonyolódják.⁵

A legtöbb szülő, akivel munkám során találkoztam, rendszeresen vagy folyamatosan szorongott amiatt, hogy gyermekében kárt ne tegyen. Mégis, a legtöbben határozottan elutasították annak a gondolatát, hogy gyermekeik tünetei mögött a szülők párkapcsolatának vagy a családnak bizonyos – ma így mondanánk – diszfunkcionális működései állnak. Emellett gyakran hiányzott az a fejlődépszichológiai ismeretanyag is, amely kontextust adott volna az észlelt jelenségeknek, ezen keresztül pedig csökkentette volna kiszolgáltatottság- és tehetetlenség-érzésüket, érvényesítette volna jogos szenvedésüket.

Úgy gondolom, és úgy gondoltam akkor is, hogy ezek az emberek valóban elég jó szülők voltak, és a tapasztalt problémáik, illetve azok lehetséges okainak nagy része bőven az általánosan normálisnak mondott tartományon belül mozogtak. Maga a pszichológiai fejlődés folyamata tarkított megoldásra váró problémákkal és váratlanul felbukkanó krízisekkel. Nem szükséges ahhoz súlyos bűnököt vagy hibákat elkövetni egyik oldalon sem, hogy átmenetileg vagy tartósan tünetek álljanak fenn.

Az önismereti és terápiás hatású folyamatokban egy újabb megoldásra váró problémát jelenthet bárki számára annak felfedezése, hogy bizonyos nehézségei mögött a korai éveinek sérülései állhatnak, ezeket pedig az addig idealizált szülőkkel való kapcsolata során szenvedte el. A személyiségfejlődés fontos lépése ez, ami egy realisabb szülő- és énkép kialakításához vezet. Az ideális múltértelmezés elvesztése szükségképpen beindítja a gyász munkát, amelynek ismert útvonala a tagadás, düh, alkudozás, depresszió, elfogadás szakaszai közti ide-oda lépegetésből rajzolódik ki.

Korai kötődési sérülések – a traumák világa

Vajon hogyan keletkeznek a korai kötődési kapcsolatban megszerzett sérülések? A traumaszemléletet hívom segítségül ahhoz, hogy a kérdésre megpróbáljak magyarázatot adni.

Aki önismereti munkára adja a fejét, hamarosan nehezen feloldható életproblémába ütközik: ha felnőtt érzelmi életet szeretne élni, szükséges felülvizsgálnia és újrastrukturálnia a szüleivel kapcsolatos viszonyulását. A belső konfliktus mélyén különös titok rejtezik. E titok lappangása és tünetek képeiben való fel-felbukkanása – terápiás munka vagy megfelelő önreflexiók képesség hiányában – akár élethosszig is elhúzódhat. A titok pedig valahogy így szól: *pszichológiai értelemben vett énünk kialakításában*

5 Kohut, H.: *A szelf helyreállítása*, Animula, Budapest, 2009, 126–127.

általában ugyanazok a személyek vesznek részt, akiknek sérüléseinket is köszönhetjük. Megterhelő a szüleinkre úgy gondolni, mint akik nemcsak életünknek és örömeinknek, hanem szenvedéseinknek is ősokai.

Gyermek és szülő kapcsolata valószínűleg sohasem felhőtlen. Így van ez a pszichológiában kritikusnak tartott első egy-két életévben is. Az idegrendszerrel, így információ-feldolgozási képességgel még csak korlátozottan rendelkező csecsemő belső és külső stressz hatására érzelmileg könnyen túlterhelődik. A kisebb-nagyobb cserbenhagyások, azaz a kötődési szükséglet kielégítetlenségei preverbális, azaz beszédképesség előtti emlényomok formájában rögzülnek. A nyelvileg nem szimbolizált tartalmak trauma hatására nyersek, megdolgozatlanok maradnak.⁶ Nem tartozik hozzájuk időbélyeg, nem kerülnek át a hosszú távú memória explicit (tudatos), deklaratív, epizodikus könyvtárszobájába. Ehelyett a hosszú távú emlékezet úgynevezett implicit (nem tudatos) memória nevű rendszerének részét alkotják. Az implicit emlékek előhívása automatikus, nem tudatos és bizonyos értelemben az idő felett, örökké igaz „tudásként” léteznek ezek az információk. Ha kerékpározni tudok, akkor nem valamikor tudok, hanem mindig, bármikor. Amit a korai életévekben megtanulunk magunkról, a fontos másiktól és a világról, az bizonyos értelemben *mindig úgy van*.⁷ Nem része a múlt-jelen-jövő dimenzióknak, nem kerül be a gondosan kategorizált könyvtárszobába. A program bizonyos ingerek hatására aktiválódik és lefut. Ha ennek a programnak része a túlterhelődés, akkor azzal együtt fut le.⁸

Hétköznapi helyzetben ezt a *mindig úgy van-t*, a múlt-jelen-jövő idői dimenzió helyére zökkenő traumaidőt könnyen megfigyelhetjük: vitatkozás, konfliktushelyzet során mondataink a *mindig* és a *soha* időhatározókkal telítődnek. Valami épp most aktiválódott. „The time is out of joint” – ahogy Hamlet fogalmaz a sokktól, mikor apja gyilkosának kilétére fény derül. Ez a kizökkentés gyakran jelen van a szülő-gyerek konfliktusok idején: az első kötődési kapcsolat olyannyira élet-halál kérdése mindkét fél számára, hogy feszültségei természetszerűleg okozzák a magasabban funkcionáló agyi régiók aktivitásának elhalkulását, és az ősbibb, implicit tartalmakkal operáló területek erősödő befolyását a viselkedésre. Emiatt szülők és gyerekeik úgy érezhetik, ha nem sikerül rendezni konfliktusukat, akkor az *mindig*, örökké megoldatlan marad. Ettől aztán felerősödhet a kapkodás, a pánik, ami a viszályok elmérgesedését, elhúzódását okozhatja ezekben a kapcsolatokban.

6 Bakó T. – Zana K.: *A transzgenerációs trauma és terápiája*, Medicina, Budapest, 2021, 44–47.

7 Siegel, D. J.: *Mindsight – Elmetudatosság*, Ursus Libris, Budapest, 2018, 199–223.

8 Van der Kolk, B. A.: *A test mindent számon tart*, Ursus Libris, Budapest, 2020, 193–194.

Az érzelemszabályozás hozzáférhető, korszerű szakirodalma,⁹ az abban ajánlott szemlélet és gyakorlatok nagy segítségére lehetnek mindkét félnek abban, hogy megelőzzék az azonnali, intenzív, érzelemvezérelt reagálást és az eszkölcélűt. Önmagunk megnyugtatásának képessége kulcsot adhat kapcsolataink rendezéséhez, higiéniájuk fenntartásához. A relaxáció és a meditáció révén gyakorolhatjuk az önmagunkkal és másokkal való együttérzést, törődést, kedvességet.

Egy egészen kicsi gyermek számos okból túlterhelődhet. A már említett kötődési szükségletek kielégítetlensége mellett számolnunk kell a verbális, fizikai és szexuális bántalmazással, tartós vagy átmeneti elhagyatással, a szülők magas stressz-szintjével és érzelemszabályozási nehézségeivel – tulajdonképpen mindennel, ami a gyermek számára feldolgozhatatlan mennyiségű és intenzitású információval és érzellemmel jár, miközben nincs jelen legalább egy számára fontos személy, aki az ő túlterhelő mennyiségű szenvedését *tartalmazni* tudná.

A későbbi gyermekkorban minden olyan helyzet zavarokhoz vezethet, ahol a szülő és gyermeke közötti generációs hierarchia megfordul: ilyenkor a gyermek válik szülője szülőjévé. A beteg szülő ápolójává, a szomorú vagy feldúlt szülő vigasztalójává, az alkoholista szülő helyett felelősséget vállaló társává, a kisebb testvér meghatározatlan ideig megbízott gondozójává. A hierarchiának ez a megfordulása az úgynevezett parentifikáció, szülősisítés.¹⁰

A traumatizált vagy transzgenerációs traumával élő szülők gyermekeiket gyakran nem képesek azok valós életkorának megfelelően kezelni,¹¹ bevonják őket intraszubjektív¹² világuk atmoszférájába, és a közös túlélés érdekében felnőtt viselkedést várnak el tőlük. Ilyenkor a szülő tudattalanul úgy használja gyermeke pszichéjét, mintha valamely saját szerve volna. Tulajdonképpen saját idegrendszerének terhelést tartalmazó kapacitását bővíti ki vele. Ennek a testen kívüli szervnek az elvesztése legalább olyan félelmetes a szülő számára, mint ha valamely zsigereinek eltávolítását várnák tőle. Emiatt a gyermek (felnőtt nézőpontból vett) kompetenciahiányai mellett az önállósodás törekvései is félelmet, agressziót kelthetnek a szülőben.

Ezek a helyzetek a gyermek pszichés fejlődése szempontjából mind veszélyeztetőek, ám azt fontos megjegyezni, hogy nem mindig a szülők hibájából fakadóan állnak elő.

Némelyik túlterhelő esemény a legjobb szándék mellett is bekövetkezik, hiszen valószínűleg egyetlen szülő sem képes mindig és tökéletesen kielégíteni gyermeke szükségleteit. A sírás

9 Lásd pl. Mogyorósy-Révész Zs.: *Érzelemszabályozás a gyakorlatban*, Kulcslyuk Kiadó, Budapest, 2021.

10 Napier, A. Y.: *A törékeny kapcsolat*, Animula, Budapest, 2000, 137–141.

11 Havelka, J.: *A transzgenerációs traumáktól egy lehetséges módja* (PhD disszertáció), Pécsi Tudományegyetem, Pécs, 2011, 73.

12 Bakó – Zana, i. m. 63–67.

oka olykor nem egyértelmű, a vigasztalhatatlannak tűnő csecsemő jelenléte kétségbeesést szül a felnőttekben, egy-egy távollétet igénylő kórházi kezelés elkerülhetetlen. Ezek emléknymoi alkotják majd későbbi hiányainkat gyerekkorban, kamaszként, felnőttként és idős korunkban is. Korai kötődésünk, mondja a pszichológia, munkamodellként szolgál a későbbi kötődési kapcsolataink során.¹³

A kognitív viselkedésterápia és a korszerű traumaterápiák érdekes megfigyelése az a tény, hogy a traumáink mélyén implicit tudások lapulnak. Ezek az úgynevezett negatív kogníciók rajzolják meg testi és lelki sérülékenységünk céltabláit.¹⁴ A traumák egy részére igaz az, hogy valójában egy-egy adott téma (úgynevezett alapséma) mentén terhelődünk túl. Valamikor az életünk során megtanultunk valamit a felelősségről, a saját értékességünkről, a biztonságról, sérülékenységünkről, kontrollról és tehetetlenségéről. Ha a korai években megtanultam magamról, hogy nem vagyok értékes, vagy csak bizonyos feltételek mentén vagyok elég jó, akkor azok a helyzetek terhelnek majd túl a későbbiekben, amelyek során ez a tudás, ez az információ bennem újraaktiválódik.

A hétköznapi életünk eseményei által aktivált mély tudásokat, hogy végső soron *milyen hely is a világ*, a kognitív pszichológia alapsémáknak nevezi. Ezekből fakadnak hiedelmeink, emezekből pedig az automatikus gondolataink, amelyek visszahatnak észlelésünkre is.¹⁵ A kör emiatt a visszahatás miatt könnyen bezárul. Ha az úgynevezett maladaptív alapsémák már aktiválódtak, ezek árnyéka vetül minden újonnan észlelt eseményre, és gondolataink is sötétebb árnyalatot kapnak, viselkedésünk pedig ennek megfelelően rendeződik. Ha nem érzem magam biztonságban, minden újonnan bekövetkező esemény magán hordozza a veszély pecsétjét.

A fentiek fényében magától értetődő arra biztatni a gyermeket vállaló felnőtteket, hogy a nevelés során „elég jó szülőként”¹⁶ legalább az esetek nagy részében elégtésék ki gyermekeik kötődési szükségleteit, ne bántalmazzák és ne parentifikálják őket, saját és transzgenerációs traumáik érzelmi atmoszférájába pedig ne vonják be családtagjaikat. A véletlen és a tudattalan szerepe a gyereknevelés során igen nagy, e mentén a korábbi generációk felhalmozott tudása, a korszerű pszichológiai ismereteket közlő irodalmak, a konzultációs és pszichoterápiás munka létjogosultsága érthetővé válik.

Szerencsés, ha a szülő van annyira felvilágosult és bátor, hogy pszichológiai segítséget vegyen igénybe nagy nehézségek

13 Wagenaar, K.: *Hogyan legyen boldog veled?* Ursus Libris, Budapest, 2018, 28–30.

14 Shapiro, F.: *Győzd le a múltad!* Medicina, Budapest, 2016, 73–78.

15 Perczel-Forintos, D. – Mórotz, K. (szerk.): *Kognitív viselkedésterápia*, Medicina, Budapest, 2010, 190–194.

16 Lásd Atlas, G.: *Érzelmi örökség*, HVG Kiadó, Budapest, 2022, 122–123.

idején. A korábbi generációk tagjai számára a családi szennyes kitergetése még mindig sok esetben tabu, így a mentálhigiénés szolgáltatások távolról nézve veszélyesebbnek tűnnek, mint amennyi haszonnal kecsegtetnek. Gyakori, hogy a szülő az említett tabu vagy a kapcsolat változásának észlelése miatt megharagszik terápiába járó gyermekére, és megpróbálja őt lebeszélni erről. Ez gyermeke számára lojalitáskonfliktust okozhat: felnőtté válásomhoz vagy a családi titkokhoz legyek hűséges? A költséges terápia így önmagában is szorongás, konfliktusok forrásává válhat egy időre. Érdemes bátorítólag, de legalábbis elfogadólag tekinteni arra, ha gyermekünk külső segítséget vesz igénybe problémáinak rendezése érdekében. Ki kell bírni, hogy ez átmenetileg a közelség-távolság rendszerében is változásokat okoz, és akár a kapcsolat lazulását, időleges megszakítását is okozhatja. Távolabbról, egy terápiás téridőből szemlélve jobban látszanak azok a mintázatok, amelyek közlőre oly hétköznapiak és láthatatlanok, mint a belélegzett levegő.

Szülők felnőtt gyerekeként lehetőségünk van szaksegítség igénybe venni. A pszichológiai tanácsadás és a pszichoterápiák alkalmasak lehetnek az életvezetés, családi és párkapcsolatok rendezésére, önismeretszerzésre, a múlt feltárására, a sérelmek, sérülések és traumák feldolgozására. Az olyan korszerű traumaterápiák, mint amilyen az EMDR, rendkívül hatékonyan segíthetik a fejlődési, komplex és egyszerű traumák feldolgozását.

Mind a szülőknek, mind gyermekeiknek lehetősége van olyan önsegítő vagy terápiás csoportokat látogatni, ahol a családi diszfunkciók és konfliktusok a sorstársak és csoportvezetők segítségével megérthetőek, kibogozhatóak, megoldhatóak. Családterápia esetén fontolóra kell venni, hogy a folyamatban lévő érzelmi és anyagi leválást támogatja vagy hátráltatja-e az, hogy a kamasz vagy nagykorú gyermek és származási családja az ülés idejére, és tán azokon túl is, összekovácsolódik.

Szemben a nappal – amikor tilos haragudni

Emlékezetes maradt számomra az a kamaszfiú kliensem, akit feldúlt szülei hoztak a nevelési tanácsadóba. A szülők szerint a fiú egy ideje passzív engedetlenséggel állt ellen feladatai felelősségteljes ellátásának. A serdülővel folytatott félórnyi beszélgetés után árnyaltabb képpel rendelkeztem. Elmondása szerint családjukban nem volt tere annak, hogy a szülőktől kapott háztartási feladatok kapcsán párbeszédet kezdeményezzen. Továbbá a düh, harag, agresszió kinyilvánítása is határozott tiltás alá volt vonva a gyermeki alrendszer számára. Az kizárólag a szülők jogosultsági körébe tartozott. A család elsődleges tere mellett a poroszos iskolai környezet egyfajta triggerként működött: a tanári tekintélyszemélyektől érkező, ellentmondást nem tűrő

instrukciók hasonlóképpen váltották ki nála a passzivitásba menekülést, tulajdonképpen a lefagyást, mint az otthoni feladatok.

A konkrét esetből kizoomolva úgy láttam, hogy a serdülőkor egyik normatív válsága zajlik, az úgynevezett autoritás- vagy tekintélykrízis. A tökéletes gyermek, a tökéletes szülő és a tökéletes tanár képe is összeomlott. Mindegyik szereplő szenvedése jogos volt és érthető. A szülők és az iskola görcsösen kapaszkodtak abba, hogy az életrszakaszváltáson áteső, tekintélyt és szabályokat megkérdőjelező gyermeket korábbi életszerepébe visszazuszoszokolják. Röviden elbeszélgettem a fiatalemberrel a serdülőkori nehézségeiről, feladatairól, és megbeszéltük a következő időpontot.

Néhány nappal később egy tanára kérdőre vont. Elmondta, hogy diákja nyíltan engedetlené vált, házi feladatát nem készítette el, majd annak bemutatása helyett füzetét a tanár felé dobta. Végül ezt a – szerintem is problémás – viselkedését azzal magyarázta, hogy a pszichológus közölte vele, kamaszként a lázadás a feladata. Tanára jobban haragudott rám, azaz a pszichológusra, mint az addig problémásnak tartott gyerekekre.

Valamivel később a szülők is felkerestek, és immár engem hibáztatva elmondták: „a rossz pszichológusi beavatkozás miatt” fiuk nyíltan megtagadta, hogy szobáját napi rendszerességgel felporszívózza. Nem sikerült meggyőzőnöm őket arról, hogy folytassák a velem megkezdett munkát, így arról sem tudok, miként sikerült megoldaniuk a kamaszkornak ezt a jellegzetes krízisét. Abban viszont biztos vagyok, hogy beavatkozással sikerült nyílttá és realisabbá tenni egy nehezen megfogalmazható problémát. A család és a pedagógusok felelőssége maradt az is, miképpen segítették a fiatal felnőttkor felé menetelő gyermeket abban, hogy haragját képes legyen megélni, kifejezni és mindközben a megfelelő, társadalmilag elfogadott mederben tartani.

Éltető és mérgező szülők

Megfigyelésem szerintem a pszichológia hajlamos azt gondolni magáról, hogy világos tájékoztatást nyújt az egészséges gyerek-szülő kapcsolódás mikéntjéről. Ám pszichológiai irányzatonként, koronként és a személy (vagy a család) aktuális helyzetétől függően nagyon változatos képet rajzolhatunk meg, amikor az adaptív, jól működő szülő-gyerek kapcsolódás mintázatait keressük.

A skála egyik végének jól ismert példatára lehet Susan Forward *Mérgező szülők*¹⁷ című könyve, amelyet én elsősorban bántalmazáson átesett és szerfogyasztó családban felnőtt, nagykorú kliensek számára szoktam ajánlani. Forward műve felszabadító lehet azoknak, akik felnőtt korukban is idealizálják a toxi-

17 Forward, S.: *Mérgező szülők*, Háttér Kiadó, Budapest, 2000.

kus családi légkört kialakító szüleit, miközben akár aktuálisan is szenvednek múlt és jelen bántalmazásaitól. A mostban is fennálló bántalmazás esetén előfordul, hogy a részleges vagy teljes kapcsolatmegszakítás bizonyul a legbiztonságosabb, akár életmentő megoldásnak. Általában arra biztatom bántásnak kitett klienseimet, hogy adják fel hamis reményüket: szüleik valószínűleg nem fognak maguktól megváltozni, és terápiába lépésükre is csekély az esély.

A pszichológiai munka azonban nem haszontalan. Klienseim egy része a konzultációs folyamat egy pontján beismeri, hogy – akárcsak az ő életkorát, gyermekségét figyelmen kívül hagyó szülei – soha nem tudott magára teljes mértékben felnőttként tekinteni. Ám a terápiás hatású beavatkozások nyomán általában elkezdik lerakni azokat a terheket, amelyeket valamely családi szerep, diszfunkció okán afféle kényszersorsként¹⁸ vettek magukra. Csak ezt követően szabadulnak fel a kapacitásaik a felnőtt feladatok, felelőségek vállalására. Ilyenkor megnyílik az út valami új, valami ismeretlen számára.

Tehát olykor a skála másik végén találjuk magunkat. A rendszerszemlélet gyakran igazolást nyer. Egy középkorú férfi kliensem története jut eszembe, aki minden (kis- és nagykorú) hozzátartozója helyett próbált felelőséget vállalni, míg végül saját életfeladatai megoldásában kudarcosnak érezte magát.

Számára, hosszas előkészítő munka után, az hozta el a változást, hogy elkezdett nemet mondani a hozzátartozóitól érkező igényekre, elvárásokra és az ezekkel párhuzamosan érkező leki-csinylő, bántó megnyilvánulásokra. A magához begyűjtött „felelőség-zsetonok” közül óvatosan átadott néhányat a többieknek is. Varázsütésre kiderült róluk, hogy már rég felnőttek azokhoz a kihívásokhoz, amelyektől ő előzőeken és nagyvonalúan igyekezett megkímélni őket. A traumaidőben rekedt emberek ellentmondó információkkal rendelkeznek saját maguk és mások valószínű életkoráról.

Kliensem hosszú utat járt be szüleivel kapcsolatban is. Közös folyamatunk kezdetén az idealizálás, értetlenség és a harag elegyét élte meg, ami idővel – traumatizáltságuk és az ebből fakadó diszfunkcionális családi működés felismerésén keresztül – egy realisabb, háromdimenziós belső kép irányába mozdult el. Legutóbbi találkozásaink során megfigyelhettem negatív kognícióinak és alapsémáinak átíródását is: többé nem érzi már magát annak a szerencsétlen gyereknek, akinek a szerepébe szülei egykor belekényszerítették, és ahonnan pénzzel meg plusz feladatok vállalásával próbált szeretetet, figyelmet koldulni magának. Saját szavaival így fogalmazta meg a változást:

18 Lásd Koltai M.: Transzgenerációs örökségeink. In Balogh (et al.): *Transzgenerációs történetek*. HVG Kiadó, Budapest, 2021, 12.

Jó beleállni a feladatokba. Nem hajlogatok már el sem a kötelességek, sem a lehetőségek előtt. Nem csak én fejlődöm, hanem az interakciós partnereim is. Ha én felelősséget vállalok, akkor ők is felelősséget vállalnak, és tiszteletben tartanak engem.

A [családi] rendszer elfogadja, hogy nem én vagyok a szülő a szüelim életében, és nem az én felelősségem, hogy a szüelim útját, boldogságát, életét egyengessem. Kezd a rendszer fejtetőről megfordulni. Ahogy ezt kimondom, látom magam előtt a családfámat, ahogy az emberek a helyükre kerülnek.

Ha aktívan fel merem vállalni a felelősséget azért, ami az én felelősségem, és letenni a felelősséget azért, ami nem az enyém, az mindenkinek hasznára válik. Akkor a többiek is megpróbálnak kooperálni velem, megpróbálnak felelősséget vállalni önmagukért, és az én határait is elkezdik tiszteletben tartani.

Végszó

Szülő és gyermeke konfliktusa könnyen eszkalálódik és polarizálódik. Ilyenkor megjelenik a fekete-fehér gondolkodás, amelyben a „rossz” szülő és az „engedetlen” gyerek elhúzódó harcot vívnak egymással. A szülők iránt érzett negatív érzelmek a legkorábbi élet évektől kezdve szükségesek ahhoz, hogy a gyermek fejlődése végbemehessen. Bizonyos életszakaszokban szükségképpen jelen van a düh, harag.

A konzultációs, terápiás folyamatok mint mesterséges életszakaszok során a múlt sérelmei, a korai életévek gondozói hibái, a vigasztalás vagy megnyugtatás elmaradásai emléknymok képében felszínre kerülhetnek, és az önéletrajzi emléktárhely, illetve a kapcsolatok felülvizsgálatára készíthetők a személyt.

Aktuálisan fennálló bántalmazás, visszaélések esetén javasolt lehet a kapcsolat átmeneti vagy tartós megszakítása. Az önálló sodás és leválás akadályozása, nem támogatása, a gyerekszerepbe kényszerítés vagy a származási család érdekeinek túlhangsúlyozása zavarokat okozhat a személy érzelmi életében és fontos kapcsolataiban.

Kamaszok és felnőttek esetében általában nem az a terápiás cél, hogy a korábbi szülő-gyermek hierarchia mentén összekovácsoljuk a családot. Sokkal inkább cél lehet az egymás autonómiáját tiszteletben tartó felnőtt-felnőtt kapcsolódás kialakítása, a problémák, konfliktusok nyílt, őszinte kommunikációval való megbeszélése, a kapcsolatok rendezése, az igények megfogalmazása, és a határok meghúzásán keresztül a mindenki számára elfogadható közelség-távolság és függőség-autonómia beállítása.¹⁹

A családi rendszer működése egy zenével kísért tánchoz vagy a bolygók keringéséhez hasonlítható. A családtagok moz-

19 Midori Hanna, S.: *Családterápia a gyakorlatban*, Semmelweis Kiadó, Budapest, 2021, 154.

gása nem független egymástól, egyik vagy másik tag mozdulata befolyásolja a többiek mozdulatait is. És ahogy egy zenemű is az időben csendül fel, bomlik ki és halkul el, úgy jelennek meg és tűnnek le a családok is a világ színpadán.

A gyerekből felnőtté cseperedő gyermekek leválása fájdalmas folyamat a szülők és a gyermekeik számára is.²⁰ Eközben mindenki súlyos veszteségeket könyvel el. A veszteség belobbantja a gyászt, a gyásznak pedig része a harag. Az élet általában sem mentes a konfliktusoktól. A rendelkezésre álló erőforrások olykor szűkösek, a család tagjainak vagy az egymást követő generációknak pedig eltérő érdekei, szempontjai lehetnek ezek elosztásával kapcsolatban. Az életszakaszváltásokat kísérő krízisek minden érintett fél traumáit triggerizálhatják, ami beszűkíti a társas bevonódási rendszerek,²¹ a pozitív kapcsolódás lehetőségeit. Ilyenkor veszekedések és sértődések képében könnyen állandósul a „harcolj vagy menekülj” üzemmód, vagy valamilyen családtag „lefagyása” konzerválhatja a problémát, például alkoholizmus, leválási képtelenség, mentális betegség vagy tartós sértettség, sértődöttség formájában.

A tizenkét éves Jézus már a Tóráról beszélget a templom felnőtt közösségével, a mi kultúránkban jellemzően az első gyerek születésének idejére torlódik a nagykorúság, felnőttiség, önállóság, családalapítás, gazdasági és akarati autonómia kivívásának pillanata. Beavató és közösségi rituálék hiányában jogosan érzik úgy a szülői alrendszer tagjai, hogy derült égből villámcsapásként érte őket gyermekük eltávolodása, a családi szabálykönyv felmondása vagy – ha így élük meg – az ő teljes elutasításuk.

Könnyen adja magát a lehetőség, hogy a másik címkézésében, hibáztatásában próbáljunk feloldozást, nyugalmat találni. Talán valóban megállapítható, kinek a felelőssége a rossz kapcsolat. Kézenfekvő a szülő (vélt vagy valós) narcizmusát vagy a felnőtt gyermek páriját okolni. Hozzám családterapeutaként mégis a rendszerszemlélet nézőpontja áll közel: ha én változom, egy kicsit mindenki változik. Ha én megtanulom egészségesebben képviselni magam, néhány befolyásolási, irányítási próbálkozás után a – közösen megtanult és begyakorolt – minta kioltódik. Ezek után pedig valamilyen új, aktuálisabb, hitelesebb viselkedésnek és kommunikációnak nyílik tér. Fontos életfeladat képessé válni arra, hogy elfogadjuk: ez az újfajta viszonyulás nem lesz ugyanolyan, mint amilyen volt. Más lesz.

Az életszakaszváltások úgynevezett normatív krízisei, a serdülőkor viharai, a fiatal felnőttek leválási küzdelmei és a pszichológiai vagy pszichoterápiás folyamatok nem öncélúan hangoztatják fel a szülők iránti haragot. Végző soron kapcsolataink realisabbak, az adott életkornak megfelelőek lesznek.

20 Hajduska M.: *Krizislélektan*, ELTE Eötvös Kiadó, Budapest, 2012, 73–75.

21 A társas bevonódási rendszerről lásd Porges, S. W.: *Útmutató a polívágális elmélethez*, Ursus Libri, Budapest, 2022, 57–59.

Végezetül egy általam hasznosnak tartott példát mutatok be a megbocsátásról. Jálics Ferenc jezsuita szerzetes nevéhez köthető a 7 vagy 10 napos szemlélődő lelkigyakorlat egyik általánosan ismert formája. Maga Jálics a meditációs programot egy hosszan tartó politikai fogvatartás elszenvedése közben „találta ki”, miután Dél-Amerikában egy elöljárója – hamis vádak alapján – kiadta őt az uralkodó katonai diktatúrának. Ő és paptársa csodával határos módon élte túl a kínzást és vallatást. Egyik eszük a meditáció, a belső önmegfigyelés volt. Szabadulása után hosszú időn át gyűjtögette elöljárója ellen a bizonyítékokat, és az iratokat kontinenseken át hordozta magával. Végül egy nap, négy évvel bebörtönzése után erdei sétát tett, és azon töprengett, mit kéne életmódjában megváltoztatnia. Rájött, hogy továbbra is abban reménykedik, bizonyítékait egy nap felhasználhatja majd. Hazament, és elégette őket.²² *A megbocsátás tehát, mondhatjuk Jálics nyomán, úgy jön létre, hogy a terhelő bizonyítékot összegyűjtöm, hordozom, és elégetem.* Ez pedig igen közel áll ahhoz, mint ami a pszichoterápiás hatású folyamatok során történik a korai kötődési kapcsolatainkkal. Aprólékos munkával haladva megismerjük sérüléseink őseit, korai kapcsolódásaink hibáit, szüleink és önmagunk reális arcát. Idővel talán e fontos belső munka során belátjuk, hogy ott és akkor arra voltak képesek, amit tettek azok, akiktől az életet kaptuk. Ez az út sokszor fájdalmas, de a fájdalom megélése után behegedhetnek a sebek.

22 Jálics F.: *Szemlélődő lelkigyakorlat*, Korda Kiadó, Budapest, 2014, 343–345.