

Ha ma Gerard Caplan élne...

Gondolatok, kutatások a család funkcionális megközelítéséhez Magyarországon

ASZTALOS Bernadett

Semmelweis Egyetem EKK Mentálhigiéné Intézet, Budapest
asztalos.bernadett@public.semmelweis-univ.hu



DOI: 10.18427/iri-2019-0049

Caplan G. (1917-2008) a gyerekpszichiátria, közösségi mentálhigiéné és családterápia jelentős alakja, több mint negyven évvel ezelőtt megalkotta funkcionális családelméletét, amely ma is az egyik leghasznosabb fogódzó a segítő szakemberek számára. Elméletét 1976-ban publikálta (Caplan, 1976), mely nagy gyakorlati tapasztalatából állt össze. 1940-ben kezdett el praktizálni pszichiátrián, majd a második világháború után tudta pályáját folytatni, miután a légierőtől leszerelt. Jelentős szerepet játszott kórházában a járóbeteg pszichiátriai ellátás megalapításában, sőt, később megalkotta saját modelljét arra vonatkozóan, hogyan lehet a pszichiátriai ellátást közkórházban megvalósítani. Miután Angliában gyakorlatot szerzett gyerekpszichiátria területén, emigrált az Egyesült Államokba, ahol közösségi mentálhigiéné laboratóriumot alapított, továbbá nemzetközi gyerekpszichiátriai egyesületet hívott életre (a mai IACAPAP elődjét). 1977-ben a Harvard korai nyugdíjazása után Izraelbe költözött, ahol a modern gyerekpszichiátria egyik megalapozója lett. Könyvet írt és publikált a stresszről, a támogató rendszerekről és az együttműködés módjairól. A családra is, mint egy lehetséges támogató rendszerre tekintett, s mivel hatalmas gyakorlata volt mind a felnőtt, mind a gyermekpszichiátria területén, egyéni elméleti megközelítési módokat dolgozott ki, amellet, hogy az ellátás új gyakorlati módjaira is javaslatokat tett, melyet igyekezett megvalósítani is. Egészen haláláig tevékenykedett, amennyire egyre elhatalmasodó Parkinson-kórja engedte.

A család funkcionális megközelítése azért is jelent fogódzót a téma iránt érdeklődőknek, mert ahogy Komlósi Piroska írja: „a szakemberek meglevő ismereteit újrastrukturáló, új szemléletbe ágyazó hatásuk van”. Akár egyéni, akár családsegítés területén tevékenykedünk így van ez, de szempontjainak értelmezése, a mindennapokba ültetése már kihívást jelent számunkra. Az eltelt negyven év alatt egyre gyorsuló ütemben változott-változik világunk. Szívesen meghallgatnánk, vajon ő mit tenne hozzá eredeti elméletéhez mai világunkban, sajnos erre nincs mód.

A következőkben arra tennénk kísérletet, hogy megfogalmazzuk a teljesség igénye nélkül, hogy milyen új gondolatok fűzhetők fel Caplan gondolati fonálára? Milyen kutatásokat, statisztikákat hívhatunk ehhez

segítségül? Milyen üzeneteket fogalmazhatunk meg ennek mentén a mai (magyar) segítő szakembereknek? E tanulmány a praktizáló és jelenleg képzésben lévő segítő szakembereket szeretné támogatni, (a család témában érdeklődőknek pedig inspirációt adhat) illetve a közös gondolkodása elindításához kíván hozzájárulni.

A család fogalma

Tudjuk, hogy a család témájában nagyon nehéz megnyilatkozni, mindenkinek van valamilyen sajátélménye, saját definíciója, értékrendszere, így az az érzése, hogy értőn tud hozzá szólni. Sajnos át is politizált, így félelem is van a szakemberekben megnyilatkozni, s bárki bármit állít, az bizonyosan valaki meg is támadja tudományos körökben. A családdal kapcsolatban sok érzelm is megjelenik, így egy-egy ártatlan mondat is könnyen sebet ejthet. Azonban túl nagy a család fontossága ahhoz, hogy mentálhigiénés attitűddel elfogadjuk a vele való foglalkozás elfojtását, csak az őszinteség talaján fejlődhetnek építő mechanizmusok, kezdeményezések. Éppen Caplan megközelítésének állandó létjogosultsága az, vagyis, hogy a család társadalomban betöltött funkcionális szerepe semmi máshoz nem fogható, mely elég jogalap, hogy merjünk a témával foglalkozni, illetve erőt adhat ahhoz, hogy szembe nézzünk esetleg riasztó jelenségekkel, tendenciákkal. Szakemberként pedig elgondolkojunk arról, hogy ahol a család sérül, s ezzel a funkciók valamelyike, milyen feladatunk, preventív tennivalónk van, hogy ne alakuljon ki a családtagoknál nagyobb ártalom.

Szociológusként is azzal szembesültem, hogy bár van statisztikában használt fogalmunk a családra (szülők és velük együtt élő nem házas gyermekeik), mégis, ha bővebben és összefüggésekkel együtt szeretnénk megnyilatkozni, egyre nagyobb bajban vagyunk. Van, aki a strukturalista, más a funkcionista, vagy az inkluzív megközelítéssel dolgozik. A legáltalánosabb, hogy jogi helyzet szerinti családi állapot szerint csoportosítanak. Azonban ez utóbbi esetben is elismerik, hogy „ egyre nehezebb nyomon követni a népesség párkapcsolat szerinti összetételét.(...) A hivatalos családi állapot szerinti megoszlás vizsgálata ma már nem ad pontos képet a tényleges párkapcsolati helyzetről.” (Murinko, 2018:10) Mai magyar társadalmunkban a család, mint intézmény mintázata egyre sokfélebb és ha hiányzik egy közös társadalom által birtokolt fogalom, akkor a segítő is nehezebb helyzetben van. Az egyetlen, amiben biztos lehet: hogy közel sem biztos, hogy a magukat családként definiáló kliens-családtagok fejében ugyanazok a családdefiníciók és családhoz köthető értékek élnek. Sőt még az se biztos, hogy mivel a társadalomból nincs készen átvett definíció, egyáltalán eljutottak odaáig, hogy tudatosítsák sajátjukat. Lehet, hogy csak valami homályos érzetük van a családdal kapcsolatban, vagy a külső elvárások és a lelkük mélyén megbúvó vágyaik ellentmondásainak harcából véletlenszerűen éppen győztesen kikerülő érték sodrásában élnek. (Itt

szeretnénk megjegyezni, hogy az egyén lelki teljesítőképességét igen próbára teszi egy olyan világ, ahol az alapdefiníciókat neki kell megalkotnia, s nincs természetesen vett közös alap a másikkal.)

Ez közel sem lenne annyira tragikus, ha közben az egyén nem vágya embersége jogán mindarra, amit a társadalom közel sem tud olyan természetes és teljes módon megadni, mint egy család. S melyről a későbbiekben szó lesz. Azt látjuk, hogy pont ezek a funkciók által biztosítottak azok; amire az egyének vágnak, függetlenül attól, hogy milyen családban élnek.

Család-funkciók Caplan alapján

Caplan 1976-ban írta le melyek szerinte a család funkciói, melyet 1989-ben Komlósi Piroska ismertetett magyarul, s mely több kiadást élt meg (Komlósi, 1997). A funkciókat mind az említett tanulmányban, mind Horváth-Szabó Katalin könyvében is megtalálhatjuk (Horváth-Szabó, 2011). A funkciók:

1. A család a világra vonatkozó információk összegyűjtője és terjesztője
2. A család visszajelzést és útmutatást ad
3. A család világnézetet és életfilozófiát ad
4. A család eligazít, és segít a problémák megoldásában
5. A család gyakorlati és konkrét segítséget ad
6. A család a pihenés és a regenerálódás helye
7. A család referencia- és kontrollcsoportként működik
8. A család az identitás forrása
9. A család növeli az érzelmi teherbírást

A továbbiakban áttekintjük e funkciókat, hogy eredetileg miket takartak illetve hozzáfűznék (a teljesség igénye nélkül) néhány új gondolatot, melyet a gyakorlati segítői munka illetve kutatások hívtak életre. A funkciók egyaránt fontosak, mégis lehet, hogy ahol a mai kor nagyobb elvárást állít az egyén elé, vagy teljesen szubjektív módon több hozzáfűzni valónk van, ott bővebben írunk kiegészítéseket.

A család a világra vonatkozó információk összegyűjtője és terjesztője

E funkcióhoz tartozott egyrészt az, hogy a családtagok önmagukkal kapcsolatos információkat osztanak meg egymással, ezzel lehetőséget adnak a többieknek, hogy a saját történeteik megosztásán keresztül kapcsolatuk elmélyüljön, életük történésének beavatottjaivá váljanak a többiek, megértsék egymást és a történeteket és akár fel is használják saját épülésükre. Másrészt, hogy a külvilágból rájuk zúduló információt megsűrjék, érthetővé tegyék, megmagyarázzák. Harmadrészt pedig, hogy a beérkezett információkat rendezzék, összefüggésbe helyezték.

Így a család, védelmi funkciót tölt be az információk terén, mind a minőségi, mind mennyiségi tekintetben, ezáltal a családtagok sikeresebben tudnak alkalmazkodni a világhoz, s mindez hozzájárul ahhoz is, hogy a család a szocializációs funkcióját betöltse.

Azonban a most zajló elektronikai és digitális forradalom világában, melyben élünk, e funkció kapcsán annyi sok kérdés merül fel, mely messze szétfeszítené e tanulmány kereteit, s ezért csak érintőlegesen szeretnénk utalni a legfontosabbak szempontokra. (S emiatt talán ennél a funkciónál időzünk el a legtöbbet.)

Egy olyan korszak köszöntött be a történelemben, amihez foghatót eddig nem láthattunk, írja Kósa Éva (2016:58). Soha nem volt még arra példa, hogy a szülő a mediációs, fordító funkciójában (amikor is megmagyarázza gyermekének mi történt, az mit jelent, s hogyan lehet hozzá viszonyulni) ilyen mértékben elbizonytalanodott volna, mint korunkban, s azt nem tudja beteljesíteni. Mindaddig a szülők voltak a szocializáció elsődleges ágensei, ők voltak az információ elsődleges forrásai. Ma a média játssza a főszerepet az információszerzésben. Mostanáig a szülő magyarázta el, értékelte és helyezte kontextusba a világ történéseit, ma azonban - e hihetetlen gyors információs világban - a szülők nem találják a „fordítókulcsot”, s ami még baj, sok helyen nem is érzik, hogy lenne szükség fordításra. Így egyre nagyobb mértékű a közvetett úton megszerzett tudás. S felmerül a kérdés, hol van a szülő e közben?

Kósa Éva arról számol be, hogy eddigi kutatásai alapján két jelenség is megfigyelhető, egyrészt a szülők az önbizalom helyett a nárcisztikus személyiségvonásokat erősítik meg, másrészt szerepzavar figyelhető meg. A mostani nemzedék ugyanis messze előtte jár az online világgal kapcsolatos tudásokban a szülők többségénél. Az információs világban a szülő tanul a fiától, s nem a fiatal a szülőtől, megfordultak a szerepek. Már a fiatalok is ezt nyilatkozzák felmérésekben, továbbá kétharmaduk állította azt, hogy sosem ellenőrizték mit és mennyi ideig használ az online térben; sőt a megkérdezett fele mondta, hogy nem beszélgettek el a szülők, mit és mennyi ideig nézett; a 90%-uk pedig arról számolt be, hogy soha vagy alig kapott információt a biztonságra vonatkozóan (Kósa, 2016:61).

Ez azt jelenti, hogy az a gyermek, akit az okosóráján található gps-szel a szülő akárhonnan követni tud a valós világban, amikor vele együtt otthon tartózkodik és elindul az online térben, akkor (képletesen szólva) a szülő gyermeke kezét elengedve a nagyvilágban, a legveszélyesebb közegekben hagyja magára gyermekét, nem felkészítve, hogyan védekezzen azok ellen a veszélyek ellen, amik ott várhatnak rá.

S a gyermek jó eséllyel teljesen másképp fog viselkedni az online világban, melyben nem érzi a valós következményeket, ahol elveszti az időérzékét, ahol olyan intim információkat és képeket oszt meg magáról, melyet (a kommunizmust és annak titkolózó világát még megélt) szülője elképzelni sem tud. A gyermek egy olyan világban kezdi el tölteni a szabadidejét nagy részét, ahol minden pörög és mindenki a szebbik arcát teszi ki, s ettől a saját világát színtelennek, s nem elég élménydúsnak fogja látni. Így egyrészt depresszió felé megy el, s nem tanulva meg a

valóságos világ szabályát, hogy nem jár minden percben élmény, s a boldog pillanatok sok monotonitás és munka előzi meg. Elmegy a nárcisztikus személyiségvonások felé, hiszen minden az énről (nem a miről), a szépről, az élvezetről szól, s azt sugallja, aki ezt nem kapja meg és nem ilyen, az hibás és szerencsétlen. A külsőségek nagyon fontosnak tünnek.

Ebben a világban az információ nagy része vagy csillogó vagy agresszív, s ez utóbbi a gyermeket érzéketlenné teszi, időről időre magasabbra tolva az empátiás ingerküszöbét. (A szülő nem is érti sok esetben, amitől neki összeszorul a gyomra, arra gyermeke csak a vállát vonja meg.) Minden követhetetlen sebességgel áramlik, így nincs idő a flowra és nincs idő az agynak regenerációs illetve adaptációs időszakra, s honnan lenne esélye egy ilyen világban a személyiségnek saját énhatárait megalkotni? S a szülő egy otthonban ülve gyermekével, valójában átengedi saját annak személyiségalakítását, kérdés kinek vagy minek.

Akik szakemberként ezeket a folyamatokat látják, tapasztalják (pl a segítő, akihez egyre több borderline és nárcisztikus személyiségzavar határán mozgó kopogtat be) felelősséggel tartoznak kimondani a fentieket, s elismerni, hogy amikor prevencióban gondolkodunk, kicsit hasonlót élünk meg, mint a drog világában, amikor csak futunk az újabb és újabb jelenségek után, s mindig azt érezzük egy lépéssel lemaradtunk. De már akkor is sokat tettünk, ha kimondjuk, hogy mi és mennyire veszélyes, próbáljuk megragadni miben áll a veszély, és mit tehetünk ellene - jelen tudásunk szerint. Például nagyobb figyelmet kéne fordítani a szülő edukációra a biztonságtekintetében. Ugyanúgy, ahogy az utcán éjnek idején egy rossz környéken, az interneten sem lenne szabad ellenőrizetlenül barangolni hagyni a gyermekeinket, akik egyre kisebb korban kezdik el azt használni. Még az internet előtti korban zajló médiakutatások bíztattak arra, hogy a televíziózásnál a szülő ne ingyen gyerekvigyzónak használja a tévét és hagyja, hogy gyermeke ellenőrizetlenül órákat nézze a „dobozt”, hanem együtt nézzék, s beszéljék meg a látottakat. Sajnos, ez valószínűleg az internettel sincsen másképpen.

A család visszajelzést és útmutatást ad

Bármit csinálunk a másik jelenlétében, az valamilyen reakciót vált ki belőle. Ha ezt a családban, a feltétel nélküli elfogadás talaján próbálhatja - próbálgathatja az egyén, még akkor is, ha a viszontreakciók között lesz minősítő, büntető, stb. akkor ki tudja alakítani viselkedési szabályrendszerét, fel lesz vértézve az alkalmazkodás területén. Meg tudja tanulni, hogy hol engedhet sérülés nélkül, hogy alakíthat ki win-win helyzeteket, ugyanakkor, ha kell, fog tudni konfrontálódni. Meg tudja alkotni saját fogalmát arra, mikor mondhatja magáról, hogy ő jó és boldog.

Weöres Sándor nagyon kifejezően írja a *Ki minek gondol, az vagyok...* című versében: „Szemem tavában magadat látod: Mint tükröd, vagyok a

leghűbb barátod.” A barátságban is hasonlót élünk meg: az elfogadásban őszinte visszajelzéseket; de a családban ez „alanyi jogon jár”, a kölcsönösség talaján. Ezért segítőként azt kell előremozdítanunk, hogy a visszajelzésekhez mindenki hozzáférjen a családban, a pozitívhoz, s a negatívhoz egyaránt, persze nem bántó kommunikációval, de szükség van a határokat kijelölő visszajelzésekre is. A szülőket tehát arra kell biztatnunk, hogy adjanak a gyermekeiknek visszajelzéseket, kommunikáljanak velük, árulják el nekik, hogy melyik reakció milyen érzéseket kelt bennük, s ezekkel mit tesznek. Talán meglepő, de kutatásainkból úgy tűnik a megfelelő kommunikáció az egyik legfontosabb védőfaktor a függőségekkel szemben is.

A család világképet és életfilozófiát ad

„A család érték közvetítő és világnézet-formáló szerepe igen jelentős mentálhigiénés hatású” (Horváth-Szabó, 2011:19). „Életvezetési térképet” ad (Horváth-Szabó, 2011:20). „Ha a családban tanultak egységesek, akkor szilárdak is, és viszonylag biztos irányítóként hatnak” (Kömlösi, 1997:14). De mi kell ehhez? A szülők őszinte, hiteles, énazonos kommunikációja, melyet kimondva, vagy kimondatlanul detektálhat a gyermek különböző helyzetekben. Ha ez nincs meg, vagy kettős kommunikáció figyelhető meg, mást mond és mást cselekszik a felnőtt, az énromboló hatású lehet a gyermek számára. Az az egyik ismertető jele a destruktív (diszfunkcionális) családnak, de nem az egyetlen. Drogrehabilitáción végzett kvalitatív kutatásaink során, találtunk a kutatásban résztvevőknél közös pontokat, melyek a drogkarrier interjúk során közös metszatként kiemelkedtek. Ilyen volt például a családban tapasztalható destruktív kommunikáció, amikor a megbocsátásról és elfogadásról beszéltek a szülők, miközben a legkisebb hibáért is kegyetlen, aránytalanul súlyos büntetések (bántalmazások) jártak.

A család ezen funkciója azért is elemi jelentőségű, mert a legújabb értékutatások arról tanúskodnak, hogy a magyar társadalom értékválsága kimutatható, de bizakodásra ad okot, hogy még mindig a legfőbb értéknek a családot tartják.

A család eligazít, és segít a problémák megoldásában

Ha egy családtagnál probléma merül fel, a család segít, akár konkrétan, akár érzelmileg vagy információval. A családban ugyanis tudás halmozódik fel, hogy milyen problémákkal kihez vagy hova lehet fordulni, így készséget és képességeket is fejleszt. Már a tudat, hogyha problémám van, biztos, hogy nem maradok vele egyedül (főleg, ha felelősségem van a probléma keletkezéséért): énvédő hatású.

A család lesz továbbá az a közeg is, ahol a konfliktusmegoldó stratégiákat megfigyelhetjük, próbálgathatjuk, s így elsajátíthatjuk. Hogyan lehet úgy érdekérvényesíteni, hogy mind az én, mind a család

elégedetten, vagy lehetőleg minél kevesebb sérüléssel és traumával jöjjön ki belőle? Gondoljunk csak Thomas Kilmann modelljére, ahol ötféle stratégiát különböztet meg aszerint, hogy az önérvényesítés és az együttműködés mely kombinációja valósul meg. Mindenkire lesz egy főleg rá jellemző megoldási mód, s hogy mi lesz ez, abban meghatározó szerepe lesz a családjának. De egyik stratégia sem jó vagy rossz, hanem az a jó, ha a helyzetnek megfelelő tudjuk előhívni, vagyis, ha mindegyiket az eszköztárunkban tudjuk és akármelyiket aktivizáljuk is, ha kell. Egy elfogadó, sokszínű nagycsaládi légkörben van erre nagyobb esély. Hiszen milyen is lenne, ha egy csecsemőjét gondozó anya nem tudna alkalmazkodó lenni, vagy egy teniszversenyen nem tudnánk versengőek lenni?

A család gyakorlati és konkrét segítséget ad

Ideális esetben a család az első közeg, ahol reagálnak igényeinkre, ahol az alapvető dolgokra megtanítanak. Azonban e közeg még ennél is többet nyújt, itt anélkül is megmutathatjuk a gyenge pontjainkat, hogy előnytelen pozícióba kerülnénk, pl. könyörögnénk vagy megalázkodnánk. Nem szégyen segítséget kérni, mert ideális esetben itt kérés nélkül is jár a segítség, így a krízisbe került vagy legyengült családtag hozzájut a segítséghez anélkül, hogy önbecsülése sérülne. Tehát a lelki egészség szempontjából a terhek megosztásának ténye igen erős énvédő hatással rendelkezik. Kliensekkel végzett lelkigondozói munkám során tapasztaltam, hogy már csak maga a felismerés, hogy nincs egyedül a bajban, kimotoztatja az illetőt a beszűkült és lefagyott tudatállapotából és elindítja az úton, ahol újra hozzá tud férni megoldókulcsaihoz és azok aktivizálásához.

Meg kell említenünk azt is, hogy tudjuk a kutatásokból, hogy életfeladattól és életkortól is függ a preferált közösségek, illetve preferált személyek az ember életében, s Magyarország már ebben is nagy változásokat mutat (egyre inkább hangsúlyt kapnak a baráti kötelékek a családihoz képest), de mégis azt mondhatjuk, hogy még így is az egyik legerősebb közösség marad a származási család, s ez áll ellen legjobban a változásoknak (Utasi, 2013:211; Albert, 2016:41).

A család a pihenés és a regenerálódás helye

Talán ezt a funkciót kell legkevésbé magyarázni. A család az a hely, ahol nem kell megfelelnünk, társadalmi szerepeink kötelekeit levehetjük, ahol elengedhetjük magunkat, hiszen e nélkül is ismernek és elfogadnak. S talán ez az a funkció, amit a jószándékú szülők, vagy a munkájukkal napi tíz órát (vagy még többet is) teljes erőbedobással eltöltők a leggyakrabban elfelejtenek. Miközben mindent meg szeretnének adni a gyermeküknek pont ezt a közeget és a benne ideálisan eltöltött időt vonják meg tőlük. A pihenés ugyanis nem luxus, az agyunk ebben a

szakaszban rendezzi az addigi információkat, történéseket, lelkünk kialakítja ezekhez a megfelelő viszonyulást, ha ez elmarad, a szervezet vagy a psziché előbb-utóbb benyújtja számlát, testi vagy lelki betegség formájában.

A család referencia- és kontrollcsoportként működik

Az egyén egyrészt vágyik arra, hogy családja elismerje, ebbe bele tartozik az a jó érzés, hogy ő maga fontos a többieknek, figyelnek rá, de az is benne van, hogy nemcsak ő fontos, hanem neki is fontosak a többiek, ezért is van jelentősége, mennyire fogadják el őt és értékelik cselekedeteit. A viszony tehát kölcsönös.

A családtagok állandóan kontrollálják egymást, de meg is szeretnének egymásnak felelni. A kontroll oka azonban nem a hatalomgyakorlás vagy erőfitogtatás (ez esetben a család diszfunkcionális lenne, nem megerősítené az ént, hanem éppen rombolná), hanem ideális esetben a másik iránti szeretet és féltés, (megadva annak autonómiáját is). Így egyfajta védőhálóként működik, biztonságot ad.

Itt is látható az internet lehetőségeinek árnyoldalai is. Míg remek lehetőséget nyújt pl. a skype, hogy egymástól távol élők, vagy mozgásukban akadályoztatottak családtagjaikkal kapcsolatot tartsanak; és ne magányosodjanak, szigetelődjenek el, ugyanakkor arra csábítják az idősödő szülőket, hogy mintegy virtuális köldökzsinórként folyamatos kontroll alatt tartsák –akár már felnőtt- gyermekeiket (ahelyett, hogy saját korosztályukkal ápolnának kapcsolatot). Ezzel nagy akadályt gördítenek az elé, hogy azok önállósodjanak és felnőtt autonóm személyiségekként tudjanak működni. Sok szülő, miközben azt hangoztatja, hogy alig várja, hogy gyermeke párt találjon, a fenti viselkedésével pont azt lehetetleníti el. Így a „gyermek” komoly lelkiismeret furdalást érez, amikor önálló életet szeretne élni az állandó kontrollálás vágyában élő szülővel szemben.

A család az identitás forrása

„Az élet problémáival való boldogulás záloga az egyén énképének; önértékelésének, identitásának a letisztultsága, stabilitása, ami viszont a családban kapja meg az alapjait” (Kömlösi, 1997:16). A stabilitásának milyensége leginkább krízishelyzetekben mutatkozik meg.

Allport több ismervét is felsorolja az érett személyiségnek.¹ Ezek mindegyike elképzelhetetlen egy meghitt elsődleges szocializációs közeg nélkül, például a meghitt viszony másokkal hogyan képzelhető el az anyával/apával vagy az őt helyettesítő jelentős másik személlyel való

¹ 1. Az én érzésének kiterjesztése 2. Meghitt viszony másokkal 3. Érzelmű biztonság 4. Valóság-hű percepció, jártasságok és feladatok 5. Az én tárgyiasítása: önismeret és humor 6. Egységesítő életfilozófia (Frenkl, 2002:123).

kapcsolati minta nélkül? Kapcsolódási képességünk alapvető alaprajzát hozzuk innen, mely sok önismerettel korrigálható, de nem negligálható. Vagy ha például a családban megéljük az érzelmi biztosságot, akkor a világhoz való viszonyunkban is el tudjuk hinni, hogy a világ egy jó hely és érdemes benne élnünk. Ezért is nagyon fontos, hogy a család kimondott, tudatosított és kongruensen megélt értékrendszerrel rendelkezzen, s ezért nem elfogadható, ha gyermeknek ezt a szabadságjogára hivatkozva nem adjuk meg.

A család növeli az érzelmi teherbírást

Komlósi szerint a család segítő funkciói közül ez a leglényegesebb. A krízis helyzetben ugyanis

- erősíti az egyént, hogy negatív érzelmeit kézben tartsa;
- szeretetteljes melléállásával javítja a frusztrációtűrést és konstruktív megoldási módok felé segíthet;
- illetve veszteségek esetén a fájdalmak viselésében osztozhat, esetleg enyhítheti azt új szerepkörök felajánlásával.

Az egyén mindezekkel megélheti azt, hogy a nehéz időszakokban sem marad egyedül, energiát nyerhet ezáltal, vagyis könnyebben vagy rövidebb idő alatt kerekedhet felül a nehézségeken.

A családtagok szerepét ahhoz is hasonlíthatnánk, mint amikor a vírus által megtámadt immunrendszert a betegséggel szemben a vitaminok megerősítik. Segítőként a krízishelyzetbe került személyt úgy tudjuk hatékonyan megsegíteni, ha többek között a kapcsolati hálóját segítjük tudatosítani és hozzájárulunk ahhoz, hogy elég kompetens legyen használni is azt.

Összegzés

E tanulmány keretei csak arra adtak lehetőséget, hogy újra reflektorfénybe állítsa Caplan funkcionális családelméletét és közös gondolkodásra hívja a segítő szakembereket ezek mentén, a meglévő ismereteik újrastrukturálásával. A felsorolt funkciók közül a legtöbbet az elsőnek szenteltük, mivel a mai világunkban itt tapasztalunk legnagyobb változásokat és a legnagyobb szakmai lemaradásokat a valóság állította újfajta kihívásokhoz képest, ez persze nem jelenti azt, hogy a funkciók közül bármelyik is kevésbé lenne fontos nála.

Reméljük, hogy az olvasókban új hozzáfűzni valók fognak megfogalmazódni a fentiek mentén és a gondolatok támogató kezdeményezésekben öltönek majd testet.

Irodalomjegyzék

- Albert Fruzsina, Dávid Beáta (2016). A magyarországi kapcsolathálózati struktúrák jellemzői 2015-ben. *Társadalomtudományi Szemle*, (3), 22-47.
- Caplan, Gerard (1976). The family as a support system. In Caplan, Gerard, & Killilea, Marie (szerk.), *Support system and mutual help*. Grune and Stratton, NY: Multidisciplinary Exploratioans.
- Frenkl Sylvia, & Rajnik Márta (2002). *Életesemények a fejlődéslelektan tükrében*. [Mentálhigiénés Kultúra, 1]. Budapest: Semmelweis Egyetem TF; Párbeszéd Alapítvány.
- Horváth-Szabó Katalin (2011). *A házasság és a család belső világa*. Budapest: Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézet; Párbeszéd Alapítvány.
- Komlósi Piroska (1997). A család támogató és károsító hatásai a családtagok lelki egészségére. A család helyzete a társadalomban. In Gerevich József (szerk.), *Közösségi mentálhigiéné* (pp. 13-34). Budapest: Animula.
- Kósa Éva (2016). A média: változások oka vagy eszköze. A generációs szakadékról. *Gyereknevelés*, 4 (2), 48-68.
- Murinkó Livia, & Rohr Adél (2018). Párkapcsolat, házasságkötés. In *Demográfiai portré 2018* (pp. 9-28). Budapest: KSH Népeségtudományi Kutatóintézet.
- Utasi Ágnes (2013). *Kötélékben. Szolidaritás-hálókat és közélet*. Szeged: MTA Társadalomtudományi Kutatóközpont.