

Szabadidő és rituálék a családban



Fülöpné Erdő Mária – APOR VILMOS KATOLIKUS FŐISKOLA

1962-ben született Budapesten. Magiszteri címet a Szegedi József Attila Tudományegyetem Pedagógiai szakán, doktori címet pedig Szlovákiában szerzett. Az Apor Vilmos Katolikus Főiskola tanára és a magyarországi Mária Rádió több gyermekprogramjának szerkesztője. Több, a hitoktatást szolgáló cikk szerzője és kiadvány szerkesztője. Érdeklődési köre a médiák oktatásban és nevelésben való felhasználásának kutatására terjed ki, s ez doktori értekezésének témája is. Több hazai és nemzetközi tudományos konferencia résztvevője.

I. BEVEZETŐ

A család az emberi élet, fejlődés, szocializáció kulcsfontosságú közege. Ez a kiemelt szerep a szabadidő eltöltése, a közös játék és ünneplés, a különféle családi rítusok összefüggésében is megmutatkozik. Kutatások igazolták, hogy a családban együtt eltöltött „minőségi idő” pozitív hatást gyakorol a lelki egészség megőrzése, a problémákkal való eredményes megküzdés, a pozitív emberi kapcsolatok kialakítása tekintetében egyaránt¹.

A családi hagyományok megőrzése, új, közös szokások kialakítása, a családi kohézió, a szélesebb család összetartása és az összetartozás érzése és megélése egyaránt megnöveli az együtt eltöltött idő személyekre gyakorolt hatásának erejét. Egy jól működő, szeretetteljes emberi kapcsolatokra, megértésre, bizalomra épülő családi közösség az egyik leghatásosabb védelem a személy testi egészsége, mentális épsége, gazdasági stabilitása szempontjából egyaránt. Megfigyelték, hogy azokban a közösségekben, népcsoportokban, ahol erős a szélesebb körű rokoni összetartás,

nem válik hajléktalanná senki, és jóval kevesebb idős vagy súlyosan beteg ember kerül olyan helyzetbe, hogy intézményes gondoskodásra szorul. Arról is számtalan adat tanúskodik, hogy egészséges érzelmi légkörű, összetartó családokban a családtagok közül szignifikánsan kevesebb lesz rabja valamilyen szenvedélybetegségnek vagy függőségnek, mint az érzelmileg elsivárosodott, csak formálisan ép családok esetében, illetve a magányosan élők között².

A XX. – XXI. század fejlett társadalmainak polgárai otthonuktól több-kevesebb távolságra végzett munkával töltik napjaik túlnyomó részét, ezért a családi együttlét naponta csak rövid időre korlátozódik, és a hétvégék is gyakran telnek munkával sok családban. Éppen ezért nagyon lényeges, hogy az együtt eltöltött kevés idő tartalmasan, minden családtag számára kielégítő pihenést, felfrissülést, elmélyülést, meghittséget biztosítva teljen el. Mindezeket a feltételeket biztosíthatja a szabadidő közös, tartalmas eltöltése, a családi ünnepek érzelemgazdagsága, vagy éppen a vidám játékoság. Természetesen,

¹ M. RANSCHBURG JENŐ: Játsszák a családban Saxum Kiadó, Budapest (2007).

² BAGDY EMŐKE: Családi szocializáció és személyiségzavarok Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest (2004).

hogy ezeknek milyen konkrét tartalma bontakozik ki egy-egy családban azt több tényező befolyásolhatja.

II. A CSALÁDI SZABADIDŐ TEVÉKENYSÉG

Feltétlenül érdemes foglalkoznunk azzal a kérdéssel, hogy melyek azok a körülmények, adottságok, jellemzők, amelyek jelentős hatást gyakorolnak arra, hogy a család hogyan, és mivel tölti el a rendelkezésére álló közös időt.

1. A családi szabadidő tevékenység lehetőségeit, tartalmát, jellegét befolyásoló tényezők

A család szerkezete:

- több generációs család (nagy szülők, szülők, gyermekek együtt élnek)
- teljes család (két szülő, gyermek vagy gyermekek élnek együtt)
- egyszülős család (apa vagy anya és egy vagy több gyermek él együtt)
- egyéb családi szerkezeti formák (nagy szülő vagy egyéb rokon és egy vagy több gyermek, újraraházasodott szülők és korábbi házasságból származó gyermekek, féltestvérek ... stb.)

A település jellege:

- nagyvárosi család
- kisvárosi család
- községben, faluban élő család
- tanyán (vagy elszigetelt helyen) élő család

A család anyagi helyzete

- létminimum alatt élők
- a létminimumon vagy kevéssel felette élők
- mindennapi anyagi gondok nélkül élők
- jelentős megtakarítással rendelkezők, vagyonosak

A családtagok (szülők) iskolázottsági szintje

- alacsony iskolázottságú (nyolc osztály vagy kevesebb)
- középfokú végzettségű
- felsőfokú szakképesítéssel rendelkező

- főiskolát vagy egyetemet végzett

A családtagok érdeklődése

- nincs kifejezett érdeklődési körük (senkit semmi nem érdekel különösebben)
- heterogén érdeklődésűek a családtagok (mindenkit más érdekel)
- homogén érdeklődésűek a családtagok (mindenkit hasonló dolgok érdekelnek)
- széles érdeklődési körűek a családtagok (mindenkit sokféle dolog érdekel)

További árnyalatokkal gazdagíthatja a fenti felsorolást, ha a családtagok életkorát, egészségi állapotát, a család létszámát, az együtt eltöltött idő mennyiségét, a családtagok vallási hovatartozását vagy a közös otthon, a család számára rendelkezésre álló saját hely, tér nagyságát és jellegét is tekintetbe vesszük. Egyértelmű, hogy nagyon eltérő lehetőségek adódnak egy nagy kerttel rendelkező impozáns méretű családi házban és egy tizedik emeleten található másfélszobás panellakásban, de mindkettőben lehet érdekes, pihentető, hasznos közös programlehetőségeket találni.

Napjainkban sem természetesen minden családban, hogy felismerik az együtt eltöltött idő szerepének fontosságát, ezért a családokkal kapcsolatba kerülő szakmailag felkészült pedagógusoknak, szociálpedagógusoknak, a tömegkommunikációban dolgozóknak, egyházi munkatársaknak fontos feladata a szemléletformálás ebben a tekintetben. Erősíteni kell a családokat saját fontosságuk, szerepük felismerésében, pozitív, tartalmas szokások kialakításában. Ennek a szemléletformálásnak egyik útja a tájékoztatás, ismeretterjesztés, másik útja a pozitív példák felmutatása lehet. Érdemes ötletet átadni, alternatívákat felsorakoztatni, hogy mindenki találjon olyan választási lehetőséget, amelyet saját egyéni helyzetében reálisan meg tud valósítani³.

2. A családi szabadidő tevékenységek színterei, felosztása, típusai

A családtagokkal együtt eltöltött szabadidőnek különféle helyszínei, eltérő időbeli és tartalmi sajátosságai lehetnek.

A szabadidő tevékenység leggyakoribb színtere:

- a családi otthon (esetleg saját nyaraló, egyéb épület, kert stb.)
- közterület (természeti környezet: erdő, mező, vízpart stb. - épített környezet: utca, játszótér, sportpálya, jégpálya stb.)
- intézmény, középület (színház, mozi, múzeum, kultúrház, étterem, templom stb.)

Mindezekon a színtereken lehet családi programokat megvalósítani, hiszen nem csak a családi otthon alkalmas arra, hogy a családtagok együtt pihenjenek, szórakozzanak vagy kikapcsolódást keressenek. Minél változatosabb a közös tevékenység, akár a helyszín, akár a tartalom tekintetében, annál sokrétűbb tapasztalatok, élmények megszerzését teszi lehetővé. A tartalmas, színes közös elfoglaltság pedig növeli az összetartozás érzését. Az együttlét öröme elősegíti a pozitív töltésű érzelmi kapcsolatok kialakulását és megszilárdulását a családtagok között. Mindez mintát nyújt a családon kívül kialakítandó barátságok helyes megéléséhez is⁴.

A szabadidő eltöltésének időbeli lehetőségei:

- A napi munkát követő rövid szabadidő (általában néhány óra vagy ennél kevesebb)
- Hétvégi pihenőidő (általában egy-két nap vagy ennek egy része)
- Az éves pihenést biztosító szabadság (általában két-három hét vagy kevesebb, diákoknál a vakáció ideje)

Az időbeli tényezők alapvetően meghatározzák a tervezhető programokat, hiszen egészen más az egész napi munka után elfáradt családtagok számára

néhány órás pihenést, kikapcsolódást jelentő elfoglaltságot találni, mint egy több hetes nyári üdülést megtervezni és megszervezni, vagy a gyermekek hosszú nyári vakációját tartalmasan, hasznosan kitölteni. Általában a családok a gyermekek szünidejének megtervezését, illetve a családi nyaralás lebonyolítását át szokták gondolni, és legalább a helyszín és időtartam tekintetében meg is szervezik, viszont a konkrét program átgondolására már kevesebb figyelem, idő és energia jut. Fontos, hogy legyen tere a spontaneitásnak a szabadidőben, de lényeges az is, hogy ne semmittevésről vagy a televízió előtt, esetleg csavargással vagy nem megfelelő társak között teljen el az értékes szabadidő.

Főbb tevékenységformák a családi szabadidőben:

- Kulturális jellegű tevékenységek, programok (Pl.: mese, regény stb. felolvasása, műveltségi-nyelvi- fejtorő stb. játékok, beszélgetés, múzeum-, színházlátogatás, városnézés, zenehallgatás, együtt zenélés, koncert, egyéb művészeti tevékenységek stb.)
- Sport és mozgásos tevékenységek (Pl.: kirándulás, labdajátékok, egyéb sportjátékok, kertészkedés stb.)
- Kapcsolatépítés (Pl.: rokonok, barátok meglátogatása, meghívása, közös ünneplés, részvétel egy nagyobb közösség programján stb.)
- Szociális, karitatív jellegű tevékenységek (Pl.: segítés a rászorulókon, bekapcsolódás civil szervezetek, egyházak programjaiba stb.)
- Vallási, hitéleti tevékenységek (Pl.: szentmise, istentisztelet, templomlátogatás stb.)
- Manuális jellegű tevékenységek (barkácsolás, varrás, kreatív hobby tevékenységek, sütés-főzés, rajzolás-festés stb.)

⁴ PALUMBIERI, SABINO: Felelős és szolidáris polgárok nevelése Don Bosco Kiadó, Budapest (2002).

- Utazás (külföldi vagy belföldi célpontok, helyszínek felkeresése pihenés, kikapcsolódás céljából)
- Passzív kikapcsolódási formák (televízió, videó, DVD nézése, rádióhallgatás, alvás stb.)
- Számítógép-használat (játékok, filmek, zenehallgatás, különféle kommunikációs és ismeretszerzési formák stb.)

A felsorolt tevékenységformák közül nagyon elterjedtek, különösen a napi munka utáni szabadidőben a passzív pihenés és a számítógép használata különféle változatai⁵. Ez gyakorlati szempontból nagyon jól érthető, és könnyen magyarázható azzal a ténnyel, hogy a legtöbb családban a napi munka után nem jut energia a tevékenység aktív formáira. A kisebb településeken sok esetben nem is igen van lehetőség a családi otthonon kívül programokat szervezni. Természetesen, ilyen esetben is sokat jelent egy-egy közösen elolvasott mese vagy rövid történet, amiről lehet beszélgetni is, vagy egy közösen elfogyasztott családi vacsora közben egy kiadós beszélgetés, esetleg némi humorral, könnyedséggel tarkítva. Ez reálisan beilleszthető egy hétköznapi esti programba, és sokkal jobb hatása van, mint a televízió előtt töltött óráknak, mert a televíziózás joggal nevezhető a társas magány egy formájának, nem közös, építő jellegű elfoglaltság. Ilyen mindennapi apróságokon is múlik, hogy leépülnek, elsivárosodnak-e a kapcsolatok a családtagok között, vagy tartósan jók és pozitívak lesznek. A gondolatok megosztása, a napi események megbeszélése közel hozza egymáshoz az egymástól egész nap távol levő családtagokat, összekapcsolja a külön-külön megélt hétköznapi eseményeket, és a család életének részévé teszi

minden családtag örömeit és gondjait. Egyetlen családban sem szabad elhanyagolni a beszélgetésben, a közös étkezésben rejlő lehetőségeket⁶. A kisebb gyermekek számára az éjszaka nyugalmához is hozzájárul, ha szakítunk egy kis időt esténként éneklésre, versre, rajzolásra vagy egy-egy megnyugtató hangulatú mese felolvasására. Ha nincs kisgyermek a családban, akkor is feltétlenül érdemes a családtagok érdeklődésének, életkorának, létszámának megfelelően valamilyen együttműködést, egymásra figyelést, kommunikációt igénylő közös elfoglaltságot keresni minden nap legalább egy rövid időre.

3. A családi szabadidő funkciói, produktív eltöltésének tipikus problémái

Először érdemes értelmeznünk, hogy mit értünk a szabadidő eltöltésének produktivitásán. Értelmezésünk szerint a szabadidő eltöltése akkor mondható produktívnak, ha elősegíti a szabadidő klasszikus funkcióinak megvalósulását.

A családi szabadidő főbb funkciói:

- fizikai regeneráció
- lélektani – lelki regeneráció
- intellektuális feltöltődés
- a családi kohézió erősítése
- a családtagok fejlődésének biztosítása
- kapcsolatépítés

A felsorolt kategóriák közül minél több, és minél hatékonyabban érvényesül a tevékenység során, annál produktívabbnak tekinthetjük az adott elfoglaltságot. Tág határok között értelmezhetjük például a fizikai regenerációt elősegítő tevékenységek körét, hiszen a testi pihenésnek vannak aktív és passzív formái, amelyek az alvástól a sétán vagy más könnyű testmozgáson keresztül egészen a különféle

⁵ FÜLÖPNÉ ERDŐ MÁRIA: Médiahasználat és olvasóvá nevelés Corvinus Kiadó, Budapest (2002).

⁶ KÁDÁR GABRIELLA: Az empátia és a családi kommunikáció rendszerszemléletű megközelítése serdülőknél in: A kapcsolati egyensúlyok szerepe az egészséges alkalmazkodásban Szerk.: Bugán Antal Debreceni Egyetem, Debrecen (2006).

sporttevékenységekig terjednek. Mindig az aktuális szituáció, a személyek igényei és lehetőségei szabják meg, hogy éppen mi szolgálja legjobban, legcélszerűbben a fizikai pihenést, felfrissülést. Ugyanez mondható el a lelki regenerációval kapcsolatban is, hiszen már az is elősegítheti a mindennapi „lelki fáradtság” vagy stressz feldolgozását, ha egyszerűen van kinek elmondani, biztosságot adó légkörben beszélni lehet róla, ha tanácsot, megértést, támaszt kap, együttérzésben van része. Fontos eleme a lelki feltöltődésnek a szeretet kifejezésének és elfogadásának dinamikus egyensúlya a családban, és a gondokat elfeledtető vidámság, humor, játékoság is. Minden családi kapcsolatban fontos odafigyelni arra, hogy az egyes családtagok számára mi közvetíti leginkább a többiek szeretetét, mi az, amiből megérik, hogy a többiek szeretik és elfogadják őket. Van, akinek a kisebb-nagyobb ajándékok, másoknak a feljűk fordított figyelem, a rájuk szánt idő, ismét másoknak a testi érintés vagy a dicsérő, elismerő szavak jelentik a szeretet kifejezését⁷. Minderre sok lehetőség kínálkozik a szabadidőben. Az intellektuális feltöltődés is nagyon összetett és sokszínű lehet, amit az előző fejezetben tárgyalt befolyásoló tényezők jelentősen érintenek. Egy óvodáskorú gyermek számára egy rövid mondóka, vers vagy ének közös megtanulása lehet ilyen élmény, míg egy széles érdeklődésű, művelt felnőtt egy igényes tudományos előadás vagy összetett jelentéstartalmú színdarab megtekintése, közös megbeszélése után érezhet szellemi felfrissülést. A családi kohézió, összetartás erősítése nagyon változatos formában valósulhat meg a család életének minden területén, így a szabadidőben is. Jelentős szerepe lehet ebben a családi hagyományok ápolásának,

kialakításának, a közös ünneplésnek, ezekkel később részletesebben is foglalkozunk majd⁸. A családtagok fejlődése számtalan területen, sokféle módon valósulhat meg. Ide tartozik a szocializáció, a tudás gyarapodása, a fizikai erő, egészség, ügyesség pozitív irányú elmozdulása, a személyes tulajdonságok előremutató változásainak minden formája. Nagyon szerteágazóak lehetnek azok a tevékenységek, melyek ezt segítik. Fejlesztő hatása lehet egy érdekes játéknak, a közös sportnak vagy egy vendégvárásra való felkészülésnek, sőt még az ajándékvásárlásnak is. A kapcsolatépítés a családok életében kiemelten fontos, hiszen ez teszi lehetővé, hogy a családtagoknak közös barátai, egységes baráti köre legyen, illetve a helyes kapcsolati egyensúlyok jelentősen elősegítik a harmonikus, szélsőségtől és túlzásoktól mentes rokoni viszonyok ápolását. Mindezek a tényezők pozitívan hatnak a család belső életére, erősítik a családtagok közötti egyetértést, harmóniát, összetartást. Nem elhanyagolható szempont az sem, hogy sokszor, mint azt több kutatási adat is igazolja, éppen a kapcsolatok egyensúlyának eltolódása, vagy a külső kapcsolatok hiánya, esetleg egyoldalúsága vezet a házasságok felbomlásához. A szabadidő produktív, építő jellegű, átgondolt eltöltése tehát jelentősen hozzájárulhat a családok épségének és teljességének megővéséhez, és a családtagok személyes sikeréhez és boldogságához.

Vázoljuk fel röviden, melyek azok a nehézségek, amelyek megnehezítik, vagy ellehetetlenítik a családi szabadidő funkcionálisan helyes eltöltését!

A családi szabadidő produktív eltöltését megnehezítő tényezők

- az otthon együtt eltöltött idő csaknem teljes hiánya

⁷ CAMPBELL, ROSS: Szülői hivatás Harmat Kiadó, Budapest (1998).

⁸ PONSARD, CHRISTINE: Hit a családban Nyolc Boldogság Közösség, Homokkomárom (2007).

- a hibásan értelmezett családfelfogás
- a családtagok közötti kapcsolati zavarok
- a szuverén családi otthon hiánya
- a család szerkezetéből adódó problémák
- súlyos anyagi gondok a családban
- súlyos egészségügyi problémák a családban

Számtalan család küzd az otthon együtt eltöltött idő hiányának problémájával. Ennek hátterében sokféle ok állhat, melyeknek egy része átgondolással, odafigyeléssel megoldható, más része pedig objektív, nem befolyásolható. Objektív nehézséget jelenthet az ingázás más településre, a váltott műszakú munkaidő beosztás, a hosszabb távú külföldi munkavállalás, a sok utazással vagy hétfégi munkavégzéssel járó munkakörök. Megoldható probléma például a különórák, nélkülözhető programok miatti rendszeres távollétből fakadó időhiány. Sok esetben elegendő lenne tudatosítani, hogy milyen fontos pozitív hatásai vannak a családban együtt eltöltött szabadidőnek. (Ezeket már említettük a korábbiakban.) A modern, fejlett kultúrákban nem ritka az olyan család, amely hibásan értelmezi saját szerepkörét. Találkozunk olyan állásponttal, hogy a szülők szervezési feladatnak élik meg saját szerepüket, ezt nevezhetjük „menedzser” modellnek. Azt gondolják, hogy beérhetik azzal, hogy megszervezik, hogy gyermekük időben ott legyen az óvodában, iskolában, különféle foglalkozáson a megfelelő felszereléssel, illetve otthon ne egyedül, hanem gyermekfelügyelő társaságában tartózkodjon. Ez a hozzáállás veszélyezteti a családi kapcsolatokat, eltávolítja egymástól a családtagokat azzal, hogy nem biztosít elegendő lehetőséget a meghitt, érzelemgazdag, tartalmas in-

terperszonális kommunikációnak⁹. Az egymással cédulák, rövid üzenetek útján érintkező családtagok kapcsolata kiüresedik, formálissá válik. Tipikus példa erre a jelenségre, ha a már iskolás gyermek felébredve egy asztalra tett rövid üzenetet talál: „Vegyéél magadnak reggelit! Ebéd a hűtőben. Későn jövök. Feküdj le időben! Anyu” Az ilyen család-értelmezést nevezhetnénk akár „motel” típusú modellnek is, hiszen az egy fedél alatt lakó családtagokat csupán valamiféle fizikai tér, és bizonyos javak közös használata köti össze¹⁰. A „menedzser” szülő és a „motel” típusú család hosszabb távon nem csupán a családi szabadidő tevékenységek produktivását teszi lehetetlenné, hanem az egész családi kapcsolatrendszert is aláássa. A családtagok közötti kapcsolatai zavarok kialakulásának hátterében sokféle ok állhat, mentális problémák, a személyiség éretlensége, egocentrizmus, függőségek, külső tényezők okozta gondok¹¹. A megnyilvánulási formák is széles skálán mozognak a fizikai-lelki bántalmazástól a hangos veszekedésen esetleg folyamatos csendes feszültségen át a teljes közönyig terjedhetnek. Nem szorul magyarázatra, hogy az ilyen konfliktusokkal terhelt családi légkör mennyire negatív hatású, milyen komoly akadályozó tényezője a produktivitásnak. Nem ritka az sem, hogy egy-egy családnak nem áll rendelkezésére olyan otthonnak nevezhető szuverén terület, amely a családhoz nem tartozó személyektől való életvitelszerű elkülönülést biztosíthatná (pl.: albérleti szobában lakik a család). Ez a helyzet nem akadályozza, csupán megnehezíti a szabadidő alkotó jellegű eltöltését. A család szerkezetéből számos ne-

⁹ BUDA BÉLA: A család szerepe a pszichiátriai betegségek kórtanában in: A család szociálpszichiátrija, Medicina Kiadó, Budapest (1986).

¹⁰ TELEKI BÉLA: Kézikönyv a családról II. Korda Kiadó, Kecskemét (2004).

¹¹ BAGDY EMŐKE: Családi életciklusok és fejlődési sajátosságok Saxum Kiadó, Budapest (2007).

héztség következhet, de ez nem feltétlenül szükségszerű. Az egyszülős struktúrákban általában jóval több munka, feladat hárul a gyermekkel vagy gyermekekkel együtt élő szülőre, mint egy kétszülős családban, ezért szinte szükségszerű az időhiány kisebb-nagyobb mértékű jelenléte a család életében. Adódhatnak nehézségek abból is, hogy a családban a szülők gyökeresen eltérő kulturális közegeből valók (pl.: afrikai-európai, mohamedán-katolikus stb.), ezek az esetek egyre gyakoribbak, és sokszor csak a gyermekek megszületése vagy több éves közös családi élet után éleződnek ki azok a konfliktusok, amelyek a teljesen eltérő gondolkodásmód, vallási szokások, szocializációs sémák között feszülnek. Hosszan lehetne folytatni a család szerkezetéből adódó nehézségek sorát, ez a téma akár külön tanulmány tárgya is lehetne. A komoly anyagi és egészségügyi problémák jelenléte a család életében valós nehézség, ilyen helyzetekben különösen fontos, hogy a családtagok ne hanyagolják el azokat a lehetőségeket, amelyek a közös lelki-fizikai pihenést, regenerálódást, kapcsolatépítést elősegíthetik. Gyakori, hogy teljes családok sodródnak depresszió közeli állapotba, mert nem tudnak megküzdeni a szegénységgel vagy azzal a fokozott megterheléssel, amit egy krónikusan beteg személy ápolása jelent¹². Ilyenkor fontos a külső segítség anyagi és érzelmi tekintetben egyaránt, mert a családtagok egymásnak már nem tudnak érdemi támogatást nyújtani. A különféle problémákból eredő krízishelyzetek feloldásában nagy szerepe lehet a tágabb családnak, rokonságnak, illetve a segítőfoglalkozású szakemberek-

nek. Buzdítani kell a családokat arra, hogy merjenek segítséget kérni, nem csupán anyagiakban, hanem mentális vagy más nehézségek esetén is¹³.

III. RÍTUSOK A CSALÁDBAN

A családi szabadidő tevékenységek kapcsán lényeges foglalkoznunk a családi rituálék kérdéseivel, hiszen ezek foglalják magukban a család ünneplési szokásait és számos szabadidős elfoglaltság is besorolható a rítusok fogalmkörébe. Ezzel a területtel részletesebben is foglalkozunk fontossága, és a benne rejlő szerteágazó lehetőségek miatt. A továbbiakban az ünneplés, hagyományépítés, rituálék kérdéseiről igyekszünk némi áttekintést nyújtani.

I. A családi rituálék jellemzői

Az ünneplés a családi rituálék körébe tartozó eseményként fogható fel, ha van kialakult, főbb elemeiben rendszeresen ismétlődő kerete, sajátos hagyománya a családban. Érdemes tehát a családi hagyományokkal, rítusokkal együtt foglalkozni az ünneplés kérdéseivel. Már többször említettük, hogy a szabadidőben végzett különféle családi tevékenységek milyen mély és fontos hatásrendszert képeznek a család egészének, és a családhoz tartozó személyeknek, mint önálló individuumoknak az életében¹⁴. Tekintsük most át azokat a megállapításokat, felismeréseket, amelyeket a családi rituálékkal kapcsolatban a tudományos kutatások igazoltak!

A rítusok szerepe

A rituálék értéket közvetítenek, normákat adnak, ugyanakkor előremutató jellegük is van. Ezeket minden, a témával foglalkozó kutató egységesen elfogadja,

¹² BARTHA ANETT: Betegség-reprezentáció és annak párkapcsolati vonatkozásai in: A kapcsolati egyensúlyok szerepe az egészséges alkalmazkodásban Szerk.: Bugán Antal Debreceni Egyetem, Debrecen (2006).

¹³ BARNES, GILL GORELL: Családtérápia és gondozás. Alapvető ismeretek a családokról és a családterápiáról (Családtérápiás olvasókönyv sorozat II.) Budapest (1991)

¹⁴ BAGDY EMŐKE: Családi szocializáció és személyiségzavarok Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest (2004).

igazolt ténynek tekinthetjük¹⁵. A rítusokban szereplő szimbólumok alapvetően metaforikus jellegűek, ugyanakkor a bonyolult, komplex szimbólumok, gyakran többértelműek, ellentmondásosak is lehetnek, így olyan dolgok kifejezői, amik semmilyen más módon nem mondhatók el, s eközben olyan világszemléletet közvetítenek, amely a hétköznapi életre is hat. A modern ember szertartásai, rítusai - bár talán kevésbé tudatosak - éppúgy fellelhetők az élet nagy fordulópontjain, mint a természeti népek életében¹⁶. E szertartások azonban többségében leszűkülnek a családi körre, a család, mint a társadalom alapsejtje veszi át a nagy közösségi rítusok szerepét is, így a modern ember rítusait vizsgálva a családi rendszer megismeréséhez jutunk. A legtöbb társadalomban, az életciklus változásait, magukat az életciklusokat ceremóniák, rituálék jelzik. (pl.: esküvői szertartás)¹⁷ Ez segít a változás definiálásában, az új szerepek, új határok kialakításában. Bossard és Boll (1950) családi rituálé meghatározása azt emeli ki, hogy a rituálék fontos szervezőerők a családban, s így a különböző családoknak különböző események köré szerveződnek a rituáléi. A rítusok meghatározzák a családi interakciókat, jelentést adnak a közös alkalmaknak.

A családi rituálé fogalmának kritériumai

- gyakran és ismétlődve fordulnak elő a család életében
- társas és interakciós hangsúlyúak
- nagy érzelmi töltéssel bírnak

Amikor a rituálékról beszélünk, érdemes elkülöníteni ezeket a rutinszerű cselekvésektől. A rutin is betartandó és

ismétlődő családi viselkedés, és fontos a családi élet strukturálásában, de hiányzik belőle a szimbolikus tartalom és az előrevetítő jelleg, ezért jelentősen eltér tartalmában a rítustól. A legtöbb teoretikus egyetért abban, hogy a rituálék egy praktikus komponensben és egy szimbolikus komponensben jelennek meg. A praktikus szervezi a csoportviselkedést, a szimbolikus erősíti a csoportidentitást és jelentést ad a csoporthelyzetnek. Vizsgálatokat végeztek arra vonatkozóan, hogy hogyan hatnak a rituálék, megvizsgálták a rituálékban résztvevők neurobiológiai folyamatait, feltételezték, hogy az aktív részek bizonyos rituáléknál (ismétlés, többféle szimbólum, zene, tánc, stb.) pozitív kisüléseket idéznek elő az agyban, ami fokozott kapcsolatot hoz létre az egyén és a társas kohézió között. Az agy különböző részei aktiváltak, ilyenkor az agy két féltekéjének funkciói egymást áthatva működnek. Ez erős érzelmi töltésű élmény. Másrészt, ami hasonló agyi aktiváltságot jelent, az a szimbólumok használata. A szimbólumokban a szavak jelentésén túli tartalmak is kifejezésre jutnak, ezért mondhatjuk, hogy a jelentés sűrűsödik bennük. Használatuk során mindkét agyfélteke aktiválódik, működésük együttesen tárja fel a jelentés teljességét.

A rituálék típusai

- a családi ünnepek: a széles körben elterjedt, nagyobb kultúra ünnepei. A nagyobb kultúra elvárásai szerint mennek végbe, ez szervezi az időt, helyet, a rítus szimbólumait (pl.: húsvét, karácsony).
- a családi tradíciók: kevésbé lehangonyozottak a kultúrában, inkább jellemzőek magára a családra (pl.: névnap, születés-

¹⁵ VISZKET MÓNIKA: Családi rituálék, mint protektív faktorok in: A kapcsolati egyensúlyok szerepe az egészséges alkalmazkodásban Szerk.: Bugán Antal Debreceni Egyetem, Debrecen (2006).

¹⁶ ua.

¹⁷ BAGDY EMŐKE: Családi szocializáció és személyiségzavarok Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest (2004).

nap, családi találkozók, nyaralás). Ezekre a tradíciókra hatással van a kultúra, de az egyedi család határozza meg, mit tesz magáévá, mint tradíciót, és hogyan alakítja ezeket az aktivitásokat.

- a rituálévá vált mindennapi események (pl.: ebéd, elalvás, rekreáció) Ezek kezei között alkotja meg a család a szerepeket, szabályokat, normákat. Ezek a legkevésbé tudatosak, nagy eltéréseket mutatnak az egyes családok között, és az adott család életében is az idő múlásával jelentősen változhatnak.

Barbara H. Fiese és munkatársai (1995) a családi rituálék több dimenzióját azonosították. Kutatásaik alapján feltérképezhetővé váltak a családi rituálék jellemző tulajdonságai.

A családi rituálék jellemző főbb tényezők

- a családi rítusok gyakorisága
- az érzelmi telítettség mértéke
- a szimbolikus tartalmak gazdagsága, mélysége
- az előkészítés tudatossága

Schuck és Bucy (1997) kutatásában a rítusok funkciójának elemzésével foglalkozott.

A rítusok funkciója a családban

- a stabilitás megeremtelése, növelése
- a családi identitás kialakítása, fenntartása, megújítása
- szocializációs funkció a mintaadás révén
- a közösségbe való beilleszkedés elősegítése
- a világnézet elmélyítése, fenntartása

A rítusok sajátossága, hogy úgy erősítik a családi identitást, hogy közben képesek előmozdítani az identitásban való változást, fejlődést. Azzal, hogy megoldást adnak az ellentmondások kezelésére, a családi élet stabilitására hatnak. Különösen jelentős a családi identitás szempontjából a rituálék cselekvés összetevője,

hiszen - ahogy Davis érzékletesen megfogalmazza, a rítusok alatt nem beszélünk szerepekről, szabályokról, kapcsolatokról, világnézetéről, hanem benne vagyunk szerepekben, kapcsolatokban, szabályokban, világnézetben. A rituálék gazdagok szimbólumokban. Többféle, elkülönült jelentést hordoznak, valamint leírják, amit nem lehetne pontosan kifejezni szavakban. Az interakciók szimbolizálják a kapcsolatok milyenségét, erejét, a kötődéseket vagy konfliktusokat. Minden család maga határozza meg, hogy mi jelképezi az ő csoportját, és valahányszor a rituálé ismétlődik, megerősíti a szimbólumok érvényességét¹⁸. Nagyon beszédes szimbólum például a családtagok jelenléte-távolléte a rituális alkalmakon. A nukleáris (szülők és gyermekeik) család perspektíváját tágítják a szélesebb körű rokoni találkozók, összejövetelek, mint rituális alkalmak a tágabb családhoz tartozást, a szélesebb körű családi egységet, identitást hivatottak erősíteni, szilárdítani. Az összejövetelben erős a nosztalgia érzése. Az a vágy hajtja, hogy újratapasztalják a múlt érzéseit, és hogy a jelen valóságának fényében értsék meg a másikat. Az összejövetel - akár más rítus - egy folyamat, nem egy alkalom. Az előkészület, a megérkezés, a jelenlét, az elmenetel és az utólagos lelki-érzelmi kiértékelés, feldolgozás fokozataiból épül fel.

2. Családtípusok és ritualizáció

Érdemes megvizsgálnunk, hogy milyen családtípusok alakulhatnak ki a rítusok jelenlétének sajátos minősége, jellege szerint. Vázlatosan áttekintjük azt is, hogy ezek a családi struktúrák hogyan hatnak a családtagokra.

Családtípusok a ritualizáció jellege szerint:

¹⁸ VISZKET MÓNIKA: Családi rituálék, múlt – jelen – jövő láncszemei életciklusaink füzérében in.: A kapcsolati egyensúlyok szerepe az egészséges alkalmazkodásban Szerk.: Bugán Antal Debreceni Egyetem, Debrecen (2006).

- **Alulritualizált család:** Nem ünneplik a családi változást, nem kapcsolódnak nagyobb társadalmi rituálékhoz. Kevésbé erősítik az összetartozást, kevesebb támogatást nyújtanak a családtagoknak személyes életükben, valamint nehezebben képesek az átmenetek adta nehézségek kezelésére.
- **Mereven ritualizált család:** Sok az előírt viselkedés, kevés a nyitott elem a rituálékban, kevésbé fejlődnek, inkább statikusak maradnak.
- **Torzan ritualizált család:** A rituálékban is kifejeződik, hogy a család egyik oldala hangsúlyozottabb. Például az anyai oldalról gyakran együtt vannak, ünnepelnek, míg az apai oldallal kevés a kapcsolat.
- **Üres rítusokkal rendelkező család:** Kiürült tartalmú és érzelmi légkörű rítusok jellemzik. Nincs folyamatosság, kötelességből ünnepelnek, kis jelentéstartalommal. A rituálék nagyon zártak, gyakran nincs egyensúly a családtagok között, a rituális folyamat megalkotása gyakran egy személyt terhel.
- **Rugalmasan alkalmazott rituálékkal rendelkező család:** A család képes az új életciklushoz, változó helyzethez igazítani rituáléit. Ez lenne a kívánatos, az ilyen család sok pozitívumot tud nyújtani tagjainak.

A családban élő rituálék megbízhatóan mutatják, hogy mennyire él egyensúlyban a család a belső és külső kapcsolati rendszer szempontjából.

A jól működő családi rítusok hatásai

- segítik a problémákkal való eredményes megküzdést
- erősítik a krízis kezelésének képességét
- erőforrást jelentenek nehéz helyzetekben
- segítik a sikeres alkalmazkodást
- elősegítik a helyes döntéseket

- segítik a család belső újraszerveződését
- erősítik a család egységét
- segítik a családtagok személyes fejlődését
- növelik az adott család társas támogatottságát
- növelik (elsősorban a serdülő) családtagok önértékelését.

Jól érzékelhető a kutatási eredmények alapján, hogy milyen nagy jelentősége, és milyen messzemenő hatásai vannak a jól működő családi rituáléknak, a családi szabadidőben végzett közös tevékenységeknek, hogy mennyire fontos az ünnepekre való pozitív motivációval áthatott felkészülés, a szélesebb családdal, rokonsággal történő kiegyensúlyozott kapcsolatok ápolása. Kitűnik az is, hogy a pozitív érzelmi légkör, a tartalmas kommunikáció, a kapcsolati biztonság, az az alap, amire felépülhetnek a minden családtagot fejlesztő, segítő, regeneráló szokások, tevékenységek, ugyanakkor a tartalmas tevékenységek hozzájárulnak a kapcsolatok elmélyüléséhez és növelik a szeretet, a biztonság és az összetartozás érzését. Ilyen módon tehát a két tényező kölcsönösen segíti egymást.

IV. KÖVETKEZTETÉS

Fontos, hogy a családban eltöltött szabadidő jelentőségére vonatkozó információk ne csupán egy szűk szakmai kör, hanem a szélesebb nyilvánosság számára is elérhetőek legyenek. Az időben, még az iskolai évek alatt történő általános tájékoztatás a témáról, a pedagógusok ilyen irányú továbbképzése, illetve a szabadidő pedagógia és a tárgykörhöz tartozó pszichológiai alapismeretek beépítése a szakirányú felsőoktatás ismeretanyagába jelentős segítséget nyújthatna a családok életének stabilitása, a pozitív kapcsolati viszonyok kialakítása

és megőrzése terén. Ezen ismeretek birtokában lehetővé válna a kapcsolatok és tevékenységek tudatosabb és célravezetőbb alakítása, a helytelen gyakorlat, hibás szokások tudatosítása és pozitív irányú korrigálása.

ÖSSZEFOGLALÁS

Az empirikus kutatás adataira támaszkodó tanulmány a családi körben eltöltendő szabadidős lehetőségek felhasználásával foglalkozik. A szerző rámutat, hogy otthon, az ünnepnapokat, munkaszüneti vagy tanításszüneti napokat sokkal értékesebben is el lehet tölteni, mintsem a televíziózással. A cikk szerzője bebizonyítja, hogy a szabadidő milyen fontos szerepet tölt be a családi kötélekek megerősítésében. Az írás konklúziójában azt javasolja, hogy fel kell dolgozni az idevonatkozó családi szokásokat és hagyományokat. A szerző empirikus kutatásával bizonyítja, hogy a családban fenntartott és ápolt különböző hagyományok milyen pozitív hatást gyakorolnak a családtagok közti viszonyra és a gyermek, illetve fiatalkori nevelésre.

SUMMARY

The loss of identity, ignoring traditions and not realizing their own significance constitute a problem becoming more and more generalized in today's families. The present study based on scientific researches contributes to the rediscovery of the importance of free time spent in family, celebrations, tradition and custom. It is pointed out how one can use these things in a right way, developing and building up personality.

IRODALOM

- ALLPORT, W. GORDON (1995): A személyiség alakulása Gondolat Kiadó, Budapest
- APTER, TERRI (2002): A magabiztos gyermek Vigília Kiadó, Budapest
- BAGDY EMŐKE (2004): Családi szocializáció és személyiségzavarok Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest
- BAGDY EMŐKE (2007): Családi életciklusok és fejlődési sajátosságok Saxum Kiadó, Budapest
- BARNES, GILL GORELL (1991): Családtérápia és gondozás. Alapvető ismeretek a családkról és a családtérápiáról (Családtérápiás olvasókönyv sorozat II.) Budapest
- BARTHA ANETT (2006): Betegség-reprezentáció és annak párkapcsolati vonatkozásai in: A kapcsolati egyensúlyok szerepe az egészséges alkalmazkodásban Szerk.: Bugán Antal Debreceni Egyetem, Debrecen
- BUDA BÉLA (1986): A család szerepe a pszichiátriai betegségek kórtanában in: A család szociálpszichiátriája, Medicina Kiadó, Budapest
- BUGÁN ANTAL (2006): A kapcsolati egyensúlyok szerepe az egészséges alkalmazkodásban Debreceni Egyetem Pszichológiai Intézet, Debrecen
- CSANÁD BÉLA (2004): A keresztény nevelés általános alapjai Jel Kiadó, Budapest
- FIGESE – HOOKER – SCHWAGLER (1993): Family Rituals in the Early Stages of Parenthood, in: Journal of Marriage and the Family 55.
- FRIEDL, JOHANNA (2004): Féleleműző játékok Deák és Társa Kiadó, Pápa
- FÜLÖPNÉ ERDŐ MÁRIA (2002): Médiahasználat és olvasóvá nevelés Corvinus Kiadó, Budapest
- GINOTT, HAIM (2005): Szülők és gyermekek Edge 2000 Kiadó, Budapest

ARTICLES

GOLEMAN DANIEL (1997): Érzelmi intelligencia Háttér Kiadó, Budapest

KÁDÁR GABRIELLA (2006): Az empátia és a családi kommunikáció rendszerszemléletű megközelítése serdülőknél in: A kapcsolati egyensúlyok szerepe az egészséges alkalmazkodásban Szerk.: Bugán Antal Debreceni Egyetem, Debrecen

KISS TIHAMÉR (2000): A gyermek erkölcsi fejlődése Református Pedagógiai Intézet, Budapest

KOZMA TAMÁS (1994): A nevelésszociológia alapjai Tankönyvkiadó, Budapest

LÁZÁR JUDIT (2001): A kommunikáció tudománya Balassi Kiadó, Budapest

LEPP, IGNACE (2002): A barátság pszichológiája Agapé Kiadó, Szeged

LEPP, IGNACE (2001): A szeretet pszichoanalízise Agapé Kiadó, Szeged

PALUMBIERI, SABINO (2002): Felelős és szolidáris polgárok nevelése Don Bosco Kiadó, Budapest

PONSARD, CHRISTINE (2007): Hit a családban Nyolc Boldogság Közösség, Homokkomárom

RANSCHBURG JENŐ (1998): Pszichológiai rendellenességek gyermekkorban Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest

RANSCHBURG JENŐ (2007): Játzmák a családban Saxum Kiadó, Budapest

TELEKI BÉLA (2003): Kézikönyv a családról I. Korda Kiadó, Kecskemét

TELEKI BÉLA (2004): Kézikönyv a családról II. Korda Kiadó, Kecskemét

TORGYIK JUDIT (2005): Fejezetek a multikulturális nevelésből Eötvös József Könyvkiadó, Budapest

VISZKET MÓNIKA (2006): Családi rituálék, múlt – jelen – jövő láncszemei életciklusaink füzérében in.: A kapcsolati egyensúlyok szerepe az egészséges alkalmazkodásban Szerk.: Bugán Antal Debreceni Egyetem, Debrecen

VISZKET MÓNIKA (2006): Családi rituálék, mint protektív faktorok in: A kapcsolati egyensúlyok szerepe az egészséges alkalmazkodásban Szerk.: Bugán Antal Debreceni Egyetem, Debrecen

Az életnek értéket csak a szolgálat adhat, mellyel az emberek ügye felé fordulunk. [...] Ember vagy, tehát ember módra és az emberek között kell élned. Embermódra élsz, ha igazságosan élsz. Ha minden cselekedeted és szavad alján a szándék van: nem ártani az embereknek. Ha megkísérléd – feltérés és hiú szerep nélkül – segíteni az embereknek. Néha csak azzal, hogy nem hallgatod el az egyszer igazságokat. Néha csak azzal, hogy nem mondod tovább, amit mások hazudnak.

Márai Sándor: Fűves könyv