



▲ Oláh Rita klinikai szakpszichológus, Uzsoki utcai Kórház, Neurológiai Osztály

## *Mindennapi feszültségeink, avagy: lehet-e stressz nélkül élni?*

„Fejlődésünk megakasztója a fájdalomfóbiánk” – írja Fritz Perls, aki szerint megélt fájdalmaink és leküzdött nehézségeink erősítenek, teherbíróbbá tesznek bennünket.

„Csak most jöttem rá: attól, hogy egy kapcsolatban súlyos konfliktusok vannak, az még nem feltétlenül rossz kapcsolat” – mondta nemrégiben egy harmincas éveinek elején járó, értelmiségi nő páciensem. A felismerés látható elégedettséggel töltötte el.

Egy negyvenes férfi pedig, némi lelkiismeret-furdalás kíséretében kijelentette, hiába tanácsolják neki, hogy éljen stresszmentesen, ő képtelen erre.

Talán kevesebben szenvednének szorongásos és depressziós zavarban, ha a stressz elkerülésére tett reménytelen kísérletek helyébe gyakrabban lépne azok megoldása, a kapcsolatainkban jelentkező konfliktusokat pedig nem látnánk annyira rémületesnek. Már csak azért sem, mert életünk során jó néhány feszültséggel terhes szituációra lehet számítani.

Az alábbiakban ezekre a megjósolható stresszhelyzetekre, a velük járó kapcsolati konfliktusokra igyekszem felhívni az olvasó figyelmét. Abban bízom, hogy amikor a saját életében felismeri és meggharcolja ezeket, ugyanolyan megkönnyebbülést érez majd, mint az idézett hölgy.

Ha valaki pszichológiai segítséget kér nehézségeinek megoldásához, a családi háttér nem hagyható figyelmen kívül. Nemcsak az a kérdés, kik és hogyan veszik körül az illetőt, mennyire támogató a család, hanem az is, hol tart a közös életük.

A családterápiás szemlélet szerint ahogyan az egyén egész élete folyamán változik, fejlődik,

ugyanúgy a család sem egy statikus, merev rendszer. Különböző szakaszai vannak a fejlődésnek: ezek a családi életciklusok, amelyek a mégoly eltérő családokban is mutatnak bizonyos közös jellegzetességeket.

A család éppúgy átmegy a fejlődés állomásain, amint az egyén a csecsemőkorból a gyermek-, a serdülő-, majd a felnőttkorba lép. Ahogyan egyéni, úgy családi életünk egymást követő szakaszaiban is különbözőek vagyunk kapcsolataink, függetlenségünk és felelősségünk tekintetében. Ez a fejlődési folyamat sok-sok nehézséggel járhat és időről időre próbára teszi az érintettek alkalmazkodóképességét. Nem véletlen, hogy a pszichológia az egyes szakaszváltásokkal járó nehéz periódusokat természetes életkríziseknek vagy fejlődési kríziseknek nevezi (szemben az akcidentális, vagyis váratlanul létrejött krízisekkel). Azért természetesek, mert szinte törvényszerűen jelentkeznek – fel lehet készülni rájuk. Nem azért, mert a kapcsolat rossz, hanem azért, mert a megváltozott élethelyzet megnövekedett alkalmazkodást, új szempontok figyelembevételét igényli. Úgy is fogalmazhatnánk, hogy a fejlődési krízisek kialakulása akkor is valószínű, ha a családban „semmi rendkívüli” nem történik, vagyis nem hidegülnek el a szülők, nem lesz drogos a gyerek, nem hal meg közeli hozzátartozó és így tovább.

Ezeknek a természetes életkríziseknek az ismerete, tudatosítása számos előnnyel kecsegtet. Nyilvánvalóvá teszi, hogy nem egyedi, hanem tipikus

problémáról van szó, amely másokat is érint. Mivel az egyes fejlődési ciklusok meghatározott sorrendben követik egymást, elég jól megjósolható, melyek lesznek a következő időszak neuralgikus pontjai. Könnyebb megoldani egy konfliktust, ha az nem ér teljesen váratlanul, hanem valamelyest felkészülhetünk rá.

A családi életciklusok közül az első a szülőkről való leválás, akár elköltözik valaki otthonról, akár nem. Ebben a periódusban válik egy fiatalember önállóvá, függetlenné, képessé a felelősségvállalásra, alkalmazkodásra. Egy szellemes definíció szerint „akkor válik valaki felnőtté, ha elfogad valamit igaznak, akkor is, ha azt a szülei mondták”. Azaz: már nincs szüksége lázadásra, nem kell percenként demonstrálnia, hogy függetlenül gondolkodik, saját értékrendje van és önálló életvitelre képes. Optimális esetben az önálló családalapításnak ez a pszichológiai feltétele.

A második családi életciklus a házasságkötést követő időszak. Gyakori tapasztalat, hogy a boldog, szerelmes együttjárást követően az együttélés kezdeti nehézségei a kétségbeesésbe képesek sodorni a fiatalokat. A közös élet során számos egymásba fonódó gyakorlati és érzelmi kérdés merül fel, például hogy miként alakul a munkamegosztás (ki végzi el a házimunkát, ha mindketten dolgoznak?); hogyan kell bánni a pénzzel; nem használja-e ezt fel valamelyikük a házastárs fölötti hatalom vagy ellenőrzés eszközeként. Milyen egy jó feleség, milyen egy jó férj – ki mit vár el a másiktól? Mennyire reálisak az elvárások? Vajon lazultak-e a korábbi érzelmi kötelek, amelyek az együttélést zavarhatják? Nem telefonál-e a feleség naponta tízszer a mamájának, vagy az ifjú férj nem ugrik-e haza munkából jövet, hogy behabzsolja a mamája süteményeit, miközben a felesége közös vacsorát tervez? Mennyire erős a szülői befolyás, képes-e kiállni a társ egy-egy közös döntés mellett, akár a szülők ellenében is? Meg tudják-e oldani a konfliktusokat, nem válik-e például a hálószoba az elégedetlenségek küzdőterévé? El tudják-e fogadni a különbözőségeket, megtartható-e valamelyest a függetlenség is? A há-

zasság nem gyerekeknek, hanem felnőtteknek való. Nem a szülőkhöz fűződő kapcsolatok megromlását, hanem az önként vállalt szövetség elsődlegességét jelenti.

A harmadik családi életciklus kezdetét az első gyermek megszületése jelzi. A fiatal pár hazaérkezik a kórházból, a baba bekerül a gyönyörű, új kiságyba, a szülők büszkén összemosolyognak. Mindenki gratulál. Egy hét múlva a lakásban eluralkodik a káosz. Az ifjú anya fáradt, a munkából hazatérő apát vacsora helyett karikás szemű felesége és a gyerekfürdetés feladata várja. A szülőszerepet még csak tanulgató fiatalokat ellepik a csecsemő táplálása és ellátása körüli teendők. Az anya szimbiózisban él a gyerekekkel, az apa a legjobb akarattal is mellőzve érezheti magát, ráadásul ezt sokszor még önmagának is szégyelli bevallani. A gyermek fenekes-tül forgatja fel a közös életet, és bármilyen örömteli is az érkezése, természetes életkrízist okoz.

A gyermeknevelés olyan küzdőtér, ahol alapvető értékek, viszonyulásmódok kerülnek felszínre, naponta kell színt vallani arról, ki hogyan fejez ki érzelmeiket, milyen értékeket, milyen módon szeretne átadni, van-e szerepe az életében a vallásnak, szigorú vagy engedékeny szülő szeretne-e lenni stb. Általában nem az a kérdés, van-e különbség a házaspár tagjainak gondolkodásmódja, gyermekneveléssel kapcsolatos elképzelései és gyakorlata között, hanem az, hogyan tudnak együttműködni a különbözőségeik ellenére. Képesek-e a konfliktusaikat kreatívan megoldani, vagy valamelyikük a háttérbe húzódva kiszorul a gyermeknevelés színpadáról?

A negyedik családi életciklust a kamasz gyerek jelenléte határozza meg.

Spock találó megfogalmazása szerint „azért serdülnek tizenéves korban a gyerekeink, hogy legyen időnk megszeretni őket”. A kamasz érzelmeiben szélsőséges, egyszer szerető, függő gyermek, máskor lázadó, független felnőtt. Törekszik a leválásra, az autonómiára, máskor érezhető a visszahúzóvágya a korábbi évek védettségébe és biztonságába. Esetenként dől belőle a megvetés és kritika, amitől időnként a legjobb szülők is legyőzve érzik

magukat. Van, aki eltöpreng a végigkínlódott éjszakák, születésnap gyerekinvázciók vagy a végigunatkozott cirkuszlátogatások értelmén. „A kígyó fogánál élesebb, ha hálátlan a gyermek” – mondja Lear király. A szülő feladata ebben az időszakban az érzelmi kötelék lazítása. El kell fogadnia, hogy a helyébe egyre több helyzetben a kortársak lépnek. Támogatnia kell gyermeke önállósági törekvéseit. Szabadabbra kell engednie és bíznia benne, hogy már tud magára vigyázni. A legfontosabb, hogy a konfliktusok ellenére a serdülő mindig érezze a biztonságos háttérrel, ahová hazamehet, ha szüksége van rá, bármennyire függetlennek érzi magát. A szülőknek úgy kell csökkenteniük az ellenőrzést, hogy a gyereket mégse hagyják magára.

Egyesek szerint a szülők legfontosabb feladata a túlélés – a kamaszkor legfőbb pozitívuma, hogy egyszer véget ér. Mindeközben a szülők gyakran a negyvenes éveikben, „az emberélet útjának felén” az életközép táján jelentkező átmenettel birkóznak. Egyfajta számadás időszaka ez a számukra. Mi az, amit fel tudok mutatni, hová jutottam, mit sikerült megvalósítani az álmaimból, mi az, ami kimaradt. Ha a mérleg negatív, az önmagában megterhelő, pláne, ha egy provokatív kamasz állandóan a szülő orra alá dörgöli saját kudarcait.

Az ötödik családi életciklust gyakran „üres fészek szindrómának” nevezzük, mert legfőbb jellemzője a gyerekek kirepülése a családi fészekből. A szülők újra kettesben ülnek az asztalnál. Újra szemügyre veszik egymást, és nem mindig tetszik, amit látnak. A gyerekek kiröpülésével a szülők valamelyest visszanyerik a szabadságukat, újra több idejük van közös programokra, mégis gyakori a magányosság érzése, a távolság nő. Ilyenkor fokozott elvárásokkal fordulhatnak egymás felé, felélesztve és felerősítve azokat a konfliktusokat, amelyeket a gyereknevelés feladatai jó ideig elnyomtak. Mivel az otthonteremtés, a gyerekekkel kapcsolatos teendők többnyire női feladatok, ez az időszak gyakran az anyákat viseli meg jobban. A férfiak sok esetben úgy, mint addig, napjaikat továbbra is az otthonukon kívül, például munkájukba feledkezve töltik.

A hatodik családi életciklus a nyugdíjaztatással veszi kezdetét. A munkából való kikerülés – bár sokan nagyon várják – nem mindig hozza meg a várt felszabadultságot. Sok férfi nem tud mit kezdeni a hirtelen rászabadult rengeteg szabadidővel, de gyakran a nőknek is nehéz megszokni, hogy a korábban távol lévő férjük állandóan jelen van. A nyugdíjazás sokszor nemcsak a jövedelmet, hanem az önértékelést is csökkenti, különösen, ha ez fizikai leromlással is társul. Az egyensúly újratemetésében nagy a jelentősége a korábbi szabadidős tevékenységek felelevenítésének, amelyekre munka mellett nem jutott idő. Szerencsés esetben a baráti kapcsolatok is az aktivitás megőrzését szolgálják. A nagyszülői szerep – amennyiben önként vállalt feladat – sokszor igen kellemes kárpótlás a szem alatti szarkalábakért. Egyes nézetek szerint „nagyszülőnek lenni azért jó, mert az ember a gyerek szövetségese lehet a közös ellenség, a szülő ellen”. A nagyszülő luxusa: úgy szeretni az unokát, hogy a felelősség nem őt terheli.

A családi életciklusváltásokkal együtt járó fejlődési kríziseket fiziológiás stresszhelyzeteknek nevezhetjük. Kialakulásuk szinte törvényszerű, a változások következményei. Létrejöttükért nem hibáztatható egyik vagy másik családtag, sem a sorscsapások. A változásokkal járó konfliktusok időnként a legharmonikusabb családok kedélyeit is felborzolják. Ismeretük megkönnyítheti a megoldásukat, ami ha sikerül, megerősíti a kapcsolatot, és ellenállóbbá teszi a kiszámíthatatlanul, váratlanul, sorscsapásként támadó krízishelyzetekkel (halálesettel, betegséggel, munkanélküliséggel stb.) szemben.

Talán érthető a bevezetőben idézett fiatal nő elégedettsége fontos felismerésével kapcsolatban. Nem attól függ, jó-e egy kapcsolat, hogy előfordulnak-e benne konfliktusok, krízisek, hanem attól, hogy az érintettek mit kezdenek ezekkel. Az emberek változnak, a kapcsolatok szintén, s ez önmagában létrehozhat átmeneti válságokat akkor is, ha minden egyéb tényező optimális. Ezek után annak a kérdésnek az eldöntését, létezik-e stresszmentes élet, az olvasóra bízom.