

HOGY' ÁLLNA RAJTUNK A NAGYSZÜLŐK RUHÁJA..?

(A transzgenerációs hatás)

Absztrakt:

A transzgenerációs hatás legismertebb formája a szülői nevelés, amely tudatos transzgenerációs ráhatás. Ennél izgalmasabb azonban az a folyamat, amely tudattalanul, látens tanulás formájában alakítja viselkedésünket és gondolkodásunkat. Léteznek tanult főbiák (félelem bizonyos állatoktól, vagy helyzetektől), vannak traumatikus transzgenerációs hatások (pl. az ún. „holokauszt-szindróma”) – ezekkel most nem foglalkozunk, csupán azokat a tudattalan transzgenerációs történéseket beszéljük meg, amelyek kapcsolatainkban, mindenekeelőtt párválasztásainkban érhetők tetten, és amelyek csak ritkán tudatosulnak bennünk. Statisztikai adatok bizonyítják, hogy elvált szülők gyermekei könnyebben bontják fel kapcsolataikat, mint a teljes családban felnőtt gyerekek. Tudattalanul választunk az ellentétes nemű szülő mintájára, hogy milyen is volt ővele kapcsolatunk minősége. Ha megfelelő, akkor a szülői minta pozitívan hat, míg ha nem volt kielégítő, úgy a hatás elutasításként jelenik meg: a szülői minta ellentétét keressük. Minél kevésbé tudatosulnak e folyamatok, annál intenzívebben fejthetik ki hatásukat, kiterjednek számos területre, a fantáziától a szexualitásig.

A minket körülvevő környezet, mindenekeelőtt a család és elsősorban a szülők megmutatják, hogyan viselkedjünk, hogyan gondolkodjunk, mit szabad és mit nem szabad tennünk. Ezt nevezzük *nevelésnek*. Ugyanakkor a szülők gesztusaikkal, viselkedésükkel, non-verbális csatornákon át olyan információkat is közvetítenek, amelyek már nem sorolhatók a tudatos nevelés keretei közé, mi pedig látens tanulás formájában ezeket is interiorizáljuk. A családban tapasztalt gyermekkori minták felnőtt viselkedésünkben is megjelennek, és ismételtetjük azokat anélkül, hogy mindennek tudatában lennénk. E minták *tudattalan* követése válik azután „végtelen történetté”, mert *tudattalanul* átvéve a családban tapasztaltakat, azokat *tudattalanul továbbadjuk* utódainknak. Ez a transzgenerációs hatás lényege.

Mint ahogy mondtam, a hatás két módon érvényesül: egyrészt tudatos neveléssel, másrészt látens tanulással, tudattalanul. A fontos viselkedés-minták elsajátítása tanítással és neveléssel történik, és a kitűzött célok elfogadhatók vagy elutasíthatók. Mindkét esetben magunk döntünk a hallottak megfogadásáról vagy elutasításáról, mert amit nekünk tanítanak, az tudatosul, arról tudunk. Bennünket, pszichológusként, azonban elsősorban azok a látens tanulással elsajátított sablonok és sémák érdekelnek, amelyek tudattalanul befolyásolják mentális, érzelmi attitűdünket, így életvitelünket is irányíthatják mindaddig, amíg fel nem ismerjük, hogy mi az, ami bennünk végbemegy.

A transzgenerációs hatás olyan súlyos következményekkel is járhat, amelyek markánsan irányítják felnőtt életünket. Ilyen például az úgynevezett „holokauszt-szindróma”: az auschwitzi és más megsemmisítő-táborok túlélőinek *leszármazottai* specifikus, esetenként súlyos maradványtünetekkel küzdenek. Hogy maguk az elhurcoltak az elszenvedett poszttraumás stressz következményeit életük végéig magukban hordozzák, az bármennyire is szörnyű, de érthető. Az már nehezebben érthető, hogy az egykori deportáltaknak második-harmadik generációjánál is megfigyelhetők ezek a szorongások, holott nagyszüleik voltak azok, akik átélték a borzalmakat. Ahol a túlélők saját családjukban soha nem beszéltek az átéltekről, még ott is megfigyelhető *leszármazottjaiknál* néhány poszt-traumás, neurotikus-jellegű tünet, mint a transzgenerációs hatás következménye. A téma iránt érdeklődők erről bővebben Virág Teréz (1996, 2001) publikációiban olvashatnak.

A család, amelybe beleszületünk, életünk első, úgynevezett primer csoportja. Ebben a csoportban alakul pszichoszexuális fejlődésünk, megtanulunk viselkedni, ugyanakkor tudattalanul, utánzásos tanulással átveszünk számos egyéb mintát is, hiszen ha a szülő így

viselkedik, akkor az bizonyára helyes. Egy bizonyos életkorig a gyerek abban a hitben él, hogy a szülő tökéletes. Arra csak ritkán gondolunk, hogy szüleink is egykoron gyermekek voltak, és nekünk azt adják tovább, amit ők maguk is saját szüleiktől láttak és hallottak.

A nem-tudatosuló transzgenerációs hatás a felnőtt élet számos területét befolyásolja, most azonban azokkal foglalkozunk, amelyek felnőtt kapcsolatainkban, de mindenekelőtt párkapcsolatainkban tetten érhetők. Ennek felderítése nem könnyű feladat, mert nehéz elkülöníteni a transzgenerációs hatást más, környezeti hatástól. Például hogy a dohányzó szülők gyermekei miért dohányoznak gyakrabban, mint az absztinens családban élő gyermekek, holott az előbbieket bizonyára nem szüleik biztatatták a dohányzásra, és az utóbbiakat sem csak a szigorú szülői tiltás tartotta távol a cigarettától. Ez önmagában azért nem nevezhető transzgenerációs hatásnak, mert a dohányzás lehet kortársi hatás következménye is: cigarettával a kezünkben „felnőttebbnek” érezzük magunkat. Nézzünk meg egy másik esetet, amelyben *még nehezebb elkülöníteni* a tudattalan transzgenerációs hatást.

Egy fiatal nő – nevezzük Ágnesnek – érkezik a rendelésre, és szorongásáról, depresszív hangulati zavaráról számol be. Egy évvel korábban – három hónap különbséggel – váratlanul elvesztette szüleit, és a veszteséget azóta sem képes feldolgozni. Kérdésemre, hogy szülei miért hunytak el, elmondja, hogy mindketten dohányoztak, és már évekkel korábban mindkettőjüknél felmerült a daganatos betegség gyanúja. Ekkor letették a cigarettát, és talán ez is hozzájárult ahhoz, hogy a gyanú hosszú időn át alaptalannak tűnt. Ágnest szülei mindig óvták a dohányzástól, mivel mindkét ági nagypapa erős dohányos volt, és mindketten tüdőrákban haltak meg. Majd kiderül: Ágnes dohányzik, szülei halála után gyújtott rá, mert úgy érezte, hogy depresszióját csak így tudja keretek között tartani. Ha ebben az esetben is a tudattalan transzgenerációs hatást diagnosztizálnánk, ez nem lenne teljesen megalapozott: a dohányzás elkezdéséért a tárgyvesztést, és az ezzel járó „azonosulás a hűtlen elhagyóval” (Freud: gyász és melankólia) motívumát is joggal nevezhetnénk a dohányzás okának.

De még mielőtt a jelenlévő dohányosok megharagudnának, túllépek ezen a példán és mondok egy másik, statisztikai adatokkal is alátámasztott bizonyítékot: elvált szülők gyermekei könnyebben és gyakrabban bontják fel párkapcsolataikat, mint a teljes családban felnőtt gyermekek. Ez is alátámasztani látszik, hogy az esetek jelentős részében a látens tanulás hatékonyabb, mint a neveléssel megtanított szabályok elsajátítása.

Előfordul, hogy fellázadunk a tudatos nevelés ellen. Ha a szülő-gyerek kapcsolat nem „megfelelően jó” (Winnicott), ha a gyerek azt éli meg, hogy érzelmi igényét frusztrálják, igyekezetét nem értékelik, gyakran előfordul, hogy nonkonformis viselkedést kezd tanúsítani és éppen annak ellenkezőjét jeleníti meg, mint amit a szülők tudatosan igyekeztek neki megtanítani. Ez hatással van a fiatal identifikációs folyamatára, mert személyiségébe olyan ideál épülhet be, amelyet sem a nevelés, sem a tudattalan transzgenerációs hatás nem tűzött ki célul.

Ali apja államügyész, aki egyetlen fiától feltétlen engedelmességet követel. A fiú azonban már alsó-tagozatosként is problémás gyerek, a felső tagozatban pedig csak apjára való tekintettel nem csapják ki az iskolából. Ali hivatásos katona akar lenni, az apa támogatja, mert azt gondolja, hogy fia a katonaságnál megtanulja a fegyelmet. Ez valóban

beválik, csak hogy Ali beosztottjaival kegyetlenül bánik, ezért feletteseinél bepanaszolják, majd feljelentik, végül egy fegyelmi eljárást követően leszerelik. Ezután egy banknál helyezkedik el, pénzszállítót kísér, majd foglalkozást változtat, és a pénzszállításnál jövedelmezőbb bankrablásra szakosodik. A nyolcvanas évek elején, miután megfigyeli: mikor és hogyan szállítják a pénzt, világos nappal odalép a piros jelzésnél várakozó pénzszállító autóhoz, és fegyvert szögezve a gépkocsivezetőre, ki akarja venni a zsákokat. Miután a kísérő ellenáll, mindkettejüket lelövi, kiveszi az autóból a két zsákokat, majd a pénzzel elsétál.

A tudattalan transzgenerációs hatással kapcsolatban szükséges megemlíteni Erik Berne nevét, aki a magyarra is lefordított Sorskönyv c. munkájában nem kevesebben állít, minthogy a szülők a gyermeket hatéves koráig egy olyan (képzeletbeli) sínparra helyezik rá, amelyről a felnövekvő gyerekek később már nagyon nehéz lesz leszállni. Szülőben és gyerekekben mindez tudattalanul megy végbe, a szülő nem is gondol arra, hogy gyermekének éppen azt a sablont adja tovább, amit ő maga is hazulról hozott. A tudattalan transzgenerációs hatás a pályaválasztás idején felerősödhet, például amikor az elsőszülött fiú generációkon át az apa foglalkozását követi: így jönnek létre értelmiségi vagy szakmunkás dinasztiák. A pályaválasztás a személyiségalakulás fontos pillanata: szerencsés esetben választott foglalkozásunk beépülve személyiségünkbe identitásunkat erősíti (gondoljunk csak Erikson epigenetikus modelljének 5. fokára). Ha valaki nem képes önállóan pályát választani, előbb vagy utóbb mégis döntenie kell, a halogatás pedig az idő múlásával egyre fokozódó feszültséggel jár. Ez a feszültség megkerülhető, ha követjük a szülői mintát és úgy „döntünk”, hogy a szülői pályát követjük.

Ennyit a gyermekkori hatásokról, de mi a helyzet kamaszkorunkban, az első párkapcsolatok idején? Első választásainkban befolyásolhat-e bennünket az a transzgenerációs hatás, amelyben mindannyiunknak része van?

Kamaszkorunkban még nem vagyunk felnőttek, de már nem szeretnénk gyerekek látszani. Telve bizonytalansággal igyekszünk önmagunkat definiálni, keressük identitásunkat, emiatt a transzgenerációs hatás felerősödik. Követhető mintákat keresgélünk, olyanokat, amelyek biztonságot adnak. Segítséget kaphatunk a szülőtől, akivel megbeszéljük terveinket, de explicit formában csak ritkán halljuk: hogyan váljunk nővé vagy férfivá, inkább ellessük, hogyan viselkedik anyánk és apánk. A gyermek számára a szülő viselkedése útjelző tábla, és a látottakat-hallottakat tudattalanul átvéve nem is gondol arra, hogy egykor a szülő is ugyanezzel a bizonytalansággal küzdve vette át saját szüleitől – a mi nagyszüleinktől – viselkedési mintáit. Ha nagyszüleink ruháját magunkra ölténénk, azonnal feltűnne, hogy azt nem ránk szabták, és már régen kiment a divatból. Nem ilyen egyszerű, ha gondolkodásról vagy viselkedésről van szó: a ki nem mondott gondolat nehezen tudatosul, különösen, ha egy ún. „ciki” témában kell döntenet, mint a szerelem vagy a szexualitás.

A szexualitás az a téma, amelynek otthoni szóba hozatala nagymértékben függ attól, hogy milyen a szülőknek egymáshoz való viszonya, mindeneke előtt érzelmileg, de szexuálisan is. Ugyanakkor a szexuális viselkedés az a szimbolikus „ruhadarab”, amely nagyon hamar kimegy a divatból. A múlt században, az ötvenes évek végéig nem létezett sem óvszer, sem fogamzásgátló tabletták, mert tilos volt az országba behozni. Még korábban a szexualitás csupán házasságban, és az utódok létrehozatala céljából volt elfogadható.

A pszichológus még ma is gyakran találkozik azzal, hogy a családban a szexualitás tabu-téma. Pedig otthon erről fontos lenne beszélni, hiszen a kiegyensúlyozott szexuális élet a párkapcsolatot erősíti, a pár két tagját összeköti, ugyanakkor a szexuális diszharmónia aláássa a kapcsolatot. Ne legyen félreértés: nincsen az a csodálatos szex, amely *önmagában, mint puszta testi élmény*, összetarthatna egy kapcsolatot. A szexualitásban nem egyedül a testi élménynek van szerepe, hanem legalább annyira fontos az a közös élmény, amelyet a pár két tagja együtt él át: megerősödik és stabilizálódik pszichoszexuális identitásuk. Párunk visszajelzi és megerősíti, hogy férfiként vagy nőként elfogad bennünket, és hogy szerethetőek vagyunk. A kamaszkori próbálkozásokban éppen ezért fontos a szülők szexualitás iránti attitűdje, mert ha a családban a szexualitás tabu-téma, akkor a látott minta a fiatalot elbizonyíthatja.

Erre is mondok egy történetet: *a húszéves, csinos egyetemista Judit még soha nem járt fiúval. Ha valamelyikük közeledni akart, ő valahogyan mindig melléfogott, a fiú pedig elfordul tőle. Ettől szenved, mert szinte valamennyi évfolyamtársa már „bepaszizott”, ő pedig „szingliként” nem találja helyét évfolyamtársai között, hisz’ mindenki a párjával jár szórakozni. Őnála hat évvel idősebb nővére már harmadéves korában összeköltözött barátjával, majd két év után szakítottak. Most második barátjával él együtt, és tervezik, hogy hamarosan összeházasodnak, mert gyereket szeretnének. Judit elpanaszolta nővéreinek, hogy hiába kérdezi anyját, tőle mindig csak ugyanazt hallja: „legyél türelmes, mindennek eljön az ideje, leányként nekem is ez volt a problémám, én is kérdeztem nagyanyádtól, mit tegyek, amire azt a választ kaptam, hogy mutassál zavart, süsd le a szemed, ezzel bátorítod a fiút, hogy közeledhet. Én pedig megfogadtam nagyanyád tanácsát, és türelemmel vártam, míg apátokkal egymásra találtunk.” Erre a nővér elmondja húgának, hogy a családi pletyka szerint anyjuknak valóban sokáig nem volt senkije, olyan munkahelyen dolgozott, ahol férfiak ritkán fordultak meg. Már közeledett a harminchoz, amikor barátnője tanácsára állást vállalt a annak cégénél, ahol többségében férfiak dolgoztak. Bár a közeledést mutató férfiak nem érdekelték, viszont addig kacérkodott főnökével, míg az sikerrel elcsábította, majd felségül ment hozzá. Konklúzió: a lesütött szemekről szóló nagyanyai tanács ugyan nem vált be, ennek ellenkezője – mármint a csábítás – viszont igen. Az anya mégis azt a tanácsot adta tovább lányának, amit saját édesanyjától hallott.*

A transzgenerációs hatás két módon gyakorol befolyást első komolyabb kapcsolatunkra – itt a „komolyabb” szó az összeköltözést, az együttélést jelenti. Általában azt a családi mintát igyekszünk létrehozni, amelyet otthon láttunk, vagy ha azzal nem értettünk egyet – akkor az otthoni minta ellenkezőjét. A pár mindkét tagja magával hozza korábbi tapasztalatait, ezek pedig kezdetben csak nagyon ritkán – tökéletesen pedig sohasem – illeszkednek zökkenőmentesen. A két eltérő transzgenerációs tapasztalatot közelíteni kell egymáshoz, de ennél is fontosabb, hogy a pár két tagja közösen – és tudatosan – dolgozza ki *saját* életviteli mintáját. Ehhez elengedhetetlenül szükséges, hogy tudatosuljanak a tudattalanul átvett transzgenerációs minták. Mivel nem viselhetik a „nagy szülők ruháit”, a ruhatárat közösen kell megújítani – ez a komoly kapcsolat első nehéz feladata. Mindkettejüknek fokozatosan fel kell adni a hazuról hozott női- és férfi szerep *merevségét*, működésképtelenné válhat például a „gondos háziasszony” szerepe. Hiába szeretné Ádám, hogy választott párja, Éva, ugyanolyan gondos háziasszony legyen, mint amilyenek gyermekkorában a mamáját látta, ha Éva, aki viszont látta otthon saját anyjának többműszakos leterheltségét, örökös fáradtságát és az egykori vonzó nőből háztartási

alkalmazottá való amortizálódását, nagyon nem szeretne ilyen életet folytatni. Éva már kamaszkorában is kritikusan szemlélte szülei életvitelét, már régen tudatosította önmagában, hogy az ő számára a jól működő párkapcsolat annyit jelent, hogy párjával közösen oldják meg a napi feladatokat és problémákat, és hogy kapcsolatukon ne legyenek úrrá a megkövesedett szerepek, mert csakis így maradhat az a vonzó nő, akibe Ádám beleszeretett. Ha egyre fokozottabban alávetné magát Ádám elvárásának, férje idővel csak annyi érdeklődést mutat majd iránta, hogy Éva mit főz vacsorára. De elmondhatjuk ugyanezt a másik oldalról megközelítve: ha Ádám otthon azt látta, hogy a családi feladatok kiosztásra kerültek: pl. apja segített az ablakpucolásban, de a bevásárlásban vagy a főzésben nem, mert azt már „női munkának” minősítette, nem biztos, hogy ez a modell az ő kapcsolatában is működik. Ha pedig Ádám azt látta otthon, hogy apja szombatoként barátaival rendszeresen horgászni jár, miközben édesanyja türelmesen vár reá, a tudattalanul magáévá tett mintát Ádám természetesnek találhatja, és a szombatokat ő is barátaival való focizással és sörözéssel akarja eltölteni. Ha pedig Ádám tudattalanjában meglapuló transzgenerációs hatás megmerevedne, Éva számára ez a séma azt jelentheti, hogy a foci és a barátok fontosabbak, mint ő. A gyermekek megszületésekor a transzgenerációs hatás felerősödhet, mivel a tapasztalatlan, hirtelen szülővé vált fiatalok bizonytalanságukban könnyen átvehetnek olyan sémát, amilyenben otthon volt részük. Néhány évvel később, amikor a gyereket óvodába kell vinni, vagy még később: a tanári fogadóórák látogatása, könnyedén ráhárítható az egyik szülő-félre, holott mindez együtt is vállalható lehet.

A hangsúly valamennyi esetben a közös gondolkodás kialakításán van. Nem a viták közben felszínre kerülő és indulatokkal színezett tiltást, vagy a merev norma „nagylelkű” lazítását kell alkalmazni, de éppúgy nem a korábban tapasztalt otthoni normák teljes elvetése sem szükséges, hanem az együttesen kialakított gondolkodás létrehozatalát kell megvalósítani.

Eddig arról volt szó, hogy az otthon látott minták tudattalan követése milyen nehézséget okozhat. Az igazi csapdát mégsem ez jelenti, hanem az otthoni minta tudattalan *elutasítása*. Ha a primer csoport telve volt feszültséggel, működése diszharmonikus volt, a fiatal számára evidens, hogy az átéltek neki csak rosszat jelentettek, és hogy ezt a mintát nem kívánja követni. De hogy mi az, amire ő vágyik, az pozitív minta hiányában nehezen megfogalmazható. Ilyenkor a párválasztásban fokozott szerepet kaphat az a tudattalan motívum, hogy választottunk családjában mennyire látjuk megvalósíthatónak a saját családjában frusztrált, kielégületlen vágyainkat. Ezért olyan fontos, hogy milyen fogadtatásban részesülünk, amikor először látogatunk el párunk családjához. Ha választottunk családjában megtalálni véljük azt, amire otthon hiába vártunk: empátiát, érzelmet, elfogadást, ez kedvezően hat a párválasztásra, ugyanakkor azonban csapdát is jelenthet.

Az első találkozás párunk szüleivel legtöbbünk számára nehezebb feladat, mint párunk meghódítása volt. Ez a lány számára jelent nehezebb feladatot, különösen az elvált, gyermeküket egyedül nevelő egyfiús anyukák esetében. Ilyenkor a lány könnyen kerül egy (fantáziált) rivális szerepébe, és az sem könnyít helyzetén, ha szerény és csendes viselkedéssel kívánja jelezni, hogy leendő anyósa továbbra is kiemelt szerepet foglalhat el fia életében. Ez ugyanis nem igaz és ezt minden nő tudja – legyen a nő akár megértő anya vagy annak alkalmazkodni kívánó menyé. Ha a leány a fiú anyjánál tett első látogatása alkalmával

ráérez potenciális anyósának elvárására, és telve empátiával, őszintén átélve a mindenben alkalmazkodó meny szerepét, könnyen meglehet, hogy nemcsak leendő anyósát, de párját és önmagát is becsapja. Tudatosan vagy tudattalanul átvesz egy olyan mintát, amely kapcsolatát gyengítheti. A feleség-szerep ugyanis csak *egyres vonásaiban* emlékeztethet az anya szerepére. A hosszú távon működőképes kapcsolat a lánytól azt követeli, hogy minél tovább maradjon meg abban a szerepben, amelyben párját meghódította. Ha azt igyekszik ellesni, hogy mi a fiú kedvenc étele, és hogy azt az anya hogyan készítette el, vagy hallván, hogy az anya vasárnaponként hogyan vitte kisfia ágyába a finom kakaót és a kalácsot, átvéve anyósának sémáit, észrevétlenül átcsúszhat egyféle anyaszerepbe, amely a kapcsolatát rombolhatja. Ha Ádám tudattalanul óvándó kis testvérként, vagy szeretetet és kényeztetést adó pót-anyukaként tekint párjára, előbb-utóbb feszültség keletkezhet a pár szexuális életében, mivel a legnagyobb bűn, amit férfi elkövethet, az a testvérrel, vagy az anyával történő szexuális kontaktus. Habár a férfit párja teste csábítja, az ágyban ösztönös viselkedés folyik, amelyben a tudatnak kevés, a tudattalannak pedig nagy szerepe van. Az anyaszerep csak az első gyerek világra jötte után jusson vezető szerephez, de a nő ekkor sem a *férfi* anyukája, hanem a *közös gyermeküknek* legyen az édesanyja. Annak a gyereknek anyukája legyen, akinek apukája az ő férje. A fürdetés és az esti mese után az anya-apaszerep ottmarad a gyerekszobában, óvva a gyereket a rossz álmoktól is – de amikor a szülők aludni térnek, már nőként és férfiként menjenek saját szobájukba.

Lichtenberg (2009) az anya-gyermek pozitív, emocionális kommunikációját olyan szerelemként értelmezi, amely megalapozza a későbbi, (pubertás és felnőtt) korszak szerelmeit. Ha ez a gyermeki szerelem, mint a tudattalanban feldolgozatlanul maradt motívum perzisztál, úgy a felnőtt párválasztást is befolyásolhatja. Bővebb magyarázat helyett álljon itt egy példa:

A hatvanas éveinek végén járó nagypapa problémája, hogy imádott lányunokája – nevezzük Annának – olyan férfival akar összeköltözni, akit ő, a nagypapa, mint idős és tapasztalt férfi, nem tart megfelelőnek. Aggodalmát a fiú családjának szocio-ökonómiai státuszával (alsó középosztály), valamint foglalkozásával indokolja. A fiú ugyanis, idézve a nagymama megfogalmazását, egy „beat-bandában hadonászik”, más szóval: zenél. Igaz, a „banda” sikeres, de a nagyszülők bizonytalanok ítélik ezt az életpályát, és attól tartanak, hogy majd mérnök unokájuknak, Annának kell majd eltartania férjét és születendő gyermekeit. Ezt az aggályát feleségével (a nagymamával) nem képes megbeszélni, mivel az asszony szerint leányuknak, Zsuzsának, Anna anyjának kellene határozottan tiltani ezt a kapcsolatot, de hát Zsuzsa kapcsolata saját szüleivel (Anna nagyszüleivel) nem jó.

Anna terve az összeköltözésről, a nagyszülők amúgy is régóta diszharmonikus házasságát újabb és újabb feszültséggel terheli. Miután a nagypapa e problémájával már „végigháza” baráti körét, úgy döntött, hogy keres egy szakembert, aki képes a történetet általános jelenségként kezelni, elvonatkoztatva azt a személyes, érzelmi motívumoktól.

Hamarosan kiderül, hogy a nagypapa feleségét az ötvenes évek elején, családjának közeli baráti köréből választotta. Szerelmi kapcsolatukban nem lehetett szex, mert a szülők szigorú, konzervatív-hívő családban éltek. A fiatalok hamarosan házasságot kötöttek, amelyből előbb lányuk Zsuzsa (Anna édesanyja), majd egy évvel később fiúk, József született. A gyerekek születését követően szülők kapcsolata szürkülni kezdett, a szexualitás megszűnt, végül egyetlen összetartó erőnek a gyerekek, Zsuzsa és József felnevelése bizonyult. Ők mindketten megszenvedték a szülők közötti állandó vitát és veszekedést, az anya folytonos

elégedetlenkedését. Előbb a lányuk, Zsuzsa szökött meg, összeköltözve egy, a saját anyja számára ellenszenves és „nem megfelelő” fiúval, kapcsolatukból hamarosan egy lány született: ő Anna, a mostani unoka. Zsuzsa házassága harmonikusnak és tartósnak bizonyult annak ellenére, hogy a nagyanya tüntetően negligálta vejét és annak családját, akik viszont az első pillanattól kezdve szeretettel fogadták Zsuzsát, leendő menyüket. Zsuzsa fokozatosan elhidegült saját anyjától, eltávolodott saját családjától, amiért anyja szemére hányta: „Te nem is a férjedhez, hanem annak családjához mentél feleségül”.

Mindezt a velem való negyedik találkozáskor a nagyapa meséli el, majd hirtelen elhallgat, és hosszabb csend után (mintegy „ahá” élményként) hozzáfűzi: „most jövök rá, hogy házasságkötése óta a fiam is eltávolodott tőlünk.” A következő találkozásra felkészülten érkezik és elmondja: kedvenc unokájának tervével kapcsolatos bizonytalanságát nem is Anna barátjának személye vagy egzisztenciája okozza, hanem az a féltékenység, amelyet még egykoron saját lánya választása keltett fel benne, és amit unokája választása most megerősít: mindkét gyermekük párjának családja vonzóbb lehet a számukra, mint saját szüleiké illetve nagyszüleiké.

A biztos kötődés lehetősége megkönnyíti a szerelem létrejöttét, bár önmagában még nem jelent valódi szerelmet. A szeretett fél családja, tagjainak nyíltsága, rokonszenve, és annak kommunikálása, hogy készek elfogadni gyermekük választását és örömmel befogadják gyermekük párját, nagyban hozzájárul az elköteleződéssel kapcsolatos döntés meghozatalához. Ez különösen látványos akkor, ha a befogadó család harmonikus kapcsolatban él, miközben a befogadott fiatal diszharmonikus családból érkezik. Ez a helyzet azonban magában rejt egy tudattalan motívumot, amelyet nagyon fontos tudatosítani: a diszharmonikus családból érkező fél valóban a párja iránt él át vonzalmat, vagy tudattalanul a harmonikus családi élet csábítja őt? – Ez utóbbi, a családi harmónia, evolúciós szempontból tekintve a fitség megnyilvánulásaként értelmezhető és nem alaptalanul: ha a leendő pár képes az „örömszülő” harmonikus életéhez hasonló családi légkört kialakítani, leendő gyermekeik akár genetikailag, akár látens tanulás révén öröklik/eltanulják – és továbbadják mindezt a következő generációnak.

Ha viszont a pár valamelyik tagja egykoron bizonytalan kötődést átélt gyermek volt: szorongott az elutasítástól, nem volt lehetősége átélni a feltétel nélküli elfogadottság, a biztonság élményét, emiatt nem volt képes kimutatni a védelem és a vigasz iránti szükségletét, helyette – protestálásának jeleként – haragját és dühét kommunikálta, felnőtt párválasztása idején nehezen fog elköteleződni. Vonzalmát, sóvárgását titkolni igyekszik, mivel gyermekkorában az ilyen igyekezet elutasítást eredményezett. Felnőtt fantáziájában mégis ott lappang az a tudattalan remény, hogy ő mégis méltó a szeretetre, hogy vonzalmát talán mégis viszonzózzák, és e tudattalan remény megvalósulása azzal, hogy választottjának családjában megtalálja mindazt, ami saját primer csoportjában nem volt megvalósítható, megkönnyíti döntésének meghozatalát, választott párja iránt elköteleződését. De tudattalanjában zavart kelthet az a motívum, hogy az elköteleződésében mennyire játszik szerepet a párja iránti testi vágy, amely elengedhetetlen kellékként a párkapcsolatot szorosabbá teszi.

Mindezek után joggal merül fel a kérdés: mit kell tenni ahhoz, hogy elkerüljük a buktatókat? Erre biztos válasz nincsen, hacsak nem az a banalitás, hogy könnyebb megelőzni a bajt, mint kijavítani a hibát. Van azonban egy lehetőség: kritikusan figyelni kell

önmagukat. Minél több visszajelzést kell begyűjtenünk viselkedésünkről, gondolkodásunkról, és a visszajelzést nem sértésnek vagy bántásnak, hanem ajándéknak kell tekinteni. A buktató, amiért ez a megoldás sem mondható tökéletesnek, az, hogy a visszajelzések némelykor valóban nem építő, hanem bántó szándékot takarnak. A kétféle visszajelzés között úgy lehet különbséget tenni, ha a hallottakat nem emocionális, hanem legelőször kognitív szinten értelmezzük. A számunkra negatívumként ható visszajelzésre ne érzelmileg reagáljunk, hanem előbb tegyünk fel önmagunknak a kérdést: miért is mondta most ezt nekem? Gyakran előfordul, hogy a bántó mondat nem is rólunk, hanem a bántó félről szól, pillanatnyi hangulatáról, esetleg csipkelődő karakter-tulajdonságát közvetíti. Röviden: arról van szó, hogy *tudatosan* közelítsünk környezetünkhöz, de elsősorban önmagunkhoz. Ezért kötelező a pszichológusok számára az úgynevezett „saját élmény”, a korrekt önismeret megszerzése. Tudatosulással elkerülhetővé válik a tudattalan transzgenerációs hatás előnytelen befolyása. Ahogyan Szondi Lipót megfogalmazta: „Vedd kezébe sorsodat”, vagy ahogyan Erik Berne írta: „Saját sorsodnak te magad legyél az irányítója”. Ehhez kívánok valamennyiüknek türelmet, kitartást, és ha mindkettő megvan, az eredmény nem maradhat el.

IRODALOM:

Berne, E.: (1997) *Sorskönyv (Ford.: Ehmann Bea) Bp., Háttér Kiadó.*

Erikson, E. H.: (2002) *Gyermekkor és társadalom. Budapest: Osiris.*

Freud, S.: (2011) *Gyász és melankólia és más elméleti írások. Bp., Animula Kiadó.*

Lichtenberg, J.D. (2009) *Sensuality, sexuality and love: a 21st century view. (Érzékiség, szexualitás és szerelem: A XXI. század felfogásában) Előadás a 11. nemzetközi szelfpszichológia szimposiumon.*

Virág, T. (1996) *Emlékezés egy szederfára. (Szerk.: László Klári, Gerlóczy Sári illusztrációival) Bp., Animula*

Virág, T.: (2001) *Mély kútba tekinték..” Válogatott tanulmányok. Bp., Animula. (Az utóbbi kötet tartalmazza Virág Teréz műveinek teljes bibliográfiáját.)*

Winnicott, D., W. (2006). *Az egyén fejlődése és a család. Budapest: Animula.*

Winnicott, D. W. (2004). *A kapcsolatban bontakozó lélek: Válogatott tanulmányok. Budapest: Új Mandátum.*

(Elhangzott a Károli Gáspár Református Egyetem „Családunk Titkai” címmel megrendezett szakmai napján, 2012.03.08.-án.)