

VASKÓ MÁRTON PÉTER

Múltunk a jövőnk?

Transzgenerációs hatások: megörökölt terhek és lehetőségek

TANULMÁNY

DOI: 10.56699/MT.2025.2.7

ABSZTRAKT

A tanulmány szakirodalmi összefoglalóként Böszörményi-Nagy Iván elméleteire és munkásságára épít, a transzgenerációs terhek traumatikus örökségként való megjelenését vizsgálja. Célja feltárni, hogyan adódnak tovább a családi hiányok, traumák és beteljesületlen elvárások generációról generációra, és hogy ezek a transzgenerációs küldetések miként formálják a családi dinamikákat. A publikáció az irodalomkutatás és -értelmezés eszközével él. Böszörményi-Nagy Iván elméletei például a méltányossággal, a kapcsolati tőkével és a destruktív jogosultsággal kapcsolatban alapvető szerepet játszanak az örökség és hagyatékok fogalmának megértésében. A tanulmány a családi megbízatás fogalmát és hatásait is vizsgálja, beleértve a traumák, hiányok és beteljesületlen elvárások öröklődését, valamint az ezek kezelésére alkalmazható stratégiákat. Továbbá elemzi, hogyan válhat a családi küldetés teherből konstruktív hagyatékká. Az intergenerációs kapcsolatok kiegyensúlyozása érdekében javasolt megközelítések közé tartozik a családterápia, az önismereti munka és a méltányosság elveinek alkalmazása, amelyek segíthetnek a destruktív jogosultságok és az örökségi terhek kezelésében.

KULCSSZAVAK: Böszörményi-Nagy Iván, kontextuális családterápia, transzgeneráció, méltányosság, jogosultság, parentifikáció

A szülők és a nagyszülők kulcsfontosságú szerepet játszanak az új generációk életében, harmóniájában és kiegyensúlyozottságuk megalapozásában. A megtartó kapcsolatok előnyös érzelmi hatást fejtenek ki a gyermekek fejlődésére. A pozitív és negatív transzgenerációs hatásokat, a traumákat és sokszor a teljesíthetetlen elvárásokat, generációról generációra örökítik tovább a családok. Mit tehetünk a családunk által ránk ruházott „küldetéseinkkel”? Miként alakíthatjuk át, tehetjük előnnyé transzgenerációs

terheinket? Léteznek olyan traumaokozó örökségek, melyek egy egész közösségre, nemzetre képesek hatni? Írásomban körbejáróm a transzgenerációs terhek traumatikus örökségként való megjelenését. Szeretném feltárni, hogyan öröklődnek generációról generációra a családi terhek, traumák és a beteljesületlen elvárások, illetve láttatni, hogy a transzgenerációs küldetések miként formálják a családi dinamikákat. A tanulmány Böszörményi-Nagy Iván munkásságát és koncepcióját veszi alapul, vizsgálva a méltányosság, a lojalitás, a destruktív jogosultság, a kapcsolati etika, a családi megbízatás és az örökség fogalmait is. Válaszokat próbál találni, hogyan válhat a családi küldetés teherből konstruktív hagyatékká, amely nemcsak csökkenti a következő generációkra nehezedő terheket, hanem elő is segíti a családi kapcsolatok és az egyéni fejlődés pozitív irányú változását. Szeretnék hozzájárulni a családi dinamikák és a transzgenerációs problémák jobb megértéséhez, valamint gyakorlati megoldásokat nyújtani a nehéz családi örökség pozitív átformálásához.

Böszörményi-Nagy Iván életrajzának áttekintése után ismertetem a kapcsolati tőke és a kapcsolati etika fogalmát, valamint a családi tőke, a lojalitás és a destruktív jogosultság Böszörményi-Nagy által meghatározott jelentéstartalmát. Mint minden elmélettel, a kontextuális családterápiával kapcsolatban is megfogalmazódtak kritikák, amelyek közül néhányat szintén megemlítek. Az összefoglalás után röviden szólok a transzgenerációs minták tudatosításának hasznosságáról.

BÖSZÖRMÉNYI-NAGY IVÁN RÖVID ÉLETRAJZA ÉS MUNKÁSSÁGA

Böszörményi-Nagy Iván liberális gondolkodású római katolikus családban született 1920-ban, vallásosnak azonban soha nem tartotta magát. Családja mind apai, mind anyai ágon magasan képzett felmenőkkel büszkélkedhetett (Meulink-Korf–Rhijn, 2009). Böszörményi-Nagy 1944 után már pszichiáterrezidensként dolgozott Magyarországon. Később Chicagóban Virginia Satir mentorává is vált, mielőtt az a Palo Alto-i Mental Research Institute csapatához csatlakozott volna (Hanna, 2021). Külföldre költözése után ismerkedett meg jobban Georg Friedrich Hegel és Martin Buber gondolataival, amelyek hatással voltak rá. Hegel szerint, aki filozófusként kísérletet tett az ellentétes jelenségek összeegyeztetésére, ha egy tézis szembekerül egy antitézissel, végül szintézist hoz létre, tehát a két álláspont metszetét. Hegel a hierarchikus kapcsolatokat is vizsgálta, kifejezetten a gazdák és a szolgák viszonyát. Kutatta, miként lehetne feloldani a személyes kapcsolódásokat gátló hatalmi viszonyokat. Úgy vélte, hogy az önmagunkra irányuló tudatosság úgy képes szárba szökkeni, ha képesek vagyunk egy másik ember szempontjából látni magunkat. Hegel gondolatai megjelennek Böszörményi-Nagy családtagokkal folytatott munkájában. Ő az ellentétes nézőpontokat meghallgatva olyan beszélgetéseket facilitált, melyekben a két vagy több vélemény összeegyeztethetővé vált (Hanna, 2021). Martin Buber gondolkodásának egyik legfontosabb eleme az alapvető emberség felismerése az egyéneken. A két filozófus idézett gondolatai Böszörményi-Nagynál a többirányú részrehajlás gyakorlatában

érhetőket tetten. Ő a felmerülő nehézségeket a család minden tagjával átbeszélte az ülések során. Próbálta megérteni a különböző nézőpontokat, és érvényt szerezni nekik. Így tudta létrehozni azt a közeget, amely szükséges volt a szembehelyezkedő nézetek feloldásához. Az így kialakult új szintézisben megszűnni látszott egymás hibáztatása. A szülők és a gyermekek kihívásai, nehézségei is megértésre találtak. A szülők így saját szüleiket is képesek voltak felmenteni magukban, mert rendszerszintű empátia alakult ki a terápia résztvevőjében (Hanna, 2021). Böszörményi-Nagy úgy fogadta el a konzultációban részt vevők problémáit, ahogy elé tárták, illetve tartózkodott a megdöbbenéstől vagy az érezhető sajnálkozástól, amely negatívan befolyásolja a terápiás légkört (Zimbardo, 2018).

KAPCSOLATI TŐKE ÉS KAPCSOLATI ETIKA

Gyermekkorunk legelső kapcsolatai a szüleinkhez fűződnek. Ezek minősége már a fogantatástól fontos mindannyiunk számára. Szüleink, nagyszüleink, dédszüleink és valamennyi ősünk számára is ezek voltak a legmeghatározóbbak. Sok-sok nemzedék kincsei és terhei kapnak helyet a lelkünkben, adódnak át generációról generációra. Böszörményi-Nagy családi kódexnek nevezte azokat az érdemeket, előnyöket, felelőségeket és kötelezettségeket, amelyeket a családi történeteink által tanulunk meg (Schützenberger, 2016). Családterápiás eszköztárának lényeges eleme a kapcsolati etika, amelyet semmiképpen sem erkölcsi útmutatóként vagy morális előírások összességéként kell elképzelnünk. Böszörményi-Nagy inkább a lét rendjének buberi fogalmát fejtette ki, amely szerint mindannyiunkban megszólítható az igazságosság igénye. Méltányosságról és megbízhatóságról értekeznek, köztünk és mások között lévő kapcsolatokról, kontextusról. Arról a kapcsolati szövegről, melynek valamennyien a tagjai vagyunk, benne élünk, adunk és fogadunk el, figyelve „belső mérlegünkre”, jó esetben távolságot tartva az egyoldalú adástól, amely könnyen kihasználhatóvá vagy büntudatkeltővé válik (Meulink-Korf–Rhijn, 2009). Böszörményi-Nagy „láthatatlan főkönyve” szerint a család tagjai akár hivatásuk, munkájuk megválasztásával is megpróbálhatják törleszteni az előző nemzedékek adósságát. Fontos a családok tagjai, a párok számára segítséget kapni ahhoz, hogy kapcsolataik működését a többi résztvevő szemszögéből is átláthassák. Így kiépülhet a bizalom és a megértettség érzete a másik irányában. A szülők, nagyszülők például megérthetik, hogy a család legfiatalabb tagjának negatív jogosultsága lehet, mert amire természetes joga lett volna, ahhoz nem jutott hozzá, a hiány pedig negatív viselkedést szült. Fordított esetben megértheti a gyermek, hogy az ő felmenői sem kapták meg a megérdemelt figyelmet és törődést, ezért ők is képtelenné váltak arra, hogy adjanak ebből. A felismerések, a nehézségek kimondása, elismerése pozitív változást hozhatnak a családok dinamikájában. Fontos

Sok-sok nemzedék kincsei és terhei kapnak helyet a lelkünkben, adódnak át generációról generációra.

hozzátenni, hogy ez a folyamat nem azonos a hibázattal vagy a felelősség hártásával. Egy családtag önreflexióra való képessége és rossz döntéseinek megváltoztatása sokszor kéz a kézben jár saját működésének megértésével.

Minden nemzedéknek lehetősége van más utat választania, mint az előzőnek. Képviselője hiába is okolná a megelőző generációt, hogy saját tetteinek felelőssége alól kibújhasson. Az emberi kapcsolatok azon terhét, amely nemzedékeken ível át, Böszörményi-Nagy „forgószámlának” nevezte el. Ez arra utal, hogy azok az emberek, akik nélkülöztek családi kapcsolataikban, vagy akikkel igazságtalanul bántak szeretneik, etikai szempontból jogosulttá válnak a nélkülözésük tárgyára, sérelmeik elismerésére (Michielsen et al., 2010). A segítségék elégtelensége miatt viszont e destruktív jogosultság könnyen destruktív cselekvéssé válhat. Miközben a nehéz örökség a jövő nemzedékét tönkre is teheti, hatalmas lehetőséget is rejt, hiszen esélyt és erőt adhat egy jobb út megválasztására (Meulink-Korf–Rhijn, 2009). Ezt nevezzük konstruktív jogosultságnak. Mindenki képes lehet felülemelkedni a sérelmein, miután felismerte őket. Viselkedésünk tehát soha nem megmásíthatatlanul determinált. Van lehetőségünk másképp dönteni. A szabadság és a felelősség dimenziója az emberi létezésben lehetőség számunkra (Meulink-Korf–Rhijn, 2009). Amit az igazságosság diktálna nekünk, azt képesek vagyunk felülírni emberséggel, nagylelkűséggel, egyrészt saját magunk lelki egészsége, másrészt az elkövetkező generációk érdekében. Megelőző jellege is van tehát a „küldetés” (*legacy*) „hagyatékká” (*delegacy*) alakításának, ami megkönnyíti gyermekeink, unokáink életlehetőségeit is. Az idősebb generációk sokszor érzik úgy, hogy egyik életfeladatuk útmutatásokkal és intelmekkel ellátni utódjaikat. Gyermekként lojalitásunk következtében mindannyian szeretnénk beteljesíteni a szülői küldetéseket (Angster et al., 2019). Böszörményi-Nagy „küldetésnek” nevezi azt a folyamatot, melynek során szüleink tudatosan vagy tudattalanul áthelyezik ránk önös érdeküket, amely könnyen elhatalmasodik az életünkön, döntéseinken. „Hagyatéknak” pedig azt az etikai elköteleződést nevezi, amelyet az előző nemzedék hagyott ránk, s a magunk és utódaink érdekében kamatoztathatjuk. A kapcsolati modelltől gondolkodva elmondhatjuk, hogy minden ember egy csomópont a kapcsolatok hálóján. Mindenki egyedi és megismételhetetlen. A múlt, a jelen és a jövő idősíkján vertikálisan bennünk élnek a családtagjaink, horizontálisan pedig a kollégáink, ismerőseink és barátaink. Minél inkább magukra találunk az emberek ebben a kapcsolati hálóban, annál több esély mutatkozik a minőségi dialógusokra.

CSALÁDI FŐKÖNYV

Böszörményi-Nagy kidolgozott egy sajátos „főkönyvi rendszert”, mely lehetővé teszi a családterápiában, hogy a családok hangot adjanak az igazságossággal kapcsolatos személyes megéléseiknek. A családi főkönyv képes megjeleníteni azt a személyes igazságérzetet, melyet mindannyian magunkban hordozunk. A családi főkönyvek sokszor tele vannak olyan szubjektív, belső hiedelmekkel, amelyeket mind a szülők, mind

a gyermekek követnek, sokszor tudtukon kívül. A terápiás vagy önismereti munkában képesek lehetünk feltárni a család szereplőinek hozzájárulásairól keletkezett észleléseket. Ennek nyomán más észlelések és élmények jelennek meg az igazságossággal kapcsolatban, a családtagok tudatosabban figyelnek az adás és az elfogadás egyensúlyára. A terápia vagy az önismereti út során az igazágtalanság érzései feloldhatóvá válnak, ha hangot adunk nekik, és a középpontba állítjuk őket (Hanna, 2021). A modell nem csak egy generációra vonatkoztatható. A méltányossággal és az igazságossággal kapcsolatos nehézségek több generáción is átnyúlhatnak, sőt még a társadalomra is hatással lehetnek. Böszörményi-Nagy elméletalkotása során az elszegényedett és magukra hagyott nukleáris családok társadalomban elfoglalt helyét is vizsgálta (Boszorményi-Nagy–Ulrich, 1981). Úgy gondolta, bármilyen szinten és társadalmi szférában történjen is meg az igazágtalanság, minden esetben a méltányos meghallgatással oldható fel. Csak így érhető el a helyreállítás, a megbékélés, így valósulhat meg az igazságosság. Azt is érdemes megjegyezni, hogy nem csak egyéni főkönyv létezik. Minden család több generáción átívelő saját számvetést tudhat magáénak. Ha továbbgondoljuk ezt az elméletet, egészen a nemzetig juthatunk el. Ha egy nép tartósan úgy érzi, hogy a világ igazágtalanul bánt vele, az mindenképpen hat a világlátására. Könnyen érezheti úgy, hogy joga van az igazágtételre és a kárpótlásra is (Mogyorósy-Révész–Vaskor, 2023).

LOJALITÁS

A lojalitást sokféleképpen meghatározhatjuk. Definiálható morális, politikai, filozófiai és pszichológiai fogalmakkal, de vizsgálhatjuk akár az egyén szemszögéből is, mint képességet vagy motivációt. Értelmezhetjük a rendszerszemlélet szerint, mint a kapcsolataink eredményét vagy a kapcsolatainkra kifejtett hatásként. Meghatározható úgy is, mint az egyén pozitív, megbízható viselkedése azok iránt, akikkel szemben lojális. De értelmezhetjük „ragasztóanyagként” is, mely összetartja a csoportok és az egyének kapcsolatait, feltételezve egy mindenki számára elfogadott elvárást, melyhez a csoport összes tagja igazodni tud (Boszorményi-Nagy–Spark, 2018). A szülők és a gyermekek között létrejövő egzisztenciális kapcsolat szétválaszthatatlan. A gyermek életet kap szüleitől, ami kölcsönös kötelességet és jogot hoz létre közöttük. Érdem és adósságok kikerülhetetlen köteléke ez, mely körbefonja kapcsolatukat. A köztük lévő kapcsolódás akkor is így működik, ha ezt valamelyik fél nem akarja, vagy eltartja magától. Megtagadni lehet, de eltépni nem. A lojalitást ebben a kontextusban nem érzésként definiálhatjuk, hanem a létezés velejárójaként. A gyermeknek joga van a szeretetre, a nevelésre és a gondoskodásra. A szülők felelősséggel tartoznak gyermekük iránt, és fáradozásuk, szeretetük következtében még több lojalitást érdemelnek ki tőle. Az egzisztenciális lojalitás így szerzett lojalitással egészül ki. Ha a gyermek bántalmazás, elhanyagolás áldozata lesz, vagy a szülők el is hagyják, negatív érzelmei alakulnak ki a szülei iránt, mégis lojális marad, mert az életet tőlük kapta (Michielsen et al., 2010).

Mi a különbség a lojalitás és a kötődés között? A biztonságos kötődés alapot teremt az emberek számára, ahonnan elindulhatnak, és biztos háttérrel fedezhetik fel a világot, adaptív válaszokat adhatnak a környezetükre (Johnson, 2016). A lojalitás összefügg a kötődéssel, de ezek nem egyszerűen rokon értelmű szavak. Pszichológiai aspektusa szerint egyfajta belső készletéről van szó, melynek megfelelően bizonyos kapcsolatokat előnyben részesítünk másokkal szemben. Mindig választás előzi meg, melyik kötelék fontosabb számunkra. A kötődés ezzel szemben annál erősebb, minél intenzívebb a kapcsolódás két ember között. A lojalitás akkor is létrejön szüleink, őseink iránt, ha nem is ismerjük őket, vagy ha nem kötődünk hozzájuk (Ducommun-Nagy, 2014). Lojalitásunk az eredeti családuink iránt a legtöbb esetben láthatatlanul van jelen, és életünk végéig hordozzuk. Az általunk alapított család iránti lojalitásunk a döntéseink által jön létre (Böszörményi-Nagy–Spark, 2018). A láthatatlan lojalitás kialakulásához olykor a nyílt lojalitás ellehetetlenülése vezet, ekkor valami oknál fogva meg kell tagadnunk a lojalitást (Michielsen et al., 2010). Az eredeti családuinkban elfoglalt pozíciót nem tudjuk igazán megosztani másokkal. Személyiségünk és egyediségünk forrása ez, érzelmi képességeink és terheink alapvető eleme (Friedman, 2008). Az ebből következő lojalitás választott későbbi családuinkban is sok konfliktust okozhat. A lojalitás kiegyensúlyozott, harmonikus működése lehetővé teszi, hogy a családok intim közösséggé váljanak, amire más rendszerek nem adnak lehetőséget. A családok eleve személy- és viszonyorientált rendszerek (Simon, 2015). Az életciklus-változások azonban magukkal hozzák azokat a normatív kríziseket, amelyek állandó változást és egyensúlytalan állapotot generálnak (Goldenberg–Goldenberg, 2008). Ezeket a nehézségeket egy harmonikus családi rendszer képes átvészelni, és újra egyensúlyi állapotba állni. A paranormatív krízisek azonban a jól működő családokat is kikezdehetik, patológiás módon deformálhatják működésüket. A traumáktól és a súlyos, váratlan konfliktusoktól a családok szövete sokszor megsérül, a nagy teherbírású famíliákban azonban még jobban megerősödnek a kapcsolatok.

DESTRUKTÍV JOGOSULTSÁG

Amikor a gyermek egzisztenciális szükségletei nem elégülnek ki, a jogai sérülnek, nem kapja meg a biztonságot a családjától, nem tanul meg adni, nem ismerik el, akkor destruktív jogosultság jön létre. A folyamat károsan hat az egyén jelenlegi és jövőbeni kapcsolataira. Az így felnövekvő gyermek később gyakran próbálkozik azzal, hogy az elszenvedett hiány miatt egy harmadik, ártatlan fél bevonásával kárpótolja magát. Sokszor a házastársán vagy a gyermekén hajtja be a hátralékot. A társadalommal szemben megnyilvánuló agresszív viselkedés mögött is általában ez a mechanizmus érhető tetten. Megfelelő segítség és önismeret nélkül sokkal nagyobb a valószínűsége, hogy az érintett romboló módon próbálja másokon érvényesíteni jogosultságát. A destruktív jogosultság ellehetetleníti, hogy a személy képes legyen kívülről látni magát, és felismerni a jogtalanságot, amelyet most ő követ el úgy, ahogy korábban vele

tették (Michielsen et al., 2010). Fontos azt is figyelembe venni, hogy a feltárás során a destruktívan jogosult személy legtöbbször dühöt és haragot vált ki a hozzá közel álló családtagokból (Böszörményi-Nagy–Krasner, 2001). A legjobban úgy lehet könnyíteni ezen a nehézségen, ha több nemzedék életét is figyelembe vesszük. Így elosztható a teher és a hiányok generálta adósság fájdalma, hiszen jobban meg tudjuk érteni, hogy adott esetben már a dédszülők továbbadták terheiket a nagyszülőknek, akik továbbadták ezeket a saját gyermekeiknek. Fontos eszköz lehet akár az önismereti folyamatban, akár a terápiás térben a genogram, amely nem azonos az egyszerű családfakutatással. A genogram ugyanis a származási tények mellett képes feltárni az érdemek és a felelősségvállalás elemeit is (Tóth, 2017). Különbséget kell azonban tenni a transzgenerációs örökségek és az önös szülői delegációk, intergenerációs hatások között. A szülők delegációja sokszor önző, tudatos vagy tudattalan problémamegoldás, amellyel parentifikálják saját gyermeküket. A parentifikáció (szülősités) abban az esetben destruktív, ha a gyermek erőforrásait és bizalmi tartalékát kezdi használni. Leginkább akkor jön létre, amikor a szülők manipulálni kezdik utódaik lojalitását a saját érdekük kiszolgálása céljából (Böszörményi-Nagy–Krasner, 2001). A parentifikáció fogalmát több szerző is érinti a családterápiás szakirodalomban. Walter Oppenorth (2008) főként a negatív következményeivel foglalkozik, míg Salvador Minuchin és Böszörményi-Nagy Iván a konstruktív és destruktív oldalát egyaránt megvilágítja. Böszörményi-Nagy a szülők és a gyermekek közötti adás és elfogadás mérlegének egyensúlyából vezeti le a fogalmat. Abból indul ki, hogy a gyermek, egzisztenciális lojalitásából fakadóan, gondját szeretné viselni szüleinek. A szülők és a gyermek közötti viszony aszimmetrikus, a kapcsolat felelősségét a szülők viselik. Ezt az aszimmetriát hagyják figyelmen kívül a parentifikáció során. Elvárják a gyermektől, hogy szülői szerepet töltsön be, olyan feladatokat és terheket hordozva, amelyek nem felelnek meg az életkorának és a családban elfoglalt státuszának. Életkori kihívásai így érdektelenné és teljesíthetetlené válhatnak. Amennyiben a gyermek erején felül ad és teljesít a szüleinek, vagy nem ismerik el ezt az erőfeszítését, az destruktív parentifikációhoz is vezethet (Michielsen et al., 2010). A destruktív jogosultság megértése és felfedése nem azért fontos, hogy bűnösnek kiálthassuk ki a család felnőtt tagjait. A probléma tudatosítása abban segít, hogy az érintett felek „meggyógyulhassanak”. Az ok és az okozat helyett a cél elérésére kell áthelyezni a fókuszot, hogy a destruktív jogosultság konstruktívvá formálódjon. Konstruktív jogosultságnak nevezzük azt, amikor az egyén annak ellenére is gondoskodik a másiktól, hogy róla nem gondoskodott senki. Nem vár érte köszönetet, mégis érdemnek érzi a tevékenységét (Michielsen et al., 2010).

A CSALÁDTERÁPIA MODELLJEINEK TÁBLÁZATOS ÖSSZEHASONLÍTÁSA

1. táblázat: A családterápia különböző modelljeinek összehasonlítása 1.

Terápiás irányzat	Kontextuális családterápia	Stratégiais családterápia	Élményközpontú családterápia	A boweni szisztémás irányzat
Fókusz és intervenciók	Etikailag tiszta kapcsolatok Többirányú részlehajlás Érdem elismerése Jogosultságok tisztázása	Gyors stratégiák alkalmazása Feladatok és interakciók Enactmentek (megjelenítések)	Személyes élmények, érzelmek Tiszta kommunikáció Empátia Gondoskodás	A trianguláció megszüntetése Felnőtt-felnőtt kapcsolódások
A terapeuta szerepe	Segíteni a családtagoknak, hogy felismerjék a családi igazságtalanságokat A törődő gyám szerepe	Közvetlenül irányítani a családtagok viselkedését Vezető és rendezői szerep	Modellnyújtás A szelf használata Közvetlen interakciók	Coach Edukáció
Cél	A családi kapcsolatok igazságosságának helyreállítása Felelősségvállalás Felmentés	A problémák gyors és hatékony megoldása viselkedésbeli beavatkozásokkal	A családtagok érzelmi és személyes élményeinek jobb megértése Önfogadás Pozitív kommunikáció	A függőség és függetlenség egyensúlyi állapota Érzelmi növekedés
Fogalmak	Kapcsolati etika, lojalítás, jogosultság, igazságosság	Gyors problémamegoldás, a tünet mint metafora, a kis változást a nagy felé vezetni	Önbecsülés, intimitás, önkifejezés	Természetes rendszerek, kapcsolati háromszögek
Alapító (vagy fő képviselő)	Böszörményi-Nagy Iván	Jay Haley	Virginia Satir, Carl Whitaker	Murray Bowen

Forrás: Hanna, 2021

2. táblázat: A családterápia különböző modelljeinek összehasonlítása 2.

Terápiás irányzat	Narratív családterápia	Megoldásközpontú családterápia	Érzelmi fókuszú családterápia	Strukturális családterápia
Fókusz és intervenciók	Történetek, narratívák, személyes élmények átstrukturálása Externalizáció Rituálék	A probléma nem diszfunkció, hanem fejlődési lehetőség Csodakérdés Házi feladat Skálázó kérdés	A családok érzelmi reakcióinak javítása Deeszkaláció Az érzelmi élmény fokozása	A családi dinamika, határok és szerepek tisztázása Interakciók az ülésen Kapcsolódás (<i>joining</i>)
A terapeuta szerepe	Segít új narratívák létrehozásában, új jelentéseket találni a problémákhoz	Konzultáns Humor és dicséret alkalmazása	Segít a családtagok érzelmi szükségleteinek kifejezésében, kezelésében Exploráció Az empátia modellezése	A családtagok közötti interakciókat és határokat rendszerezi Színpadmester Narrátor
Cél	Új narratívák és történetek kialakítása a családban	Interakciók megszakitása Mobilizálni a motivációs energiákat	Hozzáférés az érzelmi élményhez A családtagok közötti kötődés, empátia erősítése	A családi struktúra és szerepek tisztázása Kiegyensúlyozott határok
Fogalmak	A családtagok történetei, értelmezés, a valóság átrendezése, a cselekvés síkja, a jelentés síkja	A problémák normálisak, jövőorientáltság, interakció-központúság	A család érzelmi szükségleteinek felismerése és kezelése, kötődési sérülés, az üldöző megnyihítése, elsődleges érzelem	Határok, alrendszerek, koalíciók
Alapító (vagy fő képviselő)	Michael White, David Epston	Steve De Shazer, Insoo Kim Berg, Bill O'Hanlon	Susan Johnson, Les Greenberg	Salvador Minuchin

Forrás: Hanna, 2021

A KONTEXTUÁLIS CSALÁDTERÁPIA KRITIKÁI

A kontextuális terápia számos értékes fogalmat és módszert adott a családterápiának, azonban indokolt lehet a kritikája is, különösen mai szemmel tekintve rá, s figyelembe véve a családterápiás gyakorlat sokszínűségét. A kontextuális irányzat központi fogalmainak, a kapcsolati etikának, a lojalitásnak, a jogosultságnak és az igazságosságnak erős etikai dimenziójuk van (Hanna, 2021). Azonban az etikai keretezés túlzottan moralizálóvá és intellektualizálóvá válhat a terápiában részt vevők számára. Böszörményi-Nagy implicit feltevése, hogy a kliensek képesek morális reflexióra és komplex családi dinamikák átlátására, nem minden esetben állja meg a helyét: súlyos pszichiátriai zavarokkal, kognitív sérüléssel élő és komplex traumát átélt személyekkel való munka során nem feltétlenül bizonyul adekvátnak. A lojalitás és a destruktív jogosultság fogalmait a feminista kritika több szempontból is

problematikusnak tartja, különösen az áldozathibáztatás szempontjából. Hozzá kell tenni, hogy a feminista kritika a rendszerszemlélet funkcionális és diszfunkcionális szempontjait is ugyanezen az alapon utasítja el. Képviselőinek véleménye szerint ahogy Böszörményi-Nagynál a destruktív jogosultságot, úgy a rendszerszemlélet esetében a funkcionalitást az áldozatok hibáztatására, a bántalmazók felmentésére lehet használni (Murray, 2006).

MIBEN SEGÍTHET A KONTEXTUÁLIS SZEMLÉLET?

A transzgenerációs irányzatok előretörésével a hazai pszichológiai szakma és a pszichológiával foglalkozó közönség számára is egyre inkább kirajzolódik, hogy a felnövekvő nemzedékek legnagyobb gátjai a feldolgozatlan családi és közösségi traumák. Mind a segítő szakma, mind az egyének felelősek azért, hogy az élettörténeteket feldolgozzák. A kontextuális családterápia abban segíthet, hogy az érintettek tudatosítsák a transzgenerációs sérüléseket, megértsék eredetüket, és végül feldolgozzák őket.

A TRANSZGENERÁCIÓS MINTÁK ÉS SÉRÜLÉSEK TUDATOSÍTÁSA

Mintázatok tudatosítása

A terápia és az önismereti munka első lépése, hogy a családtagok felismerjék a generációkon átívelő mintákat, érzelmi terheket és traumákat. Gyakran előfordul, hogy a transzgenerációs sérülések, például veszteségek, elhanyagolás, hűtlenség vagy más traumák tudattalanul öröklődnek tovább, és befolyásolják az egyén életét, párkapcsolatait, szülői szerepeit.

A transzgenerációs irányzatok előretörésével a hazai pszichológiai szakma és a pszichológiával foglalkozó közönség számára is egyre inkább kirajzolódik, hogy a felnövekvő nemzedékek legnagyobb gátjai a feldolgozatlan családi és közösségi traumák.

Elismerés adása

Fedezzük fel az értékeket, és tárjuk őket a másik elé. „Az elismerés vagy méltánylás tényszerű igazság [...]. A partnerek közötti elismerés módot ad a közöttük lévő szabályrendszer vagy egyensúly igazságosságának helyreállítására. A terápiás elismerés inkább didaktikus jellegű” (Böszörményi-Nagy–Krasner, 2001: 395).

Többirányú elköteleződés

A jelen lévő és a jelen nem lévő családtagok nézőpontját is figyelembe kell venni. Természetes, hogy mindenki a saját szemszögéből figyeli a világot. Az igazságot így a saját érdekéhez igazítja. Mindenkinek mindig meglesz a maga igazsága. A kontextuális szemléletben dolgozó segítőnek az összes érintett pártját kell fognia, figyelembe véve valamennyi érdeket, mégis megfelelő távolságot tartva, így kerülve el az azonosulás veszélyét (Meulink-Korf–Rhijn, 2009).

Etikai dimenzió

A kontextuális terápia egyik fontos pillére az etikai dimenzió, mely a kapcsolatban szükséges igazságosságra és méltányosságra helyezi a hangsúlyt. Az etikát Böszörményi-Nagy nem a jó vagy a rossz egyetemes viszonyában értelmezte. Azt tartotta fontosnak, hogy a családi kapcsolatban élők határozzák meg, mi az, ami igazságos, és mi az, ami igazságtalan a viszonyaikban. A hangsúly az igazságosságra, az adok-kapok egyensúlyára és a kölcsönös felelősségvállalásra helyeződik. A terápia során lehetőség nyílik a sérülések átkeretezésére, amely az igazságosság és a kiegyenlítés felé vezeti a családot (Michielsen et al., 2010).

A transzgenerációs terhek feloldása

Böszörményi-Nagy elmélete szerint a transzgenerációs sérülések sokszor terhelik túl a következő generációkat. A családtagok kötelességet éreznek egy másik generáció iránt, még akkor is, ha ez a saját jóllétük rovására megy. Egy gyermek önkéntelenül is szenvedhet szülei vagy nagyszülei traumáitól, ha úgy érzi, lojalitással tartozik az ő fájdmukért. A terápia lehetőséget ad arra, hogy a láthatatlan lojalitások felszínre kerüljenek, és az egyén – megértve motivációját – csökkentse transzgenerációs terheit. Fontos rálépni arra az útra, mellyel családunk és a társadalom jóllétét oly módon szolgáljuk, hogy az ránk nézve se legyen romboló hatással (Ducommun-Nagy, 2014).

A transzgenerációs örökség integrálása

Az érzelmi gyógyulás egyik fontos lépése, hogy az egyén anélkül legyen képes integrálni a múlt generációk történeteit és tapasztalatait, hogy negatív hatással lennének jelenlegi életére. A kontextuális terápia abban segít, hogy az egyén saját erőforrásként tudjon tekinteni családjá múltjára, nem pedig olyan teherként, amely megakadályozza élete kiteljesedését. Ez az integráció elősegíti az önállóságot és az érzelmi stabilitást.

Új kapcsolati egyensúly létrehozása

A terápia hosszú távú célja az, hogy a családi kapcsolatokban új, egészséges egyensúlyt teremtsen. A transzgenerációs terhek és érzelmi adósságok feldolgozásával a családtagok között erősebb és harmonikusabb kötelék alakulhat ki, s így a jövő generációi mentesülhetnek a korábbi traumák hatásaitól. Az új kapcsolati egyensúly lehetővé teszi a családtagok számára, hogy szabadabban és egészségesebben viszonyuljanak egymáshoz.

A KONTEXTUÁLIS TERÁPIA JÖVŐJE

A kontextuális irányzatot világszerte ismerik és alkalmazzák, azonban más családterápiás megközelítésekhez képest kevesebb figyelmet kapott. Ennek egyik oka valószínűleg a bonyolultsága és szakirodalmának összerendezetlensége. Ugyanakkor úgy vélem, Böszörményi-Nagy Iván terápiás elgondolásaiban van még kiaknázatlan lehetőség. Az integratív megközelítés szerint az elméletalkotó dimenziókra épülő modellje lehetővé

teszi a jövőbeli hozzájárulások, például a genetika, az idegtudományok, a pszichológia és a társadalomtudományok eredményeinek integrálását, anélkül, hogy elveszítené belső koherenciáját. Ezen túl a kontextuális terápia egyedülálló erőforrásokat kínál fel az elszenvedett kapcsolati és helyzeti igazságtalanságok következményeinek kezelésére (Ducommun-Nagy, 2024).

ÖSSZEFOGLALÁS

Mínél tudatosabban látjuk saját működésünket, s figyeljük meg, miként függ össze származási családunk működésével, annál több esélyünk van arra, hogy a rendszert átlátva a saját javunkra tudjuk fordítani a hátrányokat (Sinkó, 2023). Írásomban Böszörményi-Nagy életrajza után a kapcsolati etika, a családi főkönyv, a lojalitás, a destruktív és konstruktív jogosultság fogalmait jártam körbe. A kapcsolatok mélyebb rétegeit vizsgálva láthattuk, hogy a negatívan ható erők működésének megismerése által kulcsot kaphatunk pozitívba fordításukhoz. A jövő nemzedékei és a magunk érdekében is a legjobb, amit tehetünk, hogy számolunk azzal, milyen jövőt hagyunk örökül utódainknak. A jó hír az, hogy az első lépés rajtunk múlik, és az önismeretünkön végzett munkával tehetjük meg.

Ábrajegyzék

1. táblázat: A családterápia különböző modelljeinek összehasonlítása 1. Hanna, 2021.
2. táblázat: A családterápia különböző modelljeinek összehasonlítása 2. Hanna, 2021.

Felhasznált irodalom

- ANGSTER MÁRIA – BAGDY EMŐKE – F. VÁRKONYI ZSUZSA – KOZMA-VÍZKELETI DÁNIEL – LUKÁCS LIZA – ORVOS-TÓTH NOÉMI – PÁL FERENC – POPPER PÉTER (2019): *Otthonról hoztunk – Családi mintáink és a párkapcsolatok*, Budapest, Kulcslyuk.
- BOSZORMENYI-NAGY, IVAN – SPARK, GERALDINE M. (2018): *Láthatatlan lojalítások*, Budapest, Animula.
- BOSZORMENYI-NAGY, IVAN – ULRICH, DAVID N. (1981): Contextual family therapy, in GURMAN, ALAN S. – KNISKERN, DAVID P. (szerk.): *Handbook of Family Therapy*, New York, Brunner–Mazel, 159–186.
- BÖSZÖRMÉNYI-NAGY IVÁN – KRASNER, BARBARA R. (2001): *Kapcsolatok kiegyensúlyozásának dialógusa*, Budapest, Coincendencia Kft.
- DUCOMMUN-NAGY, CATHERINE (2014): *Lojalítás – erő, mely gúzsba köt vagy felszabadít*, Kolozsvár, Exit.
- DUCOMMUN-NAGY, CATHERINE (2024): The essence of contextual therapy, its place in the field of family therapy, and its role in the future, *Family Process*, 64 (1), e13070. DOI: <https://doi.org/10.1111/famp.13070>
- FRIEDMAN, EDWIN H. (2008): *Nemzedékről nemzedékre*, Kolozsvár, Exit.
- GOLDENBERG, HERBERT – GOLDENBERG, IRENE (2008): *Áttekintés a családról I.*, Budapest, Animula.
- HANNA, SUZANNE MIDORI (2021): *Családterápia a gyakorlatban*, Budapest, Semmelweis.
- JOHNSON, SUSAN (2016): *Az érzelmekre fókuszáló párterápia gyakorlata – A kapcsolat megteremtése*, Budapest, Oriold és Társai.
- MEULINK-KORÉ, HANNEKE – RHIJN, AAT VAN (2009): *A harmadik, akivel nem számoltak*, Kolozsvár, Exit.
- MICHIELSEN, MAY – MULLIGEN, WIM VAN – HERMKENS, LEEN (szerk.) (2010): *Összetartozásban – A kontextuális segítsérről*, Kolozsvár, Exit.
- MOGYORÓSY-RÉVÉSZ ZSUZSANNA – VASKOR GRÉTA (2023): *Kinek a sorsa? Transzgenerációs örökség a mesékben és terápiákban*, Budapest, Kulcslyuk.
- MURRAY, CHRISTINE E. (2006): Controversy, constraints, and context: Understanding family violence through family systems theory, *The Family Journal*, 14 (3). DOI: <https://doi.org/10.1177/1066480706287277>

- OPPENOORTH, WALTER (2008): Een realistisch besef van invloed. Denkkader en praktijk van gezinspsychiatrisch handelen, *Kinder & Jeugdpsychotherapie*, (3), 86–102.
- SCHÜTZENBERGER, ANNE ANCELIN (2016): *Ős-szindróma – Transzgenerációs pszichoterápia és a családja rejtett kötelékei*, Budapest, Medicina.
- SIMON, FRITZ B. (2015): *Bevezetés a konfliktus rendszerelméletébe és a konfliktusmegoldásba*, Budakeszi, Dynamics Consulting Kft.
- SINKÓ MELINDA (2023): *A haragon át a megbocsátásig*, Budapest, Animula.
- TÓTH BORBÁLA (2017): *Sorsunk rejtett mintázata – A genogramtól a genodráráig*, Budapest, Kairosz.
- ZIMBARDO, PHILIP (2018): *Pszichológia mindenkinek, 4. kötet*, Budapest, Libri.

Is Our Past Our Future?

Transgenerational Effects:
Inherited Burdens and Opportunities

ABSTRACT

The study serves as a literature review based on the theories and work of Iván Böszörményi-Nagy, examining the manifestation of transgenerational burdens as traumatic legacies. The aim of the dissertation is to explore how familial deficiencies, traumas, and unfulfilled expectations are passed down from generation to generation, and how these transgenerational missions shape family dynamics. The publication utilizes the tools of literature research and interpretation. Böszörményi-Nagy's theories, such as fairness, relational capital, and destructive entitlement, play a key role in understanding the concepts of inheritance and legacy. The study also investigates the concept of family mandate and its effects, including the inheritance of traumas, deficiencies, and unfulfilled expectations, as well as strategies for addressing these issues. Furthermore, it analyzes how a family mission can evolve from a burden into a constructive legacy. Approaches suggested for balancing intergenerational relationships include family therapy, self-awareness work, and the application of the principles of fairness, which can help in managing destructive entitlements and inherited burdens.

KEYWORDS: Iván Böszörményi-Nagy, contextual family therapy, transgenerational dynamics, justice, entitlement, parentification

VASKÓ MÁRTON PÉTER | Családkonzulens, addiktológiai konzultáns, oklevéles szociális munkás, gyászkeserő és mediátor. Tizenhat éve foglalkozik rászorulókkal a Magyar Vöröskereszt berkein belül. Magánpraxisában többek között párokkal, családokkal, addiktológiai esetekkel és gyászfeldolgozással foglalkozik.