

„Bezzeg a mi időnkben máshogy volt...” Dehogy!

A kamaszok és az idősebb generációk kapcsolata

*Kozma-Vízkeleti Dániel, klinikai szakpszichológus, családterapeuta*

*Családi Szolgálatok Ligája Alapítvány, Budapest*

Könyvtárnyi munka szól arról, hogy MILYENEK a kamaszok. Arról, hogy hogyan hatnak „ránk”, az idősebb generáció tagjaira, kevesebb. Arról, hogy ez a hatás kölcsönös, még kevesebb. És arról, hogy hogyan függ ez össze azzal, hogy mi annak idején milyen kamaszgyerekei voltunk szüleinknek, sőt, velük hogyan bántak dédszüleink serdülőkorukban, szinte alig esik említés.

Azzal mindenki egyet szokott érteni, hogy a kamaszkor feszültségekkel teli időszak és azoknak a szülőknek, akinek a gyermeke épp kamaszkorban van, sok konfliktussal, összezördüléssel kell megküzdeniük. Általában azzal is egyetértünk, hogy ennek oka a kamaszok sajátosságaiban, így érzelmi labilitásukban, extrém változékonyságukban, állhatatlanságukban, füllentéseikben, ellenállásukban, motiválhatatlanságukban gyökerezik. A szülőknek szóló ismeretterjesztő munkák legtöbbször igyekeznek megvilágítani a serdülőkorú gyermekek jellegzetességeit, kognitív és emocionális képességeit, ellentmondásosságukat és ellentmondás-kerülésüket – figyelmünk terelésével mintegy megerősítve hiedelmünket: az egész a kamaszok belső jellemzőinek tudható be.

Vajon tényleg így van ez? Leszűkíthető egy elhúzódó, ismétlődő interperszonális kommunikációs mintázat az egyik fél sajátosságaira?

A rendszerszemléletű családterápiás elmélet más irányú átgondolásra is lehetőséget teremt.

A Betty Carter és Monica McGoldrick által kidolgozott életciklus-modell a jelenség tágabb kontextusára hívja fel a figyelmet. Nevezetesen arra, hogy az egyes generációk, időben eltolva, de ugyanazokon az életút-szakaszokon mennek végig, szembesülve az egyes állomások feladataival, megoldandó kérdéseivel és változtatási lehetőségeivel. Eddig a modell nagyon hasonlít az Erik Erikson által leírt, egész életen át tartó fejlődés szakasz-modelljére. A

többség az, hogy az egész családot, a különböző generációkat figyelembe véve, az egyes generációk ugyanazon az úton járnak – csak időben egymáshoz képest eltolva. A család különböző generációjú tagjai összetartoznak, kölcsönösen hatással vannak egymásra. Kölcsönösen segíthetik egymást egy-egy időszak átélésében, és természetesen kölcsönösen meg is nehezíthetik egymás számára azt.

Vegyünk egy példát! Amikor a legifjabb nemzedék éppen megszületik, a középső generáció tagjai átélhetik a szülővé válás örömét és felelősségét. Gyermekük teszik őket szülővé, kapcsolatuk kölcsönösen alakított folyamata révén tanulják meg, milyen anyának és apának lenni. Egy nyugodt, mosolygós babával „könnyebb” kiegyensúlyozott, önmagunkat sikeresnek megélt szülőnek lenni, és viszont: nyugodt anyuka mellett vagy jókedvű apuka mellkasán szunyókálva egyszerűbb békés, elégedett babává válni – és sokkal könnyebb úgy nyugodt anyukának/apukának lenni, hogy egy stabil párkapcsolat ereje támogat ebben. Mindeközben az idősebb generáció épp megtanulja, milyen nagyszülőnek lenni: látni gyermekünket bánni egy babával, végignézni, ahogy elkövetik ugyanazokat a hibákat, amiket annak idején mi is elkövettünk, a jószándéktól vezéreltetve beavatkozni és megélni a visszautasítást. Megtapasztalni saját magunkat, ahogy a szülői felelősség feszültsége nélkül kerülünk kapcsolatba a leszármazottunkkal. Átalakítani kapcsolatunkat saját gyermekünkkel, aki már szülő is, és elvégezte azt a küldetést amit a szó legszorosabb értelmében mi adtunk neki: továbbadta az életet, folytatta a generációk sorát. A két felnőtt generáció pedig kölcsönös egyezkedések során kialakítja, hol húzza meg a határt a friss szülők számára óriási segítséget jelentő nagyszülői hozzájárulás és a segítséggel járó beavatkozási-beleszólási lehetőségek; az alakuló új család autonómiájának őrzése és a nagyszülők mindennapokat megkönnyítő bevonása között. Ugyanígy, a legidősebb generáció szemszögéből az új feladatok jelentette időbeli-anyagi ráfordítás és az ifjabb nemzedékektől nyerhető elismerés, fontosság-érzet és nagyszülői büszkeség között. Az egyes generációk élethelyzete ennél persze sokkal árnyaltabb, a kölcsönösség bemutatására azonban ennyi példa valószínűleg elég.

Nézzük meg részletesen azt az időszakot, ahol a család legifjabb generációja a kamaszkornál tart! Előttük ilyenkor számos feladat sorakozik. Helyt kell állni az iskolában, de gyakran talán ez tűnik a legkevésbé hangsúlyosnak – legalábbis egy serdülő számára. Ki kell alakítani a saját véleményt számos fontos témában, meg kell formálni a saját ízlést, értékrendet – a támpontok pedig rendkívül sokfélék, ellentmondóak és olykor érthetetlenek. Meg kell küzdeni a megváltozott testtel, a valószerűtlenül megnyúlt végtagokkal, a hormonális változások

látható és zavaró jeleivel: a pattanások és miteszerek tömkelegével, a zsíros bőrrel és a test erősödő szagaival. Kezelni kell a feszítően jelentkező szexuális késztetéseket, az erotikus fantáziákat. Át kell élni a hangulatingadozásokat és a társas környezet erre érkező gyakran elítélő reakcióit. Egyensúlyt kell találni a jogok és kötelességek között – ez nem könnyű, lévén a környezet is állandóan változtatja elvárásait, van ahol határozott komoly felnőttként fogad szívesen, és van ahol kedvesen mulya gyermeki engedelmességet vár el. Választ kell keresni – és találni – a legfontosabb kérdésekre: ki vagyok én? Mit akarok elérni az életben? Mi a fontos számomra? Kikkel és hogyan tudok kapcsolatba kerülni? Milyen párt tudok elképzelni – és elviselni – magam mellett? Mindezen kérdések megválaszolásához a serdülők általában az alsófokú matematikaoktatásból ismert „próbálkozásos” módszert választják: számos, olykor egymással szöges ellentétben álló szerepben kipróbálják magukat: jófiúként és gengszterként, lovagként és macsóként; szende lányként és hódító démonként, határozottként és gyámoltalanként. Ráadásul szerepváltásaik gyakran nem is tudatosulnak, így a – bármilyen támogató – visszajelzéseket nehéz megérteniük és ezáltal elfogadniuk. Mindezek tetejébe: el kell távolodni érzelmileg a szülőktől, miközben az erre vonatkozó szabályok családonként rendkívül változatosak; így a kamasz megélheti, hogy hatalmas szakadék van az ő, és a korszakban felértékelődő referenciaszemélyei, a barátok ezirányú lehetőségei között. Van olyan család, ahol nagy autonómiát adva nevelik önállóságra a kamaszokat, és van olyan is, ahol az összetartozás érzelmi biztonságának hangsúlyozásával igyekeznek mindenkit együtt tartani – kamasz fejjel azonban nehéz ennek az erőforrás-oldalát meglátni, sokkal könnyebb előbbinek az elhanyagolás vagy utóbbinak a korlátozásjellegét meglátni. Az idősebb generációk elérő életstílusa markáns lehetőséget biztosít a serdülők számára az elutasítandó, sőt lenézendő vonatkoztatási pontok megtalálásában: könnyű anyut hülyének nézni, mert nem tudja lájkolni a posztjaimat a féjszbukon, és azt sem tudja, mi az. Ezzel az önmagukban gyakran elbizonytalanodó kamaszok időlegesen nagyon kompetensnek élik meg magukat – azzal kevesebbet törődve, hogy ezzel meg tudnak bántani másokat.

Hol tart mindeközben a középső, szülői generáció? Manapság a tizenéves gyerekek szülei általában a negyvenes éveikben járnak. Persze, az Apukák inkább, mint az Anyukák, hiszen utóbbiak épp elmúltak 18 évesek. ☺ Ezzel együtt, érdekes módon mindketten a negyvenesek jellegzetes nehézségeivel küzdenek meg, amit a lélektanban Carl Gustav Jung, a már említett Erik Erikson és Daniel J. Levinson nyomán életközépi válságnak is nevezünk. Ez egy afféle mérlegkészítést követő aktivizálódást jelent az aktív életút közepén. Mit értem el eddig? Mit nem valósítottam meg? Milyen új irányokat kell kipróbálnom, hogy teljes életet élhessek? A

kérdések nagyban összecsengenek azokkal, amelyeket a kamasz is feltesz magának! Ugyanezen kérdésekre gyakran kétséges vagy ijesztő válaszok születnek. Adaptív válaszként a férfiak bizonyítva hatóképességüket sportolni, vagy új aktivitásba kezdenek, a nők pedig tornázni vagy hastáncolni járnak és megvásárolják az első Anti Age Liposzóma Plussz Face Lifting Ultimate Revitalize feliratú krémet. Ebben az időszakban, mivel a gyermekekre fordítandó napi időkeret csökkenhet, a szülők fokozottabban koncentrálhatnak a munkájukra, karrierjükre. Ez nem csak lehetőség, hanem nagyon gyakran szükségszerű is: egyre többet kell dolgozni, egyre többet kell keresni a család igényeinek biztosítása érdekében. Esetleg a felnőttek egy új képzésbe fognak, hogy saját érdeklődésüket kielégítsék, vagy növeljék esélyeiket a munkaerőpiacon. Emellett időt és figyelmet szánhatnak egyéb, családon kívüli elfoglaltságaikra – hobbijukra, barátaikra is.

A szülőpár ugyanakkor házaspár is – a két szerepkör erőteljesen különbözik egymástól. A kisgyermekes időszakban sok családban felértékelődik a szülői szerep, olykor a párkapcsolat rovására. Később, ahogy a gyermekek cseperednek, nemcsak a szülői szerep, hanem a párkapcsolat is változik: természetes fejlődési, érési folyamata megmutatkozik a párkapcsolat érzelmi hőfokának és erejének csökkenésében. A kamaszgyerekes szülőknek, akik idestova jó másfél-két évtizede élnek együtt, gyakran kell szembenézniük párkapcsolatuk nehézségeivel, az azt érő kihívásokkal, akár a külső kapcsolatok lehetőségével is.

Hol tart mindeközben a nagyszülői generáció? A negyvenes szülők szülei általában a hatvanas éveiket tapossák. Gyakran épp nyugdíjba készülnek, vagy már tétlenségre vannak kárhozthatva, esetleg betegségekkel és veszteségekkel néznek szembe. Kezd átbillenni a mérleg: eddig ők tudták támogatni gyermeket nevelő gyermekeiket, most pedig lassan ők szorulnak segítségre, támogatásra. Szembesülnek azzal, hogy lehetőségeik szűkülnek és egészségük már nem minden tekintetben működik úgy, mint korábban. Szinte törvényszerű, hogy mérlegkészítésre kerül sor: mit értünk el? Hogyan tekintünk az elmúlt évtizedekre? Mire van még lehetőségünk, és mi az amibe már illúzió lenne belefogni? A kérdések ismét rárimelnek a kamaszkorban felmerülőkre. Az utódokkal való kapcsolat is változik, a munkában helytállni igyekvő szülői generáció nagyon elfoglalt, idejéből kevesebb jut az idősödőkre, az unokák pedig már szívesebben mennek barátaikkal a Balaton mellé, mint a nagyszülői házba. A nagyszülők mint házaspár, az évtizedek alatt rögzült minták és stabil rítusok szerint, általában erős elköteleződéssel, de nagy érzelmi távolságban élnek, a szenvedély pedig legtöbbször már csak a vicceikben jelenik meg. A szerepek és kapcsolatok szűkülése próbára teszi a nagyszülői generáció megküzdőképességét.

Ebben az időszakban a középső generációra kétfelől is teher hárul: amellet, hogy rendkívül elfoglaltak, még gondoskodniuk kell a tizenéves ifjabb nemzedékről, és gyakran már támogatni, segíteni kell az aktív időszakból kifelé tartó, szerep- és tárgyvesztésekkel szembenező idősebb generációt.

Mindezeket összevetve, az a kép bontakozik ki, hogy a kamaszkorú gyermekekkel élő családban minden generációnak fokozódnak a terhei, mindegyik nemzedék nehézségekkel szembesül. Ezen időszak gyarapodó konfliktusait, halmozódó vitáit és feszültségét csak a kamaszokra fogni olyan lenne, mintha egy kevésbé jól sikerült paprikáskrumplinál azt mondanánk, hogy csak a kolbászon/paprikán/vacak krumplin múltott. Persze, mindez nem veszi le a felelősséget a legifjabb generációról, akik látványos ellentmondásaikkal, balhéikkal, furcsa, szokatlan, önkifejezésükkel lépten-nyomon provokálják az idősebb generációk visszajelzéseit. Az állandó visszajelzésre ugyanis a serdülőknek szükségük van. Számukra a legrosszabb, ha elme gyünk szó nélkül a lilára festett hajuk, a feketére festett körmük, vagy a cigarettaszaguk mellett. Ez ugyanis nekünk szól. Nekünk pedig kézenfekvő eszközünk, hogy elővesszük azokat az eszközöket, amelyeket a mi szüleink alkalmaztak velünk szemben, amikor mi voltunk „tiszteletlenek”, „szemtelenek”, „rendetlenek” – és amely eszközöket már a szüleink is hatástalannak láttak. A hatás ugyanis időben eltolva mutatkozott meg. Évek múlva. Talán ebben érdemes hinni, amikor egy nap nyolcvanhetedszer észleljük magunkon, hogy kiborít a serdülőnk viselkedése.