

Életciklusváltások a családban

Dr. Komlósi Piroska, docens
Károli Gáspár Református Egyetem,
Bethesda Gyermekkorház

Az ÉLET = folyamatos változás

**A CSALÁDI ÉLET = folytonos változások
összehangolásának művészete**

Mit kell összehangolni?

- a családtagok egyéni fejlődési szükségleteit
- az aktuális környezeti hatásokat

Hogyan érhető ez el?

Figyelve a szükségleti hierarchiát (Maslow)

A változások elkerülhetetlen feladatok

- minden családtagnak követnie kell a **benne lévő individuális fejlődési programját**, s ezzel egyidejűleg
 - alkalmazkodnia kell a **mindenkori környezetéhez** (család, iskola, munkahely, társadalom)
- S mindezt a családi együttélés közegében.

Az egyéni fejlődés ciklusai I.

A gyermekkori tárgykapcsolat fejlődés szakaszai (Margaret Mahler)

- Autizmus 0-2 hónap
- Szimbiózis 2-6 hónap
- Individuáció 6-24 hónap
 - differenciálódás 6-10
 - gyakorlás 10-16
 - újraközeledés 16-24
- Tárgyállandóság 24-36 →→

Az egyéni fejlődés ciklusai II.

A személyiség pszichoszociális fejlődése (Erik H. Erikson)

0-2 év: bizalom – bizalmatlanság

2-4 év: én-tudat – szégyenérzet

4-8 év: kezdeményezőkészség – büntudat

8-12 év: kompetencia érzés- kisebbségtudás

13-17 év: identitásképződés - identitásdiffúzió

18-22 év: intimitás élmény – elszigetelődés

23-30 év: kibontakozás – megrekedés, beszűkülés

30- : integrálódás - kétségbeesés

Az egyéni fejlődés a család rendszerébe ágyazott

Egy családtag állapotváltozása kihat valamennyi családtagra!!!

Egy **megbetegedés** esetében megfigyelhető, milyen változásokhoz vezet **a családtagok közötti relációkban.** (pl. az idő, figyelem, gondoskodás, feladatok, anyagiak újrafelosztása, mely során „hiányállapot” ill. „túlterhelődés” alakulhat ki valakiben. Időben felismerik-e s korrigálják-e?)

Hasonló változásokat gerjeszt össz-családi szinten a **fejlődés miatti új szükségletekhez való alkalmazkodás.** (pl. a lakásban járkálni kezdő gyerek, a kamasz programjai)

A változások kezelése

Az új dolgok ismeretlenek = szorongatóak

A család tagjai különböző mértékben szoronganak. Kérdés: ki? kire? s hogyan hat?

A változás jeleinek jóidőben való meglátása, vagy tagadása nagymértékben befolyásolja a helyzet kezelhetőségét.

A fejlődéssel járó változások előre tudhatóak, fel lehet rájuk készülni, ezért „**normál krízisnek**” tekinthetőek (Komlósi P. 1989).

A családi életciklus szemlélet I.

- Az **antropológia** sokat foglalkozott az ember élet-ciklusai közötti átmeneteket a családban és a közösségben együtt kísérő rítusokkal(V.Gennep).
- A **családszociológia** 40-es évek óta foglalkozik a fejlődésközpontú életciklus megközelítéssel(Hill).
- A **pszichoterápiában** a 70-es években jelentett áttörést az egyéni tüneteknek a család életciklus problémáival való összefüggésbe hozása(J.Haley).

Családi életciklus szemlélet II.

A családterápiában a 80-as évektől tért hódított
-Carter és McGoldrick szemlélete szerinti

a vertikális sztresszorok

(családon belüli,biológiai, generációkon átívelő) és

a horizontális sztresszorok

(szociokultúrális hatások, tapasztalatok, traumák)

egymással való összefüggésének a figyelése.

- Combrinck-Graham a fejlődési spirál során

centrifugális és centripetális szakaszokat néz.

Családi életciklus szemlélet III.

Carter és McGoldrick ciklus felosztása:

1. Egyedülálló fiatal
2. Újonnan házasodottak, gyermek nélkül
3. Kisgyermekes család
4. Serdülő gyermekes család
5. Önálló sodó gyerekek - „üres fészek”
6. Idős szülők családja

Családi életciklus szemlélet IV.

Hill és Rodgers dinamikus családpszichológiai modellje:

1. Új házasok gyermek nélkül
2. Csecsemőt nevelő család
3. Kisgyermekes család
4. Iskolás gyermeket nevelő család
5. Serdülő korú gyermeket nevelő család
6. Felnövekedett gyermekét kibocsátó család
7. Még aktív szülők családja („üres fészek”)
8. Inaktív (nyugdíjas) szülő(pár)

Változás – krízis - fejlődés

Minden ciklusváltás „krízis-szerű”

Okai:

- újfajta belső szükségletek várnak kielégítésre
- újfajta külső elvárásokhoz kell alkalmazkodni

A rendszer krízisének dinamikája:

Az egyensúly megbillenése eszkalálódik egyre több személyre, s keresnek frusztráltan megoldást ígérő viselkedésmódokat ill.működésbeli változást.

A normál krízis kezelése

A lejtőn lefelé haladva:

elégtelen működés, kudarcok,
biztonság- és kompetencia veszteség,
ön-leértékelődés vs. bűnbakkeresés,
energiavesztés, depresszió ill. pszichoszomatika

A gödörből kifelé jövet:

reménykedés, jövőkép kitisztul,
egy cél felé indulva új készségek próbálgatása,
belső és külső erőforrások mozgósítása

A fejlődési krízis elemei

Minden családi életciklusban jelen vannak, s a megfelelő kezelésük biztosít sikeres továbblépést.

1. Az új szükségletek megjelenése
2. A fejlődést szolgáló feladatok elfogadása
3. Új viselkedés- és kapcsolatformák gyakorlása
4. Veszteségek (a „meghaladott” jóról lemondás)
5. Változás a családi rendszer működésében
6. Elakadások, zavarok, patológiák kialakulása

1. Új házások gyermek nélkül

Új szükségletek	szülőktől leválva autonóm életvitel, Intimitás, szexualitás kiteljesedése,
Új feladatok	elköteleződés, felelősségvállalás, házastársi szerep kialakítása, szakmai identitás megerősödése
Új viselkedések	társ-szerepben mély kölcsönösség, alkalmazkodás, baráti közegben „családos” szerep
Veszteségek	a szülői család védettsége, a „gyermeki felelőtlenség” függetlenség, én-központú lét kényelme
Új családi működésmód	szülőkkel szimmetrikusabb viszony „kiharcolása”, társ családjában szerepkeresés, szülő szerepre kész
Elakadások, patológia	szülőkkel függésben maradás vs. drasztikus leválás, Intimitás-, szeretet- képesség hiánya, szimbiózis

2. Csecsemőt gondozó család

Új szükségletek	felelősség a gyermek iránt, empátia, regresszió, házastárs felé fokozott támasz-igény,	
Új feladatok	saját szükségletek háttérbe szorítása, gy-re figyelés, megértés, gondoskodás	
Új viselkedések	hozzaértés megszerzése, biztonság kialakítása, szülőként gondolkodni és cselekedni	
Veszteségek	én-központú életvitel, nyugodt párkapcsolat, anyagi biztonság, női test- és szerepváltozások,	
Új családi működésmód	szülőtársi szerepben komplementaritás, generációk közti újfajta relációk kialakítása	
Elakadások, patológia	szülőként túlzott bizonytalanság, együttműködés hiánya, házastársi kapcsolat frusztrációi,	

3. Kisgyermeket nevelő család

Új szükségletek	gyors fejlődés értő követése, érzelmi teherbírás, házastársi kapcsolat visszarendeződése
Új feladatok	gy-i fejlődésben (ödipális szakasz) mintanyújtás, szocializálás a társas helyzetekre, munkába állás
Új viselkedések	tolerancia és szabálykövetés a gy. nevelésében, szülői feladatmegosztás, anya közösségben éled!!
Veszteségek (!!!)	a „jó gyerek” átalakul „akaratossá”, sikerből teherré, a „jó szülő vagyok” reménye sa szülői társi béke oda!
Új családi működésmód	a gyermekek és szülők közötti „alrendszer” erősödnek, házastársi rigiddé, válás veszély !!
Elakadások, patológiák	a frusztrált szülő elutasító a gyerekekkel s társával is elvárások hiánya, következetlensége: alulszocializál

4. Iskoláskorú gyermekes család

Új szükségletek	emocionalitás helyett az intellektualitás hangsúlya a szülők sikere/kudarca a gy. iskolai teljesítménye
Új feladatok	Gy:szülői/iskolai elvárásoknak megfelelni, Sz:konfliktus-kezelésében fejlődni, H: házastársként, szakemberként „versenyképes”
Új viselkedések	gyermeknevelésben útkeresések, munkahelyen kihívások, „ házasság ápolás”(?)
Veszteségek	ön-értékelés romlása a családi szerepekben, szakmai lehetőségek és „fiatalságuk” veszélyben
Új családi működés	Szülői-,házastársi-,szakmai szerepek konfliktusa, nehezedő menedzselés, szabad/időgazdálkodás
Elakadások, patológiák	kudarckok, reményvesztés, társkapcsolat elégtelen, Gy: iskolai kudarcai, magatartás problémák

5. Serdülő korú gyermeket nevelő

Új szükségletek	Gy: személyiség „fellazulása” majd újraépítése Szülő-, ill. szakmai szerepváltás+életközépi változás
Új feladatok	Gy: belső és külső feszültségek kézben tartása, ön- és egymás elfogadása, újfajta konfliktuskezelés
Új viselkedések	a megoldhatatlan konfliktusok tömegét igyekezni elkerülni, kitérő stratégia időlegesen jó, példamutató
Veszteségek	kiegyensúlyozott élet, szülő szerepben biztonság, önérték az életközépi problémák miatt is,
Új családi működésmód	a határok rugalmassá válásával a gy.ki-be járhat, a házastársak összetartása nő, idősek felé fordulás,
Elakadások, patológiák	a család elfogadó biztonságának hiányában a kamaszkori depr. fixálódása, s a személyiség belső integrációja elmarad,

6. Felnövekedett gyerekeit kibocsátó

Új szükségletek	Gy: kompetencia élmények, önbizalom erősödése, Sz: elengedés tolerálása, „szeparáció” kezelése,
Új feladatok	Gy: „szárnypróbálgatás” munkában, kapcsolatokban Sz: segíteni, h. nyugodt szívvel önállósodjon
Új viselkedések	Partner- és felnőtt szerepek gyakorlása Szülő szerep visszafogása, „szerep-frissítés”
Veszteségek	a szülő szerepből „kinyert” gratifikációk (önérték, elismerés, hála, törődés, stb.), a gyermekség öröme
Új családi működésmódok	„telefondrót-köldökzsinór”, csalódott szülők, vádak, anyagi függés miatt feszültségek Sz-Gy kapcs-ban
Elakadások, patológiák	bűntudatkeltő szülőknél a Gy. függésben marad, ami a házassági kapcsolatot károsítja

7. Még aktív szülők, "üres fészekben"

Új szükségletek	Sz: az életük értelmének újradefiniálása, jövőkép Gy: büntudatmentesség a saját fészekrakáshoz
Új feladatok	Sz: energiáikat lekötő többlet munkatevékenységek, Gy: szülőknek „szeretetet, figyelmet” adni
Új viselkedések	Sz: a párkapcsolatra több energiát, időt fordítani (!!) Gy: a saját család és a szülők közt egyensúlyozni
Veszteségek	A családi mozgalmasság, színesség, változatosság, A szülői szerepviselkedésben megtalált „értékek”.
Új családi működésmódok	Nagyszülő szerepben újra ön-érték növekedés. Szülőként kompetencia-vesztés? Hálára képesség? Unokaként komoly érzelmi/intellektuális nyereség !!
Elakadások, patológiák	Ha a házaspár egymástól ill. társas közegből nem tudja „kinyerni” a szükséges „elfogadva levést”, s ez a Gy-ben büntudatot kelt, akadályozza a szülő szerepben való kiteljesedésüket.

8. Inaktív szülő(pár) családja

Új szükségletek	az életük értelmében, céljában való megnyugvás, fizikai és érzelmi biztonság, kapcsolati megbékélés
Új feladatok	Sz: világosan kommunikálni a szükségleteit Gy: komoly odafigyeléssel, áldozatvállalással segíteni
Új viselkedések	Sz: tőlük ne elvárjunk, hanem helyzetet teremtsünk, Gy: unokákkal együtt növelhető a gondoskodás
Veszteségek	Sz: saját erő, képességek, hatékonyság csökkenése Gy: a biztonságot nyújtó szülő
Új családi működésmódok	Sz: el kell fogadniuk az erőviszonyok megváltozását Gy: morális elvárás a szülőkről való gondoskodás
Elakadások, patológiák	A „staféta átadásának” képtelensége a gyermekben haragot, elzárkózást eredményezhet.

Legfőbb nehézség az életciklus váltások hatékony kezelésében

A személyiség fejlődéséhez társas kapcsolat kell.

Szeretetkapcsolat hiányában felnövő gyermekek

önmagukért aggódó, szorongó emberek lesznek.

Empátiás és mentalizációs deficit alakul ki náluk, s nem lesznek képesek megérezni s megérteni, hogy a **másiknak** (társ és gyermek) mire van szüksége, mivel segíthetnek, vagy mivel szerezhetnek örömet.

Hogyan segíthet ebben a családterápia?

- korrektív emocionális élményt ad az őszinte elfogadás,
- az ön- és társ-elfogadást segíti, ha a működést megérti,
- a kölcsönösen támogató viselkedés gyakorlása tanulás.

Javasolt irodalom:

Buda Béla: Az ember, a család és a terápia képe a családterápiában.

Ígéretetek, konstrukciók, illúziók. In.: Koltai M.(szerk.):

Család – pszichiátria – terápia. Medicina, 2003. 15-32.o.

Balogh Klára: A gyermekkori pszichés zavarok és a trianguláció.

In.: Koltai M.(szerk.): id. m. 119-146.

Goldenberg H. és I.: Áttekintés a családról. I.kötet. Animula, 2008.

2. fejezet, 34-70.o.

Komlósi Piroska:A család támogató és károsító hatásai a családtagok

lelki egészségére. In.: Gerevich J.(szerk.): Közösségi

mentálhigiéné. Animula, Bp. 1997. 13-34.o.