Mivel töltjük meg a frigyládát?

Dr. Lázár-Fülep Tímea [1] és Vígné Kulcsár Krisztina[2]

Absztrakt

Tartalommal? Vagy lelki lommal? Mint ahogy nem mindegy, a vándorútra mivel indul a legkisebb, az sem mindegy, mit tesz a jegyespár a frigyládájába – a múltból és mit kap tőlünk – a jelenben ahhoz, hogy sok gyermeke legyen – a jövőben. A következőkben ezeket vesszük végig röviden, a legfontosabbak tekintetében törekedve a teljességre is.

A *múlt hozadéka*: a jegyespár milyen családi körből és mintával, és jó párkapcsolattal vagy jó pár kapcsolattal a „háta mögött" érkezik? A *jelen értéke*: a múlt „jelenértéke" hogyan hat rájuk? Ez alapvetően meghatározza, mi kerül aztán egy képzeletbeli, de annál nélkülözhetetlenebb útravalóba, amellyel elindul a házaspár közös útjukon. A *jövő kulcsa*: több kulcs is van? Kulcsfontosságú tényezők a boldog közös jövő érdekében.

Fontos, hogy milyen családi életet kaptunk! Amennyiben hiányos vagy épp nem egészséges családmodellben növekedtünk, akkor is van lehetőség a változásra. A legfontosabb maga a felismerés, és az önismeret. Amely nem megspórolható és nemcsak a családi életünkhöz, hanem életünk minden területén nélkülözhetetlen. Mivel komolyan irányítja döntésünket párválasztáskor, óriási a felelősség, hiszen (talán) társunk az egyetlen olyan ember, akit magunk (lehetőleg) szabadon választunk, és akivel a legintimebb közösségben élünk. A kérdés: szabadon döntünk-e, ha nincs (elég) jó ön- és párismeretünk? Figyelembe véve a nő- és férfi- vagy a szülőképzést, párkapcsolati életvezetést – ezek azok a helyek, ahol együtt, közös erővel, „védett" környezetben kitehetjük a batyunkat, és elkezdhetjük újrakeretezni közös életünket.

Tapasztalataink alapján a jegyesség időszakában az oldott hangulatú és bizalommal teli légkörben megtapasztalt egyéni és közös felismerések, páros beszélgetések egymás családjáról, tulajdonságaikról, (egyéni és családi) céljaikról, elvárásaikról, világnézetről, anyagiakról, nézeteltérésekről és azok fel (nem) oldhatóságáról, az egymás iránti szeretet megfelelő kifejezéséről, intimitásról, szülőségről, megbocsátásról, kiengesztelődésről, szabadságról, nemcsak arról szólnak, hogy egy párkapcsolati tréningen edződnek, hanem lehetőséget adnak a házasságot fundamentálisan befolyásoló tényezők strukturált vizsgálatára és a mérlegelésre is. Mérlegelésre!? Igen. Nem titkolt cél, hogy a csak egymás szemébe, de egy irányba nézni nem tudó párok feltegyék maguknak a kérdést: egymással vagy „egy mással" megyünk tovább a közös úton?

És miért fektetünk erre ekkora hangsúlyt? Mert az egészséges és érzelmileg biztonságos párok szövetségeiből születik meg a szeretettel várt egyre több gyermek, akik jó mintául szolgálnak a jövendő nemzedéknek.

[1] Lázár-Fülep Tímea Dr., F®igyelem! Szövetségben egymásért, alapító E-mail: frigyelem@gmail.com
[2] Vígné Kulcsár Krisztina, Családbarát Akadémia, alapító E-mail: christina.kulcsar@gmail.com

Bevezetés

Mivel töltjük meg a frigyládát? A cím talán egy kis magyarázatra szorul: a már évezredek óta meglévő Frigyládát természetesen mi nem vagyunk méltóak újból megalkotni, a címben szereplő frigyláda alatt a szövetséget kötni készülő pár frigyének ládáját értjük. És hogy miket rejthet ez a láda? Nos, ezt boncolgatjuk jelen cikkünkben tágabb kontextusba is helyezve a kapott útravalót.

Tevékenységeink során sokszor találkozunk olyan fiatalokkal, akik együtt „járnak", de igazából nem is ismerik egymást, sőt, még saját magukat sem. Így azt sem tudják, kit keresnek, egyáltalán találkoznak-e saját magukkal. Sokszor jönnek párok „terápiára" vagy tanácsadásra, hogy valami nem működik, elromlott. Jól járnak azok, akik felismerik ezt és szeretnének is tenni ezért. Nekik már van esélyük.

Régi szükségletek – új megoldások: létrehoztuk a *F®igyelem! Szövetségben egymásért* polgári jegyesoktatást. Nem titkolva azon szándékunkat, hogy az itt „végzettek" a boldog családi közös életüket kezdik, támogatva ezzel a boldog gyermekek születését is – vagy még időben felismerik, inkább egy másikkal folytatják közös útjukat.

Célkitűzés – F®igyelmes felkészülés a boldog házasságra

Koncepciónk magában foglalja a boldog családok létrejöttét, növekedését és az ehhez szükséges feltételek megteremtését. Ha az a célunk, hogy hosszú távon elkötelezett, szeretetben élő és egymás iránti tiszteletben élő házastársak és kapcsolatok fejlődését szeretnénk, akkor megfontolandó az élményalapú és saját (pár)tapasztalaton nyugvó jegyesoktatás kiterjesztése és lehetősége a polgári házasságkötéseket megelőzően is. A jegyesoktatás hátterével a *Jegyesoktatás – első és/vagy utolsó „mentsvár"?* c. fejezetben foglalkozunk bővebben.

Mint ahogy nem mindegy, a vándorútra mivel indul a legkisebb, az sem mindegy, mit tesz a jegyespár a frigyládájába – a múltból és mit kap tőlünk – a jelenben ahhoz, hogy sok gyermeke legyen – a jövőben.

Szándékosan indítottuk e tanulmányt is ezekkel a gondolatokkal. Fontos tényező, ki, milyen családból származik, milyen értékeket hoz magával. Ezek a múlt hozadékai, családi „örökségünk", mintánk. Nagyban befolyásolja a további életünket az is, hogy a szüleink milyen családot teremtettek a gyermekeknek. Nagycsaládban, elvált, egyszülős vagy mozaikcsaládban cseperedik-e a gyermek. Továbbgondolva pedig az sem mindegy, hogy milyen az anyával és az apával, de még a nagyszülőkkel való kapcsolata is. Sok szakirodalom beszél a kötődéselméletekről, amely nagyban meghatározza a kialakítandó kapcsolatunk milyenségét.

Kötődés, mint képesség – az életkezdet meghatározó eleme

A kötődéselmélet alapkoncepciójának leírása John Bowlby (1907–1990) angol pszichiáter nevéhez fűződik. Evolúciós gondolatkörbe 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 képzeli el, amelynek biológiai funkciója a biztonság és a védelem biztosítása.

Szerinte az ember egy ún. bioszociális ösztönnel születik, amely arra készteti a csecsemőt, hogy az őt gondozó személlyel szoros kapcsolatot alakítson ki. Ebben a szoros kapcsolatban a kötődő gyerek számára a kötődési személy jelenti a megoldást a fenyegető veszélyforrások ellen, így a tartós közelség fenntartása elengedhetetlen fontosságú tényező.

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

Bowlby a kötődési viselkedés fogalmához rendel minden olyan viselkedést, melynek célja a kötődési személyhez való közelség fokozása. Ezeknek a viselkedésformáknak a szerepe a korai életkorban a leghangsúlyosabb. Léteznek, ún. jelző viselkedések, pl. sírás, mosoly, gőgicsélés, amelyek segítségével a csecsemő kapcsolatfelvételre és fenntartásra készteti a gondozóját. Vannak ún. végrehajtó viselkedések is, 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 viselkedésrendszer aktiváltságának változékony állapotát Bowlby a viselkedési kontrollrendszer fogalmával magyarázza. A rendszer aktivációját a termosztát működéséhez hasonlóan képzeli 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.

A párválasztást befolyásoló lélektani tényezők

Az előbbiekben röviden ismertetett kötődéselmélet és az ez alapján kifejlődő képesség az egyik legfontosabb tényezője az érett és felelős személyiség kialakulásának. Mivel az ember egyik legmélyebb vágya a feltétel nélküli és tartós elfogadottság, ezt felnőttkorban csak egy elköteleződést vállaló másik ember tudja kielégíteni. 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 kötődésnek az alábbi típusait különböztetjük meg (kis)gyermekkorban:

- Biztonságos kötődés: édesanyjánál megnyugszik, el mer távolodni tőle a kisgyermek.
- Bizonytalan / Elkerülő kötődés: az idegenekkel ugyanúgy barátságosak, mint az édesanyjukkal. Mamájuk kevéssé nyugtatja meg őket, inkább elkerülik őt.
- Ambivalens (ellenálló): biztonságos helyzetben sem nagyon mernek eltávolodni anyjuktól, folyamatosan figyelik őt, nem fedezik fel a környezetüket, kicsit szorongónak

tűnnek. Mamájuk visszajövetele nem nyugtatja meg őket, pl. odafutnak hozzá, mégis inkább eltolják maguktól.

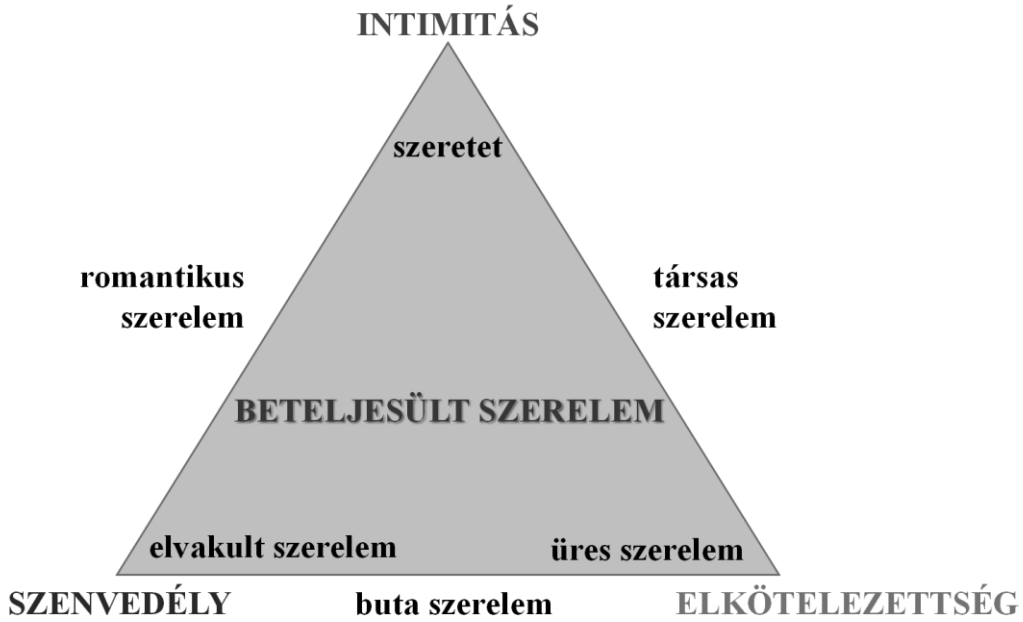
- Dezorganizált: kevés csecsemőre jellemző, inkább bántalmazói légkörben.

A *Kiegészítő szükségletek elmélete* szerint erős, tartós érzelmi kapcsolatokban olyan személyiségek találnak egymásra, akik ellentétei egymásnak és kiegészítik egymást, melynek 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.

Intimitás a párkapcsolatokban

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. ábra) az egyik legismertebb. A szerelmet modellező háromszög-elmélete szerint három összetevő – az intimitás, a szenvedély és az elköteleződés – együttesen határozza meg a szerelmi kapcsolat típusát és minőségét. Ennek ellenére az intimitás mégis valamivel dominánsabb a másik két tényezővel szemben a kapcsolaton belül.



1. ábra Sternberg a szerelmet modellező elmélete

Ez a ránézésre egyszerű összefüggés nagyon sok mindent takar, amely alapvető felismerésekhez vezet a jegyesoktatás során. Itt szembesülnek a párok kapcsolatuk fő „ragasztókomponenseivel", és hogy valójában mit is jelent az elkötelezettség. Jól érzékeltethető

ilyenkor, ahogy a hívőknek mindennap meg kell térniük, ugyanígy elmondhatjuk, hogy a hitveseknek is mindennap „újra kell házasodniuk”, és a szövetségükért mindennap meg kell hozni döntéseiket. Ez a (mindennapos) döntés az egész kapcsolat motorja. Hatással van a gondolatokra, az ebből fakadó tettekre és az így kialakuló érzelmekre, amelyek hatékonyan támogatják az intimitás és a szenvedély korlátlan fejlődését és elmélyülését.

Jegyesoktatás – első és/vagy utolsó „mentsvár”?

Tapasztalataink alapján a jegyesség időszakában az oldott hangulatú és bizalommal teli légkörben megtapasztalt egyéni és közös felismerések, páros beszélgetések egymás családjáról, tulajdonságaikról, (egyéni és családi) céljaikról, elvárásaikról, világnézetről, anyagiakról, nézeteltérésekről és azok fel(nem)oldhatóságáról, az egymás iránti szeretet megfelelő kifejezéséről, intimitásról, szülőségről, megbocsátásról, kiengesztelődésről, szabadságról nemcsak arról szólnak, hogy egy párkapcsolati tréningen edződnek, hanem lehetőséget adnak a házasságot fundamentálisan befolyásoló tényezők strukturált vizsgálatára.

A leghosszabb története és a legnagyobb elterjedtsége a jegyesoktatásnak és a házasságra való felkészítésnek van. A II. világháború után felerősödő változások a házasságról és a családról való gondolkodásban a családért, házasságért aggódó szakembereket – főképp az USA-ban és Kanadában – arra ösztönözték, hogy a házasság előkészítését szorgalmazzák. Elsőként és gyorsan a keresztény egyházak léptek. A meglévő, sok helyen előírt jegyesoktatást pszichológiai tartalmakkal dúsították, és számos, különböző hosszúságú programokat dolgoztak ki. A tartalmak kidolgozásánál a boldog és boldogtalan párok működésének különbségeiből, a boldog párok beszámolóiból, a családterapeuták tapasztalataiból és a családkutatások eredményeiből indultak ki. A jegyesoktatás fontosságára hívják fel a figyelmet azok a kutatási eredmények, amelyek szerint a házasság minősége a házasság előtti időszakban formálódik, és a korai kapcsolati minták előre jelzik a házasság sikerességét. A jegyesség tanulási időszak, a párok motiváltak a házasságról szóló ismeretek befogadására, a kapcsolati sémák változtatására és gyakorlására, nyitottak a házasság értékének tudatosítására.

Fontos érv a jegyesoktatás előtérbe helyezése mellett a hatékonyság és a hatáselérés könnyebbsége, szemben a korrekciós és terápiás beavatkozásokkal. Az utóbbiakban nemcsak egy adott problémával kell foglalkozni, hanem a probléma eddigi hatásaival is. Ma már köztudott az is, hogy a válások többsége a házasság első 5 évében és kiemelten az első évben történik. A házasságra való felkészítésben és jegyesoktatásban résztvevő párok körében azonban jóval alacsonyabb a válási ráta és magasabb a párkapcsolati elégedettség.

Vajon mit is jelent ez a gyakorlatban? Vegyük sorra röviden!

Talán a családok atomizálódási folyamatának részeként kevesebbet beszélünk róla, de a házassággal lényegében két család szövetsége is létrejön. Ennek tudatosítása már a kezdetektől meghatározó. A döntéssel igent mondunk elfogadásukra, még ha sok mindennel nem is értünk egyet, hiszen családjaink az életünk részét fogják képezni és őket „ajándékcsomagként” kapjuk kedvesünkkel együtt. Sok nézeteltéréstől kímélhetjük meg magunkat, ha a párunkért kiállunk és meghúzzuk a kis- és a nagycsalád határait, miközben részesei vagyunk a tágabb család közösségének is.

Elvárások a házasságban: a házastársak általában a személyes boldogságuk biztosítását várják egymástól. A pár tagjai akkor elégedettek a kapcsolatban, ha a legfontosabb vágyaik kielégülést nyernek. Ezek a vágyak egyrészt egyéni élettörténetükből és személyiség-

jellemzőikből, másrészt az alapvető emberi szükségletekből erednek. Sok konfliktus forrása lehet ezek kimondatlansága és az elfogadásuk vagy a lemondásukról való képesség hiánya.

Egyéni és családi céljaikról: itt lép be a képbe, hogy egymás szemébe ugyan könnyen, de kérdés, egy irányba mennyire tudnak nézni a jegyesek. Figyelembe vesszük rövid és hosszú távú közös és egyéni elképzeléseiket mind családi, mind szakmai vonatkozásban. Ezt összehasonlítva látják, kit, milyen motivációk vezérelnek közösen tervezett útjukon.

Sarkalatos kérdés a nagyon különböző világnézet és az ennek megfelelő értékek mentén élt élet. Itt lehetőség van tisztázó beszélgetéseket folytatni és komolyan fontolóra venni legfontosabb értékeink együttes tisztázását.

Hogy ne egymás mellett, hanem egymással és folyamatosan fejlődve éljünk, az egymás iránti szeretet megfelelő kifejezése elsődleges tanulási tétel, hiszen ha érezzük, hogy valami kedvezőtlen irányba változott, ennek folyamatos gyakorlásával kapcsolatunk visszavezethető ágyhoz, asztalhoz – azaz mindkét fél azt keresi, hogy tehet a másik kedvére. Ez része a mindennap meghozandó döntésnek egymás mellett, amely tettekre váltja a házasságkötéskor megfogalmazott esküt.

Azok a piszkos anyagiak… A pénz nem boldogít!? Igyekszünk tervezett módon, „direkt" kényelmetlen helyzetbe hozni a párokat, hogy egyezzenek meg bizonyos finanszírozási és tárgyi feltételek átgondolásában, amely nagyban megkönnyíti az anyagi eszközökről különbözőképpen gondolkodók helyzetének kezelését.

Örökzöld téma a kommunikáció és konfliktuskezelés, amely tanulható és lényegében alapszükséglet, kulcsmegoldás, ha betartunk néhány alapvetést és aranyat érő szabályt, illetve elfogadjuk, hogy a konfliktusok 69%-a nem oldható meg, tehát együtt kell és lehet is élni velük. A kutatások eredményei szerint nem a konfliktusmentesség, hanem a konfliktusok kezelésének módja hat a kapcsolati elégedettségre. Itt szót ejtünk mind az építő, mind a romboló kommunikáció módjairól, és sorra veszünk általában már jól beivódott példákat.

A lehető legkiemeltebben hangsúlyozzuk, mint ahogy a szeretet, a megbocsátás is egy döntés, és bizony nem minden esetben fogjuk tapasztalni az áhított bocsánatkérést kedvesünk részéről, illetve bizonyos esetekben bejáratott kiengesztelődési „rituálé" segíthet a helyzet orvoslásában. Itt megjegyezzük, hogy ez fontos kapcsolódási pont a szeretet megfelelő kifejezéséhez.

Elérkezünk a legintimebbnek mondható ponthoz, amely a nagyobb családdá válás kérdését kendőzetlenül tárgyalja, és bevonja a párok gondolatait páros megosztásaikon keresztül. Szót ejtünk a házasság céljáról, milyen módokon töltheti be szerepét. Etikai kérdéseket feszegetünk a családtervezés kapcsán és a szülővé válás mellett kiemeljük, hogy ők elsősorban férj–feleség kapcsolatban vannak.

Házassági paradoxon – szabadság és függetlenség: a romantikus kapcsolatokban az alábbi alapszükségletek egyidejű kielégülését keressük: alapvető biztonság és stabilitás, szoros kapcsolat, elfogadás és önértékelés, önmeghatározás és önkifejezés, önaktualizáció. Ezek a szükségletek egyidejűleg motiválnak a kapcsolatban való elmélyülés és a függetlenedés irányába. Egyszerre vágyunk egy szoros, biztonságot adó, elfogadó kapcsolatra, és önmagunk független identitásának kibontakoztatására.

Mindennek tetejébe tanúságtevő házaspárjaink őszintén beszélnek tapasztalataikról, a megélt buktatókról és az egymás iránti elköteleződés ajándékáról – a gyakorlatban.

Megfontolandó tény, hogy a jegyesképzés nem terápiás csoport, nem vállalhatja fel a súlyos pszichés gondokkal küzdő párok bevonását és kezelését, számukra a terápiás beavatkozás a megfelelő. Igaz ugyan, hogy az egészségesnek mondott egyének is esetenként számos

sebezhetőségi tényezővel jönnek a csoportba, és a fel nem dolgozott traumák, tudattalan elvárások tartalmai rávetülnek az aktuális kapcsolatra és megzavarhatják azt. Nagy különbségek lehetnek a sebezhetőség mértékében. A kisebb sebezhetőség viszonylag könnyen korrigálható, illetve a kisebb képességhiány is sikeresen javítható. A gyötrődő, nagyobb sebezhetőségű párok azonban sokszor ellenállnak, felborítják a tanulási környezet egyensúlyát, és nagymértékben nehezíthetik a résztvevő egészséges párok tanulási folyamatait. Számukra az egyéni terápia vagy tanácsadás indokolt, amely után bekapcsolódhatnak a kapcsolati fejlesztésbe.

Összefoglalás

A fentiekben bemutattuk és rávilágítottunk arra a fontos hivatásra, amely képes felvenni a harcot a jelenlegi családi életre vonatkozó negatív tendenciákkal és elkötelezett a küldetés teljesítése iránt, amely során elősegítjük és útravalóval támogatjuk olyan hitvesi szövetség kialakítását, fenntartását és továbbadását, amely hiteles minta a közösség minden tagja számára, mert:

Hisszük, hogy a jól működő, egészséges családok képesek hiteles utat mutatni a jövő nemzedéknek.

Meggyőződésünk, hogy az így létrejövő láthatatlan védőfaktor a család barátja.

Valljuk, hogy a családok gyermekekbe fektetett energiája többszörösen, az egész nemzet boldogulására megtérül.

Hit, remény, szeretet – és a haza népre derül! ☺

Irodalomjegyzék

Bowlby, John: A biztos bázis, Animula Kiadó, 2009.

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

Hámori Eszter: A korai kötődés zavarai, Oriold Books, 2015.

Horváth-Szabó Katalin: Változó világ - változó családok, VIGILIA, 79 (5)., 2014, 322–331.

Somogyiné Petik Krisztina: Tanítható-e a boldog házasság? Tűnődés a jegyes felkészítő programok tartalmának elméleti megalapozásáról, Embertárs, 13. évf. 3. sz. 2015, 207–222.