

## Az üres fészek

### Amikor a felnőtt gyerekek elköltöznek...

Egy este üres volt a lánya szobája. A gyerekágyat leszámítva semmi sem állt már benne. 19 éves lánya magával vitte új életébe a bútorait. Bár az anya tudott lányának elköltözési teveiről, az üres szoba mégis sokkolta. „Ami a lányomat illeti, örültem a dolognak, nem sajnáltam tőle”, mondja *Christiane Engel-Haas*. De aztán mégis válságba került az élete értelmét illetően: „Mit fogok csinálni ezután?”

*Christiane* nem áll egyedül ezzel a tapasztalattal. A gyerekek elköltözése szinte minden szülő számára fájdalmas határvonalat jelent. Évtizedeken át a gyermekeikért viselt felelősség állt életük középpontjában. Alvás nélküli éjszakák, gyerekbetegségek, a gyerekek első szavai határozták meg a család hétköznapjait, később szanaszét heverő legókockák, úszótanfolyamok és szülői értekezletek, elszakadt nadrágok, matekfeladatok és szerelmi bánatok. A szülők számára kezdetben végtelennek tűnt a közös idő, de most egy csörömpölő teherkocsi áll az ajtó előtt. A dobozokat hamar fölpackolják, s aztán hirtelen nyugodtnak és üresnek hat a lakás. Rettenetesen üresnek.

Ha lánya elköltözése után *Christiane Engel-Haas* esténként hazaérkezett, hiányolta a közös kis rituálét. Gyakran együtt főztek, s a kanapéről együtt nézték kedvenc sorozatukat. Most egyedül kellett tévénie. *Christiane* olyan magányosnak érezte magát, mint egy szerelmi kapcsolat kudarca után. „Előbb meg kellett tanulnom önmagamról gondoskodni”, mondja visszatekintve.

Amikor a gyerekek elhagyják a szülői házat, ez olyan szomorúságot válthat ki, mint egy közel álló ember halála, magyarázza a pszichológusnő, *Verena Kast*. Tapasztalata szerint ennek a gyásznak a fázisai is hasonlítanak azokhoz, amelyeken haldoklók hozzátartozói mennek keresztül: Eleinte inkább tagadják a helyzetet – nem akarják tudomásul venni az elválást. Azután kaotikus érzelmek törhetnek föl, amelyekhez a szomorúság mellett hozzátartozik düh is a „hálátlan gyerekek” miatt, akik csak úgy egyszerűen elmennek, „mindazok után, amit értük tettünk”. Csak ezután jön a keresés és a megtalálás szakasza, mígnem a szülők valamiképpen ismét eltalálnak ön-

magukhoz. A pszichológusnő tapasztalata szerint e szakaszok mindegyike szükséges és fontos: Aki elfojtja a gyász érzéseit, abba a veszélybe kerül, hogy depressziós lesz.

#### A gyász tabu

Manapság mégis alig akad olyan anya és olyan apa, aki képes bevallani, hogy a gyerekek elköltözése megrendítette. „A társadalomban még mindig tabunak számítanak a gyász érzelmek ebben az életszakaszban”, mondja a kölni családterapeuta, *Bettina Fromm*. Senki sem akar „kotlóstyúknak” számítani, aki egyszerűen nem képes elengedni a gyerekeit. A távoli gyerekek miatti szomorúság leginkább éppen az anyák esetében nem passzol az öntudatos, mindent kézben tartó modern nő társadalmi eszményéhez. A foglalkozás és a karrier témái különben is egészen magasan állnak a társadalmi skálán, a szülői szerep pedig jóval lejjebb. A női lapok „újrakezdést” és új karrierhez történő „átstartolást” ígérek olvasóiknak, mielőtt megnőttek a gyerekek. A barátok értetlenül rázzák a fejüket: „Hát örüljete, hogy végre megint vállalkozhattok valamire!” Ezek a viselkedések nem veszik észre, hogy a szülők számára először is veszteségről van szó, amelyet föl kell dolgozniuk.

Már csak azért is, mert a középső életszakaszban még más búcsúvételek is esedékesek: Nem csupán a gyerekek járnak most már a maguk útján, hanem a szülők szülei is gyengébbekké, betegesebbé válnak, és meghalnak. A nők belépnek a változókörbe, a „késői apák” gyakran már röviddel a nyugdíjba vonulás előtt állnak. Mindez együttvéve igen nehéz idővé teheti ezt az életszakaszt. „Az élethez hozzátartozik, hogy az átmeneteket válságok terhelhetik meg”, mondja *Bettina Fromm*.

Ha a gyerekek elköltözése utáni levertség nem múlik, és a szülők – jobbára az anyák – depresszióba esnek, akkor „üres fészek-szindrómáról” beszélünk. Időközben ezt elismerték egy életválság klinikai szindrómájának. Az „üres fészek-tünetegyüttes” a belső üresség érzéseivel, pszichoszomatikus bántalmakkal és alvási zavarokkal kapcsolódik össze. *Beate Schultz-*

*Zehden* berlini pszichológusnő adatai szerint ebben az életszakaszban nagyjából az anyák harmada él át „pszichológiai zavarokat”. De manapság az apák is sokkal jobban szenvednek, mint korábban, mivel lényegesen nagyobb mértékben vesznek részt a gyereknevelésben, és szorosabb kapcsolatban állnak a gyerekeikkel.

Az „üres fészek-tünetegyüttes” kifejezés az USA-ból származik, és az 1980-as években alkották meg. A jelenség azonban régebbi. A gyermekek elengedése minden korban fájdalmas volt, különösen az anyák számára. *Heidi Lenze*, aki ma 71 éves és nagymama, még mindig tudja, hogyan jelentette be egyetlen lánya, hogy elköltözik. Ennek húsz éve már, de az egykori könyvkereskedő hölgy úgy emlékezik rá, mint ha tegnap történt volna: „Hirtelen elővett egy lakáskulcsot a táskájából. Az én szívem pedig a nadrágzsebembe csúszott... Nagyon rossz volt!”

#### Túl szoros kapcsolatban?

Jóllehet a legtöbb anya ma munkaviszonyban áll, és kevésbé rögzül a családhoz, a nők különösen nehezen viselik gyerekeik elbúcsúzását. Berlinben *Bettina Teubert* létrehozta az első önsegítő csoportot ebben az életszakaszban álló anyák számára. Élénk keresletet kell könyvelnie, hetente akár 50 érdeklődést is. A könyvpiacra szaporodnak azoknak az anyáknak a vallomásai, akik rettentően érzik gyermekeik leválasztását: *Anyablous* c. bestsellerében például *Silke Burmeister* újságíró nő leírja, mennyire szenvedett fia kamaszkodásától. Az egykor oly édes, kócos fiú már nem akart odabüjni hozzá, és szobájának ajtaja többnyire zárva volt. Morcos lett, és tartózkodó. Az érettségi banketten kihúzta magát az anyjával tervezett táncalól, és eltűnt a barátaival. *Burmeister* az írja, úgy érezte magát, mint „egy beteg kutya”.

A szülők és a gyerekek túl szorosan kötődnek egymáshoz, bírálja a mai családokat *Gerlinde Unverzagt* berlini író nő. A nemzedékek közötti szakadék szinte teljesen eltűnt, helyette olyan érzelmi közelség van a nemzedékek között, amely a barátság és az örökké tartó szerelem elképzeléseivel van feltöltve, írja egyik tanulmányában. Azt mondja,

a mai szülők olyannyira kötődnek érzelmileg az utódnemzedékhez, hogy „életük értelmének beteljesítő-ivé és a sikeres szülői ’műalkotás’ bizonyítékáivá tették gyermekeiket, ezáltal pedig akadályozzák őket abban, hogy önálló életet éljenek”. Ezért létezik – főképp a fiúk körében – a fészeklakók jelensége, akik csak későn vagy fájdalmasan képesek elhagyni a házat. A kényelmes gyerekek a görcsösen ragaszkodó szülők jelenségének a fonákját jelentik.

De valóban így van-e ez? Az üres fészekben hátramaradt anyák és apák széles körű szomorúsága nem inkább jó jele-e annak, hogy a családtagok ma szorosabban és szeretetteljesebben kapcsolódnak egymáshoz, mint korábban? Elszórtan előfordulhat, hogy bizonyos anyák arra ösztönzik felnőtt lányukat, hogy naponta jelentkezzen telefonon vagy SMS-ben, vagy hogy harmincéves fiúkat szinte úgy kell elszállítani a mamahotelből. De összességében véve mindenki számára nyereség az, hogy a szülők és a gyerekek közti kapcsolatok oldottabbak és szorosabbak, mint még az előző nemzedékben is. A háború utáni szülői nemzedéknek a gyerekeitől való távolságát aligha kívánja vissza bárki is. *Bettina Fromm* családterapeuta rámutat még egy szempontra: „Még ha akarnánk is, akkor sem tudnánk visszaforgatni a szülők és gyerekek közötti új közelséget. A világos szétválasztás ma már az új médiumok miatt sem lehetséges. A

gyerekek csupán az okostelefon révén is behatolnak a felnőttek világába.”

És a szomorúság után újrakezdés történhet az üres fészekben is. *Christiane Engel-Haas* 42 éves volt, amikor a lánya elköltözött. Az ő kedvéért annak idején visszafogta magát a foglalkozásában, most ismét elkezdhetett valamit. Lektorként nagy lendülettel vetette munkába magát, és vezető pozícióba került a kiadóban. „Most aztán megmutathatod, mire vagy képes”, mondta magának. És most azt mondja: „Nem volt rossz érzés. Mások még pelenkákat cseréltek, én önfeledt voltam.”

A hagyományos kultúrák egyértelmű rituálékkal határozták meg az átmenetet egy-egy új életszakaszba, a modern társadalmakban azonban az egyénnek kell megszabnia az új kezdethez vezető saját útját. S a szülők számára, akik párként együtt maradtak, további kérdések vetődnek föl: Kik vagyunk mi, amikor már nem vagyunk a család szervező teamje? Mi tart még össze minket? – Akad olyan, aki ebben a szakaszban egy idegen embert fedez föl maga mellett. Nem véletlenül oly magas a válási arány ebben az életszakaszban. Ha azonban a párok fölismerik ezt a válságot, és újból egymás felé fordulnak, ha az elnyert szabadságot és szabadidőt arra használják, hogy újból fölfedezzék önmagukat és a világot, akkor ez a legszebb szakaszok egyikévé válhat párkapcsolatuk történetében.

### Gyerekszobából varrószoza

Olykor segíthet a visszaemlékezés arra, mit csinált és kedvelt az ember akkor, amikor még fiatal és gyermektelen volt. Ezzel az eszközzel dolgozik *Bettina Fromm* családterapeuta is, amikor ebben az életszakaszban járó emberek leverten fordulnak hozzá. Bátorítja őket, hogy emlékezzenek vissza, kik voltak ők a gyerekeik születése előtt. Ez az emlékezés megkönnyíti régi energiák és szenvedélyek újbóli fölfedezését. Az elhagyott gyerekszobából akkor varrószoza lesz, meditálásra vagy alkotásra alkalmas tér. A feleség eljárhat a templomi kórusba, a férj hátrányos helyzetű gyerekeket korrepetálhat... Az üres fészek nyitott házzá válhat, ahol sok vendég találhat otthonra, munkakörök ülnek a konyhaasztalnál, régi barátok ünneplik a viszontlátást...

*Verena Kast* pszichológusnő szerint ilyenkor különösen az önazonosság keresése esedékes, és ebben nem annyira az a döntő, hogy például az anyáknak van-e éppen munkaviszonyuk, hanem az, hogy „az ember képes-e befogadni az élet változásra szólító hívását”. Ily módon a gyerekekről való leválás – mint minden gyászfolyamat – kihívás és esély arra, hogy az ember újból elgondolkodjék önmagáról.

A valóság aztán néha kevésbé rosszként lepleződik le, mint aminek képzeltük. Amikor *Silke Burmeister* fia egy lakóközösségbe költözött, ő hirtelen valami egészen mást tapasztalt meg, mint amit várt, nevezetesen megkönnyebbülést. Lehullott róla felelősség terhe, és szabadabbnak érezte magát. Ma azt tanácsolja a nőknek, hogy engedjék meg maguknak a szomorúság érzelmét, és teremtsenek teret nekik. S aztán végezzenek jóleső fizikai tevékenységeket, hogy visszanyerjék saját elevenségüket.

A gyerekekhez fűződő kapcsolat pedig rendszerint nem szakad meg, csak átalakul. Jó esetben valamikor egyenrangúvá válik. Ma *Christiane Engel-Haas* is szívélyes viszonyban áll a lányával, aki csak évekkkel az elköltözése után vallotta be neki, hogy nehezebb esett ez a lépés: az első hónapokban, egyedül a másik városban, időnkint böggve feküdt az ágyában, mondta; majd hozzátette: „Bocsáss meg, hogy olyan kemény voltam, de különben nem lettem volna képes elmenni.”

*Claudia Mende*

*Forrás:* Publik-Forum, 2018/18

