

Prof. Dr. Bagdy Emőke:

A harmonikus család

Bevezető gondolatként Sütő András erdélyi íróknak "A megtartó család dícsérete" című írásából vett üzenetet ajánlom minden kedves szülőtársam figyelmébe:

„E földi vándorúton ama bizonyos hamuban sült pogácsa a család. Jó szava, szelleme, védőszentje a mesebeli hősnek. Aki nélküle indul, nagyobb veszedelmek közé kerül, sebezhetőbb minden tekintetben. Némelykor épp legutolsó menedék... A család az, ahol zúzmarás időkben titkon ünnepelhető a titok: az együvé tartozás tudata.”

Veleszületetten társas lények vagyunk. Ember mivoltunk társas képességeinek kibontakozásához szerető, óvó környezetre van szükségünk. A család optimális esetben ezt a „fészket” képviseli. Burok is, amely méhen kívüli, immár nem magzatot, hanem felnövekvő emberi lényt védelmez. A tengernyi kritika ellenére egyetlen kultúra sem tudta a gyermeknevelés és utódgondozás feladatát másfajta társas rendszerben jól megoldani, így nyugodtan állíthatjuk, hogy szükség van a családra, mint fundamentális társas alakzatra.

Különös szerveződésében kettősséget képvisel, hiszen egyrészt a társulás önkéntes és az együttélés szövetsége érzelmi kötelekeken alapul. Ugyanakkor "formális" rendszer is, betagozódik a társadalmi rendszer hivatalosan jóváhagyott és támogatott intézményeinek sorába. Abban különös jelentőséget nyer, hiszen a népesedés szolgálatában áll, ez pedig kétségkívül nemzeti sorskérdés. A családot, mint legkisebb formális társas szerveződést jogok és kötelezettségek illetik meg, szervezeti formájának létezését törvények, rendelkezések védik és segítik elő.

Első István királyunk mondta ki a család szentségét, amely második József sántétlenül érvényben volt. A „kalapos király” (1780-90) azonban a családot „vagyonjogi intézményként” deklarálta, amelynek nyomán ez az értékromboló viszony máig kiható következményekkel járt. Fokozatosan csökkent az egyházi eskü/vő/ jelentősége, a felbonthatatlanság elfogadása. Az „égi kötelék” lazulásával a földi kötések egyre gyengébbnek bizonyultak a kapcsolat megtartásához.

Ma szokványos a házasság és család intézményének válságáról beszélni. Pedig nem az intézmény, hanem az értékrendünk került válságba. Ennek egyik tünete pl. az intézménygondozó kormányzati lépések szempontjából a jól működő családtámogatási rendszer felborulása. A családokat sújtó megszorítások által keltett szorongás és elbizonytalanodás nem kedvez a gyermekvállalásnak. A családi élet kiszámíthatósága és biztonsága növeli, míg a bizonytalanság csökkenti a szülési kedvet. Ismeretes, hogy 1981

fekete éve óta (itt fordult át a népesség növekedése fogyásba) radikálisan csökkent a születésszám. 2005-ben pl. csak kilencvenhétezer gyermek született, míg 1981 előtt átlagosan 150ezer. A családokban megnövekedő problémák, az elszegényedés, munkanélküliség újabb krízispotenciált képeznek, depressziót, célnélküliséget, kétségbeesést és önpusztító indítékokat gerjesztenek. Elegendő e vonatkozásban Kopp Mária és Skrabszky Árpád „magyar lelkiállapot”-ot felmérő kutatására utalnom, hazánk „jeleskedik” a legbetegebb nemzet mivoltában, a negyven-ötvenéves férfiaink pedig a leghalandóbbak Európában. A kutatás eme szomorú tényt „Közép-európai egészség-paradoxon”-ként tartja számon. Az oki tényezők felderítésében pedig élenjáró tényezőnek bizonyult a céltalanság, a jövőkép hiánya, az elreménytelenedtség. A család többé nem képes megtartó erőként egzisztálni.

Csökkent a házassági kedv is. 2005-ben pl. csupán 44 ezer házasságot kötöttek, míg 1980-ban 90 ezret. A válások száma rendkívül magas, két házasságkötésre egy válás esik, ami tragikus helyzetet tükröz. Az élettársi kapcsolatok száma nő, de ezekben a kapcsolatokban kevesebb gyermek születik, mint a házasságban. Bármilyen is ma a házasságok köteléke, még mindig stabilabb helyzetet teremt a gyermekvállalásra, mint az együttélés. Hiába vallják a magyar nők a felmérések során azt, hogy két gyermeket szeretnének, manapság az első szülések is kitolódnak az életkor szempontjából a 30-40 év közötti korövezetre, ezáltal is csökken az újra szülés esélye. A karrierépítés kényszerének jelensége a szingli életforma terjedését növeli. Általában véve is szembeűnő, hogy a nő társadalmi helyzetének változása, munkavállalása és karrierépítési törekvései a születésszámot jelentősen korlátozzák. A kétkeresős családmódel tipikus, apa és anya egyaránt munkaviszonyban dolgozik.

Jellegzetes családszerkezeti változások is formálódnak. Jelentősen csökken a többgenerációs nagycsalád, növekszik az egy gyermekes ”nukleáris” családok száma, amelyben anya, apa és gyermek élnek együtt. Gyakori a válási árvaság, a csonka családhelyzet, az újdonszülődő család, benne „több fészekalja”gyermekkel, melyet „mozaik” családnak nevezett el a családszociológia. A gyermeket egyedül nevelő szülők az összes szülő 16-20 % - át teszik ki, ezen belül 84%-ot képviselnek azok az anyák, akik maguk nevelik gyermeküket.

A hazai családhelyzetre vonatkozó kitekintésünket azonban e ponton célszerű felváltani reménytelibb perspektívával, amelyből saját családi életünk számára is erőt meríthetünk.

Megközelítésünk a személyiség egyéni és társas keretekben történő fejlődését az ún. krízismódel optikájában világítja meg. Mind az egyéni fejlődést, mind ennek társas

rendszerét, a családot fejlődési ciklusokban kísérjük nyomon, akképp, ahogyan az élet /és kapcsolat/ indul, kibontakozik, teljesíti feladatait, rendeltetését.

Az ember „egyedüli példány”, páratlan individuum, még az egypetéjű és azonos genetikai anyagú ikrek sem „egyformák”. Életben betöltött szerepeik, sajátos viszonyuk létrehozza és fenntartja a viselkedési eltéréseket. Az emberi fejlődés, kibontakozás nehéz küzdelem, olyan életkori és fejlődési szakaszokkal, amelyeknek saját feladata és célja van. Erik Erikson, akinek az identitás-fogalmat köszönheti a pszichológia, az egész emberi élet időtartamára vonatkozóan szakaszolta ezeket a fejlődési feladatokat, élénk tárva, hogy minden egyes szakasz krízises küzdelemben zajlik és az életfeladat megoldásával léphetünk tovább.

Nyolc fejlődési szakaszra tagolt rendszerében:

- Az első életévben az ösbizalom képességének kifejlesztésére van szükségünk, hogy tudjunk az életben, az emberekben hinni, bízni, szeretni, és reményteli módon viszonyulni a jövőhöz. Kedvezőtlen kimenetel a bizalmatlanság, amelynek létrejöttéhez a csecsemő számos negatív élménye, magárahagyottsága, ellátatlansága, hiányállapota járulhat hozzá.

Ez a felnövekedési folyamat különböző fázisaiban sérülhet. A veleszületett vagy korán kialakuló biológiailag megalapozott fejlődési zavarok a szülőpárt rendkívüli érzelmi és fizikai megpróbáltatásoknak teszik ki. Maga a párkapcsolat, ennek teherbírása kerül szilárdsági próbatétel alá. A tűréshatár mindenkinél egyéni mértékű. A gyermek iránti szeretet azonban a lélek mélyének olyan ösztönerőkön alapuló parancsa, amelyet csak megtagadással, a felnőtt tudatos ”nemet mondás”-ával lehet érvényesíteni. Az élet ösztönparancsa a segítve szeretés, ezért a fogyatékkal született, vagy azzá váló gyermek egészséges lelkiületű szülők esetében fokozott altruizmust, segíteni vágyó, gondoskodó szeretetet vált ki és erősít fel.

A beteg gyermek helyzete vagy a folyamatos többlet-gondozást kívánó gyermek-szülő kapcsolat az egyes fejlődési szakaszokat többletkrízissel nehezíti. Ezek hozzáadódva a természetes életfeladatokhoz állandó készenléti feszültség hordozását jelentik a szülőknek. A stressznyomás miatt a gyermekhez való viszony is nehezített, még inkább a testvérekre jutó gondoskodás és szeretet adásának nehézségeiben hiszen a fogyatékkal élő gyermeké a legtöbb szülői erő. Ezúttal nem térünk ki arra, milyen segítségre van szükség ilyen családi helyzetben, mivel ezzel a soron következő írásban foglalkozunk. Azt azonban megjegyezzük, hogy a szülők összetartó, egymást segítő szövetsége rendkívül nagy jelentőségű, erőtápláló és kölcsönös megértést, támogatást adó forrása a szülői szeretet megerősítésének.

- A második életév az autonómia kialakításának korszaka, a tisztaságra nevelési történések korlátozó hatásával szembeni saját akarat kifejlesztése, amely megvéd a szégyen és kétély rombolásai ellen.

- A harmadik ciklus a 3-5 éves kor, ez a kezdeményezések, szerepjátékok, női és férfi nemi hovatartozás meghatározódásának kora. A társadalmi szabályok és követelmények szorítójában kialakul a saját belső önkéntes odaadás fegyelme és a büntudat is egészséges mederbe kerül. Optimális esetben egészséges lelkiismereti működés alakul ki.

- A 6-10 éves kisiskoláskor a teljesítményt, sikert és kompetenciát állítja a középpontba. A gyermek saját képességeinek teljesítmény-próbáiban megerősítheti bizodalma abban, hogy mire képes és elkerülheti az önértékelési zavarok rémét, amikor csökkentértékűségének vélelme vagy visszajelzése (a környezet részéről) alááshatja hitét önmagában, értékeiben.

- 11-12 éves korban megindul a serdülés, az egész évtized a felnőtt létbe váltást, az önazonosság (identitás) felépítésének munkáját rója a fiatalra. A korábbi ciklusokban összegyűjtött „hozományt” egységbe kell integrálni, hogy önmaga teljességébe helyezve szerves része lehessen a felnövekvő embernek. Az identitás szervesen „darabokban” maradó integrálatlansága identitás-diffúziót tart fenn, a fejlődésnek küzdelem nélküli, kész sablonokat elfogadó formáját pedig korai zárásnak nevezi a pszichológia.

- A 21-30-as évtized az intimitás-létrehozásának ideje. A meghitt, bensőséges párkapcsolat vágya, megkeresése, fellelése és a társsal való életszövetség megteremti az esélyt és feltételeket az utód(ok) fogadására, a gyermekvállalásra. A pár nélküli egyedül maradás konzerválja még egy kis időre az „ifjúságot, szabadságot, keresést”, akadályozza a felnőtt életszerep elfogadását és művelését.

- A 31-65. év azonban elkerülhetetlen feladatul jelöli meg az élet kiteljesítését, megfelelő egzisztencia, életminőség, gyermekek, család, teremtését és a felnevelés áldozatos munkáját. Ez a generativitásnak, az alkotóképességnek a bizonyító életszakasza, amikor megmutathatjuk magunknak és a világnak, kik is vagyunk.

- Végül 65 év fölött beköszöntenek az idősödés, öregedés jelei. Veszteségek sora emlékeztet a múltó évekre. Lankad a testi erő, gyöngül a pszichikum, kisebb-nagyobb bajok ütök fel a fejüket, az egészség rogyadozik. S noha a biológiai és naptári életkor között nagy különbségek lehetnek, a fő feladat mindannyiunknak az integritás (sértetlenség, épség) megvédése. A sérthetlenség és megőrzött méltóság tartást ad a hiányok elviseléséhez, erőt a küzdelemhez, hogy megőrizzük, amit egy élet munkájával „a csűrbe gyűjtöttünk”.

A veszteségek okozta kétségbeeséssel szemben, az öregség komorsága ellen megvédenek az unokák, a megújuló család, a kicsik feledtetik azt, hogy a kor, amelyben az idős él, már nem az övé. Méltósággal veszteni, ez az utolsó korszak feladata.

Erik Erikson eddigiekben bemutatott „pszichoszociális fejlődésmodellje” az egyes ciklusokat krízisként láttatja és a jelentős, érzelmileg fontos kapcsolatok mezőjébe helyezve követhetjük a személyiség fejlődését a bölcsőtől a sírig. Ha viszont kitágítjuk az optikánkat és nem csupán az egyedi emberre koncentrálunk, hanem arra a feltételrendszerre is kitekintünk, amelybe behelyezve az emberi lény felnövekedik és él, akkor az egyén mögé és köré kell rendeznünk a családot is. Ez az együtteség is fejlődési ciklusokon megy át, a párkapcsolattól a gyermek fogadásán át a felnevelésig, majd pedig a kiröppenés utáni üres fészkek értelmes feladatokkal betöltéséig. Haley, aki a hatvanas években a családrendszer szakaszoló fejlődésmodelljének prototípusát kidolgozta, azt állította, hogy a természetesen és szükségszerűen bekövetkező változások kríziséhez sokféle egyéb krízis is hozzátársulhat, betegség, fizikai csapások, katasztrófák, munkanélküliség, haláleset stb., ebbe ágyazódnak bele az egyéni fejlődés ciklusai.

Nyolc szakasz alkotja a családi fejlődést is és e szakaszok döntően a családba születő gyermek/ek/ felnövekedésének nevelési feladataihoz illeszkednek. Az első a párkapcsolat keletkezésének szakasza, a kereséstől a rátalálásig. Második a házasság, különös tekintettel az esküvői rítusra, mint kollektív lelkiességünk mély szükségletére. Harmadik a várandósságnak, a gyermek fogadásának fordulatértékű időszaka, amelyben a szoros értelemben vett „magcsalád” jön létre, anya, apa gyermek hármában. Negyedik a szülővé válás kialakulásának időszaka, a csecsemővel és kisdéddel való kapcsolatban megtapasztalható szülőszerep. A 3-6 éves óvodáskorú kisgyermekkel élő család az ötödik szakaszt képviseli, míg a 6-10 éves iskolással való életszakasz a hatodik családfejlődési ciklus. A 11-20 éves korú serdülő, majd adolescens fiatallal a család a hetedik fejlődési szakaszt éli át, azután a fiatal kedvező esetben saját életútra lépve „kiröpül” a fészekből, és a pár ismét kettesben marad. Ez a nyolcadik fejlődési ciklus. A nagyszülőségig vezető folyamat és az idős pár életformájának kialakítása lelkileg nehéz feladatot ró a párra, nem ritkán a fázisok kríziseinek válásba torkollásával.

Érdeemes, sőt szükséges nyomonkísérnünk, mi történhet velünk ezekben a szakaszokban. A lelki életű működésű törvényeiből következően számos hasonló belső történés átélői lehetünk, noha a hasonló élményeket individuálisan éljük át. Tekintsünk rá ezekre az esélyekre, valószínűségekre.

A **párkeresés**, rátalálás, a szerelem, **párválasztás** és az együttélés kezdeti időszakait (első két fázist) együttesen és összefüggésében szemlélve, ezidőtájt a fiatal legnagyobb ösztönzője a pár megtalálása. Ez a készítő erő testi és lelki szükségletek felől is intenzív, a szexuális vonzalom és a társ-szükséglet egyaránt keresésre hajtja a fiatalt. Amikor az

egymásra találás érzéki –érzelmi lobogása létrejön, és egyaránt működik a „kémiai” és pszichikai vegyvonzás, a szerelem lelkiállapotában felújul a lélekben az a szimbiózis, amit az anya gyermek kapcsolatban élhetünk át valamennyien életünk első felében. Tudatos emlékezetünk erről a korról nincs ugyan, de érzéseinkben, testi emlékezetünkben ráérezésképpen újra tudjuk élni azt az összenőttségi helyzetet, amelyben a „szüntelenül vele lenni” vágya úz és csak egymás karjában van feloldó és átlényegülő megnyugvás. Ezt a szerelmi történetet „idealizáló áttételnek” nevezi a lélektan. Párunk minden esetleges negatívumát kizárjuk a róla alkotott képből, tökéletesnek véljük látni, gyengeségeit erényként értékeljük és csak a pozitívumait vagyunk képesek észrevenni.. A negatívumok „lehasítása” és kizárása azután azt eredményezi, hogy „vakká tesz a szerelem”, csak később ébredünk rá a valóságra. Amikor azután sorra elének tárulnak az „észre nem vett” negatívumok, csalódottsági és becsapottsági érzések lepnek el bennünket, partnerünk értékei ekkor sajnálatosan „devalválódnak”. Mivel az idealizáció a ráébredéskor szükségszerű devalvációt hoz létre, jobb, ha tudjuk, hogy ez olyasvalami, ami úgy esik meg velünk is, mint a szerelem, kisebb-nagyobb mértékben mind átéljük. Kérdés, hogy vajon a szerelmi házasságok vagy kapcsolati társulások jövője szempontjából ez a történet nem rejt-e magában olyan veszélyt, hogy a devalváció fázisában a kapcsolat sérül és tönkremegy. A párvizsgálatok erre nemmel válaszolnak. Jürg Willi svájci családterapeuta 1997-ben tette közzé azt a tanulmányát, amelyben a házasság tartósságának tényezőit vizsgálta. Megállapította, hogy a szerelmi alap az egyik legbiztosabb garancia a házasság fennmaradása szempontjából. Azt írta:” A „szerelem első látásra” alapú és a szerelemből kötött házasságok az együttélés prognózisa szempontjából fontosabbak, mint a házastársi boldogság vagy megelégedettség”. Azaz a szerelmi kötelékkel indított párkapcsolatokban inkább hajlamosak a felek kitartani és együtt maradni, még ha már nem is érzik magukat annyira boldognak. A hűség, felelősségérzet és jó szövetség tehát szerelmi megalapozást kíván, legalábbis a mi kultúránkban. Ismeretes, hogy számos családalapítási rendszer létezik, olyan is, ahol a szülők választják ki gyermekük jövődöbelijét, vagy ők döntenek, kit vehet el gyermekük a jelöltek közül. Az indiai szokások szerint pl. a szülők jelenlétében találkoznak először az egymás számára kiválasztott ifjak,a szerelem, mint előfeltétel nem játszik szerepet. A kulturális nyomás olyan erős, hogy ezt a tradíciót elfogadva és követve a családi kötések rendkívül erősek. Kultúrafüggő a válás engedélyezése is, annak módját egy adott népcsoport, etnikum saját társas normarendszere szabja meg. A mi zsidó-keresztény kultúránkban a házasságkötés egyházi és világi formája a tradíció, noha az elmúlt fél évszázad egyházellenessége az egyházi esküvő jelentőségét is megpróbálta kikezdeni. Szerencsére ezen a területen kisebb befolyást ért el, mint másutt (pl. a

hittan tanulás mellőztetése terén). Ez nem is véletlen. Carl Gustav Jung svájci pszichoterapeuta mutatott rá elsőként arra, hogy az ember a személyes lelki fejlődésének legmélyebb, tudattalan rétegében hordozza azt a sajátos kultúrörökséget, amelyet archék (tudattalan őserők), archetípusok formájában génjeibe vésődött. A genetikai bevésődések ily módon olyan érzékeny potenciálokat alakítanak ki idegrendszerünkben, amelyek bizonyos vonzalmak és averziók formájában jutnak kifejezésre. A házasság rítusa pl. pozitív érzelmi vonzalomként jelenik meg, a kulturális elvárás személyes vágy képét ölti. Bár kétségtelen, hogy nőkben erősebb ez a vágy, a szerelmes férfi birtoklási vágya is ez irányba hat. Az esküvő ünnepének átélése un. tranzicionális (átkelési) rítus, az egyedüliségből a társsal való szövetségbe átlépő, felnőtté váló ember beavatása. Korunk rítusellenes, hagyomány pusztító világában nem gondolunk arra, hogy a rítusok kiformalódása egy-egy kultúrában mély okhálózatra vezethető vissza. Szükségünk van az átmenetek „jelzésére”, ilyen mementó az esküvő. A lélek mélyének szükséglete a tranzíció emlékezetessé tétele, az „új életbe” lépés mérföldköveként. Lelki tartalmában hordozza az elköteleződést, a felelősségvállalást, a „másik”-kal való szövetség „jóban-rosszban” vállalását. Az eskü szentsége köti a lelket a betartásra, megszegése pedig büntudat-ébresztő. Ezek a viszonyulási és reagálási kötések a rítus átélőjében akarata ellenére is oly mélyen hatnak, hogy segítenek az „új élet” szerepeinek vitelében. Egyéni lelki fejlődés szempontjából tehát az esküvő és esküvés elhagyása gátolja az érési folyamatokat, individuális mivoltunkban szervíti felnőttiségünket. Ez különösen akkor válik következményessé, amikor a feleség várandós lesz. A megkötött szövetségben a nő (lelke!) biztonságban érzi magát. Ha nem érzi (a lelke!) ezt a stabilitást, akkor ez kihathat az áldott állapotára is és terhessé teszi a terhességet. A gyermekvárás ideális helyzete a nő szempontjából a biztos kötelékben létezés, a férfi dominanciájában megélhető támasz és erő. Benczúr Lilla 2002-ben végzett hazai vizsgálatai elének tárták, hogy akármilyen is a jelenkori világ, a lélek szükségletei az ősi utakat követik. Nevezetesen a nő számára ideális kapcsolati helyzet a férfi dominanciájával jellemezhető. A női szerep egészséges kibontakozása ilyen feltételek mellett lehetséges. Kiss Zsófia pedig 2005-ben arra mutatott rá, hogy a gyermek fogadása a felek egymáshoz való viszonyát is erőteljesen befolyásolja, kinyitva új kapcsolati viszonyulást és stílust. Pl. egymás elnevezésében az anyukám-apukám megszólítás bukkan fel., a többszámú szóhasználat gyakoribb, az individualitást a „mi, együtt” szövetségességet tükröző nyelve váltja fel. A gyermek megszületése pedig egy harmadik, közös fókuszhoz hoz be az életbe, ez a gyermekre koncentráció.

Milyen konfliktusgócok lehetségesek ebben a fázisban?

Feszültségforrás az érzelmi, szerelmi kölcsönösség hiánya, az egyoldalú érzelmi kötés, ha érdekvezérelt a kapcsolat és a szeretet bizonyítása folytonos ellentételezést kíván (ajándékok, javak kapása).

Messzire nyúló problémává terebélyesedhet, ha nincs megegyezés a házassági kötelékre nézve, egyik esküvőt akar, a másik fél viszont ezt elhárítja. Talán a legproblematikusabb mégis az, ha a pár nem dolgozza ki a házassági együttélés szabályait. Ha ezidáig a tisztelt Olvasó még nem alakította ki párjával az együttélésük megegyezései szabályrendszerét, akkor most tegye meg, sohase késő. Hét fő területre vonatkozóan célszerű a közös szabályokat felállítani.

1. Munkafeladatok megosztása
2. Pénzügyi kérdések, munkahely
3. Szexualitás
4. Rokonsági viszonyok, kapcsolattartás rendszere
5. Barátok, ismerősök
6. Személyes időbeosztás
7. Gyerekek

Koltai Mária, Balogh Klára és Kurimay Tamás családterapeuták 2004-ben kidolgozták az egyes probléma-területekhez csatlakozó kérdéssort, amelyet érdemes szemügyre vennünk és felhasználnunk.

I / Munkafeladatok megosztása

1. Hogyan fogjátok a házimunkákat megosztani? A hagyományos férfi-nő szerepek szerint? Ki fogja a feladatokat felosztani? Az érdeklődési kör szerint fog ez történni? Váltakozni fogjátok az adott feladat elvégzését? Melyek azok a feladatok, amelyeket együtt csináltok? (A kérdések nyomán döntsétek el-a továbbiakban minden feladatcsoportra ez érvényes), hogy melyekre mondotok igent, nemet, vagy éppen később tárgyalandónak érzitek.

2. Ki lesz felelős a lakás/ház nagytakarításáért? Ki a felelőse a napi takarításnak?

3. Ki lesz felelős a ház körüli és lakáson belüli javításokért?

4. Hogyan fogjátok a napi bevásárlást intézni? Hogyan fogjátok a ruhavásárlással kapcsolatos döntéseket meghozni?

5. Ki lesz felelős az étel elkészítéséért? Ki fog főzni? Teríteni? Mosogatni?

6. Ki viszi ki a szemetet?

7. Ki lesz felelős az egyéb dolgok elvégzéséért (autó gondozása, mosása, kerti munkák, ház körüli teendők, háziállat gondozása, kutyasétáltatás, stb.).

II. Pénzügyi kérdések

1. Ki a kenyérkereső? Mennyit fogtok egyenként keresni?
2. Ki kezeli a konyhapénzt? Ki felelős a háztartási költségvetés tervezéséért? Ki jegyzi a kiadásokat és jövedelmeket? Ki felelős azért, hogy a pénzt jól osszátok be?
3. Ki fog dönteni a nagyobb beruházásokért (autó, bútorok, stb.)?
4. Ha mindketten dolgoztok, hogyan fogtok dönteni a munkahelyváltásról? Mindkettőtök számára fontos a karrier, vagy melyikőtöknek fontosabb?

III/ Szexualitás

1. Milyen szexuális viselkedésformák megengedhetőek kettőtök közt és melyek nem elfogadhatók?
2. Mi a véleményetek az elő- és utójátékról? Mit tesztek, ha az egyikőtök elutasítja a másik szexuális közeledését?
3. Milyen mértékben tartjátok a szexuális életetek másokkal megtárgyalását elfogadhatónak? Mi lehet és mit nem a barátok, barátnők és rokonok előtt felfedni?
4. Mit kell tennetek, ha egyikőtök nem elégedett a szexuális életével?
5. Meg fogjátok-e engedni a házasságon kívüli szexuális kapcsolatokat? Melyik félnek és milyen feltételek között?

IV. Rokonok

1. Milyen alkalmakkor és mennyi időt fogtok szüleitekkal tölteni a partnerek jelenléte nélkül? Milyen alkalmakkor és mennyi időt fogtok a másik szüleivel tölteni? Mit vártok a másiktól ezzel a kérdéssel kapcsolatban?
2. Milyen távol fogtok a szüleitektől élni? Milyen gyakran és mikor fogjátok meglátogatni őket? Mik az ő elvárásai a ti látogatásaitokkal kapcsolatban (tehát milyen alkalmakkor várnak el benneteket)?
3. Ki fogjátok kérni a szüleitek véleményét? Elfogadjátok és követitek a tanácsaikat? Kinek fogjátok még a tanácsát kérni? Milyen dolgokban? Hogyan fogtok reagálni a kéréstlen vagy elfogadhatatlan tanácsokra, amelyeket egyik vagy másik fél szülei adnak? Hogyan fogjátok az egyet nem értést vagy elutasítást kifejezni?
4. Az önálló életetekkel kapcsolatosan milyen információkat kell vagy lehet megosztani a szülőkkel?? Milyen jellegű információkról gondoljátok, hogy jobb nem megosztani velük?
5. El fogjátok fogadni a szüleitektől kapott anyagi támogatást? Milyen támogatást és milyen körülmények között?
6. Nyújtotok-e majd anyagi vagy más természetű támogatást a szüleiteknek? Milyen segítséget? Milyen körülmények között?

V. Barátok, ismerősök

1. Volt olyan barátotok, ismerősötök, akivel párként már nem akarjátok a kapcsolatot tartani? Vannak olyan barátai a kedvesednek, akikkel te nem óhajtasz kapcsolatot? Mi lesz a sorsa ezen kapcsolatoknak a házasságkötés után?
2. Mennyi időt szoktatok a barátaitokkal tölteni? És mennyit fogtok a házasságkötés után?
3. Lesznek-e közös barátaitok a házasság után? Ezeket elsősorban Te, vagy a partnered baráti köréből fogjátok választani?
4. Mit gondoltok, milyen jellegű információkat lehet a barátokkal vagy ismerősökkel megtárgyalni? Milyen információkat inkább nem vagy nem osztanátok meg ezekkel az emberekkel? Milyen mértékben beszélhettek a partneretekről a barátaitokkal?

VI. Személyes időbeosztás

1. Mennyi rendelkezésre álló szabadidőtök lesz a hét különböző napjain? Mennyi? Ebből mennyit fogtok csak ketten, együtt tölteni?
2. Mennyit fogtok a szabadidőtökből a másik nélkül tölteni a hét különböző napjaiban?
3. Mennyi időt fogtok együtt, mások társaságában eltölteni? Milyen alkalmakkor fogtok másokat meglátogatni? Meghívtok-e másokat az otthonotokba?
4. Hogyan fogjátok a szabadságotokat eltölteni? Lesz szabad napotok vagy vakációtok egymástól külön? A szabadidőtök/vakációtok megtervezésekor milyen mértékben fogtok más személyeket is bevonni (barátok, rokonok)?

VII. Gyermekek

1. Hány gyermeket szeretnétek? Mikorra tervezitek az első gyermeket? És a továbbiakat?
2. Fogtok-e valamilyen fogamzásgátlást alkalmazni? Ki a felelős a nem várt terhesség megakadályozásáért?
3. Ha minden erőfeszítés ellenére nem jön létre a gyermekáldás, mit fogtok tenni? Ki fogja a további lépéseket kezdeményezni? Mi van akkor, ha kiderül, hogy egyáltalán nem lehet gyermekeitek?
4. Ki fog az újszülöttről gondoskodni? Mi lesz az anya és az apa kötelessége? Kezdetben igénybe vesztek-e külső segítséget? Kit fogtok megkérni?
5. Hogyan fogjátok a gyermeket felnevelni? Ki-melyik gyermeknevelési aspektusért lesz felelős? Milyen fegyelmezési módszereket fogtok alkalmazni?
6. Mennyi időt fogtok a gyermekekkel együtt tölteni a hét különböző napjain? Mennyi hasznos időt fogtok a gyermekekkel tölteni? Hogyan fogjátok a vakációt eltölteni, ha már lesznek gyermekeitek?

7. Milyen iskolába szeretnék a gyermeket beírni? Vallásos nevelésben részesítitek-e őt? Meg lesz-e a gyermek keresztelve? Szeretnék, hogy hittanra járjon? Milyen szerepet fognak játszani az elveitek és világnézetetek a gyermekek nevelésében?

Ha a kérdéseket sorra véve az igen, nem vagy később megtárgyalandó értékelés nyomán megvitattátok, vizsgáljátok meg, mely kategóriákban tudatok egyértelmű konszenzusra jutni, teljesen egyetérteni. Van e olyan kategória, amelyre nem akartok választ keresni. Ne felejtsetek el később azokra a kérdéscsoportokra is visszatérni, amelyeket elnapoltatok, sőt, időnként vegyétek elő a listát, hogy egyes kategóriákat szükség szerint újra tárgyaljátok.

Érdeemes fontolóra vennünk, hogy milyen tényezők alkotják a teherbíró kapcsolat összetevőit. Mi mindenben kívántatik összhang a nő és férfi között, hogy ennek alapján a kapcsolat tartóssá és minőségében is jóvá válhassék. A Linn házaspár 1995-ben sok száz amerikai családot interjúzott, akik húsz évi házasság után is egymástól függetlenül jónak tartották a kapcsolatukat. Miben értenek egyet? Milyen értékeket vallanak magukénak? Alábbiakban felsoroljuk melyek a teherbíró kapcsolati szövetség legfontosabb tényezőit, egymás mellé helyezve a férfiak és nők véleményét, jelentőség szerinti sorrendben.

A teherbíró kapcsolati szövetség tényezői

A legfontosabb indokok és magyarázatok, előfordulásuk gyakorisága szerint	
Férfiak	Nők
Hitvesem a legjobb barátom	Hitvesem a legjobb barátom
Mint embert, kedvelem a házastársamat	Mint embert, kedvelem a házastársamat
A házasságot hosszú távra szóló elkötelezettségnek tartom	A házasságot hosszú távra szóló elkötelezettségnek tartom
A házasság szent dolog	A házasság szent dolog
Egyetértünk céljainkat és törekvéseinket illetően	Egyetértünk céljainkat és törekvéseinket illetően
Párom az idő során egyre érdekesebbé vált	Párom az idő során egyre érdekesebbé vált
Szeretném, ha kapcsolatunk sikeres lenne	Szeretném, ha kapcsolatunk sikeres lenne
A tartós házasság fontos a szociális stabilitás szempontjából	Együtt nevetünk
Büszke vagyok a házastársam eredményeire	Egyetértünk abban, hogyan és milyen gyakran

	nyilvánítsuk ki gyengéd érzéseinket
Egybevág az életfilozófiánk	A tartós házasság fontos a szociális stabilitás szempontjából
Egyetértünk a szexuális élet vonatkozásában	Gondolataink kölcsönösen megtermékenyítőek
Egyetértünk abban, hogyan és milyen gyakran nyilvánítsuk ki gyengéd érzéseinket	Dolgainkat nyugodtan beszéljük meg
Bízom a páromban	Egyetértünk a szexuális élet vonatkozásában
Közös hobbink és érdeklődési területeink vannak	Büszke vagyok házastársam eredményeire

Láthatjuk, hogy a baráti viszony, az embertársi tisztelet, a felelősségvállalás érzése, a házasság szentségének tudata, a jövőre irányulás azonossága, hasonló tervek és célok, a kapcsolat sikerességének folytonos vágya, együtt sírás-együtt nevetés érzelmi szinkronitása képezi az alapot a teherbíró – időtálló szövetséghez.

A szexuális egyetértés a lista tizedik helyére került, nőknél pedig az utolsó előtti, „még fontos” helyre. Tűnődhetünk, hogy a jelentősége kopik-e meg húsz évnyi házasság után, vagy csakugyan nem oly elsődleges, mint azt véljük.

A családi életciklus harmadik periódusa a **várandósság**. Átmenet az individualitásból és egymásra koncentráló életből a jövevény harmadikra figyelő szülői szerep felé. Ez a várákozás időszaka, amikor a kismama testi és lelki változásai egyaránt jelentősek. A testi változás markáns látványa kétségtelenné teszi, hogy a kismama várja a babát, a lelkiek azonban mostohán kezelt részei a folyamatnak. Hormonálisan inkább a pozitív közérzetet serkentő anyagok kerülnek a vérbe, mégis, gyakori a nehéz indulás, a fizikai zavarok előfordulása, lelkiekben pedig legtöbb nő többé-kevésbé kiszolgáltatott állapotot él át, fél a bizonytalantól, a szüléstől, a gyermekkel kapcsolatosan pedig szorongó és aggodalmas, minden rendben zajlik-e a szervezetében, ahol a babát hordozza. H. Sass Judit 1991-ben végzett, nagy felmérése szerint 294, az első gyermekét váró nőt megkérdezve azt találta, hogy egyharmaduk szorongott valamitől. Leggyakrabban a fájdalomtól, a szüléssel kapcsolatos komplikációktól, a gyermek fizikai vagy lelki károsodásától és a haláltól való félelemről számoltak be. A párok számára nehézséget jelent a terhesség előrehaladtával a nemi élet megnehezülése, többeknek a szexuális érdeklődése is megcsappan. Sokan azért utasítják el partnerüket, mert félnek, hogy a megváltozott testük már nem vonzó, nem elég kívánatos, állította Cseh-Szombathy László, aki ezirányú vizsgálatokat folytatott. Sok férfi ebben az

időszakban elhanyagolva érzi magát, mellőzöttként esetleg külső kapcsolatba bocsátkozik, nem ritkán annyira megváltozik a viselkedése, hogy érzelmi magányba taszítja párját.

Krízises fordulata a gyermek kívánásának, ha kiderül az organikus vagy funkcionális meddőség. A szervi működészavarok nagy része már rendezhető vagy művi úton pótolható, a lombik-programok sokat segítenek. A szervileg nem megalapozott, un. funkcionális meddőségben azonban olyan tudattalan lelki tényezők blokkolhatják a megtermékenyülést, mint pl. a test nem kívánatos változásától való félelem, a szüléstől rettegés, lelki felkészületlenség az anyaságra, a partner rejtett elutasítása, nem kívánása, a személyiség éretlensége, gyermeki szükségleteinek erőssége (engem szeressenek, ne én szeressek mást), vagy éppen a gyermek, mint előmenetelt gátló egzisztenciális akadály van jelen az anya tudatában és nem tudja a születését teljes szívvel kívánni. Néha olyan, rég elfeledett kora gyermekkori súlyos emlékek bukkannak fel az anyában az okok keresésekor, amelyek szüléssel-születéssel összefüggésben letokolt félelmeket generálnak. Ezek pszichológiai felfedése feltétlenül fontos.

A **megszülető gyermek** a családképződés fordulatót hozza, a hármás helyzetet. Ebben a negyedik fejlődési ciklusban a kapcsolatot a házastársaknak újra kell definiálni, ki kell alakítaniuk a kibővült család és „mi” identitást. A harmonikus kapcsolatot rendszerint megerősíti a gyermek érkezése, míg a rossz viszonyt a felbomlásig megterhelheti. A változás az anyák számára a legnagyobb. Időlegesen feladják munkájukat, beszűkül az életterük, nem tudják elegendő intenzitással ápolni kapcsolataikat, izolációs helyzetbe kerülnek. Jellegzetes a kipihenhetetlennek érzett fáradtság, a fizikai kimerülés, testi legyengülés. Változhat a család anyagi helyzete is, sőt a korábbi életrend felbomlása pszichovegetatív tüneteket kelthet a pár tagjaiban. A férfiak gyakorta belevetik magukat munkájukba, későig kimaradnak, gyakoriak a dühös kirobbanásaik is. A kapcsolati elégedettséget vizsgálók arra jutottak, hogy az elégedetlenség erősödik ebben az életszakaszban. Elsősorban első gyermeküket szülő nők és párjaik közötti viszonyban jellegzetes ez a változás, korábban már szült nőknél kevésbé intenzív. Hazai adataink is vannak e tekintetben, amelyek a nemzetközi eredményeknél kedvezőbbek. Vajda Júlia és Zsuzsanna 1991-es kutatásai szerint 220 első gyermekes családban 55%-ban változatlanok, 30%-ban javulóknak ítélték kapcsolatukat a gyermek születését követően, és csak tíz százalékuk számolt be a viszony romlásáról. Mindazáltal előfordul a szülést követő depresszió, a házastársak érzelmi eltávolodása, vagy a szexuális élet hőfokcsökkenése. A teherbíró kapcsolatokban viszont az új helyzettel megbirkózás a személyiséget érettebbé, a házastársi viszonyt pedig mélyebbé és teherbíróbbá teheti. A gyermek cseperedése, képességeinek napról-napra észrevehető fejlődése a fizikai és reakálási

hasonlóságokat felismerő szülők kölcsönös örömét táplálja és erősíti a kapcsolati szövetséget. A valódi „fészekrakás” idején az anya számára is nő a szeretetkapcsolat fontossága, míg a külső kapcsolatok jelentősége csökken. Módosul a származási családhoz való viszony is, hiszen az élettérbe beléphet a nagymama, mint állandó segítség. A nagyszülők ezáltal új életcélokat és fontos funkciókat kaphatnak.

A 3-5 éves **óvodáskorú gyermeket** nevelő család az ötödik életeciklusba lép be. A korábban zárt világ ekkor kezd kinyílni, az anya is fordíthat már időt a saját igényeire. Az apa jobban bevonódhat a gyermekkel eltöltött időbe, az együttes játékok életreszóló muníciót adnak a gyermeknek. Panksepp, a világhírű fiziológus kutató 2004-ben irt egy tanulmányt, amelynek címe: Mit üzen a pszichológia a XXI. század nevelőinek. Leírja, hogy az agyműködés tanulmányozása mennyire döntő része a lelki nevelésnek. Felhívja a figyelmet a vesztibuláris ingerlés, ringatás, csucsujgatás, simogatás, bőrérítés, ölbebevés, testkontaktus agysejt-kapcsolatokat fejlesztő hatására, a kisagyi differenciálódás és a stressz-szabályozó rendszer optimális anatómiai receptor-apparátusának kiépüléséhez. A fiúgyermek számára pedig az apával való birkózás, megküzdés, „lebirkózás” játékait tartja nélkülözhetetlenek, nem csupán a nemi identitás, hanem az agysejt kapcsolatok számának gyarapítása szempontjából is.

Beláthatjuk, milyen visszafordíthatatlanul nehéz helyzet, ha nincs apa, ha nem a szülőapa a játszótárs, ha váltakozó apajelöltek bizonytalan érzelmi kötődési helyzetében kell/ene/ a fiúgyermeknek az apai erővel azonosulnia. Ez az utolsó „túlérzékeny” fejlődési fázis a felnövekedés szempontjából, amikor még lelkiéletünk egészére kiható sebeket kaphatunk. A nemi szerepviselkedés férfimintáját a gyermek legtökéletesebben tulajdon apjától sajátíthatja el. Manapság, az elnőiesedett és ellágyuló férfiaság korszakában jogos a feltevés, a szilárd apaminta hiánya, váltakozása vagy elégtelensége játszhat szerepet a feminizálódásban. Az anya kevésbé tudja a másik nemet helyettesíteni.

A családfejlődés hatodik fázisa a gyermek **beiskolázásával** veszi kezdetét. Ez a szakasz az egyéni fejlődés szempontjából békésebb, mint a korábbiak voltak, a gyermek-mint az eriksoni modellben is láthattuk- élvezi képességeinek, ügyességének, „jó tanulásának” eredményeit, teljesít, piros pontokért, dicséretért, elismerésért dolgozik, és elkezd a társkapcsolatait az iskola világában kialakítani. A szülői ház biztonságában, de már elpártolva a szülőktől barátkozik kortársaival, szorgalmas és –optimális esetben-sikeres. Ha a családban ezt a korszakot nem zavarja meg válás, haláleset, külső trauma (állásvesztés) vagy egyéb, kritikus változás, akkor ez a szakasz békés, csupán a szülő mentoráló, jelenlétével és figyelmével gondozó funkcióját kívánja meg.

A felnövekvő gyermek elhagyva tizedik életévét (az akceleráció miatt egyre gyorsabban) **pubertálni** (azaz szó szerint szőrösödni) kezd, és ez ismét kinyitja a családi élet kapuját a világ felé. A szülők helyett a barátok, kortárs csoportok fontosak, a felnőtté válásba belenövés évtizede próbatételeket ró a szülői toleranciára. A pszichoszexuális fejlődés számtalan testi-lelki gubanca a legszelídebb pubertálást is nehezen elviselhetővé teszi.

Először a barátságok dúlnak, órákig tartó telefon és mobil üzenetváltással. Azután a kezdődő szerelmek megpróbáltatásai viselik meg a szülőket is, akik tehetetlen átélői gyermekük szívfájdalmainak. A szülőkről való leválás szükségszerű tagadási fázisából következik, hogy a fiatalnak önazonossága felépítéséhez ki kell zárnia magából mindazt, aki „nem ő”. Így nemet mond a szülői kívánságokra, megtagadja a tanulást, teljesítést, ellentmond és ellene tesz szülei javaslatainak. Ez az emberpróbáló évtized a hetedik családfejlődési ciklus, amelynek végefelé a „**fészekből kiröpül a fióka**”, az ifjú ember optimális esetben elkezdheti önálló életét. A család ebben a fázisban biztonságadó és befogadó szeretetével segítheti a kibontakozást, vagy szélsőséges (erőszakos ill. semleges-közönyös) viszonyulásával növelheti a meglévő konfliktushelyzetek feszültségét.

A család fejlődési ciklusai akkor is végbemennek, ha a gyermeket mozgási, értelmi vagy érzékszervi fogyatékaik inkább hozzákötik a családhoz, a szülők óvó-védő-támogató segítségéhez. Ilyenkor azonban a gyermek fizikai és mentális állapotától függ, melyik fejlődési szakasz szülői feladatai szervülnek, azaz válnak tartóssá, állandóvá. A szülőknek azonban ilyen helyzetben is az a feladata, hogy a gyermek kompetenciáját – valamire alkalmas képességeit, ügyességét – megerősítsék és az autonómiáját (önállóságát) mindabban elősegítsék, amire csak a gyermek képes. A szülői szeretet védelmében, a hasonló fogyatékkal élők szövetségében a gyermek lelkieken ép személyiséggé, derűs, életszerető fiatallá cseperedhet. Egészen friss kutatási eredmények (Szurkos, 2008) azt igazolják, hogy a segítségben közvetítő és érzelmileg fejlesztő hatást szolgálnak a háziállatok is, elsősorban a kutya, amely a gyermek (vagy fiatal felnőtt) számára a társkapcsolatok kialakítását is elősegítő szerepet tölt be. Családtag szerepe lesz abban is, hogy hűségese szeretetével akkor is óvja, védi, vezeti, tereli, segíti a gyermeket, amikor a szülők erre idő hiánya vagy egyéb okok miatt nem képesek. A fogyatéka olyan hátrány, amelynek mindig van valamely területen kiegyenlítő előnye: a gyermek valamilyen képességének különlegesen magas fejlettsége kompenzálva a mínuszokat és értékes többletet ad annak, akit a sors megfosztott valamilyen képességétől.

Amikor a fiatal önállósul, a szülők ismét magukra maradnak és saját kapcsolatukat kell újradefiniálni. Ebben a nyolcadik ciklusban a nagyszülői szerep a legjelentősebb pozitív,

előre mutató és célt adó tevékenység, amely szinte feléleszti az egykori szülői érzéseket. A felelősség nélkül való szeretet olyan elfogadási és meleg érzelmi oltalmat jelent a kisgyermek számára, amelynek életre szóló hatása lehet. Újabb vizsgálatok kiemelték a nagyszülői szerep szülőpótló érzelmi jelentőségét, amely korunk szocializációs feltételei között (az anya munkavállaló) az alapvető szeretet mintáját tudja megadni, az édesanya helyett pótanaként.

A magára maradó pár újrakezdési helyzetbe kerül. Az életkor révén kialakuló változások nem csupán testiek, hanem lelkiileg is sajátosak. A nő maszkulinizálódik, a férfi puhul, gyengül, feminizálódik. Az ifjúság megőrzésére irányuló kondicionáló erőfeszítések Hemingway öreg halászának küzdelmét idézik, a szellemi győzelem fontos, nem is a nyereség. Az idő nem fordítható vissza. Az öregség reménytelensége elleni legjobb orvosság az ifjúság, a gyermek, a növekedés és kapcsolatszükséglet megélése, az idővel való önfeledt gazdálkodásra ráamulás, az egykor átéltek ismétlődő tapasztalása. Ezért az unokák az öregség legfőbb gyógyírjai, életelixírek.

Amint az eddigiekben áttekintettük a családi életciklusok nyolc korszakát, összekapcsolva az egyéni pszichoszociális fejlődés szakaszaival, megállapíthatjuk, hogy családburok nélkül nem létezhetne védett emberi fejlődés. A család nélkülözhetetlen, szükségszerű intézmény. Minden károsítása vagy belső károsodása végzetes következményekkel járhat a felnövekvő gyermek számára, Amint a méhen belüli élet magzat burkának kilenc hónap a rendeltetési ideje, a gyermek felnövekedéséhez a családburok húsz évére van szüksége. Ehhez repedések, sérülések nélküli, szilárd burok a legoptimálisabb. A bevezetőben felsorolt jelenkori problémák és hiányok arra hívják fel a figyelmet, hogy utolsó órában vagyunk a család védelmező-megtartó erejének helyreállítási feladatában. Ha fogyatékkal élő gyermeket bízott ránk a sors, tudatosítsuk, hogy minden élet szent és egyedi, páratlan csillaga az univerzumnak, és célja, rendeltetése van. A hiányokat kiegyenlítő többlet-képességek pedig olyan értéket képviselnek, amely gyermekünket páratlanná, nem csupán hiányaiban de többlet-képességeiben is értékessé, egyenértékű emberré teszi. Szülői szerepünkben pedig a próbatétel megmérettetés: fenn tudunk-e lenni az "EMBER" magasán!

Hogyan segítsük elő mindannyian a családi élet kedvező változását? Tudatosítsuk, hogy a valahová tartozás identitásgyökerei a családba kötődnek, ez a normalitás és egészség forrása, a jövő generáció bölcsője. Használjuk fel a tudományos bizonyítékokat a változás-változtatás érdekében. Becsüljük a felelősségvállaló házassági kötelekeket, számoljunk azzal, melyek a teherbíró kapcsolati szövetség üzenetei, alakítsuk ki párunkkal az együttélés szabályrendszerét és saját életünkben igyekezzünk védelmezni azt a fészket, amelyet magunk építettünk. A sors adta szülői feladat-többletet pedig éljük át méltósággal, a szeretet-kapcsolat

által nyert olyan örömmel, amelyeket csak attól a gyermektől kaphatunk, akinek ilyen sokat adunk!