

Kulcsár Krisztina: A Család, mint forrás

I. Bevezetés

A társadalom tagjai általában családba születnek, és ott nevelkednek. Személyiségük a családban alakul ki, gazdagítják és építik, vagy rombolják a társadalmat, az őket ért hatásoktól függően.

Családban az erő? A harmonikus családban mindenképpen. Egy alapvetően jól működő család nemcsak lelkiileg készíti fel tagjait az élet kihívásaival szemben, hanem bizonyítottan pozitív hatással van az egészségi állapotra is. A családi kapcsolatokat nem az önzésre, nem a félig-meddig rejtett fölényre, vagy nem a másik ember alávetésére, kihasználására, kijátszására használják.

Éppen ellenkezőleg *életet ad, életet véd, életet terem.* Ha ez megvan, úgy az az ember már ember marad, óvó, elfogadó, barátságos és boldog. A forrás – erő – egyik lelki alappillére a kölcsönös bizalom és tisztelet. Ebbe az is beletartozik, hogy tiszteljük egymás tulajdonát és védjük egymás értékeit.

Tehát az erőt vissza kell adni az embereknek, hiszen ma boldogtalanok. Miért is gond ez? Mivel a boldogtalan ember életminősége alacsony. A boldogtalanság legfőbb oka, hogy az ember önmagán belül, a lelkében boldogság helyett a félelem, szenvedés és reménytelenség áll.

Ezzel együtt rohanó, értékválságos világunkban is meg kell látni a lényegét: az érzelmi biztonság, az elfogadó szeretet, és az összetartozás életmegtartó ereje nélkül nem tudunk élni, boldogan biztosan nem.

A családi élet, a családi kapcsolatok minden ember életét alapvetően meghatározzák. Nem mindegy, hogy reggel milyen lélekkel köszönünk el szeretteinktől, s hogy egy dolgozós nap után milyen várokozásokkal térünk haza, hogy milyen közös jövőképek felé haladunk. De az sem mindegy, hogy napközben milyen múltbeli családi hatások befolyása alatt cselekszünk. A családi együttélésben van valami, ami a *művészethez* hasonlítható: önmagunkból teremtjük meg a kapcsolatokat és alakításukban, formálásukban az intuíciónak, az érzelmeknek, hangulatoknak, de a belső átdolgozó-átgondoló készségnek is meghatározó szerepe van.

Ha a család definícióját megkérdeznénk, különösebb elmélyülés nélkül azt a választ kapnánk, ami ma körülöttünk az általános: a családanányából és -apából, valamint a vér szerinti gyermekükből, jó esetben gyermekeikből áll. Jellemző létszáma három-négy személy.

Ha csupán a család ilyen szoros definíciója lenne látókörünkben, a családok jó része nem lenne elhelyezhető, pedig családként funkcionáló entitások.

Elsőre azt gondolnánk – itt a 21. század –, hogy családnak valóban az ilyen szűk, vérrokonok alkotta szoros együttélési formációját nevezzük. S ha szétnézünk, valóban azt láthatjuk, hogy ma a család két-három-négy főből áll jellemzően.

Léteznek olyan helyzetek, ahol az emberek együtt éltek, jellemzően egy „tyúkanyó”, aki „vezérelte” az együttélést, elküldte iskolába a gyerekeket, dolgozni a felnőtteket, vezette a háztartást, termelte a konyhakertben az élelmiszert, felügyelte a bankszámlát. És *működött a család!* A különböző felnőttek különböző társulásaiból – házasság, együttélés vagy alkalmi együttes – származó gyermekekre lenne FIGYELEM, lenne TÖRŐDÉS, a feladatok ki lennének jelölve, lenne SZÁMONKÉRÉS, és így a gyermekek nem kallódtak, beletanultak az élet működésébe, sőt: működtetésébe, elsajátították a szerepeket, toleranciát, még az egymásért vállalt felelősséget is, segítséget nyújtottak egymásnak, megmaradt vérszerinti szüleiknek.

Ha belegondolunk a minket pár generációval megelőző időkre, amikor járványok, háborúk, gyógyíthatatlan betegségek tizedelték az embereket, az akkori családok is hasonlóak lehettek. Több generáció élt egy életközösségben, s ebbe akár nem vérrokon árvák, egyedül maradt agglegények, pártában maradt nagynénik is belefértek. Számos előnnyel járt ez az együttélés – nem is beszélve arról, hogy külön-külön egyikük sem lett volna életképes az akkori körülmények között.

De nem csak ezeket. A természet törvényei sok síkon mutatják meg és jelölik ki az ember számára legmegfelelőbb életformát. Mindenekelőtt, az ember társas lény. Az ember a többgenerációs családmódelre van „tervezve”. Ezt a pszichológiai törvényszerűségeket mutatják meg, mivel olyan mértékben szubjektív és társas támasz nélkül befolyásolható lény, hogy pszichés – és évezredek át, azaz evolúciósan a fizikai – biztonságát is csupán az őt körülvevő, szerető és támogató közeg képes megteremteni. Az idősebb generáció élettapasztalata tudja megóvni a fiatalabbakat a kockázatos döntésektől, mert ők már sok hasonlót láttak. Aki számára ez az egyensúlyban tartó közeg nem adott, minden téren több hibát követ el, több problémája, baja adódik. Kezdve a pálya- vagy párválasztástól, a gyermekneveléstől az üzleti döntésekig.

Egy többgenerációs nagycsalád mellett, hogy minden szükséges szerepre van megfelelő szereplő is, képes kiegyensúlyozni az ilyen kisebb zavarokat, hiányosságokat, időt engedve a felzárkózáshoz, így megsegítve és megóvva a résztvevőket. Míg az elhagyatott, nehéz küzdelem negatív spirálokat eredményez, a segítő, támogató családi légkör és kohézió fejlesztően hat azokra, akik nehezebben képesek csak fejlődni, viszont teret enged speciális képességeiknek is, így még pozitívabb életlehetőségeket teremt számukra is.

Tehát *az erőnk a családból fakad!* A „forrásainkat”, azaz az energiánk nagy többségét szüleinktől, nagyszüleinktől kaptuk.

Napjainkban nagyon sokféle irányból érik negatív hatások a családokat. A szülőkre egyre erősebb gazdasági kényszer nehezedik, az egymásra fordított idő csökken, a gyermekek szívét a különböző médiumok rombolják, az értékrend pedig meggyengült. A szülők ma is, mint régen, többet és jobban szeretnének együtt lenni gyermekeikkel, de elvárásaikat is érvényesíteni akarják. A modern kor válságba sodorta a valós családi értékeket, helyettük az individualizmus talaján épülő szükséglet, álszükséglet kielégítés tolagodik. Ez arra ösztönöz, hogy ismét *a családok belső erői* felé forduljunk és felmérjük a bennük rejlő **védelmi** lehetőségeket. A családi összetartás olyan belső erőforrás, amely az emberi élet minőségének legerősebb formálója lehet.

Az okok gyakran a személyes múltban keresendők: a születéskori (elsősorban) anya-gyermek kapcsolatban, amely egész életünkre meghatározó hatással bírnak.

„Nem számít, milyen távol vagy tőle, nem számít, milyen idős vagy, egyvalamiről sose feledkezz meg: mindnyájan csillagorból teremtettük. *Az anyák és lányaik ugyanabból az anyagból származnak, és ha te szomorú vagy, akkor én is az vagyok, ha pedig boldogság hatja át a szívedet, akkor az enyém is dalol örömeiben.* Nem érdekes, hogy éppen hol vagy, mindig, de mindig így lesz, ezért sosem fogok hiányozni neked, és te sem nekem, mert egymás részei vagyunk.”

A kapott, megélt minta felnőtt korban is hatással van emberi kapcsolatainkra, elköteleződési, családalapítási szándékainkra, hajlandóságunkra. A megoldás felé vezető út a személyesen örökölt és/vagy tanult, tudatos és/vagy tudattalan életvezetési stratégiák átalakítása.

A család, mint elsődleges csoport és kapcsolatrendszer működésének legfontosabb eredményességi kritériuma az, hogy *tagjai mennyire tudják és akarják megérteni egymást.* Annál jobbak a családtagok kapcsolatai, minél inkább képesek és motiváltak arra, hogy a kölcsönös megértés bensőséges módját folyamatosan lehetővé és szükségessé tegyék.

II. Az új család-modell

Egy idézet, mely nagyon jól jelzi a család egymáshoz viszonyulását:

„De együttlételekben legyenek távolságok. És a mennyek szellői táncoljanak kettőtök között.

És álljatok egymás mellett, de egymáshoz ne túlon túl közel:

Mert a templom oszlopai távol állanak egymástól,

És a tölgyfa meg a ciprus nem egymás árnyékában növekszik.”

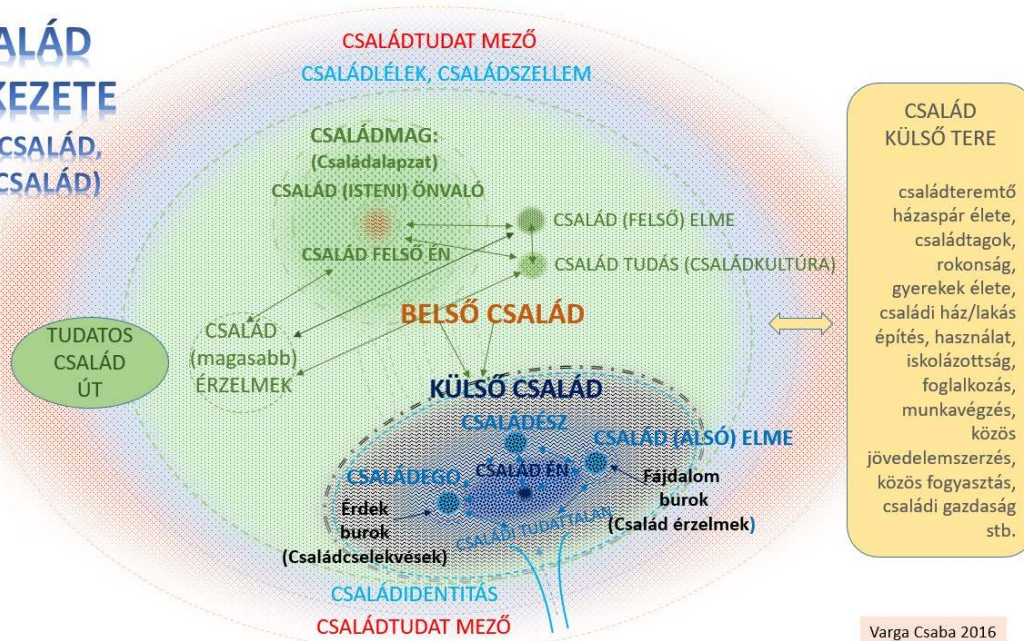
Kahlil Gibran: A próféta

Az aranykori családminta megfogalmazása érdekében elsőrendű feladat, hogy a családnak most már ne csak a funkcionális oldalait lássuk és elemezzük, hanem a családnak, mint szeretetközösségnek a belső jellemzőit is, hiszen az érzelmi, lelki, tudati, szellemi meghatározottságai sokkal fontosabbak, mint a család külső jellemvonásai.

Ezért fontos, hogy a családnak (mint az emberi lét legbensőségesebb „univerzumának”) a teljes képét, szerkezetét, működését tisztán bemutassuk. Minden olyan családban, amelyben élő, belső, felemelő, ösztönző családi élet folyik, jól megfigyelhető, hogy megszületik egy közös Családi Felső Én, amely szinte Istenanyaként tartja össze őket.

A család olyan, mint minden közösség, saját önvalója, autonóm lelke, gyengéd érzelme-hálózata és közös elméje van. Ezt hívhatjuk a Családmagnak.

A CSALÁD SZERKEZETE (BELSŐ CSALÁD, KÜLSŐ CSALÁD)



Varga Csaba: A család szerkezete¹

Ez az ábra egyszerre mutatja a család belső jellemzőit és funkcionális szerepeit.

A család belső jellemzői:

- Szeretetközösség.
- Család Isteni Önvalója.
- Családlélek központja a Család Én.
- Együttes Család Tudat.
- Közös Családtudás.
- Családmag.
- Együttesen a Belső Család.
- Közös Család Érzelmek.
- Belső fejlődés, belső cselekvések (Tudatos Család Út).
- Például a Család Fájdalom Burok kioldása.
- A Közös Család Ego fokozatos megszüntetése.
- Stb.

A család funkciói:

- Az ősi női, s férfi szerepkörök valóra válása.
- Kommunikáció – (non verbális és verbális).
- Együttes élmények – (az együttes élmény újra és újra felidézhető).
- Családi rítusok, ünnepek – (az ünnepekben nyilvánul meg a családban-lét „időtlen” mivolta).
- Generációs kapcsolatok – (a ráncos öregasszonyban a szépséget a nagymamán keresztül ismerjük fel).
- – A család, mint élet- és munkaközösség; - (a család nem csupán éjjeli szállás, hiszen egyik eredeti funkciója a teljes életközösség). Ilyen a közös családi önellátás és gazdálkodás.

¹ Varga Csaba: Új Aranykor kapujában. Stratégiakutató Intézet, 2018.

- Konfliktusmegoldási módok („coping” stratégiák); - a családon belüli konfliktusokra mindig van megoldás.
- Családi szerepek elsajátítása.
- A közös és a személyes értékek átadása, megbecsülése.
- Családi életre nevelés.
- Stb.

Ideális család:

- Legfontosabb jellemző, hogy *a család belül szeretetközösség, ami funkcionálisan is szeretettér.*
- A szülők lelkileg külön-külön is jól differenciáltak, énérsük még a származási családjukban fejlődött ki.
- A generációs határok a családon belül jól elkülönülnek. A gyermekek szabadon megvédhetnek egy-egy szülőt.
- Reálisak az elvárások és a percepciók egymás, valamint a gyermekek iránt.
- Egymás iránti szellemi-lelki elköteleződés erős, így születik meg a családlélek hatására a családi identitás.
- A családalkotó szerelmes pár egymást helyezi mindenki más elé, ez nem kizárást jelent a család többi tagjával szemben.
- Minden családtag számára biztosított egyéniségének és autonómiájának fejlődése. *A gyermekek fejlődésének egyik sikerét jelenti, hogy új, saját családot tudnak alapítani.*
- Az érzelmek egészségesen jutnak kifejezésre a szülők, a gyermek és egymás között.
- A kommunikáció nyílt, becsületes, tiszta, egymás problémáira odafigyelnek és törődnek vele.
- Bűnbakképzést és kihasználást felismerik és helyesbítik.
- Reális, gondoskodó, egyenrangú kapcsolat van a szülők, nagyszülők és a gyermekek között.
- A család nyitott a tágabb család és a barátok számára is.

Tehát a család nem szűkíthető úgynevezett „nukleáris családra”. Hiszen az egyik *legfontosabb funkciója a gyermekek nevelése, amelyet ebben a funkcióban legalább három generáció fedt át egymást.* A nagyszülők hatása még akkor is fennmaradhat, ha már meghaltak, befolyásuk továbbra is él. Így számtalan előző generáció küzdelme folytatódhat, élhet tovább a nukleáris családban. A családlélek fogalma már itt értelmezhető és felfedezhető, mint az egyik legfontosabb része a családi életnek.

Etikai megközelítésében az emberi kapcsolatok egyik alapvető, *mozgató eleme a bizalom iránti igény, amely egymás kölcsönös jóléti érdekét* veszi figyelembe és a gyerekneveléssel, a valahova tartozással függ folyamatosan össze. Az, aki hozzájárul a másik elfogadásához, és hozzáfordulásával, érdeklődésével támogatja a másikat, „*kiérdemlést*” szerez.

Más megközelítésben ez az egymás kölcsönös kiegészítését, a közös érdekeket és célokat jelenti. Ha egy család a bizalom és a hiteltérdemlőség légkörét megteremti, kapcsolatukban akkor a kölcsönösség, a bizalom nyilvánul meg, amit az összefonódás jellemez. A bizalom a generációk közti kapcsolatok hagyományából, egyfajta örökségből származik, abból az emberi érdekeltségéből, hogy méltányosságot adok és kapok.

Sokszor álmegoldásokkal igyekeznek egyensúlyba hozni. Ezt hívják a kapcsolat pangásának. A „főkönyv” egyenlege ilyenkor nincs egyensúlyban, hiányzik a kiérdemlés, a bizalom, csökken az intimitás.

A család erőforrása, a családi életre nevelés elsőrendű célja az, hogy *a családok szeretetcsaláddokká váljanak.* Másodrendű cél annak tanítása, hogy a szeretetcsaláddá válás milyen lépcsőfokokon keresztül történik.

III. A szeretetcsalád mint aranykori minta

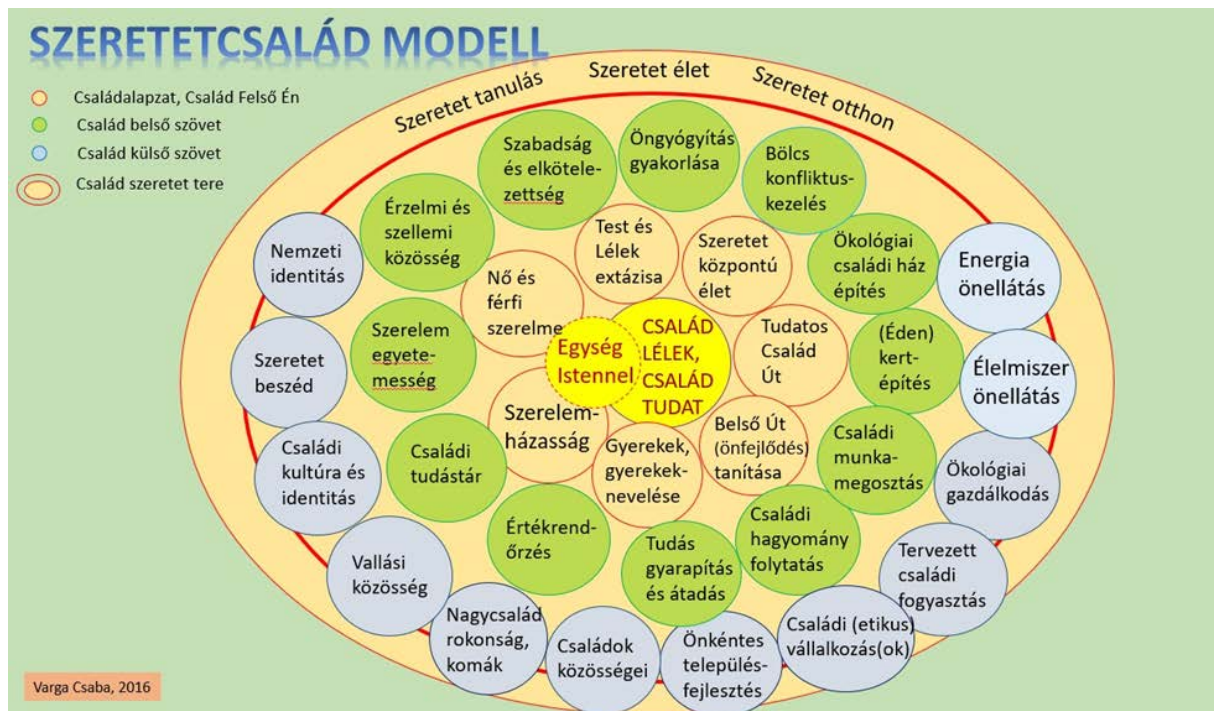
Mi jellemzi a szeretetcsaládok családi életét?

A fontosabb feladatok közül mindenképpen kiemelendők:

- a család alapja a szerelemházasság, ennek keretében a női és a férfiszerepek tanítása (ezért elvből ne használjuk az üres párkapcsolat fogalmat),
- a családlélek (és családtudat) megismerése és tudatos erősítése, tisztítása, emelése,
- a szerelem és a szeretet mindennapi gyakorlatának megismerése és folyamatos emelése,
- a családi szerepek tudatos megismertetése és gyakorlata (feleség- és férjszerepek, közös házaspári szerepek, szülői és nagyszülői szerepek stb.),
- a szülés csodája, a gyermekek felnevelése, mint kardinális családi küldetés,
- a családi közösség és kohézió erősítése és fenntartása,
- a család tagjai fizikai, lelki, szellemi egészség megőrzése, az öngyógyítás visszatanítása,
- a családi ház, lakás, kert (szeretotthon, ökoház, szeretetkert) megteremtése és fejlesztése,
- a családi értékrend tudatos kialakítása és őrzése,
- a tudáscsalád szerep megteremtése, állandó fejlesztése,
- a családi gazdálkodás és a közösséggazdaság fejlesztése, prioritásként a többszörös önellátás,
- családok együttműködésének támogatása, a szeretetfalva-boldogságváros program önkéntes segítése,
- a családi élet tudatos és közös szervezése és menedzselése.

A családi életre nevelésnek ez a 13 legfontosabb feladata. A családi nevelés eszköztára, módszertana igen gazdag. Néhány a fontosabbak közül:

- a családok önteremtése, tudatos önfejlesztése és önnevelése (ez az elsődleges módszer),
- a nukleáris család összekötése és együttműködése a több generációs és rokon családokkal,
- a településen együtt élő és rokon szándékú családok közösségének létrehozása,
- a helyi Család Házak létrehozása és működtetése a szeretetcsalád célú egyesületekkel,
- az együttműködés a védőnőkkel és a családsegítő szolgálatokkal,
- helyi családi életre nevelő civil közösségek teremtése és működése,
- minél több településen közösségi Öngyógyító Házak létrehozása és működtetése,
- családi önellátást visszatanító kezdeményezések támogatása és intézményesítése az Önellátó Házakkal,
- nemzeti Családi Felnőttképzési Egyetem létrehozása, képzési rendszerének kidolgozása, széles körű kínálatának megteremtése, járási-települési képzések szervezése,
- nemzeti szintű Szeretetcsalád Mozgalom alapítása és működtetése.



Varga Csaba: Szeretetcsalád modell²

Ez a tíz kardinális „módszertípus” csak együtt hatásos, külön-külön egy-egy módszer nem hoz átütő eredményt.

A család jelentősége nem csupán abból áll, hogy a helyes családi élet kialakításával elősegíti a gyermek fejlődését, fokozatos önállósulását, a különféle makroközösségekbe való beilleszkedést, vagyis a szocializációt. A szeretetcsalád mindezen túl olyan lelki-érzelmi atmoszférát képes megteremteni, amely légkörben a szocializációs feladatait, kötelezettségeit a leghatékonyabban tudja megvalósítani.

Olyan légkört kell kialakítani a szeretetcsaládban, ahol a testi-lelki kötődési szükséglet, összetartozás tartós átélése eléggül ki.

A szeretetcsaládoknak fontos feladata, hogy felkészítse gyermekeit a felnőtt életre, segítse identitásuk kialakulását. Ezt a funkciót nehéz ellátni, s kevés család vállalja fel a komplex feladatot.

A családi erőforrásaink felkutatásának és használatának sikere egy szeretetközösségtől – szeretetcsaládtól várható el. E feladatot a szülők, az iskola, a pedagógia, orvosok, egészségügyi személyzet, családvédelem, mentálhigiénés szakemberek, pszichológusok, természetgyógyászok stb. együttes, kooperációs tevékenysége oldhatja meg, amelyek teljes mértékben megvalósulhatnak a szeretetfalvakban, ahol családház működik.

A *családi erőforrásainknak alkalmassága* azt jelenti, hogy a fiatal felnőtt képes a számára megfelelő pár (valóban egymásba szerelmes pár) megtalálására, vele szoros kapcsolat kialakítására, szeretetcsalád-alapításra és a gyermekek harmonikus felnevelésére, mindezt úgy, hogy közben a társadalmi, gazdasági élet szabályait, normáit, értékeit is betartja. A szeretetcsaládnak a nemi működésén és védekezési módokon kívül szerepet kell vállalnia a társas kapcsolatok és az érzelmi kultúra pozitív alakításában is.

² Varga Csaba: Új Aranykor kapujában. Stratégiakutató Intézet, 2018.

IV. Családi szerepek elsajátítása

Először jöjjön a felnőtt szerep elsajátítása. A szeretetcsalád egyik legnehezebb és legkritikusabb csomópontja a serdülő- és ifjúkor. Ezért különösen fontos, hogy segítsük őket a belülről fakadó igények és a külső elvárások integrálásában, amely feltételezi a felnőtté válás és felnőtt szerep elsajátítását.

A felnőtt szerepek, amit a fiatalnak el kell sajátítania:

- A szülőktől való leválás igénye.
- Párválasztás.
- Pályaválasztás.
- Munkakör, munkahelyválasztás.
- A társadalom elvárásainak való megfelelés.
- Önálló életvitel kialakításának igénye.
- A felelősség növekedése.
- Emberi értékek felvállalása, állásfoglalás.
- A mikro- és makrokörnyezetben fennálló nehézségek megoldása és jó döntéshozás.
- Egzisztencia kiépítése.
- Önmagával való szembenézés, önfogadás, önmegvalósítás.

A majdani felnőttnek már kisgyermekkortól olyan mentálhigiénés ismereteket kell elsajátítania, hogy a jelen és a későbbi megpróbáltatásai, stresszhelyzetek, az életben előforduló akadályok vételének technikájára felkészüljenek. Ezalatt azok a sajátosságok értendők, hogy elemezni tudja a konkrét élethelyzetet és kiválasztja azt a típusú magatartást, amely az adott szituáció sikeres megoldásához vezet.

Ehhez lényeges, hogy:

- Önmagát ismerje, elfogadja, szeresse.
- Legyen egészséges öntudata, önbecsülése és érdekérvényesítő képessége.
- Ismerje saját képességeit, legyen tisztában azzal, hogy döntően önmaga saját sorsának irányítója.
- Ismerje az együttélés szabályait.
- Képes legyen másokra odafigyelni, másokat elfogadni és szeretni.
- Legyen nyitott a társas kapcsolatokra.

Fel kell készíteni:

- A nemi (női, férfi) szerep vállalására.
- A pozitív emberi értékek közvetítésére.
- Az embertársakért való felelősségérzésére.
- Szerelem-, szeretetkapcsolatok kialakítására.

Fedezze fel:

- A kreatív alkotó munka és a konstruktív szabadidő eltöltésének az örömét.
- Az élet szépségeit.

Ismerje fel:

- A veszélyhelyzetet, problémahelyzetet.
- A függőségekhez, szenvedélybetegségekhez vezető utat.
- Az egészséget veszélyeztető tényezőket.
- Tudjon helyesen és jól dönteni.

A gyermek és a fiatal mintakövető. Külső mintákat átélve saját magát fejleszti. Ezért rendkívül fontos a felnőtt szerep és a családi életre nevelés területén a felnőttek példaadása, viselkedés kultúrája, attitűdje és életfelfogása.

V. Család identitás jellemzői

Az identitás a belső integrálódás folyamatából azt emeli ki, hogy az én mind jobban tisztázza viszonyát a körülvevő emberi világgal, és ennek során dönt, hogy annak mely jellegzetességeit fogadja el, és melyektől távolítja magát.

E folyamatban a nevelő, személyiségformáló hatásokra egyszerűen reagáló, azok által többé-kevésbé meghatározott lényből önálló, cselekvő lesz, aki önmaga sorsát kézben tudja tartani. Amint az identitás kialakulása a személyiségben elér valamilyen fokot, a személyiség önszervezővé válik. Rendszerint a serdülőkor befejeződés együtt jár az önálló identitás első megfogalmazódásával, amely a törekvéseket, viselkedésmintákat, tulajdonságokat egészzé szervezi.

Az első integráció gyakran a nemi szereppel történik meg. Legtöbbször azonban a fejlődés folyamatos. A felnőtt identitást megtaláló emberek hiteles viselkedésűek, kommunikációjuk egyértelmű. A kialakult értékrendjüket, igényeiket, eszmevilágukat hatékonyan tudják védeni kedvezőtlen környezeti hatások közepette is.

A fiatal felnőtt identitásának új állomása a házasság, amely során új szerepet kell megtanulnia, s egy másik ember intim, mindennapos közelsége változtat mentális rendszerén. A gyermekek megszületése, a családalapítás további változás még hatékonyabb parancsait rejti magában.

A változásokra a családi életre nevelés során fel kell készíteni a fiatalokat. Segíteni, támogatni kell az önálló identitás kialakulását.

VI. A családi erőforrás szempontjai

A szeretetcsalád szempontjai igen összetettek. A harmonikus családi élet, a jól sikerült és tartósan jól funkcionáló házasság feltételei szorosan összefüggnek a társadalmi és gazdasági körülményekkel is.

A nevelhetőség alapvető feltétele a testi és szellemi érettség, az autonóm személyiség, a felnőtt szociális életre való képesség, az öfenntartó részvétel képessége, a szociokulturális viszonyok ismerete, a nemi szerepekkel, szexualitással kapcsolatos ismeretek befogadóképessége.

A családi erőforrásból erősödő szeretetcsalád elválaszthatatlan az általános neveléstől, mert az egész emberre hat. Ne tantárgyként tanítsuk, hanem az a cél, hogy a fiatalok minden tekintetben éretté és döntésképesé váljanak. A testi egészségvédelem mellett hangsúlyozottan foglalkozni kell a lelki egészségvédelemmel is, sőt, bizonyos szempontból ezekkel még többet, mert a szeretetcsalád lelki vonatkozásairól beszélni kell, és mindenki számára hozzáférhető szinten.

A család erőforrásának kialakításának és megtartásának irányai

- Nyújtson ismereteket a család és társadalom viszonyáról.
- Formálja a felnövekvő nemzedék érzelmi és értelmi életét.
- Keltse fel a kölcsönös felelősséget és tiszteletet, az érdekek egyenrangú érvényesítésének és kölcsönös támogatásának igényét.
- Alakítson ki helyes erkölcsi szemléletet a nemek kapcsolatáról.
- Alapozza meg a család mindennapi életének megszervezéséhez, a család közösség fejlesztéséhez, a családi szerepek (házastársi, apai, anyai) betöltéséhez, a családtervezéshez és a gyermekek neveléséhez szükséges felelősséget, érzelmeket, ismereteket és készségeket.
- Aktív egészségneveléssel előzze meg a családtagok egészségét veszélyeztető ártalmakat.
- Nevelje gyermeket egészséges szexualitásra és nemiségre.

- Beszéljen a barátság, szerelem, gyermek és tinédzserszerelem viszonyairól, a szerelmesek viselkedésének sajátosságairól.
- Adjon ismereteket a nemiség biológiai folyamatairól, anatómiáról, a nemiséggel kapcsolatos pszichés tényezőkről.
- Beszéljen a pszichoszexuális fejlődésről.
- Mondja el a szexualitás fajfenntartó és örömszerző jellegét. (Szaporodás, fogamzás, fogamzásgátlás.)
- Hívja fel a figyelmet a nemi higiéniére. (Egészség, sport, divat, bőr, nemi szervek és a test tisztán tartása.)
- Adjon ismeretet a szülők szerelméről, a felnőttek szexualitásáról, terhességről, abortuszról, szülésről.
- Ismertesse a párválasztás folyamatáról (ismerkedés, udvarlás, randevú, jegyesség, házasság, családtervezés, gyermeknevelés).

VII. Önismeret és a női, férfi szerep

Önismereten azt értjük, hogy az embernek reális képe van saját személyisége összetevőiről, határaitól és lehetőségeiről, betekintése van viselkedése hátterébe, mozgatórugóiba, motívumrendszerébe, tárgyilagosan ítéli meg az emberi kapcsolatokban játszott szerepét, másokra gyakorolt hatását és választásait, valamint döntéseit és választásait objektív önismeretére alapozva hozza meg.

Családi lelki, szellemi és érzelmi erőforrás férfiakból és nőkből formálódik, akikből férjek és feleségek, apák és anyák, anyósok és apósok, nagyanyák és nagyapák születnek.

De mi kell mindehhez? Férfiak és nők. Kérdésként merül fel, hol vannak? Nemcsak a férfi hiányoznak a családból, hanem a nők is. A férfi és a női princípium!

Mai világunkban, ami elnőiesedett, nincs elég és megfelelő férfi minta. Rendszerváltásunk után elkezdődött a családok felbomlása, eltűntek a férfiak a családokból. Az elvált apa kéthetente látogatja gyermekét. Az együtt maradt családok a fennmaradásuk miatt éjt nappallá téve dolgoznak. A gyermek bekerül a köznevelési rendszerbe, és ott is csak nőekkel találkozik. *De ki tanít nekik férfi mintát?*

Nincsenek apák, akik mintaként szolgálnának. Okairól több folyóméter szakirodalom született, a megoldásra tüneti kezelésnek is gyenge, szemérmes javaslatok látnak napvilágot.

Mai fiatalok jelentős számban mamahotelben laknak, és ez jó nekik. Az anyák nem lökik ki a fészekből a fiókákat, mert az funkcióvesztéssel járna, vagy bizalmatlanok a társadalommal szemben (amit amúgy névleg még mindig a férfiak uralnak)! Ezek a fiókák nem is tanulnak meg repülni. (XYZ generációkról kitűnő elemzések vannak.) A célzott korosztályban a nők házasodási (gyermekvállalási) kedve sokkal nagyobb, náluk ketyeg a biológiai óra. A férfiak bizonytalanok. Egzisztenciájukat megteremtik és várják „az igazit”. *Azt kell, megértsék, hogy nincsen igazi!* „*Ha te nem vagy az, mindenkitől függetlenül, akkor hiába vársz!*” Nem várniuk kell, hanem nekik maguknak kell „igazivá” válni. Ehhez be kell avatni őket. Egyszerűsítve a szóhasználatot, egy kasztrált nemzedéket kell rehabilitálni. Ennek eszköze a beavatás.

Újra fel kell vennünk a beavatás fonalát, ami azt jelenti, hogy az ember időben el tudjon szakadni az anyjától, és meg tudjon érkezni a felnőttek társalmába. Ehhez a férfinak, férjnek, apának a feleségétől, anyjától külön tényezőként kell működnie a családban. A család kocsiját nem egy nyolclábú, kétféjű szörnyszülött kell, hogy húzza, hanem két olyan ló, amelyeknek külön-külön értékelhető története van, mindkettő saját döntésre képes, és tudja, hogy mi az a teher, amelynek az igáját a nyakába vette. Ehhez kell beavatott, felnőtt emberré válni, lehetőleg még a szövetségük megkötése előtt.

A nők beavatásának vizsgálata biológiai vonalon, a természet törvényei szerint mindenképpen megtörténik. A nő az első vérzést követően hordozza testében a törvényt. Az élet továbbadásának fészket.

A férfiak beavatását a törzsi kultúrákban is idősebb férfiak „idézték elő”. Falusi életnek is fontos pillanata volt a legényavatás. A katonaviselt ember házasodhatott.

Az ŐSI FÉRFI szerepkör: A klasszikus „szerep” az Ősi Férfi szerepkör, amire a férfiak „teremtetve” lettek. A férfi a teremtés kezdete óta — és célját tekintve — „határoló és összekötő” minőség.

Az Ősi Férfi szerepkör a határoló és a megnevező minőség. Megnevezzük azt, ami más. A férfi arra figyel, ami más. Ami veszély, azaz ellenség vagy, ami elérendő, például élelem. Megnevez téged, amikor elhagyod az anya komfortzónáját, beavatás. A férfiak avatnak harcossá. A férfiak avatnak férfivá. A nők gyermeket szülnek, akit a férfiak férfivá, a nők, nővé fogadnak, avatnak, tanítanak.

1. Védi a határokat, fizikailag is, életteret biztosít.
2. Védi a határokat szociálisan is, mert a szervezettség előre haladtával (társadalom), törvényeket alkot. A családban, ahol az anya nyelve a meghatározó, ott nem törvények vannak, hanem élő, eleven rend.
3. Megnevezi a határokat, ez az enyém, miénk, tiéd, másoké.
4. Helyet ad, mert ismeri a határokat, és ha helyet ad maga mellett, azzal be is fogad és ezzel minősít.
5. Helyet ad a véleményednek, meghallgat, gondolati teret ad és akkor szellemileg is befogad.
6. Megnevez és minősít téged, a személyt, amikor nevet ad neked.

Az ŐSI NŐI szerepkör: A klasszikus „szerep” az Ősi Női szerepkör, amire a nők „teremtetve” lettek, vagyis a nő a teremtés kezdete óta — és célját tekintve is — a befogadó minőség.

Benne fogan meg az élet. Ő engedi magába, ő táplálja az új életet, amit a férfi teremtett. Épp ezért ő maga az *érzelem*, az áramlás, a változás, a megérezés és együttérzés. A nő gondoskodik. Biztonságot ad, támaszt nyújt, menedéket biztosít. Ő a stabilitás, a biztos pont a gyermekek és a férfi életében is, aki mellette van.

A nő a tűz őrzője – aki szemmel tartja a tüzet minden értelmében, – és nem hagyja kialudni, sem a családi, sem a szerelem tüzeit. Szemmel tartja a gyermekeket a tűz körül, vagy a bokrok között. Ha megsérülnek, ő látja el a sebet, kezeli a betegségeket. Nem is elsősorban gyógyszerekkel, hanem szeretettel. Egészen egyszerűen *a nő ott van*, ahol szeretet, ahol gondoskodás, ahol figyelem, ahol biztonság kell.

– A nő befogad, elfogad. Ő az, aki azzal tud előbbre lépni, ha szeretettel megért és elfogad. A nő az, aki annyira szeret, hogy megértéssel, szeretettel elfogadja, hogy pl. a férfi „harcba indul”... stb. Mert a nő az érzelmek oldalát képviseli a földi szereposztásnak a párkapcsolatban, és amikor szeret valakit, akkor a szeretettel együtt elfogadja mindazt, amire a szerettei vágnak.

– A nő vár. Az ősi szerepek ezt hozzák: a nő vár. A nő várja, hogy a férfi megérkezzen. A nő várja, hogy a férfi hazatérjen a háborúból, a munkából. A nő várja a gyermekét... stb. De a női lényeg számos más „várakozást” is jelent. Képességet kívárni, amíg a gyermekek felnőnek, és mindent jól képesek majd csinálni, addig pedig türelemmel bírni és szeretettel támogatni azt is, ha még nem megy valami egészen jól...

– A nő az érzelmek, a szeretet maga. A valódi szeretet ereje határtalan. Annak a szeretetnek, ami nem kér számon, nem ítélkezik, amely mellett lehetsz őszinte. A szeretetnek, ami nem féltékeny, csak féltő, ami nem haragszik, de határozott, ami nem ragaszkodik, de kötődik. A szeretetnek, ami elfogadja, hogy mindenkinek igaza lehet a saját nézőpontjából.

– A nő az élet teremtője, a gyermekek táplálója, kihordója, a jövő megteremtője. Így a nő az építkezés, a fejlődés, az előreivó erő.

VIII. A párválasztás és házasság

Fontos elem, amely a család forrásának alapja a párválasztás.

Ami mindenképpen biztos, hogy minden társadalom alapját a férfi és nő közötti házasság képezi. A felnőtté válást követően az emberek többségének szeretetházasságot kellene kötnie. Minden esetben arra készül a nő és a férfi, hogy „boldogan éljenek, míg meg nem halnak”.

Egy jól összehangolt együttműködés és egy szeretetkapcsolat kialakítása a legfontosabb cél. Ehhez, mint életünk más területein is tudást, tapasztalatot kell szereznünk. De nem vesszük figyelembe a szeretetházassággal, szeretetcsaláddal, a gyermekvállalással kapcsolatos „tanulmányokat”. Így nem meglepő, hogy nem vagyunk annyira sikeresek ezen a területen. Ismét meg kell tanulnunk tervezni! A mai fiatalok csak élnek a mának. Nem törődve a holnappal! Vissza kell térni az szeretetközösségek által tanított szerepekhez. Hiszen régen együtt éltek a generációk, így az élet és az életvezetés csínját-bínját el lehetett lesni a nagyszülőktől, szülőktől, nagynéniktől, nagybácsiktól, kereszt szülőktől. Miről is lenne szó, mint a család szerepéről és a családlélekről.

Sajnos a mai társadalmunkat, világunkat a nárcisztikus vonás jellemzi. Mindenki a külsőségekre ad. Ezért sokkal fontosabb, hogy milyen lesz a menyasszonyi ruha, hol lesz az esküvő, milyen zene lesz stb.

De ki, mikor és hogyan beszél a belső világról? Ki mondja el milyen egy házasság? Mi van belül? Mennyire ismerjük a másikat? Milyen megoldásokat hoztunk otthonról? Milyen konfliktuskezelési stratégiánk van? Vagy hogyan kommunikálunk? Döntéseket hogy hozunk? Hogy vitatkozunk? Hogyan kérünk bocsánatot? Mennyire ismerjük a kedvesünk szüleit? Ki takarít? Milyen kötődésünk van? A szerelmünknek milyen a kötődése? Milyen elvárásaink vannak? Hogyan éljük meg a kölcsönös szexuális beteljesedést? Milyen spirituális szinten vagyunk? Mennyire toleráljuk a másikat?

A szeretetcsalád alapjait erősen befolyásolhatják a fenti problémák. Hiszen amikor megérkezik a szerelemgyermek a családban, még jobban szembesülünk a különbségekkel. Itt már a fent felsorolt kérdéseket is túlmutató kérdések is felmerülnek, hogyan neveljük gyermekünket? Ez megterheli a kapcsolatot. De a bizalom, a megértés, az értékek, a helyes kommunikáció, a szeretetközösség és család segíteni tud ezekben a nehéz helyzetekben.

IX. Mi lehet a sokoldalú kötődés?

Kötődés mint képesség – az életkezdet meghatározó eleme?

A kötődélmélet alapkoncepciójának leírása John Bowlby (1907–1990)³ angol pszichiáter nevéhez fűződik. Evolúciós gondolkörbe helyezi el a kötődés jelenségét, de elképzeléseiben felhasználja az etológia, a pszichoanalitikus elképzelések és a kognitív pszichológia által nyújtott ismeretek rendszerét is. A kötődést alapvetően egy ösztönalapú viselkedéses mintázatnak képzei el, amelynek biológiai funkciója a biztonság és a védelem megteremtése. Szerinte az ember egy ún. bioszociális ösztönnel születik, amely arra készíti, a csecsemőt, hogy az őt gondozó személlyel szoros kapcsolatot alakítson ki. Ebben a szoros kapcsolatban a kötődő gyermek számára a kötődési személy jelenti a megoldást a fenyegető veszélyforrások ellen, így a tartós közelség fenntartása elengedhetetlen fontosságú mechanizmus.

³ John Bowlby alapműve: Attachment and loss, Vol. 3: Loss, sadness and depression. 1980, New York: Basic Books.

Ez az elgondolás, hogy a kötődés önálló motivációs bázissal rendelkező elsődleges szükséglet, megkérdőjelezte a korabeli értelmezési keretet, amelyek e tárgykörben az érdekszeret-elméletével érveltek. Az érdekszeret-elmélet szerint a csecsemő ahhoz a személyhez fog kötődni, aki táplálja őt. Mind a freudi-analitikus elmélet képviselői, mind a tanuláselmélet képviselői erre az álláspontra helyezkedtek, különböző módon indokolva a kötődés másodlagos folyamat jellegét. A tanuláselmélet szerint a csecsemő elsődleges drive-ja az éhség, amelyet az anya elégíti ki, így a drive-redukció eredményeképpen egy másodlagos függőség alakul ki az anya iránt. A freudi elmélet szerint a gyermek első választása támaszkodó (analitikus), vagyis a túléléshez szükséges szükségletek kielégítésére épül, amely ugyanazt a mechanizmust implicálja, mint a tanulásban a másodlagos megerősítés.

Bowlby a kötődési viselkedés fogalmához rendel minden olyan viselkedést, amelynek célja a kötődési személyhez való (érzelmi, lelki, szellemi) közelség fokozása. Ezeknek a viselkedésformáknak a szerepe a korai életkorban a leghangsúlyosabb. Léteznek ún. jelző viselkedések, pl. sírás, mosoly, gögicsélés, amelyek segítségével a csecsemő kapcsolatfelvételre és fenntartásra készíti a gondozóját. És vannak ún. végrehajtó viselkedések, pl. megkapaszkodás, követés, amelyekkel a gyermek maga tudja a kapcsolatot megteremteni. Természetesen a kötődési viselkedésformák használata az életkor és a kontextus függvényében zajlik. A kötődési viselkedések feltételezhetően a kötődési viselkedési rendszer által szerveződnek, amelyben az egyes viselkedési elemeknél, sokkal hangsúlyosabb magának a rendszernek a szerveződése. A rendszer által szerveződő különböző viselkedésformák ugyanazt a jelentést, funkciót hordozzák, ami a gondozóhoz való közelség elérése és fenntartása.

A kötődési viselkedérendszer aktiváltságának változékony állapotát Bowlby a viselkedési kontrollrendszer fogalmával magyarázza. A rendszer aktivációját a termosztát működéséhez hasonlóan képzelel el, ha túl nagy a távolság a gyermek és a kötődési személy között, akkor aktiválódik a rendszer, ha viszont kialakul a megfelelő közelség, akkor aktivitása csökken. A gyermek viselkedésének a célja nem az anya, mint tárgy megszerzése, hanem a kívánt távolság beállítása, és ezzel a kívánt biztonsági állapot elérése, amely a mindenkori körülmények függvénye. A potenciális távolságot a gyermek és a kötődési személy között külső és belső tényezők, illetve azok kombinációi szabályozzák.

X. A szerelem újrafelfedezése, mint a család alapzata

A párválasztást befolyásoló lélektani tényezők:

Az előbbieken röviden ismertetett kötődéselmélet, és az ez alapján kifejlődő képesség az egyik legfontosabb tényezője az érett és felelős személyiség kialakulásának. Ezt most már néven is nevezhetjük: ez a szerelem- és szeretetközpontú ember. Mivel az ember egyik legmélyebb vágya a feltétel nélküli és tartós elfogadottság, ezt felnőttkorban csak egy szerelmi és szeretetbeli elköteleződést vállaló tudja kielégíteni. Ez a feltétel nélküli szeretetből táplálkozik. A feltétel nélküli szeretet és elfogadás képessége és megvalósítója eredendően Isten. A hívő emberek számára ennek megélése, megtapasztalása ad spirituális alapot és példát, amelyet tovább tud élni, adni emberi kapcsolataiban, főleg a párkapcsolatban és a gyermekkel. A nem hívők számára ez a képesség és minta nem Istentől ered, és mégis alapvető igényünk ennek megélése. Továbbadása ugyanakkor számos konfliktussal és sérüléssel terhelt. Ebben az érdekléssel terhelt és érdekalapú világban nehéz is feltételek nélkül tartósan szeretni, kötődni, az elfogadottság és az elfogadás élményében feloldódni. Egy megfelelően működő intim kapcsolattól olyan szükségletek kielégítése várható, mint az intimitás, önfeltárás, biztonság igénye. Az egyéni igények persze szorosan kapcsolódnak az egyén értékrendjéhez, azaz milyen

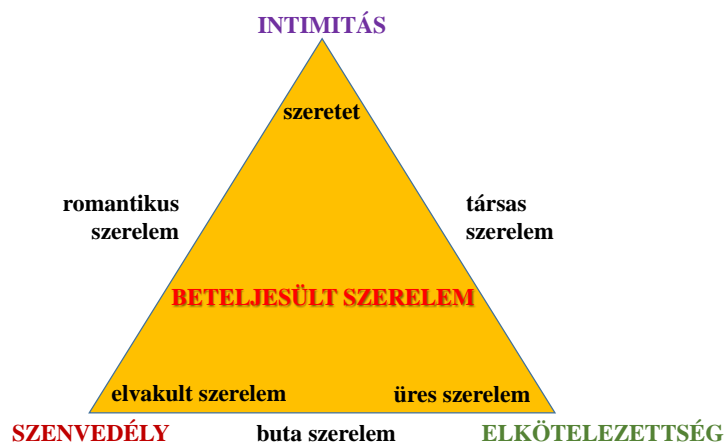
értékeket tart fontosnak és elérendőnek.

A *Kiegészítő szükségletek elmélete* szerint erős tartós érzelmi kapcsolatokban olyan személyiségek találhatnak egymásra, akik ellentétei egymásnak és kiegészítik egymást, amelynek révén mindkét személyiség erősödik. A vágy arra irányul, hogy a személyiség a hiányzó tulajdonsággal rendelkezzen, s így egy új egyensúlyi állapot jöjjön létre, amely összekötő kapocsként is funkcionál.

A szerelem régi felfogása és az új (teljes) életmintája:

Az intimitás vagy pszichológiai közelség a közeli kapcsolatok egyik legfontosabb jellemzője. Sokféle értelmezése létezik, az intim kapcsolatot nem csupán a pozitív érzések alapján kellene meghatározni, hiszen az emberek közötti viszony ilyen formája is lehet konfliktusokkal teli. Az intim kapcsolat tehát erős és gyakori kölcsönösséggel jellemezhető kapcsolat az élet számos területén, vagyis a felek érzelmei, gondolatai és viselkedése kölcsönösen és nagymértékben befolyásolják egymást.

A párkapcsolat minőségét meghatározó tényezőket kutató elméletek közül Robert Sternberg nézete (1. kép) az egyik legismertebb, de ma már jól látszanak hiányosságai. A szerelmet modellező háromszögelmélete szerint három összetevő – az intimitás, a szenvedély és az elköteleződés – együttesen határozza meg a szerelmi kapcsolat típusát és minőségét.



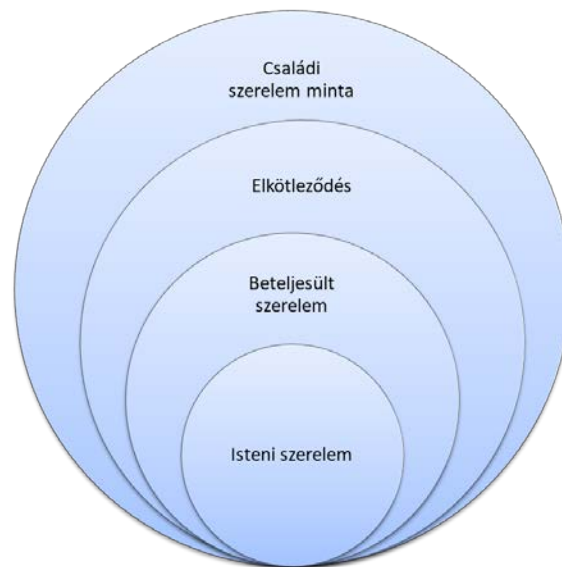
Sternberg a szerelmet modellező elmélete⁴

Sternberg szerint a házasságban háromfajta szeretetnek kell megvalósulnia, ahhoz, hogy a kapcsolat valóban tartós legyen. Az első a szeretet testi oldala, a szenvedély, amely magába foglalja a fizikai vonzalmat, a szexuális kívánságokat, a másikkal való intenzív egyesülés vágyát. A második inkább a közelségérzést, az egymáshoz tartozást írja körül, ez a szeretet érzelmi oldala, az intimitás. A harmadik pedig a szeretet értelmi oldal, amely segít jóban-rosszban kitartani a másik mellett, az elköteleződés. A házasságban mindháromra szükség van, ha egyik is hiányzik, a kapcsolat ingataggyá válik. Itt szembesülnek a párok kapcsolatuk fő „ragasztókomponenseivel”, és hogy valójában mit is jelent az elkötelezettség.

A régi szerelem felfogások alapvetően materialista megközelítések. Még Sternberg is nehezen szabadul ettől a nézőponttól, hiszen nem ismeri a szerelem isteni minőségét, vagy a három pólusba nála sem fér bele a szerelemben történő eggyé válás. Nem meglepő, de nem helyes, hogy a beteljesült szerelemben a szenvedélyhez az elvakult szerelmet párosítja. Az ábrán a legmagasabb szerelem minőség csupán a romantikus szerelem.

⁴ Lásd: Robert Sternberg: „Triangulating love”, in: Sternberg (szerk.), *Psychology of Love* (New Haven: Yale University Press, 1988).

Ma már azonban a Szerelem teljességét is megrajzolhatjuk, ami egyúttal a szerelem egyszerre ősi és aranykori jellemzőit feltárja. Olyan ábrát szerkesztettem, ami a szerelem rétegeit, lépcsőfokait törekszik megrajzolni.



Kulcsár Krisztina: Új szerelem, ábra, 2018

Az ábrán jól látszik, hogy a szerelem csúcsmínősége az Isteni Szerelem, ami a szerelemnek a szubsztanciája is. Nálam a beteljesült szerelem teljes testi, lelki, szellemi és spirituális egyesülés, és így szerelemélet. A szerelem belső fejlődésében a fordulópont a teljes elköteleződés, de ez nemcsak szerelemházasságot jelent, hanem a szerelemben/szeretben a kölcsönös, feltétel nélküli adást. Az elköteleződés a szerelempár közös szerelemlénye és az ebből fakadó mindennapi szerelemlet mellett. Végül a „külső övezet” arra utal, hogy a családlélemben feltárul az előző generációk szerelemmintája, ami öntudatlanul bennünk van, s amit a legtöbb esetben fel kell oldani új szerelemmintával.

XI. A gyermek kötődési alternatívái

Gyermek kötődési mintája. Fontos rész, hiszen ahhoz, hogy szerelemházasság, szeretetcsalád kialakulhasson, ahhoz szükséges tudni, látni, meghaladni a kötődés összefüggéseit.

Kísérleti helyzetek bizonyítják, hogy a csecsemőkor alatt kialakuló kötődési mintát meghatározóan befolyásolja az, ahogyan a gyermekkel a szülei bánnak. A teszhelyzetben történt viselkedés alapján megkülönböztethetünk:

1. Biztonságosan kötődő gyermek

A biztonságosan kötődő gyermek idegen helyzetben nem tolerálja az anya távollétét, az anya távozásakor sírni kezd, és az idegen személy megnyugtató kísérletét nem fogadja el. Ez a reakció teljesen egészséges, az anya nem felcserélhető, és idegen helyzetben az ő jelenléte szükséges a megnyugváshoz.

Az ilyen gyermekekre jellemző, hogy bízik abban, hogy szülője elérhető, segíti őt, amennyiben ártalmas vagy ijesztő helyzettel találkozik, ez segít kialakítani azt a biztonságérzetet, ami támogatja az őt kereső-kutató viselkedését.

2. Szorongásos-dacos kötődés minta

A gyermekek egy része a teszthelyzet során már anyja jelenlétében is nyugtalan, nem indult el felfedezni a játékokat, az új helyzetet. Az idegen helyzetben nem tekintik az édesanyjukat biztos bázisnak. Amikor az anya kimegy, az teljesen kiborítja őket, viszont amikor az anya visszatér, az sem jelent megnyugvást, mert egyszerre kapaszkodtak az anyába, illetve tolták el maguktól. Ezeket az anyukákat a hétköznapiakban többnyire kiszámíthatatlan viselkedés jellemzi, nem a gyermek jelzéseinek, mint inkább önmaguk belső állapotának függvényében reagálnak, így alakul ki az ambivalens kötődés.

Ezekben a kapcsolatokban a gyermek is bizonytalan, hogy az anya elérhető-e, hozzáférhető-e, fog-e reagálni, és ha igen, akkor hogyan. Az ilyen gyermekek hajlamosak a szeparációs szorongásra, szeretnek másokon csüngen, és a kereső-kutató viselkedésük gátolt.

3. Szorongó-elkerülő kötődési viselkedés

A gyermekek egy része nem reagált édesanyja távozására, sem az idegen személy jelenétére, ugyanígy nem vettek tudomást anyjuk visszatéréséről. A kísérlet későbbi kiegészítése stresszhormonszint vizsgálattal bizonyította, hogy ezek a gyermekek is átéltek feszültséget édesanyjuk távozása miatt, azonban 12 hónapos korukra megtanulták nem kimutatni érzelmeiket. Ezek a gyermekek ugyanolyan stresszt élnek át anyjuk távozásakor, mint síró társaik, csak nem kommunikálják érzelmeiket. Valószínűleg a nem megfelelő anyai válaszkészség az, ami erre készíteti a gyermekeket. A gyermek nem bíz a segítőkész válaszban, hanem, ha tartós vagy durva elutasítás várható, akkor „igyekszik” mások szeretete és érzelmi támogatása nélkül élni.

Az eddig ismertett három kötődési mintázat az eltérés mellett valamiben azonban mégis hasonlít: mindegyik mögött egy határozott struktúra áll, a gyermekek külön stratégiákat dolgoztak ki a stresszhelyzetek kezelésére. A biztonságosan kötődő a számára veszélyes helyzetben édesanyját hívja, a szorongó-elkerülő nem vesz tudomást anyja távozásáról, a szorongó-dacos (ambivalens) pedig felfokozott érzelmi reakciót mutat, amelyet nehéz lecsillapítani.

Körülbelül tíz évvel az első kísérletek után írtak le egy negyedik kötődési mintát, amelyet dezorganizált kötődésnek neveznek.

4. Dezorganizált kötődés

A gyermekek egy részénél azt figyelték meg, hogy sokszor menekülnek az anya elől, vagy teljesen váratlan helyzetekben lemerevednek, kábultnak tűnnek, fejüket a falba verik stb. Feltételezik, hogy ezeknek a gyermekeknek az anya egyszerre a félelem és a megnyugvás forrása, és ez az ellentmondás vezet a kötődési rendszer széteséséhez. Ebben különbözik ez utóbbi kötődési mintázat az előzőektől; itt a gyermeknek nincs stratégiája, saját maga által kifejlesztett módszere az anya távozása okozta stresszhelyzet esetén, viselkedése szabálytalan, rendszertelen. A dezorganizáltan kötődő gyermekek történetében gyakori a súlyos érzelmi elhanyagolás és a szülői bántalmazás, esetleg az édesanya súlyos hangulatzavara is megjelenhet a háttérben.

A kötődési minták formája leginkább attól függ, hogy az anya mennyire tud érzelmileg stabilan részt venni a kötődési helyzetben, amit pedig jelentősen befolyásol a neki jutó érzelmi támogatás nagysága (akár a múltjában, akár a baba születésének időpontjában), illetve az anyai kötődési minta formája, amit ő kapott gyermekkorában. Ezt rendkívül fontos látni, ha elakadást tapasztalunk a szülői viselkedés oldaláról, akkor kritika és hibáztatás helyett csak a megértő, elfogadó támogatás, esetleg a terápiás segítség kaphat szerepet (Bowlby, 2009).

A kötődési viselkedés, mint biztos bázis:

A biztonságosan kötődő, szeretetteljes, és a szükségleteihez jól illeszkedő gondoskodásban részesülő gyermekben az az előfeltevés működik, hogy szükség esetén a szülők segítségére lesznek, egyre magabiztosabb a világ felfedezésében, és kapcsolatépítésben, örömmel és érdeklődéssel képes eltávolodni a szülőtől, bízva abban, hogy ezzel nem veszíti el őt. A biztonságos kötődési minta interiorizálása (belsővé válása) meghatározó a többi kapcsolatban való részvételére is.

Ha a gyermek kötődési viselkedésére adott anyai reakció ellentmondásos, következetlen, elutasító, a gyermek bizonytalan lesz abban, hogy a szülő jelen lesz, amikor szüksége lesz rá, vagy nehezen bírja ki a hiányát, akkor nem mer eltávolodni, és a kereső-kutató vagy exploratív, felfedező viselkedése gátolva lesz. Ez a nehézség a kapcsolatépítésben, a mások iránti empátia hiányában is megmutatkozik (Bowlby, 2009).

A kötődési minta, ha egyszer kialakult, hajlamos fennmaradni. A viselkedési elemek gyakran szerveződnek önfenntartó körbe. Az igényelt figyelemnél kevesebbet kapó gyermek követelőző viselkedése az anyában elutasítást vált ki, az elutasítás pedig még erősebb ragaszkodást a gyermekben stb.

Az első két-három évben a minta az aktuális kapcsolat függvénye. Ha a szülő másképp kezdi kezelni a gyermeket, változni fog.

Minden egyes szegmensét nem tudtuk felsorolni, hogy tudnak szeretetcsaládot létrehozni és benne boldogan élni.

„... Ha egyszer el kell menned valahová messzire, anya, akkor írok majd neked egy levélkét, vagy elmesélem valamelyik történetemet, ahogy apának is szoktam, hogy magával vihesse, amikor elutazik. Akkor te is elolvashatod, amit írtam, és nem lennél szomorú. Ha meg én mennék el, akkor te írhatnál nekem egy levelet vagy egy történetet, hogy magammal vigyem és elolvassam, és akkor én sem lennék olyan szomorú...”⁵

Mindezek alapján milyen lesz a szeretetcsaládban a gyermek kötődése?

- A kölcsönös szeretet és harmónia miatt biztonságosan kötő gyermek lesz minden szeretetcsaládban. Biztonságban lesz, tud kapcsolatokat kialakítani, a családlélek tagja lesz, megtapasztalja a Belső Család csodáit, küzdési és családteremtési stratégiája lesz, és a családban az Isteni biztonságot érzi.

XII. Összegzés az Aranykorra

Az Aranykor boldog Családkor lesz!

A boldog családok olyan különleges közösséget alkotnak, amelynek tagjai között biztonságot adó, tápláló, elfogadó szeretet, egymásra igényt tartó, kölcsönös megelégedettséget nyújtó, magas minőségű összetartozás van. Az összetartó család érzelmi-lelki klímáját a bizalom, a nyílt, szabad kommunikáció, a kölcsönös tisztelet, támogatás és megbecsülés, valamint az előre vivő, megoldott konfliktus jellemzi. A szülői-gyermeki összetartás felkészíti a felnövekvő gyermekeket a világ veszélyeivel szembeni aktív, rugalmas védelemre.

A családlélek létezését és pozitív hatásait kell visszahozni a családba. Szülessen újra a Családmag és éljen, lobogva. El kell kezdeni átadni a családi történeteket, a fejlődést, az összetartozás élményét. Megérintő, beavató történetek nélkül nem léteünk. Nem lesznek gyökereink, amelyek nélkül pedig nem lehet repülni. Ez mindenki tudja, aki szabad és egyben családhoz tartozó.

⁵ Amanda Prowse: Tápláló szeretet. Generál Press, 2017.

Megtartó és felemelő gyökereinkre és jövőt teremtő családalmainkra szükségünk van életünk minden egyes pillanatában. Legyen szó párválasztásról, házasságról, gyermekek neveléséről, anyóssá-apóssá válásunkról, nagyszülőségünkről.

Egy példa a családlélekről:

Születésnapon, egy zeneakadémiai koncerten történt. Romantika, gyönyörű hely. Már a helynek lelke volt. Egyszer csak a házaspár nő tagjának elerednek a könnyei. Nem tudták mire vélni, hiszen a zenemű nem adott erre okot. Később kiderült, a nagymamát, az édesanyját akkor vitték be a mentők a kórházba. Mi ez, ha nem a családlélek.

5 nappal később, mikor elhunyt a nagymama, az akkor 3 éves gyermeknél a következőkre lettek figyelmesek: a telefoncsörgéssel mondhatni azonos időben a gyermek felsírt és annyit mondott: ne sírj, Anya! Pedig anya akkor még nem tudta, csak érezte a csörgésből a rossz híreket. Majd megkapta a rettenetes hírt! Édesanyja elhunyt.

Úgy gondolom, a fenti történet megmutatja a családlélek működését. Amikor megérezzük a másik rezdülését, baját, kínját, örömét. Erre nincs magyarázat.

Másik példa a családlélekről: amikor az anyuka hazaviszi gyermekét, és elkezdik a közös életüket a család többi tagjával. Ekkor nincs szükség mindenféle berendezésre, hogy az anya tudja, be kell mennie gyermekéhez, mert szüksége van rá.

De hasonlókat a szerelmünkkel is érzünk, amikor az éjszaka folyamán kimegy inni egy pohár vizet. Akkor is felébredhetünk, hogy minden rendben van-e vele. És a sort lehet még folytatni ezer és egy példával. Talán így a családlélek mint a család mozgatója egyértelmű és látványos fontossága, történeteikkel együtt.

Tehát a család az a közeg, ahol elsősorban megtanulunk élni. Fontos, hogy megtanítsuk a mai fiataloknak, hogyan a tudjanak magukba nézni és felismerni a belső élet jelentőségét. A fentiek tudatában az alábbiakban jelenítettem meg egy Szeretetcsalád ábráját.



Kulcsár Krisztina: Szeretetcsalád spirál, 2018.

Kezdjük el saját identitásunkat felvállalni és gyermekeinket világra hívni, hozni, nevelni. Ezek egymástól elválaszthatatlan feladatok, üzenetek. Mindenki nézzen maga körül, magába, és keresse meg az ehhez vezető értékeket és saját lehetőségeihez és képességeihez kezdje ezt megvalósítani:

- tisztelni, becsülni és értékelni azokat, akik már gyermeket hoztak a világra és nevelik őket; ugyanígy becsülni szüleinket, nagyszüleinket, a teljes családjukat,
- a külső és belső személyiségünket kiteljesíteni,

- a szeretetalapú, stabil párkapcsolatra törekedni,
- a szerelem alapú házasságban elköteleződni, s így családot alapítani,
- a gyermekeket vágnni, várni, fogadni, nevelni szeretetben, odaadással, de nem önfeláldozással,
- az egyéni, családi, közösségi és társadalmi értékrendben visszacsatolni a gyermekáldás értékét, örömét nehézségeivel együtt is, mert ez mindannyiunkat, a nemzetet építi,
- köszönetet mondani, hálát adni, hogy mi magunk is ennek köszönhetően vagyunk itt ezen a világon, és szeretetközpontú döntéseinkkel, vállalásainkkal erősítjük ezeket a családi generációkat és nemzetet alkotó folyamatot,
- mindezzel az értékrenddel éljük életünket, erősítsük magunkat, társunkat, gyermekeinket, családunkat, barátainkat, közösségeinket és a társadalmat; vállaljuk ezt fel természetességgel, örömmel, nyíltan!; és főként szeretettel.

Végül, de nem utolsósorban új személetet ad a szeretetcsalád szintek megfogalmazása. Ez egy olyan megközelítés, ahol a fenti értékek, a közös lélek, s az összetartozás fontos elemként szerepel. A táblázat tisztán mutatja, hogy nemcsak az embernek van Belső Útja, hanem a családnak is. Az aranykori család a boldog szeretetcsalád, aminek a lényege az állandó szeretetlét. Ezt pedig a nő és a férfi kimeríthetetlen szerelme ápolja és védi.

Szeretetszalád szintek, szeretetszalád minőségek

összefoglaló táblázat

	Szeretetszalád Út stációi
1. Funkcionális család az anyagi élet sodrásában	Nincs még család, csak együtt élnek a párok. Ekkor még az emberpár (a férfi és a nő) többnyire érdek alapon kapcsolódik egymáshoz. Lehet személyes érdek az egyedüllét, vagy a gyökértelenség orvoslása is. Ilyenkor mindenki saját egyéni érdekeit követi, nincs még lelki elköteleződés, nincs hosszú távú tervezés, a gyermek vágya sincs. Kérdéses a gyermek elfogadása, vagy marad inkább az elvetése (a gyermek tagadás). Alacsony szintű élet, önző párkapcsolat ez.
2. A családsszeretet vágya megjelenik, s a családsszeretet felismerése tudatosulni kezd	A családi krízisek, szenvedések megoldásra várnak. Jobb együtt, mint külön érzet már kevés. Már nem elég, ami materiális családként létezik, Ám amíg nincs más, gondolják, ha már így adódott, maradjanak együtt. Nő a belső igény: szeretetet kapni, de még él a birtoklás igénye. Ezen a szinten ismerhető fel, hogy a család lényege nem a fogyasztói család. Ekkor kezdik érezni, hogy csupán a testi vágy kielégítését szolgáló szeretkezés nem elég.
3. A Család Út fordulópontja, a belső család kiteljesedése és	A Család Út első két stációja főként a közös szenvedés, de egyúttal (jobb esetben) a fokozódó útkeresés. Eljön az a pillanat, amikor a házaspárnak belül újjá kell születnie, hogy képesek legyenek tudatosan a szeretetszalád minőségre. Ám a válságok még le-lehúzzák őket az élet és a család mélységeibe. Ekkor indulhat meg a családi emelkedés,

a harmónia keresése	ami azonos azzal, hogy a funkcionális család végül Belső Családdá válik.
4. A szeretet-családdá válás, s a szeretetcsalád teremtés beteljesülése	Túl az átfogó katarzison, a párok tagjai képesek egymás iránt odaadó szeretetre. A szerelem újra virágzik, vagy elmélyül. Az egyéni kiteljesedés megtörténik egymásban és együtt is. Önátadás lesz az élet, avagy a másik ember befogadása/elfogadása az identitás megtartásával (tudatosul: nem tulajdonai, rabjai vagyunk a másoknak). Ekkor születik és aztán stabilizálódik a szakrális házasság alapú család. Ez a minőség már gyökeresen más, mint a funkcionális család, amelyben minden tag magányosnak érezte magát.
5. A spirituális Isten-kapcsolatban jön létre az Istencsalád minőség	Isteni minőségű szeretet köti össze a családtagokat, a gyerekeket és a szülőket. Az ember Szeretetemberből Istenemberré szépül. Gyönyörűen teremtik, megtartják, s aztán emelik tovább családminőségüket. Ez már az isteni közösség méltósága és gyönyöre. „És álljatok egymás mellett, de egymáshoz ne túlfarokról közel: Mert a templom oszlopai távol állanak egymástól, És a tölgyfa meg a ciprus nem egymás árnyékában növekszik. „ ⁶

Kulcsár Krisztina: Szeretetcsalád szintek, 2018.

Irodalomjegyzék:

- Bagdy Emőke: A családi szocializáció és személyiségzavarok. 1977, Tankönyvkiadó.
- Bagdy E.–Kaló J.–Popper P.–Ranschburg J.: A család: harcmező és békeziget. 2007, Saxum Kiadó Kft.
- J. Bowlby: Attachment and loss, Vol. 3: Loss, sadness and depression. 1980, New York: Basic Books.
- Buda Béla: Közvetlen emberi kommunikáció szabályszerűségei. 1986, Animula Kiadó.
- Buda Béla: Mentálhigiéné – A lelki egészség társadalmi, munkaszervezeti, pszichokulturális és gyakorlati vetületei – Tanulmánygyűjtemény.
- Buda Béla – Szilágyi Vilmos: Párvalasztás: A partnerkapcsolatok pszichológiája. 1974, Gondolat Kiadó.
- Buda Béla: A személyiségfejlődés és a nevelés szociálpszichológiája. 1995, Nemzeti Tankönyvkiadó.
- Buda Béla: Empátia – A beleélés lélektana. 2012, L'Harmattan.
- Csíkszentmihályi M.: Flow, áramlat. 2015, Akadémia Kiadó Zrt.
- Daubner B.: Jóga és Pszichoterápia. 2006, Integratív Pszichoterápiás Egyesület.
- Daubner B.: A tudattalan nehezen járható ösvényén I–II. 2005, Integratív Pszichoterápiás Egyesület.
- Draper, Ros – Gower, Myrna – Huffington, C.: Családterápiás oktatókönyv. 2001, Animula kiadó.
- Eric Berne: Emberi játszmák. 2013, Háttér Kiadó.
- Forgács József: A társas érintkezés pszichológiája. 1993, Gondolat Kiadó.

⁶ Kahlil Gibran: A próféta. Helikon, 2015.

Füredi J.–Buda B: A család szociálpszichiátriája. 1986, Medicina.

Gary Chapman: Az 5 szeretetnyelv: Egymásra hangolva – Az életre szóló szeretet titka. 2015, Harmat Kiadó.

N. G. Hamilton: Tárgykapcsolat elmélet. 1996, Animula Kiadó.

Nemzeti Család- és Szociálpolitikai Intézet – Kapocs könyvek – Családpolitikai kutatások 2011–2014.

Kahlil Gibran: A próféta. 2003, Édesvíz Kiadó.

Komlósi Piroska: A család támogató és károsító hatásai a családtagok lelki egészségére. A család helyzete a társadalomban, in: Gerevich József: A közösségi mentálhigiéné.

Kulcsár Krisztina: Családi Életre Nevelés tanulmány, 2017.

Les & Leslie Parrott: Kapcsolatklinika. 2008, Harmat Kiadó.

Marshall B. Rosenberg: A szavak ablakok vagy falak – Erőszakmentes kommunikáció. 2001, Agykontroll Kft.

Máté Gábor – dr. Gordon Neufeld: A család ereje – Ragaszkodj a gyermekeidhez! 2017, Libri Könyvkiadó Kft.

Mérő László: Az érzelmek logikája. 2010, Tericum Kiadó Kft.

Mihalec Gábor: Megcsalás nélkül. Hűségben és elégedetten a párkapcsolatban. 2015, Kulcslyuk Kiadó.

TÁMOP 6.1.4. Kora gyermekkori program kiadványa – Őrzők – Egészségügyi alapellátók gyakorlatközpontú kézikönyve.

Urbán-Frendl Ildikó: Tanulmány, 2017.

Varga Csaba: Új Aranykor kapujában, szeretetcsalád, szeretetfalva-boldogságváros, szeretetnemzet (jövőidea, 2018–2048); Stratégiakutató Intézet, 2018.

Várfalvi Marianna: Védőnőkért, új szülők és újszülöttekért Alapítvány – tanulmány, 2017.

Zöldy Pál: Férfisátor tanulmány, 2017.