

Mozaikcsaládban harmóniában

Változó és változatos világot élünk, és ez a fajta változottság a családi kapcsolatokban is megmutatkozik. Bár még mindig a vérszerinti szülőkből és vérszerinti gyermekeiből álló családtagok egységét tekinti a közvélemény normál családnak, a gyerekek nagy része már nem ebben az úgynevezett nukleáris családmodellben nevelkedve nő fel.

Nem szükségszerű, hogy a mozaikcsaládban való felnevelkedés hátránnyal járjon. Az ilyen családban élő gyermekek, amellet, hogy kevésbé élik meg a válás vagy a veszteség traumatikus hatásait, nyitottságot, toleranciát, rugalmasságot tanulnak az újfajta családrendszerben. Akár a mozaikkép elkészítésénél a törött, sérült apró részek összeillesztése után egy szép és színes végeredmény rajzolódhat ki.

Egy hagyományostól eltérő családban is lehet normálisan élni, és egy hagyományosban is lehet nagyon nem. Nézeteim szerint a „normális”-t ebben az esetben azzal tehetnénk egyenlővé, miszerint boldog, kiegyensúlyozott, harmonikus. És ez nem a család kialakulásának módján múlik, hanem elsősorban a családtagokon. Hogy ők hogyan tudnak ebben a modellben jól funkcionálni. Ehhez pedig elsősorban hitre van szükség. Hitre abban, hogy egy hagyományostól eltérően kialakult család is lehet működőképes, a szülők lehetnek benne élve kiegyensúlyozottak, harmonikusak, és nevelhetnek hasonlóképpen kiegyensúlyozott gyermekeket.

A mozaikcsalád fogalma

Amennyiben pontos definíciót szeretnénk a fogalomhoz társítani, talán az a leírás a legpontosabb, amely úgy határozza meg ezt a családtípust, mint egy olyan életközösséget, melyet az egyik szülő és gyermekei alkotnak egy új partnerrel (házastárssal), aki esetleg szintén hozza vérszerinti gyermekeit az új családba (Krahenbühl, Jellouschek, Kohaus-Jellouschek, Weber, 2007). Ez a meghatározás azonban csak gyakorlati oldalról közelíti meg a témakört. Ahhoz azonban, hogy családról beszélhessünk, ennél jóval több tartalommal kell megtöltenünk a fogalmat. A rendszerben kialakuló szerepek, felelőségek, kötelek hatalmas szerepet játszanak abban, hogy valóban család születik-e a két egyszülős egység összeolvadásából.

Bár a mozaikcsalád elnevezés csak mostanában jelent meg a köztudatban, maga a jelenség, amit ez a család-szerveződés takar, egyáltalán nem újkeletű, sőt. Korábbi évszázadokban teljesen ismert és elfogadott jelenség volt, hogy az egyik szülő esetleges elvesztése, halála esetén a másik szülő új házastársat hozott a családba. A jelenség pszichológiájával, gyermekre és a párkapcsolatra való hatásaival azonban ekkor még nem foglalkoztak, mint ahogy az egyéb, családokban zajló és családokat érintő jelenségek pszichés vonatkozásaival sem. Manapság azonban mind a szakemberek, mind a laikusok egyre nagyobb hangsúlyt fordítanak arra, hogy mindenki tudatosan, a pszichés hatásokat és következményeket figyelembe véve alakítsa a párkapcsolatát, nevelje gyermekeit, legyen elég jó szülő, mindemellett önmagához hiteles a családi viszonyrendszereiben. Ebben a jelenlegi szemléletmódban pedig elengedhetetlen, hogy nagy figyelmet szenteljünk a családok újraszerveződésével kapcsolatos jelenségeknek is.

A mostoha mostoha

Jó lenne tudni, hogy vajon több évszázada egy gyermek hogyan élhette meg az egyik szülője új partnerének bevezetését a családba. Vajon a sok-sok negatív érzés, ami a mostoha szóhoz kapcsolódik, valóban az efajta újraszerveződésnek szólt, vagy esetleg annak, hogy a gyermek nem igazán kapott segítséget a mostoha által pótoltt szülője elvesztéséből fakadó fájdalmai feldolgozásához. A feje fölött a felnőttek igyekeztek úgy csinálni, mintha semmi sem változott volna, mintha bárki bárkivel kicserélhető lenne, az élet ugyanúgy ment tovább. A múltba nem tudunk már visszanyúlni, hogy kiderítsük ezt, az viszont tény, hogy a „mostoha” szó egyfajta negatív jelzőt takar, gondoljunk csak a mostoha körülményekre vagy a mostoha időjárásra. Mind olyan kontextusba hozza a jelzőt, melyben valamiféle külső hatás rossz érzéseket kelt az emberben.

Még ha jelenleg talán másképp is gondolkodunk a mai kor mostohaszülőiről, a szó negatív kicsengése továbbra is fennáll. A magyar nyelvben azonban nem igazán található a mostohán kívül más kifejezés, amely jól leírná, hogy ki is valójában az a szereplő a családban, aki a gyermek egyik vérszerinti szülőjének új házastársa lesz.

Nevezhetnénk pótszülőnek? Itt felvetődik a kérdés, hogy valóban pótolja, vagy esetleg pótolnia kell-e bárkit is. Hiszen, ha él a vérszerinti szülő – és az esetek nagy részében ez így van, hisz a mozaikcsaládok többnyire válások után alakulnak – a gyermeknek pedig aktív kapcsolata van vele, akkor őt, az ő személyét nem pótolhatja és nem is kell pótolnia.

Legyen nevelőszülő? Ez túlságosan összerosódhat a gyermekvédelemben használt fogalommal, ahol a nevelőszülők azokat a családjukból kikerülő gyermekeket nevelik, akikről a vérszerinti szülők nem tudnak gondoskodni. Ráadásul az elnevezés a nevelésre helyezi a fókuszot, az pedig nem feltétlenül szerencsés, ha elsősorban ez alapján definiálódik az új családtag szerepe.

Találkoztam olyan családokkal, ahol ajándékszülőnek és ajándéktestvéreknek nevezték az új családtagokat. Ez elsőre nagyon szépnek hangzik, de nem feltétlenül állja meg a helyét minden helyzetben, akár ellenállást is válthat ki a gyermekből, mondván ő soha nem kért ilyen ajándékot. Talán valóban nem kell törekednünk arra, hogy túlzottan szépítsük a jelenséget, hiszen épp az lenne a lényeg, hogy ne tartsuk ezt a helyzetet sem rosszabbak, de jobbnak sem annál, mint azt, hogy valaki a két vérszerinti szülőjével él egy családban.

Ha egy kisgyermeket megkérdezzük arról, hogy mi az, hogy mostoha, biztos negatív asszociációt kapunk majd tőle, hisz rengeteg mesében jelenik meg az anyát helyettesítő nőalak, aki kegyetlenül bánik házastársa gyermekével, fájdalmat okoz neki és a vesztét akarja. Ezek a korai meseélményeink olyannyira belénk ivódnak, hogy felnőttként is nehezen tudunk egy „mostohának” nevezett személyre úgy gondolni, mint aki szeretetteljesen bánik párja gyermekeivel, elfogadja és támogatja őket.

A mostoha szó különféle nyelvekben

Ha a különböző idegen nyelveket vesszük szemügyre, igen változatos képet kaphatunk arról, hogy hogyan nevezik a családba bekerülő új házastársat.

Az angolszász stepmother-stepfather kifejezésben a „step” (jelentése „lépés”) szó jelölheti a családba való belépést, de utalhat a nyomdokaiba lépésre is, amiből inkább feltételezhető, hogy korábban az elhunyt házastárs „pótlására” hozták be az új szereplőt a családba. Egyes elméletek szerint a „step” szó germán töre vezethető vissza, és a „stoep” kifejezésből ered, aminek jelentése „elhunyt”, ami szintén arra utal, hogy a mostoha-szülő az elhunyt családtag szerepébe kerülhetett be a családba (Latta, 2017).

A francia nyelvben „belle” azaz „szép”-ként jelölik a mostohaszülőt, ami jelezheti azt, hogy egy önként vál-

lalt, szép gesztust tesz az új szülő a korábbi házasságból származó gyermekek felé azzal, hogy gondoskodik róluk, felelősséget vállal értük.

Az olasz és a spanyol nyelvben képzős változatot használnak, ami afféle -ság, -ség-nek felel meg a magyar nyelvben, ami szintén a vállalt feladathoz kapcsolódhat, de sokkal semlegesebb, gyakorlatiasabb, mint a francia változat.

A szláv nyelvekben érdekes módon a mostohaapa egyszerűen csak helyettesítő apaként van aposztrofálva, míg a mostohaanya külön kifejezés is született, az anyából képezve. Ez talán utalhat arra, hogy társadalmi szinten gyakoribb és talán elfogadottabb volt az „új” anya behozatala a családba az apa által. Ezekben a kifejezésekben ugyanúgy érezhető egyfajta negatív hangulat, ami az anya szó kicsinyléséből, kevesléséből származik, sőt, szinte bántásnak, szitkozódásnak számít a mostoha-anya szó használata a hétköznapi nyelvhasználatban. Feltételezhetően a magyar mostoha szó is a szláv formából ered, hisz szlovákul „macocha”, oroszul „macseha” a mostohaanya megnevezésére szolgáló kifejezés.

Mozaik

Azzal ellentétben azonban, hogy a családtagok megnevezésére nehéz megtalálni a megfelelő szót, a családszerkezet egészére utaló kifejezés, a „mozaikcsalád” nagyon találóan szimbolizálja azt, hogy mi is történik itt. A mozaik szó olyan művészeti technikát jelöl, melyben kicsiny méretű színes darabkákból állítanak össze egy mintázatot. Sok esetben ezek a darabkák valahonnan letörtek, tehát valaha egy másik egész részeit képezték, ennek következtében sérülhettek, akár csak a mozaikcsalád tagjai. De akár csak a művészeti technikára a család kialakítására is igaz, hogy ha türelemmel, odafigyeléssel bánunk ezekkel a sérült darabkákkal, akkor a megfelelő összeillesztésük révén egy gyönyörű új egész rajzolódhat ki.

Mint ahogy a mozaikdarabkák összeillesztéséhez is szükség van valamiféle kötőanyagra, cementre, gipszre, ugyanígy a mozaikcsaládban is szükség van rengeteg olyan „kötőanyagra”, ami egybetartja az apró részeket. Ilyenek lehetnek a keretek, a szabályok, a rituálék, a nyílt kommunikáció, a bizalom. És ha már a mostoha szó etimológiájába is belemélyedtünk kissé, miért ne ten-
nénk meg a mozaikkal is ugyanezt: eredetileg a görög muszaiosz, azaz múzsai szóból származik. A művészeti ágnak a múzsákkal való kapcsolatba hozása pedig jelentheti azt, hogy a mozaik, igen megbecsült műfaj volt. Mozaikcsaládok esetében is igazi művészet egy jól funkcionáló rendszert létrehozni, bár azt gondolom, ettől függetlenül erre mindenki képes lehet.

A hétköznapi szóhasználatban gyakran találkozunk a „patchwork” család kifejezéssel is. Rögtön eloszláttnám itt azt a téves elképzelést, miszerint bármi különbség adódna a két fogalom között, más-másféle családtípust jelentene egyik, illetve másik. A szavakra szinonimaként tekinthetünk. A foltvarrás módszere, akár csak a mozaikrakás, türelmet, odafigyelést és kitartást igénylő munka, melynek végén egy egységes, színes alkotás születik.

Kapaszkodók hiánya

Bárkinek, aki hagyományostól eltérő családmódelben él, legyen szülő vagy gyermek, nincs igazán környezetből vett mintája arra, hogy hogyan szerveződnek a szerepek egy ilyen rendszerben. Legyen szó akár örökbefogadásról, akár egyszülős családról, akár mozaikcsaládról, az érintettek hiába fordulnak a környezetünk, barátai, társak családjuk felé, hogy tanácsot kérjenek, tapasztalatot szerezzenek, ezeket nem találhatják itt meg, hiszen a körülöttük élő családok többsége nem ebben a helyzetben él, és kevésbé épültek be a köztudatba azok a gondolatok, melyek az ilyen rendhagyó modellekhez kapcsolódnak (Bogár, 2011).

Míg egy hagyományos családban, ha a párnak gyermeke születik, vagy ha később megérkezik a második, harmadik gyermek, kaphatnak mintákat, jó gyakorlatokat akár az előző generációtól, akár barátoktól, ismerősöktől. Ha bizonytalanok, ha kérdéseik vannak, könnyedén fordulhatnak bárkihez, hisz mindenki nagyon szívesen ad nekik tanácsot, és meséli el, hogy ő miképpen boldogult a gyermekeivel ebben vagy abban a problémakörben. De nemcsak a környezetből kapott tanácsok árasztják el a hagyományos családban őket, rengeteg gyereknevelésről, családi létről, működésről szóló ismeretterjesztő könyv áll rendelkezésükre, melyeket elég csak felcsapni, ha bizonytalanok bármiben, és máris megtalálják a válaszokat.

Egy mozaikcsalád esetében erre nincs sok lehetőség. Ha az ilyen rendszerben élő családtagok kerülnek szembe nehéz helyzetekkel, kérdésekkel, aggályokkal, nem hívhatják fel szüleiket, nem kérdezhetik meg barátait, hogy „Ti, hogy csináltátok?”, hisz ők nagy valószínűséggel nem voltak ilyen helyzetben. Ismeretterjesztő szakirodalom csak elvétve található meg a könyvpiacra, és mivel a segítő szakemberek sem kapnak a képzésükben megfelelő iránymutatást arra vonatkozóan, hogy egy mozaikcsalád működésében felbukkanó nehézségeket hogyan lehet orvosolni, sajnos az is előfordulhat, hogy jószándékú tanácsaikkal nem megfelelő irányba terelik a mozaikcsalád tagjait a probléma megoldása felé vezető úton.

A kezdetek előtt

Egy mozaikcsalád kialakulását megelőző életszakaszban mindenképpen jelen van egy veszteségélmény, amit vagy a szülők válása, vagy az egyik szülő halála jelent. A válás akkor is veszteség, mind a házastársaknak, mind a gyermeknek, ha a szülők teljes egyetértésben tették meg ezt a lépést és a gyermek mindkét szülővel továbbra is ápolhatja megfelelően a kapcsolatát.

Ha egy házasság már hosszú ideje nem funkcionál megfelelően, ha az egyik vagy egyik fél sem érzi benne jól magát, ha külső kapcsolatokat keresnek, mert a házasságukban már nem találják önmagukat, akkor a gyászfolyamat sokkal korábban, már a válás előtt elkezdődik. Az nagyon ritka, hogy egy házasságban egyszerre merüljön fel az igény a házastársakban a válásra.

Sok esetben az egyik fél szinte észre sem veszi, hogy a házasságuk lejtmenetben van. Érzékeli ugyan a mindennapos konfliktusokat vagy éppen a hideg-rideg csendet és a hatalmas távolságot a házastársa és saját maga között, de az fel sem merül benne, hogy ennek egyszer vége lehet egy válással. Ilyen esetekben hatalmas krízist jelenthet a válás igényének bejelentése a másik fél részéről. Becsapottság és megalázottságérzés társulhat annak az élményéhez, hogy teljesen kilátástalan és megjósolhatatlan lesz a jövő.

A döntés kimondása azonban nem csak annak hatalmas krízis, akit ez váratlanul ért. A gyászfolyamat ugyan már jóval korábban elkezdődött a fontolgató fél számára, a külön költözés, a másiktól való leválás őt is megviseli. Lehet, hogy a lépés megtétele hoz magával egyfajta felszabadultságot és szabadságérzést, de ennek a félnek is újra kell definiálnia magát a házastársa nélkül újra egyedülállóként, meg kell élnie a lakóhelytől, közös programoktól, közös barátoktól való esetleges elszakadást, és meg kell barátkoznia azzal a gondolattal is, hogy nem lesz mindig része a gyermekei hétköznapijainak, lesznek időszakok, amikor nélkülük kell eltöltenie a szabadidejét.

Ez utóbbi például egy olyan anya számára, aki éveket töltött otthon a gyermekeivel, majd azután is folyamatosan, szinte a nap huszonnégy órájában menedzselte a család mindennapjait, még akkor is hatalmas krízis lehet, ha ő a válást kezdeményező fél. Nagyon gyakori ebben a szakaszban az érzelmi labilitás, a szorongás, a harag vagy éppen a reménykedés érzése.

A válás jogi megvalósulása bár újra feltéphet régi sebeket, mégis egyfajta szimbolikus lezárása annak a kaotikus élethelyzetnek, amit még felkavarhatnak vádaskodások, sérelmek, a meg nem egyezésből fakadó konfliktushelyzetek, a bizonytalanságérzés. A volt házastárral való megegyezési folyamat lezárulása után kezdődik el az alkalmazkodási folyamat az új élethelyzethez,

az új identitás felépítése. Újra kell szervezni a mindennapokat, egy új élettérben megtalálni saját magunkat, kialakítani a gyerekekkel való kapcsolattartást, az ebből fakadó új szabályokat. Ebben a folyamatban, ha az ember ezekre az új feladatokra, kihívásokra koncentrálni, megtörténik az érzelmi leválás a volt partnerről, és kialakul az érzelmi stabilitás.

Az új párkapcsolatra való nyitottságnak akkor jön el az ideje, mikor már a válásból fakadó krízis lecsengeni látszik, amikor már élvezhető az új élethelyzet, kialakult az újrafogalmazott identitás stabilitása. Házastárs halála esetén ugyanúgy a gyászfolyamat utolsó szakaszaként emlegetett megnyugvás, a világhoz és önmagunkhoz fűződő új viszony kialakítása az az állapot, amikor biztonsággal nyithatunk új párkapcsolat felé, ahol az új partnerünk valóban a társunkká válhat, nem pusztán segítővé a gyászfolyamat megélésében. Ha az új kapcsolatban a hangsúly túlzottan eltolódik ebbe az irányba – azaz a partnerünkre leginkább azért van szükségünk, hogy valaki vállán kisírjuk a veszteségből fakadó bánatunkat, hogy valaki megvigasztaljon minket, az nem feltétlenül lehet biztos alapköve egy hosszú, stabil, harmonikus párkapcsolatnak (Hajduska, 2010).

A gyermek vesztesége

A gyermek a válással akkor szembesül, mikor az a gyakorlatban is megvalósul. Az ő lelkében akkor indul el a gyászfolyamat, és nála is hasonlóan játszódik le, mint a felnőttekben. Gyakori az önvád, a bűntudat, saját magukat okolhatják szüleik szétválása miatt. Nem csak magukra haragszanak, hanem ez kivétel a szülőkre is, úgy érzik a szülők csalódást okoznak nekik.

Egy gyermek nagyon érzékeny érzelmi antennákkal rendelkezik, így sok esetben már jóval hamarabb tudja, hogy valami nincs rendben, mint mielőtt a szülők bármit mondanának neki. Sok szülő azt gondolja, hogy ha a lehető legtovább titokban tartja a gyermek előtt a közelgő válás tényét, azzal megóvjá a gyermeket. Miközben a gyermek megérzi, akár a metakommunikációból, akár elcsípett beszélgetésszálakból, hogy valami változás van készülődésben. Az, hogy nem tudja mi ez, hatalmas szorongást generálhat benne.

Amikor megtudja a válás tényét, ugyanazt a csaldottságérzést, megsemmisülést élheti át, mint az a szülő, aki nem szembesült azzal, hogy ekkora a baj. A gyermek számára a veszteség nem is feltétlenül arról szól, hogy elveszíti egyik vagy másik szülőjét, hanem elveszíti a jövőbeli képét a családról vagy egyszerűen annak az illúzióját, hogy a család soha nem szakadhat szét, anya és apa mindig együtt maradnak. A gyermekek is végigmennek a gyászfolyamaton, és sokszor náluk is korábban

elindul már, mint ahogy a válás a gyakorlatban megvalósul, de optimális esetben náluk ez sokkal gyorsabban zajlik le, mint egy felnőtt életében. A gyerekek rugalmasan tudnak alkalmazkodni a körülöttük zajló változásokhoz.

A nehézségeket számukra nem is feltétlenül a válás ténye, hanem a szüleik közötti viszony megromlásának átélése okozza. A gyermek gyászának megélésében nagyon nagy szerepe van annak, hogy a szülők hogyan kommunikálnak vele a válásról. Ha egyfajta tragédiaként, hatalmas drámaként beszélnek erről, ami akár még nagy szégyenfoltként is ott éktelenkedik a család történetében, akkor ezt a gyermek is ilyen formában fogja megélni. És bár számára lehet, hogy csak éppen az lenne a fontos, hogy ki megy érte holnap a suliba, vagy, hogy apánál is lehet-e majd egy titkos fiókja, amibe a féltet kincseit teheti, a szülők túldramatizálása sokkal nagyobb szorongást ébreszt benne, mint amit önmagában a helyzet indokolna.

A gyermek számára a biztos pontok, a keretek fontosak a mindennapokban és nem az, hogy ki volt a hibás, ki kit hagyott el. Természetesen, az érzelmeinket nem kell eltitkolni a gyermek elől, akkor vagyunk őszinték és hitelesek, ha felvállaljuk, hogy nekünk most ez a helyzet nehéz, de ez nem jelenti azt, hogy neki is annak kell lennie mindenképpen. Ha az esküvői fényképalbum felett zokogva gyermekünk megkérdezi tőlünk, hogy miért sírunk, akkor figyeljünk arra, hogy a saját érzéseinkről beszéljünk. Ne mondjunk olyanokat, hogy „mert apád elhagyott minket”, fogalmazzunk inkább úgy „szomorú vagyok, mert hiányzik az apád”. Ebben az utóbbi mondatban, az előbbivel ellentétben nem irányul vádaskodás a másik szülő felé. A vádakkal érzelmileg széthasíthatnánk a gyereket, hisz számára mindkét szülője fontos. Arról nem is beszélve, hogy nem őt hagyták el, hanem a párkapcsolat ment tönkre, amiben általában mindkét fél hibás.

Ha a válás után a szülő már késznek érzi magát egy új kapcsolatra, el kell gondolkodnia azon is, hogy mikor vonja be a gyermeket ebbe a témába, mit és hogyan kommunikáljon felé. Amíg a veszteség feldolgozása zajlik, nem biztos, hogy érdemes új kapcsolatot kialakítani. Természetesen, más a helyzet, ha az új kapcsolat már ott várakozik a küszöbön. De a gyermek életébe való bevezetéssel akkor is érdemes várni. Ő nem biztos, hogy ugyanakkor és ugyanúgy megy át a veszteség feldolgozásával kapcsolatos folyamatokon, ahogy szülei. Előfordulhat, hogy a szülő már évekkorábban levált érzelmileg a volt házastársról, pszichés értelemben már régen elváltak egymástól. Így ennek veszteségét maguk mögött tudva a válás gyakorlati és jogi megvalósulásakor már

egy kezdődő új párkapcsolatuk formálódik. A gyermeknek azonban még maga a szülei különélésének a ténye is nagyon új helyzet, neki szüksége van időre ahhoz, hogy ezt a változást elfogadja, megélje.

Félelmek

Az interneten több helyen is találkoztam egyedülálló szülőknek pontokba szedett tanácsokat osztogató oldalakkal. Szinte minden ilyen oldalon megjelenik a felszólítás, miszerint óvatosak legyünk, amikor az új partnerünket bevezetjük, a gyermekeink, a családjuk életébe.

Mit takar az óvatosság? Mikor szoktunk óvatosak lenni?

Ha félünk, ha bizonytalanok vagyunk. Félelemmel azonban nem lehet elkezdni egy mozaikcsalád építését. Tulajdonképpen, bármi az életünkben, amit félelemre építünk, csak idő kérdése és összeomlik. Ha azt szeretnénk, hogy az új partnerrel való kapcsolatunk, és a mozaikcsaládunk ne csak ideig-óráig működjön, és ne álljon ingatag lábakon, hanem stabil alapokat kapjon, akkor nézzünk szembe a félelmeinkkel. Mitől félünk valójában?

A leggyakoribb válasz erre azokról az egyedülálló szülőktől, akik bizonytalanok az új partner bevezetését illetően a gyermekeik életébe, hogy félnek a gyermek szeretetének az elvesztésétől, a gyermek haragjától, dühétől. Ha egy szülő egyedül marad a gyerekeivel, gyerekeivel, sok esetben kialakul a „mi így vagyunk egy család” filozófiája, a szülő a környezetnek, önmagának és a gyerekeinek is meg akarja mutatni, hogy erős és megbírózik az új élethelyzettel. A gyerekek felé is azt kommunikálja, hogy jól van ez így, nem hiányzik nekünk senki. Amennyiben ez a filozófia beépül az egyszülős család életszemléletébe, akkor még nehezebb helyzetben érzi magát a szülő, amikor mégis belép az életébe egy új partner. Ilyenkor mintegy bocsánatot kérve kezd el magyarázkodni a gyermekének, mikor arról beszél, hogy van valaki, aki fontos az életében, és akit szeretne bemutatni neki. A magyarázkodás, a bocsánatkérés jó jelzője annak, hogy bizonytalan valaki. Bizonytalan, akár saját magában is. A legnagyobb hiba, amit ilyenkor egy szülő elkövethet, hogy átruházza a párkapcsolat létjogosultságával kapcsolatos felelősséget a gyerekekre. A gyerek döntse el, hogy lehet-e új párja a szülőnek?!

„Gyorsétteremben álltam sorba a gyerekeimmel, mikor rám csörgött Balázs, a párom, akit pár hete mutattam be a gyerekeknek. Kiderült, hogy ő is ott van a közelben. Feltette, hogy mi lenne, ha velünk ebédelne. Mondtam neki, hogy megkérdezem a gyerekeket. Félve intéztem hozzájuk a kérdést: 'Velünk ebédelhet Balázs?' Lili lányom egy mor-

cos és határozott nem-mel zárta le a témát. Visszahívtam Balázst, és bocsánatait kérve motyogtam neki a telefonba, hogy most inkább halasszuk el ezt a közös ebédet. Mikor leültünk az asztalhoz, az étterem ablakából láttam, ahogy Balázs bemegy az út túloldalán lévő gyros-oshoz. A szívem szakadt meg. Sajnáltam, hogy nem lehet ott velünk, közben azt éreztem félek a lányomtól. Ez a felismerés rádöbentett arra, hogy nem lehet ő a főnök. Ezekről nekem kell döntenem. Nem tehetem át rá a felelősséget. Nem kérdeznem kellett volna, hogy Balázs velünk ebédel-e, hanem határozottan kijelentenem. Lili pedig duzzogott volna pár percig, aztán valószínűleg ugyanolyan jól érezte volna magát, ha nem jobban – hisz engem is sokkal boldogabbnak és kiegyensúlyozottabbnak látott volna.”

Bizonytalanság

Amennyiben a túlzott óvatosságból fakadóan átruházzuk az új párunk bevonásával kapcsolatos döntéseket a gyerekekre, ahogy a fenti történetben is tette a főszereplő, a gyermek megérzi a bennünk bujkáló félelmet. Érzékeny antennáival sokkal inkább fogja a bennünk dúló vívódást, mintsem a kimondott szavakat. A belső bizonytalanságunk pedig benne is szorongást fog szülni, a szorongáshoz kapcsolódóan pedig tehetetlenséget él meg, hisz ő pontosan érzi, hogy képtelen arra, hogy a kezébe vegye és irányítsa a helyzetet, ekkora terhet nem tud egyedül elvinni a vállán. Ebből következően pedig egyes útvonal vezet a gyermek belső frusztrációjához, ami agresszióban lecsapódva törhet a felszínre. Ellenálló, elutasító lesz mindennel és mindenkiel szemben, akik ezt a nehéz helyzetet okozták neki. Elsősorban a szülője új partnerével szemben.

Gyakori, hogy erre a szülő úgy reagál, hogy ritkítja a találkozásokat az új partnerével vagy akár felmerül benne az a gondolat is, hogy megszakítja vele a kapcsolatot. Ezeket az érzéseket, vívódásokat a gyerek szintén megérzi, és egyre inkább tudatosan benne, hogy a kezében van az irányítás, a győzelem pedig lehet, hogy azt jelenti számára, ha elűzi az új partnert. A rés, amit a szülőben lévő dilemma okoz, egyre nagyobb teret enged a gyermeknek arra, hogy gátat szabjon az új kapcsolatnak, így egyre nagyobb erővel mutatja ki ellenállását. A még nagyobb ellenállás pedig nagyobb kérdőjelet okoz a szülőben, ami ördögi körként elvezethet az új kapcsolat megromlásához és a szakításhoz is.

A gyermek nem attól lesz boldog és kiegyensúlyozott, ha őt helyezi a szülő előtérbe, ha az ő kívánságait lesi, ha őt kérdezi meg helyzetekről, hogy „jó lenne-e?”, háttérbe szorítva ezzel a párját, satuba és bizonytalanságba szorítva önmagát, hanem attól, ha a szülőt boldognak, kiegyensúlyozottnak látja. A szülő pedig akkor lesz bol-

dog, ha olyan párkapcsolatban él, ahol a párjával ők a legfontosabbak egymás számára.

Út a biztonság felé

A félelem elengedése nem megy könnyen. Elsősorban tegyük fel magunknak a kérdést, hogy mitől félünk! Ha kell, írjuk le egy papírra az összes olyan gondolatunkat, ami félelemmel tölt el minket az új partnerünk családba való bevezetése és az új családszerkezet kialakítása kapcsán! Minden egyes felírt félelmünkkel kapcsolatban képzeljük el, mi lenne a legdrasztikusabb forgatókönyv arra vonatkozóan, ha az a félelmünk valósággá válna! És ha így lenne, mit tennénk? Milyen megküzdési stratégiák állnának a rendelkezésünkre, hogy kézen tartsuk és megoldjuk azt a helyzetet? Sok esetben az ilyesfajta tudatosítással nyilvánvalóvá válik, hogy a legtöbb félelmünk csak jövőbe vetített illúzió, amit mi magunk teremtünk. Amitől félünk, nem létezik az adott pillanatban, nincs, és ha nem is akarjuk, nem is lesz. Félelmeinkkel való szembenézés sokat segíthet abban, hogy megszabaduljunk tőlük. A félelem helyét a biztonság kell, hogy betöltse, a biztonság saját magunkban, a párkapcsolatunkban, a biztonság érzése abban, hogy jól tudjuk majd kezelni az újonnan kialakuló családunkkal kapcsolatos nehézségeket.

Ehhez azonban rengeteg önismereti munkára van szükség. Ha egyedül nem megy szembenézni önmagunkkal és a félelmeinkkel, ne féljünk igénybe venni szakember segítségét.

Tudatosítani kell magunkban, hogy hol tartunk, hogy mennyire vagyunk túl a gyászfolyamaton, lezártuk-e magunkban a volt partnerünkkel dúló csatákat, a vele kapcsolatos érzelmeinket, készen állunk-e arra, hogy tartós és mély kapcsolatot alakítsunk ki az új partnerünkkel? Ha biztosak vagyunk önmagunkban és a kapcsolatunkban is, akkor nyugodtan beszélhetünk új párunkról a gyermekeinknek. De már ne úgy, mint lehetőségről vagy dilemmáról, hanem mint tényről, ami megingathatatlan. Érezniük kell, hogy bár kíváncsiak vagyunk a véleményükre, ez nem fog változtatni azon, hogy ez a kapcsolat az életünk részévé válik vagy sem.

A biztonság erős, támaszt és hitet fog adni abban, hogy ez mindenkinek, a gyermekeinknek és nekünk is jó lesz. A találkozások idejét és gyakoriságát mi határozzuk meg a párunkkal! Ebbe ne hagyjunk a gyerekek döntési lehetőséget, ne legyünk benne bizonytalanok. Természetesen eleinte hagyjunk időt a találkozások között, hisz mindenkinek kell idő, hogy leülepedjenek benne az élmények és megérjenek az ebből fakadó érzések, de ne a gyerekektől kérdezzük meg, hogy „mikor szeretnél vele újra találkozni?” Hogy mégse érezze magát

teljesen kívülállónak, hogy aktív részese legyen a történeteknek, vonjuk be a találkozókkal kapcsolatos tervezésbe! Ötleteljünk együtt, hogy mit fogunk csinálni, beszélgessünk róla, hogy milyen lesz az a program, ahol találkozunk majd párunkkal. Ha ebbe bevonjuk, ő is azt fogja érezni, hogy hatással van a folyamatra, anélkül, hogy a bennünk kialakult bizonyosságot megingatná.

Türelem

Az óvatosságot tehát felejtjük el! Nem egy félelemkeltő helyzetről van szó, miért kellene óvatosnak lennünk? Az óvatosság nagyon sokszor szül torzításokat, kódosításokat, csúsztatásokat (pl. „*a bácsi, aki itt volt, csak egy kedves ismerősöm*”), amit a gyerekek megéreznek, és éppen ettől ébred bennük félelem. Joggal vélekedhetnek úgy, hogy ha anya/apa valamit takargat, nem mond el, az valószínűleg valami rossz, félelmetes dolog. Ne óvatosak legyünk tehát, hanem türelmesek! Ha bemutattuk az új párunkat, és elindul az ismerkedés, közeledés, ne sűrűsítsük ezt a folyamatot! Ne várjuk el, hogy rögtön kialakul közöttük is az elfogadás és a harmónia.

Nem kell rögtön jóban lenniük! Szülőként sem kell feltétlenül arra törekednünk, hogy a kezdetekkor jó kapcsolat alakuljon ki közöttük. Ha félelmeink vannak ezzel kapcsolatban, a gyermekünk azt megérzi, és elbizonytalanítja őt is abban, hogy mennyire merjen nyitni az új szereplő felé. Ha nagytő alatt kísérjük a gyermekünk minden rezdülését, amit a párunk felé mutat, könnyen beleeshetünk abba a csapdába, hogy gyermekünk ezt megérezve, nem fogja tudni, hogy mit várunk el tőle, csak érezni fogja a nyomást, hogy valamit nagyon elvárunk. Megfelelésből, elvárásból pedig nem lehet senki felé nyitni. Párunk és gyermekünk kapcsolata spontán, a maga természetességében kell, hogy alakuljon. Legyünk türelmesek mind a párunkhoz, mind a gyermekünkhez arra vonatkozóan, hogy hogyan éreznek a másik iránt, hogyan közelednek egymáshoz! Ha mi biztosak vagyunk a szeretetünkben és az elfogadásunkban, ha nem félünk egyikük szeretetének elvesztésétől sem, azaz, ha biztosak vagyunk saját magunkban és mind a gyermekünkkel, mind a párunkkal való kapcsolataink erősségében és hitelességében, akkor nem történhet semmi rossz. Hagyjuk hadd kószolgassák egymást! Ha konfliktusok alakulnak ki közöttük, azokat is hagyjuk, hadd rendezzék le egymással ők maguk! Ez is része lehet egymás megismerésének.

„Úgy emlékszem, olyanok voltak, mint egy másik baráti család. Nem volt kimondva, hogy a szüleink párijai egymásnak, de sokat találkoztunk. Együtt jártunk kirándulni, strandra, moziba. Szerintem akkor, nekünk, gyerekeknek

még eszünkbe sem jutott, hogy ebből egy család lehetne vagyis egy család lesz. Mi gyerekek barátkoztunk, és a felnőtteket is úgy kezeltük, mintha barátok lennének. Nem volt ebben semmi rendkívüli. És nem emlékszem arra a pontra, amikor világgá vált volna számomra, hogy a szüleink már egy pár. Ez a tudat szép lassan alakult ki bennünk is. Aztán egyszer csak ott álltuk a sorsfalat az esküvőjükön, és akkor is az volt a természetes és megkérdőjelezhetetlen.”

Örülünk annak is, ha gyermekünk először legalább elfogadja partnerünket, a többi majd alakul magától! Nem kell az új partnernek beleavatkoznia elsősre a gyermek életébe, szép lassan az együtt töltött idő alatt ki fognak alakulni azok a tevékenységek, amiket együtt tudnak végezni, amiről esetleg kiderül, hogy mindkettőjüket érdekli, amiben megtalálhatják a közös hangot. Hagyjunk ennek időt, ezt nem lehet erőltetni!

Amikor a bennünk lévő biztonság kialakul akár saját magunkkal kapcsolatban, akár az új kapcsolatra vonatkozóan, a gyermekünk is biztonságban fogja érezni magát. Ehhez a biztonsághoz pedig az a fajta nyugalom társul, amiben a gyermek azt érzi, hogy őszintén beszélhet az új partnerrel és gyermekeivel kapcsolatos érzéseiről, akár még a negatív érzésekről is. Ha így van, legyünk nyitottak, és örüljünk annak, hogy megfogalmazza, kimondja ezeket, és nem rejtett formában indulatként vagy ellenállásként törnek ezek felszínre!

Családalakítás

Amennyiben a fent leírt biztonság a birtokunkban van, és úgy érezzük, megérett bennünk a vágy arra, hogy új családot alapítsunk partnerünkkel és (ha vannak neki) a gyermekeivel, először tegyünk fel magunknak néhány kérdést, ami a régi életünk elengedésére és valami egészen új kialakítására vonatkozik. Vajon hogyan definiáljuk éppen magunkat? Egyedülálló szülőnek, szabad szinglinek, vagy épp párkapcsolatban élőknek, vagy családapának/családanyának?

A mozaikcsalád kialakítása előtti időszakban nagyon sok szülő éli meg azt, hogy olyan, mintha az élete két teljesen kettéhasadt részből állna. Az egyik felében egyedülálló szülőként küzd a mindennapok kihívásaival, cipeli a gyerekek nevelésével és az egyéb hétköznapi feladatokkal kapcsolatos terheket. A másik felében, amikor pedig a gyerekek a másik szülőnél vannak, szabadnak érzi magát, aki önfeledten lubickol az új szerelemben. Az összeköltözéssel azonban ez megváltozik. Egyedülálló szülőből szülőpár válik, szabad szingliből elkötelezett kapcsolatban élő szülőpárok lesznek.

Nézzünk mélyen magunkba a tervezés időszakában, hogy fel vagyunk-e készülve ezekre a változásokra? Van-

nak-e bennünk félelmek, akár attól, hogy hogyan működik majd az új rendszer, akár attól, hogy elveszítünk valamit régi, jól felépített életünkéből, netán szabadságunkból? Ha biztonságban érezzük magunkat a párunk mellett, merjünk beszélni ezekről neki!

Ezek teljesen természetes érzések, nem azt jelentik, hogy nem is érdemes megpróbálni a mozaikcsaládos létet. Minden változás, főleg egy ilyen mértékű, ami fenekestül felforgatja addigi életüket, szerepeinket, szokásainkat, ami akár költözéssel és egy új helyhez való alkalmazkodással jár, bizonytalanságot okoz az emberben. Ilyenkor megint csak érdemes tudatosítani, hogy mitől félünk. Képzeld el, hogy mi lehet a legrosszabb, és ha az bekövetkezne, milyen stratégiáink lennének ezek kezelésére! Fogjunk akár egy papírlapot, üljünk le a párunkkal és írjuk össze ezeket a félelmeinket! Ha ott vannak előttünk, leírva vizuálisan is megjelennek, sokkal tudatosabban leszünk képesek végiggondolni, hogy mi történhet az egyes helyzetekben. A kommunikáció tehát kötelező! Nem szabad magunkba tartani semmit, hiszen, ha már a kezdetekkor vannak ki nem beszélt aggodalmak, feszültségek, azok az idő előrehaladtával csak nőni fognak és lehet, hogy eljön az a pont, amikor kitörnek és felborítják a látszólagos rendet.

Ha a családegyesítésre vonatkozó vágyainknak sikerült felülrni a félelmeinket, pontosabban sikerült a félelmeinket megszelídíteni, beszéljük át párunkkal a részletes tervet arra vonatkozóan, hogy hogyan képzeljük el az új családunkat. Akár érdemes itt is papírt és tollat ragadni és lejegyzetelni minden gondolatot, ami eszünkbe jut. Fontos, hogy amiben csak lehet, állapodjunk meg, legyenek kész válaszaink azokra a kérdésekre, amit majd a gyermekeink feltesznek nekünk, ha eléjük tárjuk a terveinket.

Azt javaslom, hogy az első tervezgetés időszakában, amíg nincsenek kiforrott elképzeléseink arról, hogy mit és hogyan képzelünk el, ne avassuk be a gyerekeket! Ha még bennünk sincsenek kiforrott elképzelések az egyes részleteket illetően, a gyerekekben ez a bizonytalanság szorongásként fog lecsapódni. Természetesen hagyhatunk olyan témaköröket a gyerekekkel való beszélgetésre, amiben ők is dönthetnek (pl., ha új lakásba költözünk, milyen legyen a szoba színe, stb.), de a főbb vonalakban a párunkkal kell egyezsre jutnunk. Ezek lehetnek olyan kérdések, mint például, hogy hol fog élni a család, kapnak-e a gyerekek külön szobákat, vagy ha nem, akkor melyik gyerek melyikkel él majd együtt, szükség van-e a gyerekek esetlegesen velünk töltött idejének módosítására, és ehhez volt házastársainkkal való egyeztetésre ahhoz, hogy valóban – ha nem is teljes időben – családként funkcionálhassunk.

„Fél éve éltünk már úgy a párommal, és kettőnk összesen négy gyerekével, hogy minden szabadidőnket együtt töltöttük. Két egymáshoz nagyon közeli lakásban éltünk, tehát már majdnem együtt, de még külön. Mertünk nagyot álmodni, és megvettünk egy épülőfélben lévő házat, ami épp megfelelő méretű volt ahhoz, hogy elférjünk mind a hatan. A gyerekeket az elején nem avattuk be a terveinkbe. Amikor már biztos volt a dolog, aláírtuk a szerződést, akkor vittük el őket, hogy megmutassuk nekik a házat. Nagyon készülünk, nagy meglepetésnek szántuk a bejelentést, mégsem úgy sült el, ahogy szeretnénk volna. Nagyobbik lányom kiborult, sírt és közölte ő nem költözik sehova. Nagyon szerettem azt a lakást, ahol egyedülálló szülőként éltem vele és a testvérével. A válás után az jelentette számára a nyugalom szigetét, így elképzelni sem tudta, hogy onnan eljöjjön. Biztos voltam benne, hogy a reakciója csak a változásnak szól, pontosabban annak, hogy ő még nem tudja elképzelni, milyen lesz utána, ott is meg lesz-e majd ez nyugalom. Mondanom sem kell, pár hónap múlva, a beköltözés napján úgy repülte végig örömeiben a ház össze szobáját, mint egy kis tündér.”

Ne ijedjünk meg attól, hogy a gyerekek elsőre ellenállással reagálnak a terveinkre! Még ha jó is a kapcsolat a családon belül, a gyerekek is érzik azt, hogy ezek után más lesz az élet, mint eddig. Pontosán tisztában vannak azzal, hogy megváltoznak életük apró-cseprő mozzanatai, viszont ellentétben velünk felnőttekkel, akik gondosan végigbeszéljük a változásokat, s ezek életükre gyakorolt következményeit, a gyerekek nem tudják még olyan részleteséggel elképzelni a jövőt. Nincs képük róla, hogy milyen lesz, nekik kézzel fogható dolgokra van szükségük. Látniuk, érezniük kell a változásokat, valójában csak akkor tudnak reagálni rájuk. Minden addigi reakciójuk a bizonytalanságnak szól. A félelemnek, ami abból fakad, hogy nem tudják elképzelni az általunk olyan aprólékosan megtervezett jövőt. Ezért fontos, hogy őket akkor avassuk be a terveinkbe, amikor már vannak fix pontok, kézzelfogható és érzékelhető változásokról tudunk nekik beszámolni.

Valóban család?

Az együttéléshez kapcsolódó apró kis részletek mellett a legfontosabb kérdés az, hogy így, az összes szereplővel együtt, hogyan definiáljuk a rendszert, amiben élni fogunk. Erről is kell, hogy beszéljen a pár két tagja egymással, hisz nem biztos, hogy mindenki számára ugyanazt jelenti a család. Egy teljes családban – legyen szó hagyományos, örökbefogadó, nevelő- vagy mozaikcsaládról – él két felnőtt ember, akik szülőtársnak tekintik egymást és ők ketten felelősek ennek a család nevű rend-

szerek a működéséért, és a rendszerben élő gyerekek pszichés és fizikai jól-létéért. Ha a rendszerben élő két felnőtt ember nem tekinti szülőtársnak egymást, akkor nem beszélhetünk egységes rendszerről, és így mozaikcsaládról sem. Ez esetben két egyszülős családról beszélhetünk, akik egy háztartásban élnek, ezáltal vannak közös szabályaik, de a pszichés felelősséget mindkét szülő csak a vérszerinti gyermekeiért vállalja, a másik gyermekeivel csak együtt él.

A formációról a felnőttek döntenek. Fontos tisztázni még a kezdetekkor, hogy ki, hogy képzelet el a rendszert. Elképzelhető, hogy mindketten úgy tartják jónak, hogy csak a vérszerinti gyermekek neveléséért felelősek. Akkor ők ebben hitelesek, a gyerekek felé ezt közvetítik, egymással is ebben a szemléletben kommunikálnak és működnek együtt, tehát így működnek jól. De ez nem mozaikcsalád, hanem két egyszülős család egy fedél alatt élése.

Amennyiben nem egyezik a két szülő elképzelése a rendszer működéséről, azaz arról, hogy mozaikcsaládban vagy két együttélő egyszülős családban szeretne élni, akkor abból komoly konfliktusok adódhatnak. Ezért nagyon lényeges a kezdetekkor megállapodni abban, hogy ki milyen szerepet szán magának és a párjának az új rendszerben.

A mozaikcsaládok szerveződésével kapcsolatos további kérdésekre választ kaphatnak a szerző „Mozaik a családom – kérdések, történetek, megoldások” című könyvéből. Megrendelhető: <http://mozaikacsaladom.hu/konyv/>

Irodalomjegyzék

- Bogár, Zs.** (2011): *Az örökbefogadás lélektana* Ágacska Alapítvány, Budapest
- Bogár, Zs.** (2017): *Mozaik a családom – kérdések, történetek, megoldások* Mozaikcsalád Alapítvány, Budapest
- Hajduska, M.** (2010): *Krizislektan*, ELTE Eötvös Kiadó, Budapest
- Krähenbühl, V., Jellouschek, H., Kohaus-Lellouschek, M., Weber, R.** (1986): *Mozaikcsaládok (Családtérapiás sorozat 16.)* Animula Kiadó, Budapest
- Latta, Nigel** (2017): *Az én gyerekeim, a te gyereked, a mi gyerekeink Túlélő-kalauz mozaikcsaládoknak* Lettero Kiadó Budapest