



ÜRES FÉSZEKBEN

Ideális esetben a házaspár a hosszú, szép évek során felnevelte gyermekeit, megfelelt a munkahelyi kihívásoknak, biztosította a feltételeket a családi boldogsághoz és eljut oda, hogy a gyermekek sorra saját lábukra állnak, elkezdik önálló életüket, saját családot alapítanak. Az utolsó gyermek önállóvá válásával a családi fészkek kiürül. A felelősség, a stressz, a feladatok mennyisége csökken ilyenkor, a pár a felszabaduló energiáit újra a kapcsolat építésére tudja fordítani. Milyen feladatok várnak az üres családi fészkekben maradó szülőkre, és milyen veszélyek fenyegetik őket?



Szöveg - Gyombolai-Kocsis Fruzsina, Gyombolai Zsolt pszichológusok / [KETTESBEN](#)

♦ ÚJRA KETTESBEN

A tapasztalatok szerint, amikor az utolsó gyermek is elköltözik otthonról, a párkapcsolatok minősége jelentősen változik, új dimenzióba lép. Ez a változás legtöbbször pozitív: a párnak lehetősége van újra aktívabban építgetni, megerősíteni párkapcsolatát, amit a „hétköznapi futószalagja”, a gyermekek és a háztartás valamelyest háttérbe szorított. Sokan a kapcsolat „másodvirágzásának” nevezik ezt az időszakot, ahol a számos közös élmény, az együtt megoldott-megküzdött problémák és élethelyzetek összekötő ereje mutatkozik meg. Másfelől sajnos nem egy olyan példát is láthatunk, ahol nem sikerül a javukra fordítani a végigküzdött éveket és a párkapcsolat kiürül. Ilyenkor a legtöbbször a gyermekek nevelése és a sűrű években felmerülő problémák gyakorlatilag „jótékonyan elfedték” a párkapcsolat problémáit: elterelték róluk a figyelmet, esetleg elvonták az energiát. Ha például – kimondva vagy kimondatlanul – csupán arra „szerződött” a pár két tagja a kapcsolatuk elején, hogy felnevelik a gyermekeiket, akkor a feladat megoldásával nem marad semmi a „szerződésből”, felszínre kerülhetnek olyan alapvető különbségek a két fél között, amik megnehezítik az együttműködést, de addig nem volt idő arra, hogy felszínre kerüljenek. Az ilyen pároknál a kapcsolat elején gyakran kevés idő telt el az udvarlással, kevés szó esett a közös jövőről, általában nem sok idő volt megalapozni, „bebetonozni” a kapcsolatot, vagy az elköteleződési döntésbe külső tényezők is bejátszottak. A jó hír az, hogy ilyenkor is van esély felépíteni egy párkapcsolatot, és ehhez nem szüneteltetéses dolog szakember segítségét kérni.

Ilyenkor van az ideje az újratervezésnek: régen halogatott álmok, utazások kerülhetnek elérhető közelségbe, új hobbikat lehet kipróbálni. Itt is fennáll a veszélye a pár tagjai között a „szétfejlődésnek”, amikor annyira keresik önmagukat és az új útjukat, hogy a társukról megfeledkeznek, ők nem képzelik el benne. Ha együtt sikerül kialakítani az újra önálló párkapcsolat útját és irányát, valamint ezen belül a pár tagjainak saját motivációit, valóban elérkezhet a párkapcsolat „másodvirágzása”.

Kép - Profimedia - Red Dot



HALOGATOTT KIREPÜLÉS

Az elmúlt években felerősödött néhány olyan társadalmi jelenség, ami jelentősen árnyalja a képet. Az első, hogy a fiatalok munkába állásának, saját lábára állásának és általában: érettségének kialakulása ideje egyre inkább kitolódik. A középiskolák előtt gyakoribb az előkészítő év, az érettségi megszerzését követően sokszor telik el egy-két útkereső év, illetve a felsőoktatásban töltött idő is egyre növekszik – mindezek hozzájárulnak a „mamahotel”-jelenséghez: a fiatalok a húszas éveik második felét, sőt, harmincon túl is élvezik a szülők nyújtotta ellátást, gondoskodást. Előfordul az is, hogy a fiatal felnőttségük a saját lábára állni, de a szülők segítsége nélkül ez nem megy. Ilyen esetekben nem tudnak a szülők felszabadulni gyermekeikkel kapcsolatos rendszeres terheik alól, nem tud a kapcsolatuk az új fázisába lépni. Hasonló, a párkapcsolat szempontjából nehezítő tényező az, amikor a gyermekek kirepülése után a saját szülei ellátása, gondozása igényel hasonló, sőt, akár nagyobb energiát, odafigyelést. Fontos, hogy akármennyire is problémákkal megterhelt egy-egy élethelyzet, a pár ne feledkezzen meg saját kapcsolatának ápolásáról!

MÁS SZEREPEK

Az új élethelyzet előbb-utóbb új szerepeket is hoz magával a pár életébe. Amikor gyermekeik saját családot alapítanak, ők anyós és após lesznek, a családba menyek, vők kerülnek, akik más családban felnöve saját, esetleg a miénkétől eltérő szokásokat hoznak magukkal. Ilyenkor érdemes visszagondolni a saját kezdeti nehézségeinkre. Ekkor már nem az a szülőpár feladata, hogy az új, fiatal párnak utat mutassanak és folyamatos visszajelzéssel lássák el őket (erre korábban, a saját gyermekünk nevelése során volt lehetőség), hanem hogy mindenben egyengessék a még törekeny pár útját. Nem könnyű megtalálni az egyensúlyt abban, hogy mennyire hagyjuk magunkra őket és mennyire segítsük hétköznapijaikban, milyen távolságot tartunk tőlük, ami számukra megfelelő. Ez, a közelség-távolság kialakítása újra megváltozik, amikor unoka érkezik a családba. A nagyszülői szerep elsajátítása általában könnyebb, mint a szülői, de itt se felejtsük el: már nem mi vagyunk a főnökök! Ugyanaz igaz, amit a fiatal házasságoknál korábban mondtunk, csak itt a másik oldalról kell megélnünk: mivel a legnehezebb aktuálisan a fiatal pár kapcsolatának megszilárdítása, akkor is ezt kell elősegítenünk, amikor esetleg rövid távon nem értünk egyet egy-egy döntésünkkel. A fiatal párra már mint egységre tekintünk, hiába a „mi kicsi lányunk”, „mi kicsi fiunk” az egyik tagja, ő elsősorban feleség vagy férj. ♦