

L. Stipkovits Erika

ÖLELNI ÉS ÖLRE MENNI

L. Stipkovits Erika

ÖLELNI ÉS ÖLRE MENNI

Testvérekről, nem csak szülőknek

L. Stipkovits Erika: *Ölelni és öltre menni – Testvérekről, nem csak szülőknek*

© L. Stipkovits Erika, 2016

Szerkesztette: Detre Zsuzsa

Illusztráció: Pásti-Kovács Nóra

Borítóterv: Tabák Miklós

HVG Könyvek

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Sára Bernadett

ISBN 978-963-304-381-3

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképeseti úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., Budapest, 2016

Felelős kiadó: Szauer Péter

www.hvgkonyvek.hu

Nyomdai előkészítés: Kedves László

Nyomás: Alföldi Nyomda Zrt., Debrecen

Felelős vezető: György Géza vezérigazgató

*Ajánlom testvéreknek, egyedüli gyerekeknek, azoknak, akik testvérüknek
érezik a velük együtt nevelkedőket, a testvéreket nevelő szülőknek,
és szeretett testvéreimnek, húgomnak és öcsémnek.*

Tartalom

Előszó	9
Bevezetés – A kötődés hálója	15
1. Szerepekre születünk? – A születési sorrend rejtélye	29
2. Másféle szeretet – A szülői párkapcsolat, az eltérő szülői bánásmód és a szülőtípusok hatása a testvérkapcsolatokra	75
3. A Félistentől a Főgonoszig – A testvéri kapcsolat minősége, típusai	121
4. Áldás vagy átok? – Féltékenység, rivalizálás, agresszió a testvérek között	165
5. Egyedül? – Ellentmondások az egykék körül	203

6. „Testvérebb a testvérnél” – Az ikrek mítosza és a valóság	233
7. Felelős vagyok érted! – Szülőszerepben a testvér	267
8. A készen kapott kapcsolat – Testvérek a mozaikcsaládban	289
9. A láthatatlan fájdalom – A beteg testvér hatása	311
10. Fájó kötelékben – A meghalt testvér	331
11. Védőháló – Gyakorlatok a testvérkapcsolatok erősítéséhez	353
Megbocsátás és változás – Záró gondolatok	391
Köszönetnyilvánítás	397
Jegyzetek	399
Név- és tárgymutató	427

Előszó

Fiatal, de még tapasztalatlan szüleimnek én voltam az elsőszülött gyermekük, és ha akartam, enyém volt édesanyám, édesapám és mindenki más figyelme. Aztán jött a húgom, és egyszerre azt láttam, hogy egyre több és több idő jut rá, miközben rám egyre kevesebb, ráadásul három és fél évesen megkaptam a „te vagy a nagyobb, neked legyen több eszed” felelősségteljes szerepet is. Húgom cserfes volt, ha kellett, szavalt, énekelt, táncolt, hogy kivívja a figyelmet, ha pedig nem volt más lehetősége, hisztis megküzdéseivel harcolta ki. S nekem meg kellett küzdenem édesanyánk szeretetért, édesapánk elismeréséért, a testvérsorban elfoglalt első helyemért. Ugyanakkor sokszor biztonságot adott húgom jelenléte, éreztük egymás bánatát, örömeit, vágyait. Már kicsiként (hál’ isten) belevitt nem szokványos helyzetekbe, értelmi szerzője volt apróbb csínyeinknek, például amikor három- és hatévesen kinyaltuk a likőrös- és borospoharak maradékait, míg szüleink kikísérték vendégeiket. Kamaszként együtt buliztunk, s vele többet megengedtem magamnak, mint egyedül. S a néha fellángoló irigység és féltékenység mellett mindig ott lapult szívemben a féltés és a szeretet is. Ő lett a „szép, az izgalmas, de néha kiszámíthatatlan”,

én az „okos, a megbízható”, így persze a bennem feszülő irigységet, féltékenységet is „okos jólánnyként” elfojtottam, hogy biztos lehessen benne, szüleim még mindig szeretnek.

Mindez tovább fokozódott, amikor megszületett az öcsénk, két lány után a fiú, a „trónörökös”, apánk büszkesége. Megtapasztaltam, hogy a testvér egyszerre óriási szeretetbomba, valóságos csoda, ugyanakkor fojtogató szorongások forrása is. Egyszer boldoggá tettek kisebb testvéreim, máskor kimondottan idegesítettek. 9-10 évesen szívesen dajkáltam öcsémet, kifelé is büszkén vállaltam őt, sokat sétáltattam, vittem magammal, ahová csak lehetett. Aztán én lettem a segítője, időnként szüleink pótlója is, ami később már zavart, de mindig jó érzés volt, hogy vannak testvéreim, és persze én is testvér lehetek. A testvéreim révén talán már gyerekként is jobban értettem önmagamat, és könnyebben tájékozódtam a kapcsolatok útvesztőjében. Ugyanakkor öcsém születésekor erősödött a féltékenységem (félelmem a szeretet elvesztésétől), előtörték húgom születésekor elfojtott érzéseim, bizonytalanságaim is. Kezdetben magatartászavarral kiáltottam segítségért, lopott finomságokkal „vásároltam meg” barátaim szeretetét, majd kórházba kerültem kivizsgálásra érthetetlen testi tüneteim miatt. Persze hamarosan el is múltak, az orvosok semmi különöset nem találtak, de a „betegségem” alatt fontosnak érezhettem magam: láttam, hogy szüleim aggódtak értem, így biztos lehettem abban, hogy engem is szeretnek. Ma már szakemberként tudom, hogy félttem a szeretet elvesztésétől, s a szülősisítség közepette kicsi és gyenge akartam lenni, ami persze azóta sem megy könnyen. Elsőszülöttként ma is sok mindent egyedül akarok csinálni, lehetőleg jól, vagy a legjobban. Húgomnak második, középső gyerekként nehéz lehetett, hogy ne az első árnyékában éljen, ami ellen gyakorta apró lázadásokkal tiltakozott, s az egyensúly érdekében néha más utakat keresett. Öcsénk versengett, mindig több akart lenni, mint a nővérei, és sok tekintetben ez sikerült is neki. Megvívtuk a magunk harcait a saját helyünkért, szerepünkért a családban, a világban egyaránt. Az bizonyítja ennek

sikerét, hogy ellenséges érzéseink csökkentek, és erősödött a kapcsolatunk. Kisebb konfliktusokkal, de a mai napig tart, örülünk egymásnak, segítjük egymást, tudjuk együtt jól érezni magunkat, és összezáruk a bajban.

Később fiaimon is láttam, hogy a testvérek kipróbálnak egymással olyasmit is, amit a szülőkkel nem mernek, vagy nem tehetnek meg. Fára másztak együtt, „férfiként” küzdöttek egymással, miközben hol szerették, hol utálták egymást, hol ölelték egymást, hol öltre mentek egymással. Máskor védtek egymást, gyakran velünk, a szüleikkel szemben is. Sokat tanultam tőlük is „testvérségből”. Emlékszem, mennyire szenvedtem kiskamasz civakodásaikat látva, még ha az eszemmel tudtam is, a testközeli küzdelem a fiúk természetes, önindította viselkedése, amely a rangsorért folyik, s ami a felnőtt férfi identitásának az alapját képezi. Tehetlenségemmel szembesültem, amikor kisebbik fiam kétségbeesetten kiabált: Anya, a Tesó bánt! Anya, gyere, segíts! ... S én rohantam rendet tenni. Fiam egyedül ült a szoba közepén, és mosolyogva biztosított, hogy semmi gond, csak biztos akart lenni abban, hogy mindent félretéve ott termék, és csak rá figyelek. Megtanítottak arra is, mit tehetek szülőként a kiegyensúlyozott testvérkapcsolatukért. Hogyan ne erősítsem a rivalizálást, próbáljak igazságos lenni, tiszteletben tartva fiaim különböző egyéniségét. Ne avatkozzak be a kisebb összecsordulésekbe, s bízzak abban, hogy ők egy sor fontos viselkedést az állandó jelenlétem nélkül is megtanulnak. Konfliktusokat kezelni, győzni, veszíteni, megbocsátani, kiengesztelődni, alkalmazkodni, majd összefogni, ha kell. Így, amikor már a közbeavatkozásommal nem borítottam fel (persze akaratom ellenére) a természetes erőviszonyokat, és ezzel nem rontottam testvérkapcsolatukat, akkor az erőviszonyok maguktól kialakultak, a helyzetek többnyire igazságosan megoldódtak.

Mihez ad segítséget a könyv?

Ez a könyv rólunk és testvéreinkről szól. Rólunk és testvéreinkről – gyermekként, felnőttként és szülőként is. A szakirodalom olvasása, a terápiás esetek kiválasztása és feldolgozása és a könyv megírása során mindvégig az a szándék vezérelt, hogy olvasóim hiteles és reális képet kapjanak arról, hogyan befolyásolja a szülők nevelési stílusa, párkapcsolatuk minősége gyermekeik testvérkapcsolatát. Igyekszem bemutatni, milyen hatással van a születési sorrend a személyiségünkre és testvéreink személyiségére, s így végső soron az egymáshoz való viszonyunkra. Reményeim szerint olvasóim nem csupán gyermekeikre, vagy magukra és testvéreikre ismernek az olvasottakban, hanem ahhoz is segítséget kapnak, hogy tenni tudjanak gyermekeik testvérkapcsolatának segítéseért, saját testvérkapcsolataik javításáért, fejlesztéséért. Felismerjék és „helyén kezeljék” az egykéssel, a mozaikcsaládokkal kapcsolatos tévhiteket, esetleg ráismerjenek saját tévhiteikre, előítéleteikre, és meghaladják őket. Remélem, hogy olvasóim szülőként és testvérként is hasznos ismereteket szereznek, s erőt merítenek a testvérkapcsolatok építéséhez, fejlesztéséhez a nehéz élethelyzetekben is. Szándékom, hogy segítsek felismerni a szülőlésítés-szülőlésítettség jelenségét, s kívánom, hogy könyvem a testvértraumáik feldolgozásában is segítségükre legyen.

A testvérkapcsolatok sajátosságainak bemutatásához, felnőtt életünkre gyakorolt hatásának szemléltetéséhez több száz saját, zömében pszichoterápiás (integratív hipnoterápiás) esetet tekintetem át. Az esetek a valóságon alapszanak, de a szakmai etikának megfelelően a neveket megváltoztattam, és a terápiákat úgy mutatom be, hogy a körülményekből se lehessen felismerni a hozzám fordulókat. Minden bemutatott eset egy hosszabb folyamat része, melynek célja, hogy az elfojtott, fájó érzéseket átdolgozzuk, a főleg gyermekkorban történeteket érzelmileg elfogadhatóvá tegyük. Nem titkolt szándékom, hogy mindannyian elgondolkodjunk arról, mit jelent számunkra a testvérkapcsolatunk, mit gondolunk

ennek tükrében önmagunkról, testvércapcsolatunk minőségéről és fejlődéséről.

Hiszem, hogy kapcsolataink életünk legnagyobb kincsei, legfőbb erőforrásaink. Az önismeret által egyre jobban felismerjük viselkedésünk következményeit, okait, már nem a társunkat hibáztatjuk a bajaink miatt, nem rá haragszunk régóta cipelt érzelmi hiányainkért, hanem pótolni tudjuk azokat, miközben rálátunk életünk nagyobb összefüggéseire. A testvércapcsolat mélyebb ismerete lehetőséget teremt, hogy jobban értsük önmagunkat, szereteteinkhez, munkatársainkhoz fűződő viszonyunkat, választásaink titkait, viselkedésünk mélyebb mozgatóit. Szándékaim szerint e könyv legalább annyira segíti olvasóim önismeretének és saját testvércapcsolatának mélyülését, fejlődését, mint szülői szerepük erősödését, hogy kellő munícióval támogatni tudják gyermekeik szeretetteljes testvérvizonyát is, segíteni tudják őket, hogy megteremthessék az „ölelni és öltre menni” optimumát, egészséges egyensúlyát.

Korábbi köteteimhez hasonlóan az egyes fejezetek önállóan is megállják a helyüket, érdemes közöttük saját testvércapcsolatukra értelmezhető részeket keresni, akár testvérükkel együtt olvasni, és mélyebb beszélgetésekkel növelni kapcsolatuk intimitását.

Reményeim szerint könyvem segítséget nyújt ahhoz, hogy jobban megismerjük múltunkat, gyermekéveink történeteit, és ezáltal önmagunkat, akivé lettünk. S ráismerjünk testvéreinkben azokra, akik a szüleink mellett (akarva-akaratlanul) ugyancsak erőteljes formálói voltak mai önmagunknak.



Bevezetés

A kötődés hálója

Azok a gyermekek, akik meg vannak fosztva az anyai szeretet kötésétől, nem képesek kifejleszteni az önmaguk elfogadásához és szeretetéhez szükséges bizalmat, és ezért gyakran ellenséges viszonyban élnek másokkal.¹

IRVIN D. YALOM

Az elmúlt századok nagycsaládjaiban több generáció élt együtt, a tágabb rokonság tagjai is többnyire egy faluban, egy városban laktak, sokszor egész életükben. Az így felnövő gyermekek a mindennapokban, a gyakorlatban is megtapasztalhatták a nagycsalád, a kiterjedt rokonság egyik szociális funkcióját, a segítségnyújtást. A szülők jól tudták (és régen talán jobban el is fogadták), hogy életük véges, és gyermekeik leginkább a sorban hozzájuk legközelebb állókra, testvéreikre számíthatnak majd. A parasztcsaládokban még a múlt században is megfigyelhető volt a testvérek közti hierarchia: a gyerekeket arra nevelték, hogy segítsék a kisebbeket és tiszteljék az idősebbeket. Magam is beszélgettem olyan idős nénikkel és bácsikkal, akik a „modern világ” nevelési

gyakorlatát kritizálva büszkén mesélték, hogy „Nekem annak idején még az idősebb testvéreimet is magáznom kellett”. Ahány ember, annyiféle szeretetfogalom, így hiba lenne elítélni, „szikárnak”, „parancsuralminak” vagy álságosnak bélyegezni ezt a hozzáállást, hiszen a maga korában elérte a célját: a testvérek, akár „szerették” egymást, akár nem, kötelességüknek érezték, hogy valamiképpen támogassák, segítsék egymást a nehéz helyzetekben.

Nincsenek csodareceptek

Szülőként ugyanaz a célunk, mint elődeinké volt: szeretnénk, ha gyermekeink akkor is biztonságban lennének, amikor mi már nem leszünk; hogy megfelelő támogatást és segítséget kapjanak, amikor szükségük van rá, ám mi ezt már nem adhatjuk meg nekik. Szeretnénk, ha gyermekeink megtapasztalnák a jó, támogató, harmonikus testvérkapcsolatot, mert mi magunknak is nagy segítség volt ez annak idején, vagy ha mégsem, hát éppen fájó hiánya késztet arra, hogy segítsük a jó testvérkapcsolat kiépítését. Ám azt már nem feltétlenül tudjuk, hogyan tegyük mindezt. Ösztönösen érezzük, hogy a parancs sajnos nem elég. A „Segíts neki, mert ő a kisebb!”, az „Add oda neki, mert ő a nagyobb!”, az „Osztozzatok, ahogy jó testvérek között szokás!” parancsai jó esetben a mi fülünknek is hamisan csengenek, sejtjük és érezzük, hogy ezzel nem erősítjük a gyermekeink közti összetartozást, szeretetet, sőt inkább ellene dolgozunk. Szorongunk, ha kétéves kislányunk csak egy röpke pillantást vet a kórházból éppen hazahozott újszülött öccsére, és szorongunk akkor is, ha suta kis mozdulataival túl hevesen szorongatja-ölelgeti a kicsit. Aggódunk, ha négyéves kisfiunk „kisbabás” játékokat játszik, hogy öccsének kedvére tegyen, de aggódunk akkor is, ha dühösen félrelöki a nagy munkával felépített legótorony felé kúszó-mászó kicsit. Szeretnénk, ha valaki megnyugtatta: igen, ezt így kell csinálni,

és szükség esetén tanácsot adna, hogyan csinálhatnánk még jobban. Alighogy fellélegzünk (lám, azért mégis megy nekünk a gyereknevelés!), rögtön rá is ébredünk, hogy két gyerek nevelése újabb kihívások elé állít minket. És persze akkor sem leszünk könnyebb helyzetben, ha újabb testvér érkezik a családba... Ha pedig egy gyermekünk van, szorongva vagy felháborodva hallgatjuk a fogadatlan prókátorok szánakozását, hogy milyen magányos lehet szegényke, vagy a „jóakarók” sötét jóslatait, micsoda önző, elkényeztetett kölyök lesz, ha nem tanulja meg, milyen egy testvérral osztozni.

A párkapcsolatról és a szülőségről szóló korábbi köteteimben² is az volt a szándékom, hogy oldjam olvasóim szorongását, és megmutassam, hogy nincsenek csodareceptek. Sem párkapcsolatainkban, sem a szüleinkhez való viszonyunkban, sem a gyermeknevelésben nincs olyan módszer, amellyel egyszer és mindenkorra biztosan elejét vehetjük a konfliktusoknak, megelőzhetjük a nehézségeket, és tökéletesen boldogok lehetünk. Olvasóim figyelmét azokra a tévhitekre irányítottam, amelyektől tanácsosabb megszabadulni, és azokra a tényekre, amelyek ismerete valóban segíthet eligazodni a mindennapokban. Példákat hoztam és gyakorlatokat ajánlottam az önismeret fejlesztésére, mert véleményem szerint az önismeret nélkülözhetetlen ahhoz, hogy jobbítsunk a dolgokon, s fejlődjünk. Mindhárom kötetben hangsúlyoztam a kötődés fontosságát, s nincs ez másként most sem, amikor életünk leghosszabb, meghatározó, sok örömet – vagy éppen keserűséget – okozó kapcsolatáról, a testvércapcsolatról írok.

A leghosszabb kötelék

A testvércapcsolat életünk legtovább tartó kapcsolata, kicsi korunktól halálunkig tart, így tovább élünk testvéreinkkel (ha nem is egy fedél alatt), mint a szüleinkkel. Korábban ismerjük testvé-

reinket, mint életünk párját, és testvéreink azok, akiknek hiába is próbálunk más képet mutatni magunkról, mint amik vagyunk: ismernek minket.

Ma már tudjuk, hogy a testvérek meghatározó szerepet töltenek be egymás személyiségfejlődésében. Addig nem tudunk mindent magunkról, a gyermekkorunkról, amíg nem tekintünk a mélyére annak, hogy milyen a kapcsolatunk a testvéreinkkel, vagy éppen milyen hatással van ránk testvérünk hiánya. A kisebbek sok mindent ellesnek a nagyobbaktól, a nagyobbak pedig védelmezik a kisebbeket, s kölcsönösen megtanulnak egy sor dolgot egymástól. Lényeges, hogy hányadik gyerekként születünk, mekkora közöttünk a korkülönbség, milyen neműek vagyunk... Testvérkapcsolataink megkönnyíthetik, vagy éppen megnehezíthetik a kapcsolatainkat a kortársakkal, később a párunkkal, munkatársainkkal. Megtanítanak arra, hogyan osszunk meg dolgokat a környezetünkkel: figyelmet, elismerést, szeretetet, sőt tárgyakat és tereket is. Elsősorban a testvérünk által tanulhatjuk meg, hogyan kell a velünk egy szinten állókkal együttműködni feladatok elvégzésében, egészséges versenyben, és a társas kompetenciáink fejlődhetnek általa. A jól működő testvéri kapcsolat a későbbi, felnőttkorban fellépő más nehézségek kezelésében javunkra válhat, és hozzájárulhat az általános jóllét érzéséhez is.

A modern társadalmakban, amikor a szülők a jobb anyagi körülményekért való küzdelmükben kevésbé tudnak lelkiileg elégségesen jelen lenni gyermekeik életében, különösen felértékelődik a testvérek szerepe. Gyakran a gyerekek maguk vigyáznak magukra és egymásra, maguk jelölik ki a határokat, szülők hiányában, az ellenük irányuló tudattalan haragjukat is egymásra vetítik. Ezzel felerősítik a testvérrivalizálás egyébként normális, természetes jelenségét: a maguk igazsága szerint magyarázzák a vitákat, verekedéseket, magukat védve állapítják meg, ki a hibás, ki kezdte... Szeretetteljes családi környezetben, bátorító szülői attitűd mellett fejlődnek igazán jól a testvérkapcsolatok, s általuk

a gyerekek személyisége. A kamaszkorban viszont az önállóvá válás folyamata miatt gyakran megromlik a legjobb testvérkapcsolat is. Főleg kisebb korkülönbség esetén válik konfliktusokkal terheltté. A serdülők különösen érzékenyek a megkülönböztetésre: veszekednek, hevesen vitatkoznak azon, hogy ki kapta a könnyebb feladatot, kinek engednek meg többet a szülők, kivel elnézőbbek... Ritkább a pozitív kapcsolat a nagy korkülönbségű testvérek közt is, mert kevés a közös élményük, nincs közös élet-történetük, nem volt szükségük egymásra, nem osztoznak közös szobán, mások a barátaik, ismerőseik, sőt a szüleik is, hiszen idővel ők is megváltoznak, másképp viselkednek.

Előfordul az is, hogy a gyermek fenyegetve érzi magát testvérétől. Vagy éppen testvére szülőjévé válik, s egy életen át aggódik miatta, gondoskodik jóllétéről. Vagy testvérkapcsolat nélkül nő fel, s ha azt nem pótolják unokatestvérek, baráti kortárskapcsolatok, akkor az egyenrangú kapcsolatok ismeretlenek maradnak számára, s ettől a kortársaival, párjával szemben bizonytalanná válhat. Ha viszont a meglévő testvérkapcsolat nem működik, akkor a gyermek érzelmi fejlődése „deficitessé” válik, és az élet kihívásaira inkább szorongva, depresszívebben és agresszívebben reagál még felnőttkorában is.

A testvérkapcsolat és a tudattalan

Testvéreink tehát erősen hatnak ránk, formálnak bennünket, a szakemberek ennek ellenére sokszor figyelmen kívül hagyják őket. Munkám során gyakran tapasztalom, hogy a hozzám fordulók is másképp és másképp közelítenek a témához. Vannak, akik először nem is említik a testvérüket, amikor a családjukról beszélnek, később derül csak ki, hogy testvérük is van. Mások a testvéreikre vonatkozó kérdésre védekezéssel, magyarázkodással reagálnak. Vannak, akik dühösek lesznek, és megint mások

csak a megszépült múltról beszélnek, a jelenről nem, ha testvérük kerül szóba. Olyanok is akadnak, akik semmiféle érzést nem mutatnak testvérük iránt. Ezeknél az eseteknél az érzelmi kapcsolat a testvérről más és más. S ezt az érzelmi kapcsolatot, vagy annak hiányát számos tudattalan tényező is befolyásolja. Többek között a szülők tudatos vagy tudattalan elvárásai, amikor például az egyik gyerekkel saját ambícióikat szeretnék megvalósítani, miközben a másiktól azt remélik, megromlott házasságukat hozza majd rendbe. Az is előfordul, hogy egy gyerek meghalt testvére „pótlására” születik, így rendkívül súlyos feladatot kell teljesítenie. S a családban betöltött szerepek is megváltoztatják a testvérek kapcsolatát, ha az egyedül maradt szülő társaként kezeli vagy szülői szerepbe vonja be egyik gyermekét. Vagy ellenkezőleg: felnövekedve is kisgyermekként kezeli, hogy magányosságát pótolva minél tovább magához kösse. Emellett nehezíti a testvérek kapcsolatát egy sor társadalmi elvárás is, hogy „jól” viselkedjenek, mindig jól teljesítsenek, azaz egészséges ösztöneiket, érzéseiket fojtsák el, ha azt a környezetük úgy kívánja. Menjen bölcsődébe, óvodába a nagyobb, lehetőleg megértően, miközben édesanyja otthon van kisebb testvérevel. Tanuljon jól akkor is, ha utálja, csupán azért, mert lám, a testvére milyen jó tanuló. Szeressék a testvérek akkor is egymást, fojtsák el dühüket, ha az egyik megbántotta a másikat, ha felvette a ruháját, ha matatott féltett kincsei között, miközben a szülők minden konfliktust kiábrándító veszekedéssel oldanak meg...

A testvérek valamennyi életszakaszban átsegíthetik egymást a kríziseken, a változásokon, de traumákat is okozhatnak egymásnak. Léteznek olyan élmények, emlékek, amelyek fájdalmasak, és amiket a testvérek igyekeznek „elfelejteni”, száműzni a tudattalanba. Ez természetes, a lélek egyfajta önvédelmi mechanizmusa. Ezek az élmények nagyon sokszínűek lehetnek. Ha egy gyermekre nem úgy figyeltek, nem úgy szerették, ahogy azt ő szeretne volna, vagy csupán azt gondolta, hogy a testvérét jobban szeretik. Ha magára hagyták, vagy éppen túl sokat követeltek tőle, míg

a testvére más lehetett... Ha bármilyen módon bántották, kiszolgáltatott helyzetbe taszították a szülők egymást és gyermekeiket, vagy a hibás mintát követve a testvérek is egymást. Ha csupán nem érezték kellően a szeretetet, amikor testvéreik születtek.

Számtalan körülmény befolyásolja tehát a családban élő testvérek sorsát, kapcsolatuk alakulását. Persze velük született adottságaik, képességeik, tulajdonságaik és a testvérsorban elfoglalt helyük is jelentősen meghatározza azt, hogy különböző családi helyzetekre hogyan reagálnak.

A testvérek pszichológiájáról viszonylag kevés szó esik, magyarul szinte alig van a témának szakirodalma, holott a szülő-gyerek viszony mellett ez a legjelentősebb kapcsolatunk. A testvérkutatások gyakran ellentmondásos eredményeket hoznak, nem mindig tudnak megnyugtató végeredményt felmutatni, mert ritkán vizsgálják a kutatók a teljes együttélést, az egész családot, mert nem követnek nyomon élethosszig tartó folyamatokat, és a vizsgálatok során soha *nem krízisek* idején történeteket elemeznek. Pedig a krízisek azok a pillanatok a testvérek életében is, amikor a maszkok lehullanak, a valós reakciók, a kapcsolati dinamika tetten érhető.

Kötődés és szerethetőség

Adam di Salimbene, a 13. században élt pármai ferences szerzetes *Krónikájában* egy döbbenetes és tanulságos történetet olvashatunk. A történet szerint II. Frigyes német-római császár tudni akarta, vajon melyik nyelv volt az „ősnyelv”, azaz az első a világon, amelyen a bibliai idők emberei beszéltek. Hogy megfejtse a rejtélyt, a császár kegyetlen kísérletet eszelt ki. Több száz gyermeket gyűjtetett össze, majd parancsot adott dajkáiknak: etessék, fürösszék és gondozzák a gyermekeket, ám ne ringassák, ne simogassák őket, ne játsszanak velük, és főleg, ne is szóljanak kis

gondozottjaikhoz, ne gügyögjenek nekik, hogy a kicsik semmiféle emberi hangot ne halljanak. A császár kíváncsi volt, vajon milyen nyelven fognak megszólalni a gyermekek. Ám csalódnia kellett. A kicsinyek nemcsak hogy nem szólaltak meg, de egy éven belül – a fizikai gondoskodás ellenére – mindegyikük meghalt. Salimbene azt a tanulságot vonta le a történetből, hogy „az ember nem csupán kenyéren nevelkedik”.³

Ma már tudjuk, hogy a kötődés⁴, e tartós és alapvető érzelmi kötelék, milyen fontos a gyermek egészséges fejlődéséhez, és már a középkorban akadt olyan szerző, aki felhívta a szülők figyelmét arra, ne csodálkozzanak, ha gyermekük későn szólal meg, vagy „gyengeelméjű” lesz, ha dajkáit gyakran cserélgetik.⁵

Harry Harlow és munkatársai rézuszmajmokkal végezték klaszikus kísérleteiket⁶, s eredményeik megerősítették azt a feltételezést, hogy az élet első évében a nyugtató érintések, a puhaság, a biztonság érzékelése a tápláléknál is fontosabb a kötődés kialakulásában. A kísérletek még egy fontos eredményt hoztak: a kutatók bebizonyították, hogy a korai kötődés sérülése maradandó nyomot hagy. A kezdeti szenzitív időszakban a puha és vigasztaló, ám válaszképtelen szőrányával nevelkedő majmok később semmilyen csoportba nem tudtak beilleszkedni. Más majmokkal félénken vagy agresszíven viselkedtek, elszigetelődtek, sem fiatalabb, sem idősebb társaikkal nem tudtak kapcsolatot teremteni vagy együttműködni, kölykeiket bántalmazták vagy megölték, és az idő múlásával sem mutatták a gyógyulás jeleit.

Az ember esetében természetesen mindez jóval összetettebb, a korai kötődés az evolúciós pszichológia szerint is többtényezős jelenség. E tényezők neurobiológiai (agyi és hormonális), genetikai (mint a veleszületett képességek: sírás, szemkontaktus felvétele, szopóreflex), szociális, ökológiai és kulturális természetűek. Az ösztönöket, a genetikai örökséget tehát nagyban befolyásolják, erősítik, vagy éppen módosítják a környezet hatásai, ám a kezdeti évek tapasztalatai éppoly meghatározóak, mint Harlow kis majmai esetében. Az ember ugyanis ún. reflektív kapcsolatban

fejlődik, amelyben a másik ember válaszol a kezdeményezésekre. Az egészséges csecsemő igyekszik kapcsolatot teremteni környezetével, és ha a szülők (vagy az elsődleges, lehetőleg állandó gondozó) örülnek gyermekük mosolyának, gőgicsélésének, elégedetten fogadják mozgásfejlődésének minden állomását, akkor a gyermek érzelmi fejlődése is egészséges lesz. Szülei figyelméből, odafordulásából, érzékeny reakcióiból azt érzi és tanulja meg, hogy ő méltó a figyelemre, szerethető, hogy a világ alapvetően jó, és ha mégis keletlen tapasztalatokat szerez, mindig lesz egy hely, egy „biztos bázis”⁷, ahol megnyugodhat, feltöltődhet, ahol biztonságban van. Ez a kezdeti biztonságélmény később segíti abban, hogy kellő magabiztossággal lépjen ki a világba, keressen kapcsolatot először csak szűkebb környezetével, a családtagokkal, majd az óvodai és iskolai kortársakkal, más felnőttekkel is. A korai érzelmi biztonság tehát a világba vetett bizalom és az önbizalom előfeltétele. Fontos, hogy szülőként felismerjük ezt a bizalmat, és örüljünk neki! Anne Tyler rendhagyó családregényében a hetvenhárom éves Abby csupán élete végén jön rá erre: „Kérem a kezed! – mondogatta mindig, valahányszor átkeltek az úton. Mostanra már világossá vált számára, hogy a feszesen kinyújtott kezét egy olyan várakozó, apró kezecske ragadta meg, amely a bizalmába fogadta.”⁸

A kötődés élethosszig tartó hatására számos kutatás hívja fel a figyelmet, melyek eredményei szerint a korán kialakult és rögzült kötődésminták⁹ a felnőttkori kapcsolatainkban, a szerelemhez és a munkához való viszonyunkban is tetten érhetők. Különösen érdekes Cindy Hazan és Philip Shaver munkája¹⁰. Az amerikai kutatók a kötődés minősége és a szerelmi kapcsolatok jellemzői közt találtak összefüggést. Eredményeik szerint a biztonságosan kötődők úgy vélik, hogy a szenvedélyszerelem lehet hosszan tartó, ám tudják, hogy a filmek és a romantikus regények szerelemeszménye a valóságban nem létezik. Az elkerülő kötődők viszont hisznek ebben a szerelemben, ám kijelentik, hogy az nem tart örökké. Magukról úgy nyilatkoznak, hogy nagyon nehezen találnak olyat, akibe bele tudnak szeretni. Az ellenálló kötődők

úgy gondolják, hogy a szerelem bármikor „beüthet”, és bevallják, hogy nagyon könnyen esnek szerelembe.

Felnőtt életünkre, kapcsolataink minőségére tehát nagy hatással van az, ahogyan szüleink minket, és ahogyan egymást szerették. Ezek a kötődések és kötődési minták befolyásolják testvérkapcsolatunk, párkapcsolatunk mélységét, minőségét is. Hiba lenne azonban megkönnyebbülten felmenteni magunkat a saját életünkért vállalt felelősség alól, és szüleinket hibáztatni a kudarcainkért, csalódásainkért vagy nehézségeinkért. Persze könnyen eszünkbe jut a bevett önfelmentő mondat: „Bezzeg ha támogatóbbak/figyelmesebbek/következetesebbek/szigorúbbak/lazábbak... stb. lettek volna...” Ám ne feledjük: szüleink csak úgy tudtak szeretetet adni nekünk, ahogyan azt maguk is kapták, s mi magunk is így leszünk (vagyunk) ezzel. Szülői viselkedésünk ugyanis nagyrészt tudattalan, és már jóval az előtt körvonalazódik, hogy mi magunk szülővé válnánk. Sőt akár ismeretlen felmenőink feldolgozatlan traumáinak, szorongató titkainak generációkon átívelő hatása is érződik saját szülői gyakorlatunkban.¹¹ A gyermekét kiszolgáló, ám közben szeretetével szinte megfojtó, túlféltő *borostyán szülő* viselkedésének hátterében gyakran saját magányossága áll, a minden percet beosztó, maximumot követelő *idomár* talán önnön kárán tanulta meg, hogy az életben sokszor csak nagy erőfeszítések, nagy teljesítmények árán lehet érvényesülni. A barátkozó, laza, ám biztonságérzetet adó korlátokat nem nyújtó *jó fej szülő* a saját gyermekkorában megszenvedett szigortól próbálja tudattalanul is védeni gyermekeit, az *üveghegy szülő* távolságtartása mögött pedig az intimitástól, gyengédségtől, közelségtől való félelem bújik meg. A tökéletesség pózában tetszelgő, mindentudó *szuperszülő* gyakran éppen a kisebbrendűségi érzését, a bizonytalanságát palástolja, ahogyan az érzelmileg zsaroló *mártír szülő* is híján van az önbizalomnak. Előfordul, hogy a *szülőstíű szülő* gyermekként maga sem kapott gondoskodást, és ma már jól tudjuk, hogy a bántalmazott gyermekek sajnos maguk is könnyen *agresszorokká* válnak.¹²

Hasznos tehát a hátramutogatás, mások hibáztatása helyett rendezni a szüleinkkel való viszonyunkat, ám a megértés, az elfogadás vagy a megbocsátás nem egy pillanat műve. Sok időt kell szánnunk önmagunk és szüleink (gyermekkori és felnőttkori énjének, illetve mint férfiaknak és nőknek) megismerésére ahhoz, hogy feltárhassuk szorongásaink, pszichés problémáink, életvezetési nehézségeink okát, és jó eséllyel kezelni is tudjuk azokat. Úgy gondolom, nem a túlzott jóindulat vagy a naivitás mondatja velem, hogy minden szülő szereti a gyermekét, és a legjobbat akarja neki. Arról is meg vagyok győződve, hogy szüleinket tisztelet illeti azért, mert a legfontosabbat, az életet adták nekünk. Hasznos mindezt átgondolni és elfogadni, ha dolgozni szeretnénk szüleinkhez fűződő kapcsolatunkon.

Az „apák évszázada”

A pszichológiában régtől elfogadott és ma már az empirikus kutatásokban is egyre erőteljesebb az a nézet, hogy az egyén pszichés problémáinak, tüneteinek vizsgálata, feltárása és orvoslása során nem elegendő csupán az egyénre koncentrálni, hanem fontos a család viszonyainak, érzelmi állapotának a felderítése is. A családi kapcsolatok ugyanis az oda-vissza ható érzelmek, viselkedésminták bonyolult, többszörösen összetett hálóját adják, amelyhez minden családtag hozzájárul, és hatása alól még a leginkább kívülálló is képesek kivonni magukat. Tudjuk, hogy szüleink „szeretettel sebző” szülői viselkedése sem csupán ránk hat, hanem minden gyermekükre, azaz testvéreinkre is. Ám arra nem gondolunk, hogy szüleinkhez való kötődésünk azt is befolyásolja, hogyan kötődünk mi a testvéreinkhez, és így fontos szerepet játszik testvérkapcsolataink minőségében.

Brenda Volling és Jay Belsky amerikai pszichológusok kutatási eredményei megerősítették, hogy az a gyerek, akinek élete első

évében biztonságos kötődése alakul ki *mindkét* szülőjéhez, sokkal könnyebben éli meg egy kistestvér születését, kevésbé lesz féltékeny és nem mutatja a regresszió, az életkori visszaesés jeleit olyan területeken, mint az önálló evés vagy a szobatisztaság.¹³ Longitudinális kutatásuk azt is kimutatta, hogy a testvérek közt sokkal több a konfliktus, és akadozik az együttműködés, ha az elsőszülött kötődése az édesanyához egyéves korában bizonytalan volt. Ám a kutatás legmeglepőbb eredménye az volt, hogy a testvérek közti jó együttműködés, a proszociális viselkedés nagymértékben függ az apa facilitáló, támogató magatartásától, az apai szeretet, törődés megnyilvánulásaitól. Úgy látszik, hogy a konfliktusok elkerülésének képessége, a „békés egymás mellett élés” az anyai kötődéssel, míg a kifejezetten védő, támogató, proszociális viselkedés, az erő helyes, visszaéléstől mentes használatának képessége az apai kötődéssel áll szoros kapcsolatban. A gyerek az anyával való együttműködés és konfliktuskezelés „történetét” használja a testvérkapcsolatokban, ennek munkamodelljét alkalmazza testvéreinél is. Az ellenségességre ellenségességgel, a daccra daccal, a szeretetlenségre szeretetlenséggel válaszol. Ám azt csak az apától tanulhatja meg, hogyan ne éljen vissza erőfölényével, helyzetével, hogyan használja jobb képességeit testvérei segítésére, ösztönzésére.

Napjainkban szerencsére már egyre több kutató hangsúlyozza a mindkét szülőhöz való egészséges kötődés fontosságát, s ez kifejezetten öröndetes fejlemény. Míg régen, a nagycsaládban vagy a közösségben mindig akadt valaki (többnyire nő), aki a korai időszakban „mentesíteni” tudta az anyát a nagyobb gyerekekkel járó „terhektől”, addig napjainkban (a többgenerációs családok eltűnésével) ez egyre inkább az apák feladatává válik. A biztonságosan kötődő gyermek már egy biztos, szilárd, tápláló kapcsolatot tud maga mögött, van „előtörténete” annak, hogy őt szeretik, „meggyőződött” arról, hogy fontos, hogy bízhat a szülő szeretetében. Így kevésbé viseli meg, ha átmenetileg módosul, csökken a szülői figyelem, az anya (természetes módon) többet foglalkozik

az újszülöttel, az apa viszont órá fordít több figyelmet. Ez azonban csak akkor működhet, ha a gyermek kötődése az apához is optimális, amihez – az igen elterjedt tévhitell ellentétben – elengedhetetlen, hogy az apa elégségesen jelen lévő, támogató legyen már az első életévben is.¹⁴ Ha a 20. század a „nők évszázada” volt, a pszichológiai kutatások ismeretében feltételezhető és remélhető, hogy a 21. század az „apák évszázada” lesz.

Könyvem írására készülve, a pszichoterápiás anyaggyűjtés és a szakirodalom tanulmányozása közben sok olyan könyvet, cikket, tanulmányt olvastam, és számos olyan tapasztalati tényt ismertem meg, amelyek mind-mind megerősítik a fenti állítást. A terápiás tapasztalatokat és a kutatási eredményeket összegezve eszembe jutott egy régen látott, a rovarok életét bemutató természetfilm. A lenyűgöző felvételeken egy kis pók szövőgeti a hálóját, ám amikor a hálót tartó fűszál túl gyengének bizonyul, s a szálak meglazulnak, abbahagyja a munkát, és új hálót kezd. A kis pók ugyanis tudja, hogy hálója alapjának a lehető legszilárdabbnak, legerősebbnek kell lennie, a kezdeti szálak erején múlik, hogy a háló ellenáll-e a szélnek és esőnek, betölti-e rendeltetését. S talán a kötődés is olyan, mint a háló. Minősége nem csupán a szüleinkhez, de a testvéreinkhez való viszonyunkat is befolyásolja. Ahogyan az is befolyásolja testvérkapcsolatainkat, miként kötődünk mi, testvérek, külön-külön szüleinkhez, ők párként egymáshoz, gyermekként saját szüleikhez és testvérként saját testvéreikhez. S e háló alapjainak elég erőseknek kell lenniük ahhoz, hogy a család betölthesse a nevelés, a védelem, a támogatás, a bátorítás feladatát. A családi kötődés hálója, a kapcsolatok száalai teszik lehetővé, hogy kezünk, amely oly nagy bizalommal keresi először a szüleink kezét, később, szükség esetén, mások (testvéreink, rokonaink, majd párunk és barátaink) kezét is megtalálja. S testvéreink nem csupán „tagok a csoportban”.

