

Kapdebo Ágnes

Kopp Mária – Skrabski Árpád: A boldogságkeresés útjai és útvesztői Az érett személyiségtől a kiegyensúlyozott párkapcsolatig

Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS)
és L'Harmattan Kiadó, Budapest, 2020

„Soha nem volt még ennyire fontos a család és a házasság szerepe az egyén és a következő nemzedék életminősége, kiegyensúlyozottsága szempontjából, mint a modern társadalomban” - vallotta a szerzőpáros, Kopp Mária és férje, Skrabski Árpád *A Boldogságkeresés útjai és útvesztői* című könyv 2009-es, első ízben megjelent kiadásában. A közkinccsé tett gondolatok sikereit látva (a második átdolgozott és bővített kiadás 2016-ban jelent meg) a L'Harmattan Kiadó, a Három Királyfi Három Királynő Alapítvány, valamint a Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) együttműködésében a mű 2020-ban ismét napvilágot látott.

A könyvben is központi szerepet betöltő harmonikus családi kötelékek sokszorosan felértékelődtek a koronavírus-járvány alatt. Talán még soha nem volt ekkora jelentősége a lelki védőhálónak a válsághelyzet okozta sokoldalú kihívások közepette. A járvány alatt egyértelműen kiderült, hogy a család nem csupán a boldogság kimeríthetetlen forrása, de minden másnál jobb egészség- és életvédő tényező. Erre világít rá a szerzőpáros is: a különböző családtagoktól kapott támogatás összeadódik és az összesített érték meghatározó az életminőség alakításában és képes hozzájárulni a boldog családi állapot fenntartásához. Nem a külsőségek, hanem a belső harmóniának tesz képessé arra, hogy a megváltozott környe-

zetben megvédjük a legfontosabb értékeinket. Az olvasmányos formában megírt, praktikus tanácsokkal tűzdelt, tudományos tartalmat közvetítő könyv biztonságos útmutatónként szolgálhat mindannyiunknak, különösen ebben az átmeneti időszakban.

A könyv a szerzőpáros szakmai pályafutása alatt felhalmozott tapasztalatok és kutatási eredmények összegzésére épül. Ezeken keresztül lehetőségünk van a tudományos tények mélyebb megismerésén túl bepillantani a néhai házaspár személyes élet-történeteibe is. Számos megfontolandó, a családon kívüli kontextusban is alkalmazható tanáccsal látják el és segítik az olvasót az önismereti úton, megmutatják, hogy a társadalom különböző szintjein hogyan teljesebbé válhatunk ki és válhatunk boldoggá. Nem túlzás azt mondani, hogy a könyv elolvasása után nem csupán gyakorlati útmutatást és inspirációt kaphatunk egyéni és saját kapcsolataink fejlesztéséhez, hanem hajlamosak leszünk egy optimistább nézőpontból feltétel nélkül bízni a család és a boldogság erejében. A könyv világosan feltárja, hogy az emberi kapcsolatokban melyek azok az alapok, amelyek a nehéz helyzetekben megtartó erejük és ezért megtartandók.

A boldogságkeresés útjai és útvesztői cím érzéketlenül utal arra, hogy egy olyan kiadványt tartunk a kezünkben, ami szinte közvetlen választ kínál a boldogság megtalálására, ahogyan Kopp Mária

fogalmazta meg: „A valódi boldogság nemcsak hangulat, nem is állapot, hanem állandó törekvés, tevékeny haladás a céljaink felé vezető úton!”

A nyolc fejezetre tagolódo kötetben a szerzők hitelesen és közérhető stílusban a család, egészség és boldogság témaköreire vezetnek végig a párkereséstől egészen a családalapításig. Rámutatnak, hogy a bizalom és együttműködés erősítése nem csak ebben a kontextusban, de általában is fontos a társadalmi kapcsolatok szempontjából.

Az első fejezet *Életközösség vagy érdekközösség a párkapcsolatokban* a boldog emberek legfőbb jellemzőit járja körbe. Ezek közül az első, hogy a boldog emberek megbízhatónak tartják magukat, nehéz helyzetben számíthatnak a házastársukra, szüleikre, és vannak életcéljaik. A boldogság lényegét valójában az élet céljának és értelmének keresése jelenti. Amennyiben ezt tartjuk a legfontosabbnak, úgy, ha mindenünket elveszítjük is (anyagi javakat, egészséget), akkor is élhetünk teljes, harmonikus, „egészséges” életet. Szó esik a házasság magasabb létsíkjáról, ami azt jelenti, hogy a házastársak egészen különleges értéket alkotnak: együtt sokkal többé válnak, mint külön-külön. Két személy között az elkötelezettség életszövetséget hoz létre, amely szintén egyszeri és megismételhetetlen lesz, és – az érdekközösséggel ellentétben – a férjet vagy feleséget nem lehet lecserélni egy másik férfira vagy nőre. Az életközösség kialakulásának feltétele, hogy azt a felek felbonthatatlannak tekintsék; ez egymásba vetett bizalmat, biztonságot jelent.

A könyv második fejezete *Életközösség a családterápiás gyakorlatban* a tartós házasság titkait tárja fel. A szerzők a tartós, növekvő, élő és tudatos kapcsolatok létrejöttében alapvető szerepet tulajdonítanak az elköteleződésnek. Ebből következően annak, aki életközösségben akar élni, többszörösen el kell köteleznie magát. A folyamatnak az eredménye önmagunk társadalmi identitásának megtalálása lesz. Az identitás, az önazonosság ugyanis elköteleződés a társadalomban megtalált helyünkkel kapcsolatban. Az elköteleződés a társadalmat összetartó erő – vallják a szerzők. A jó párkapcsolat a válságok leküzdése során alakul ki, lényeges eleme az érzelmi áttetszőség a partner számára.

A szerzők azzal kapcsolatban is fogalmaznak meg

tanácsokat, hogy adott esetben miként kezeljük a feszültségeket. Nem szabad rögtön felcsattanni, visszavágni, elutasítani, hanem meg kell próbálni átvinni a párunkat egy másik síkra. Fontos, hogy ha valami nem tetszik, azt is fejezzük ki, de mindenképpen szeretettel tegyük. Egy házasságban – és általában minden kapcsolatban – a pozitív érzelmek kimutatása rendkívül lényeges. A könyv egyik legpraktikusabb gondolata éppen az, hogy egy boldog házasságnak – ahogyan más emberi kapcsolatnak is – alaptétele, hogy háromszor annyi pozitív visszajelzést adjunk, mint negatív.

A harmadik fejezetben *Az életközösséghez szükséges személyiségvonások* az érettség kritériumait jelentő egészséges személyiségvonások megapozásáról írnak. Tőlünk függ, hogy a világot ellenségesnek tekintjük, vagy felismerjük, hogy azonos a „mennyországgal”, amelynek részévé szeretnénk válni. Egy életközösségben a partnerek mindegyike megpróbálja életfilozófiáját összeegyeztetni társa életfilozófiájával, mely folyamat mindkettőjüket gazdagíthatja. A folyamatos közös gondolkodás az élet értelméről, a lét alapkérdéseiről a megértés nagyszerű élményével társulhat és nagymértékben erősítheti a partnerkapcsolatot. Megtudhatjuk, hogy a bizalom, a másik elfogadása önmagában jó alap, de nem elég. Az a kapcsolat, amelyik nem fejlődik, menthetetlenül visszafejlődik! Tehát egy kapcsolat fejlesztésén folyamatosan dolgozni kell, építeni azt. Egymás megszeliődése, a másik ember másságának felfedezése legalább olyan fontos, mint a szakmánk új ismereteinek elsajátítása. Minden személyes kapcsolatban a játékosság és humor a kulcsa annak, hogy a felek hibáikkal együtt lássák szeretetre méltónak egymást.

A negyedik fejezetben *A nemek szerepe a párkapcsolatokban* a női és a férfi érdekek szembeállítása ellen érvelnek. A népszerűvé vált „Pelenkázz, tovább élsz!” jelmondat a férfi szerepének családon belüli erősítésére utal. Ha ugyanis a férfiak értékrendjében is fontossá válik a család, a gyermekkel való foglalkozás, ez felszabadítja őket az alól, hogy kizárólag a munkahelyi, társadalmi helyzet miatt aggodalmaskodjanak. Az anya feladata, hogy az újszülött és az apa közti személyes kapcsolatot megteremtse, a férjét, az élettársát bevonja a csecsemő gondozásába, hogy később

apaként betölthesse kulcsfontosságú szerepét. A familista világnézet képviselői a család, a férfi, a nő és a gyermekek egységét, harmóniáját tartják szem előtt. „Feminizmus helyett familizmus” arra utal, hogy a családok hátrányos helyzetű csoportját képezik a társadalomnak, ezért őket kiemelten kell támogatni.

Az ötödik fejezet *Az emberi magatartást meghatározó tényezők* áttekinti azokat a főbb motivációkat, szükségleteket és igényeket, amelyeknek meghatározó szerepük van az emberi magatartásban. Az emberre jellemző magasabb szükségletek szintje, az értékek megvalósítása, az ezekre való törekvés ugyanolyan vagy nagyobb hajtóerőt jelenthetnek, mint az élettani egyensúly fenntartása. A család meghatározó szerepe különösen hangsúlyos. A normákat, értékeket mindenekelőtt a család adja át a gyermeknek, ezek megszilárdításában, elmélyítésében a közösségi, együttműködési készségek kialakításában azonban később az iskolának, majd a helyi közösségeknek van szerepük. Írnak a bizalom képességének kialakulásáról a családon belül. Az a közeg, amely az újszülöttet, de már a méhben fejlődő magzatot is körülvézi, hihetetlenül fontos mind biológiailag, mind pszichológiailag. Az első időszak, az első három év meghatározó ennek a bizonyos ősbizalom állapotának a kialakulásában. A szerzők meglátása szerint az ősbizalom állapota teljes önátadás az anya és a gyerek, valamint az apa és a gyerek között. Ez a közvetlen és teljes egymásra hangolódás biztos alapot ad a személyiség kibontakozásához. Az ősbizalommal rendelkező embernek van mersze hosszú távú kapcsolatokat építeni, általában mer nyitottan és bizalommal fordulni mások felé. Olyan hihetetlen pszichológiai, személyiségfejlődési kincset gyűjt össze az első években az ilyen légkörben nevelkedő gyermek, hogy utána könnyen meg fog birkózni a nehézségekkel, és képes lesz a tartós, teherbíró párkapcsolatra, barátságra.

A hatodik fejezet *Az életminőséget meghatározó tényezők* a gyermekes családokra jellemző összefüggéseket veszi sorra. Felméréseik alapján a gyermekes fiatal nők életminősége rosszabb a gyermekteleneknél, a férfiak esetében a gyermekesek életminősége és egészségi állapota jobb, és kompetensebbnek is tartják magukat. A gyer-

mekszám alakulásának legfontosabb előrejelzője, hogy mennyire számíthatunk partnerünkre nehéz élethelyzetekben. Írnak a nők megváltozott szerephelyzetéről. Szakítani kellene azzal a felfogással, hogy a gyermek kizárólag a nő ügye, hiszen a férfi személyiségfejlődésének szempontjából a gyermekvállalás legalább olyan fontos. Mind a gyermekvállalás, mind a kívánt gyermekszám szoros kapcsolatban van azzal, hogy a fiatalok a nehéz élethelyzetekben mennyire számíthatnak házasságra, illetve élettársukra. Ezért a partnerek közti bizalom, elkötelezettség, megbízhatóság a családok új helyzetében alapvető a párkapcsolatok stabilizálásának megőrzésében. A bizalomra való képesség megteremtésének előfeltétele a jól működő család.

A hetedik fejezet *A támogató család mint a pozitív életminőség* alapja az életreszóló elköteleződés főbb szempontjai tekinteti át. Az érzelmi biztonság alapja az életre szóló kölcsönös elköteleződés és a feltétel nélküli bizalom, amely az odaadás, a házasság és a család lényege. Az ezekre ráépített kapcsolat fejlődik, túléli a válságokat, a nehézségeket. Két ember, majd a szülők és a gyermekek kapcsolata közös kaland, felfedezőút, melynek feltétele, hogy a társamra mindig számíthatok. Ez a folyamat a család összetartó erejének alapja, ami a valódi szabadság élményét adja.

Bár a család meghatározó szerepét a gyerekevelésben semmi sem helyettesíti, a konfliktusmegoldó készségek, az egészségmegőrző magatartás, a társas kapcsolatok erőssége a modern társadalomban leginkább az iskolázottság mértékével függnek össze. Minden módon törekedni kell a család és az iskola együttműködésére. A jól működő család mindig is nyitott a társadalom felé, hiszen a családban begyakorolt képességek, az egymás iránti nyitottság, elfogadás tesz képessé a tágabb közösségbe való bekapcsolódásra. A konfliktusokról szólva alapvető, hogy a gyermek minden konfliktusban érezze a szülői támogatást, még akkor is, ha az adott magatartásformát helytelenítjük.

Az őszinteség minden kapcsolat alapja, az építő vita nagyon hasznos lehet. Fontos, hogy társunknak, családtagjainknak tudtára adjuk érzéseinket, de ne mindenáron mi akarjuk kimondani az utolsó szót. Az érzelmi megoldások után mindig szükség van a problémamegoldásra is. Kiemelik továbbá a nagyszülők meghatározó szerepét, lehetőséget kell biztosítani számukra, hogy hasznosnak érezhessék

magukat. Az érzelmi összehangolódás, a szeretet és a gyöngédség annak a feltétele, hogy a család eredeti funkciója szerint teljes életközösséggé válhasson, ne csak ágyrajárószállás legyen. A bizalom, a másik elfogadása jó alap, de önmagában nem elég. Az a kapcsolat, amelyik nem fejlődik, menthetetlenül visszafejlődik! Egymás megszelídítése, a másik ember másságának felfedezése legalább olyan fontos, mint egy szakma új ismereteinek elsajátítása.

A kötet záró fejezete *A boldogság keresésének útjain és útvesztőin* Isten és az ember viszonyát taglalja a bibliai nyolc boldogság tükrében.

Kinek ajánlható a kötet?

Mindenkinek, aki önmagát szeretné jobban megismerni és ez által kapcsolatait tudatosan magasabb szintre emelni. Kiválóan kamatoztatható mind

a vilájárvány családokra nehezedő kihívásainak megoldásában, mind a társadalmi jóllét erősítésében. Lelki töltekezést adhat egyedülállóknak és párkapcsolatban, házasságban élőknek, gyermekeseknek, időseknek és fiataloknak.

A szerzők és az olvasó közti hatásrendszerben a könyv kérdésfelvetései újra és újra elgondolkodtatnak és a saját életünk átgondolására ösztönöznek. Ilyenkor átérezhetjük az összhangot, amelyről a néhai házaspár beszélt, hogy mindannyian egy olyan nagy közösségnek a tagjai vagyunk, amelyben ott vannak azok is, akik már nem élnek, de a világot előre vitték és emberibbé tették. Rájövünk, hogy a jövőnk egyik legfontosabb feladatáért itt és most mi vagyunk felelősek, és azal tehetjük a legnagyobb szolgálatot, ha a család intézményének védelméért szállunk síkra.