



# Ki **FiA** VAGY?

Ma is vannak települések, ahol számon tartható, ki kinek a fia, lánya, unokája, dédunokája, sőt, egyes kultúrákban a személynév is őrzi a felmenők hosszú láncolatát. Ma, amikor már az online térben is látszólag bármikor ellenőrizhetik személyes hitelességünket, ez kevésbé tűnik fontos információnak. Legalábbis a külvilág számára. Miért kell(ene) mégis mindenkinek ismernie a régi családi történeteket? És miért kulcskérdés mindez már kamaszkorban?



## NAGYIK A CSALÁD TÖRTÉNÉSZEI

Kádár Annamária pszichológus szerint a családi mítoszok az önbecsülés forrásai, és hozzáállási mintákat fogalmaznak meg arról, hogy az adott családban az élet különböző kérdéseivel kapcsolatban hol húzódnak az elfogadás és megtagadás határai. Ez megkönnyíti a fiatal számára a világban való eligazodást. „Minden család számos történetet őriz, a családi mítoszokban helyet kapnak a »hősök« és a »feketebárányok« is, de ugyanúgy találkozhatunk vesztéstörténettel, hűség-történettel, sikertörténettel, karriertörténettel, amelyek egymásba szövődve sajátos családi valósággá állnak össze. Azok a családok, akik rendszeresen együtt vacsoráznak, közösen vakációznak, gyakrabban ünnepelnek, és többet tudnak a családi történetekről, magasabb szintű kohézióval rendelkeznek, és segítenek kialakítani a gyermek intergenerációs énjét: azt az identitástudatot, hogy ő egy olyan történetnek a szereplője, amely messze visszanyúlik az időben. Ez pedig rugalmasabb ellenállóképességet eredményez, ún. intergenerációs én-védőfaktoraként működik. Azáltal, hogy az ember lehorgonyozza magát a családtörténetbe, megéri a saját helyét, biztonságérzete támad, mindez pedig segíti az önbizalom és a kompetenciatudat kialakulását. A kutatások alapján ebben kulcsfontosságú szerepük van az anyáknak és a nagymamáknak. (Amikor például a gyermeknek nem megy a matek, a nagyj erre azt válaszolhatja, hogy „apádnak is meggyűlt a baja annak idején a számokkal”). Ezeket Marshall Duke és Roby Fivush »nagymama meséinek« nevezték el.”

Amikor nemrég egy rádiófelvételt készítettünk Hámori Kriszta családterapeutával, feltűnt, hogy rendelőjének visszafogott dekorációi között kiemelt helyet kap néhány igényesen bekeretezett, megsárgult régi fénykép. „A család egy rendszer, ahol minden tag összeköttetésben áll a másikkal. Mint egy pókháló. Bárhol is rezdül meg a finom szálak rendszere, az egész rezonálni fog rá. A nehéz sorsok, életek érzelmi lenyomatát éppen úgy vihetjük tovább a saját életünkben, mint a tehetséget vagy a családi vagyont” – feleli a családterapeuta arra a kérdésre, miért fontosak a családi történetek és a múlt tárgyi emlékei is. Ugyanakkor mindenki számára kicsit más jelentenek ezek, előfordulhat, hogy az eseményekre mindenki másképp emlékszik. „Mindenki a maga érzelmi terhelhetőségére formálja a történet részleteit. Ez egy önvédelmi mechanizmus. Éppen ezért gyakran átíródnak, finomódnak vagy felerősödnek jelenetek, érzelmek. Aztán az önismereti munka során eljuthatunk oda, hogy nincs szükség erre az önvédelemre. Ekkor képesek leszünk a traumatikus élményeket átformálni, más szemszögből is látni.”

## LAPPANGÓ TITKOK

Sok családban lappang valamiféle titok. Egy történet, amelyet mindig „kifelejtenek” az egészsből, egy kérdés, amelyre kitérő vagy ellentmondó válaszok érkeznek, egy személy, akit levágtak a fényképekről. Kádár Annamária szerint egy család élete egyetlen energiamezőben zajlik, minden egyes nemzedék hozza magával az előző életek lenyomatait, ezért ha valahol szakadék van, ha elhallgatnak valami fontos eseményt az utódok előtt, megakad az energiák áramlása. „Ha kimondjuk a szorongást keltő titkokat, csökken a bűntudat, elfogadhatóvá válunk önmagunk és mások számára, toleránsabbak leszünk másokkal szemben, és a családi kapcsolatok erőforrássá alakulhatnak át. Fontos, hogy legyünk őszinték gyermekeinkkel, mert csak így lehetséges, hogy kialakuljon és megmaradjon a kötődés. A titokról a gyerekek mindig tudnak, érzik őket, és bizonytalansággal, félelemmel, bűntudattal reagálnak rá. Ha pedig véletlenül kiderül, a gyerek még nagyobb csalódást fog érezni, hogy őt senki nem tartotta elég fontosnak ahhoz, hogy ebbe beavassák.”



Hallgassák meg november 10-én 11:30-kor az MRI Kossuth Rádión Keresztes Ilona VÁLASZ-UTAK c. műsorát, amely a Hármaskötés e havi témáját dolgozza fel kamaszokkal.

NAGYAPÁM OLASZ. OTT AZ A SZOKÁS, HOGY A CSALÁD TÖRTÉNETÉT NAGY KUTYABŐRÖKRE ÍRJÁK. MÜNCHENBEN PEDIG VAN EGY MORASSI UTCA. MORASSI PÜSPÖK VOLT, ÉS Ő IS ROKONUNK VALAHOGY.

(MORASSI MÁTÉ, 16)

## TITOKTARTÓK ÉS TITOKFEJTŐK

„A titkolódzásnak persze mindig oka van – figyelmeztet Hámori Kriszta –, leggyakrabban valamilyen szégyennel, félelemmel párosul. A család értékrendje nem teszi lehetővé az adott történet, az illető életmódjának, viselkedésének befogadását. Megtörténik egyfajta kitagadás. Vagy maga a családtag záródik ki, vagy a cselekedete. A kitagadás, kizárás sosem tesz jót a rendszernek, de a személyes érzelmeket tiszteletben kell tartani. Bár gyakori, hogy valaki például a pályaválasztása vagy éppen a párválasztása miatt kerül a szégyen kategóriába, de gyakori ok az erőszak, a bántalmazás, a származásból fakadó üldözöttség élménye is. Mindez a család nyitottságától és elfogadóképeségétől függ, az újabb generációk kíváncsisága és bátorsága viszont segíthet megküzdni a félelemmel és a szégyenérzettel.”

Persze az ismeretlen megismeréséhez kíváncsiság is kell. Ez az érdeklődés és nyitottság az identitását újrafogalmazó és saját eredetét kutató kamasznak a sajátja. „Leggyakrabban akkor kezdünk el érdeklődni a családi történetek után, ha valamilyen komoly döntési

További információ új sorozatunkról és az ahhoz kapcsolódó előfizetői akcióról a [harmaskotes@kepmas.hu](mailto:harmaskotes@kepmas.hu) címen vagy a [kepmas.hu](http://kepmas.hu) Hármaskötés menüpontjában, ahol az adás is meghallgatható.

TISZASZEKCSŐI NAGYMAMÁNAK VOLT EGY POLCA, TELE VOLT POHARAKKAL,  
CUKORKÁK VOLTAK BENNÜK. MÁSIK NAGYMAMÁMNAK DZSUMBUJOS KERTJE VOLT.  
AZ VOLT NEKEM A FURCSA, HOGY TUDOTT NÉMETÜL BESZÉLNI, MERT SVÁB VOLT.

(ROSTÁS MÁTÉ, 18)

ponthoz érünk el, például a kamaszkori identitáskereséskor, első párválasztáskor vagy pályaválasztásnál – sorolja Hámori Kriszta életünk választásait. – Később a családalapítással járó feladatok ismét felteszik a kérdést: Hogy csinálták ezt a szüleim, nagyszüleim? Milyen mintákhoz nyúlhatok? Ebből persze táplálkozhatok úgy is, hogy mindent másképp szeretnék csinálni, mint a szüleim, szeretnék új megoldásokat vinni a családi rendszerbe, amivel akár felül is írhatjuk sok generáció nehézségét. De ilyenkor is fontos, hogy a motiváció érzelmileg pozitív legyen. Lehet, hogy haraggal, fájdalommal indultunk neki az új megoldás keresésének, de a végére a megértéssel, az elfogadással felszabadulunk a nehezítés és fájdalom alól, ami már nem segítette az életünket.”

## AMIT NEHÉZ ELMONDANI

Sok történetet a szülők, nagyszülők azért nem osztanak meg, mert számukra is fájdalmas újra átélni azokat, ezzel utódaikat sem szeretnénk terhelni. Kádár Annamária szerint azonban a rugalmas alkalmazkodóképesség kialakulásához fontos, hogy a gyermekek megtanulják beépíteni elbeszéléseikbe a negatív eseményeket és az ezekkel való megküzdés módját. „David Epston családterapeuta szerint nem maguk az események, hanem az eseményeknek tulajdonított jelentés irányítja viselkedésünket, döntéseinket. A változás a történet újramesélése által hajtható végre, az események mellé rendelt jelentések módosulásával. A történeteink tele vannak hézagokkal, amelyeket ki kell töltenünk, hogy teljessé váljanak. Ilyenkor újraírjuk, összerendezzük az életünket. Howard (1991) a pszichoterápiát is mint »történetreparációt«, történetjavítást értelmezi, vagyis bár az események utólag nem változtathatók

meg, az, ahogyan ezeket értékeljük, igen. Nem tudjuk megváltoztatni a gyermekkorunkat, de megváltoztathatunk egy sor olyan elképzelést, amely kényszerzubbonnyá vált, irányítva az életünket.”

## KIK A SZÜLEIM?

Az örökbefogadó vagy nevelőszülő által nevelt gyermek számára is fontos a koherens élettörténeti narratíva kialakítása. Kádár Annamáriát nemcsak pszichológusként, hanem örökbefogadó szülőként is foglalkoztatja, hogyan tud gyermekeinek segíteni abban, hogy történetük mesélhetővé váljon: „A biológiai családjukból kiemelt gyerekek életében a legnagyobb nehézség az, hogy két családtörténetet kell felépíteniük, és az egyik azé a családé, amelyben nem tudtak felnőni. A korán nevelőszülőkhöz kerülőknek legtöbbször csak emlékfoszlányaik vannak a biológiai szüleikről, a titkos örökbefogadással örökbeadottaknál hiányoznak a „tárgyi” bizonyítékok, az ultrahang felvételek, a várandós anyukáról készült fotók is. A másik történet a befogadó vagy örökbefogadó családé, amelynek a gyermek részese és alakítója is. Ezt a kettőt kell összefonni, valahogyan kitöltve a réseket.”

## CSALÁDFAKUTATÁS ÉS KÉRDÉSFELTEVÉS

„A kamaszkor fontos része a gyökereink felfedezése, és a kutatáshoz hozzájárul az iskolai történelem tanulása is. Azonban nagyon fontos, hogy – bár ebben az időszakban látszunk a leghatározottabbnak – a legsérülékenyebbek és a legbefolyásolhatóbbak is vagyunk” – mutat rá

Hámori Kriszta családterapeuta. Történelemtanárként ezért arra is legyünk figyelemmel, hogy előfordulhat, hogy a szülők, nagyszülők korábbi életéről hallott családi információk és ítéletek nem egyeznek meg a történelemórán hallottakkal. Ezek egy fiatal számára komoly traumát is jelenthetnek. „A pedagógusok segíthetik azzal a történelem és a személyes történelem megismerését, hogy családfakutatásra sarkallják a tanulókat. De annak, hogy bármit is találnak, vagy nem találnak, megvan az oka, és mindent lehet erőforrássá is alakítani, csak döntés kérdése.”

Persze előfordulhat, hogy bár a kamaszokat érdeкли, honnan is jöttek, mégis nehéz velük beszélgetést kezdeményezni erről. Különösen kortárs csoportban, egy-egy iskolai foglalkozáson. A következő kutatás, amelyre Kádár Annamária hívta fel a figyelmünket, kiváló beszélgetésindító lehet.

Marshall Duke pszichológus\*, a rítusok és mítoszok kutatásának szakértője, kollégájával, Robyn Fivush-sal azt kívánta ellenőrizni, hogy azok a gyermekek, akik jobban ismerik a családjuk történetét, jobban teljesítenek-e, amikor valamilyen kihívással szembesülnek, rugalmasabb-e az alkalmazkodóképességük. Ahhoz, hogy felmérjék a gyermekek családdal kapcsolatos ismereteit, egy húsz kérdésből álló értékelő rendszert dolgoztak ki, amit „Tudod-e” skálának neveztek el („Do You Know Scale”, DYK). Az értékelő rendszer ilyen típusú kérdéseket tartalmazott: Tudod-e, hogy hol ismerkedtek meg a szüleid? Édesanyád, édesapád hol nőtt fel? Hol ismerkedtek meg a nagyszüleid? Tudod-e, hogy hol házasodtak össze a szüleid? Tudod-e, hogy miért kaptad ezt a nevet? Kire hasonlítasz leginkább a családból? Tudsz-e néhány olyan tanulságot, amelyeket a szüleid vontak le a jó vagy rossz tapasztalatokból?

A kutatópáros 2001-ben ötven családnak tette fel ezeket a kérdéseket, majd számos otthoni vacsorabeszélgetést elemeztek, és több pszichológiai teszt eredményével vetették össze a kapott eredményeket. Arra a következtetésre jutottak, hogy minél többet tud a gyermek a családjáról, annál erősebb a belső kontrollérzése (vagyis az a meggyőződése, hogy ő maga irányítja az életét), annál magasabb önbecsüléssel rendelkezik, annál alacsonyabb a szorongásszintje, annál kevesebb viselkedésproblémával küzd, és annál jobb esélyei vannak egy-egy érzelmi vagy viselkedési nehézséggel való megküzdés esetén.

És ezután jött csak az igazi megerősítés! Az eredmények elemzése után két hónappal az összes tanulmányozott család ugyanazon traumát élte meg: a New York-i Világkereskedelmi Központ ikertornyai ellen 2001. szeptember 11-én elkövetett terrortámadást. Újra megvizsgálták a gyermekeket, és az eredmények azt mutatták, azok regenerálódtak a leggyorsabban, azoknak volt rugalmasabb alkalmazkodóképességük, akik több ismerettel rendelkeztek a családjukról. Ahogy Barry Lopez, a neves amerikai író találóan megjegyzi: az embernek az életben maradáshoz néha az ételnél is nagyobb szüksége van a történetekre.

Ezekre a kérdésekre tehát jó lenne mindenkinek tudnia a választ, és ebben talán a pedagógusok is segíthetnek. ♦

(\*Forrás: Duke, M.P., Lazarus, A., Fivush, R. (2008): Knowledge of family history as a clinically useful index of psychological well-being and prognosis: A brief report. *Psychotherapy Theory, Research, Practice, Training*, 45, 2, pp. 268-272.)

ÉN A DÉDMAMÁMRA EMLÉKSZEM. ÜLT A KISSZÉKEN, VELÜNK VOLT, AZTÁN  
MEGHALT EGYSZER. FURA SZOKÁSAI VOLTAK, A TEJBEGRÍZRE SOHA NEM TETT KAKAÓT,  
ÉS TICSLITACSLIT KÉSZÍTETT.

(HAVASI ZSOMBOR, 16)