

# Generációs problémák – nemzedékek közötti konfliktusok

Orosz Katalin klinikai szakpszichológus,  
Máriás Petra családkonzulens  
Perinatus Alapítvány

Előadásunkban a pszichológia eszközeivel vázoljuk fel a generációk közötti kapcsolatokat. Ez a kép a generációk között sok és súlyos konfliktust mutat, melyek megoldása általában a személyes szférában marad. Ha nem sikerül az egyes családokban illetve a résztvevő személyek között ezek feloldása, akkor szakadozik a kapcsolat a családtagok között vagy nő a feszültség a munkahelyen és a közszférában. Ez a szociológiai vizsgálatok és az egészségügyi felmérések szerint egyaránt népegészségügyi méretű mentálhigiénés és egészségügyi problémákat jelenthet. Ezek megoldásához társadalmi méretű segítséget kellene nyújtani, hogy a társadalom szövete ismét jobban működjön.

A generációs konfliktusokról - érzékeny pontok az emberi fejlődésben:

- Serdülőkor: elidegenedés, megoldatlan konfliktusok, „ebbe a világba nem akarok felnőni”. Túlkontrolláló és elhanyagoló szülők
- Fiatal felnőttkor: A fiatalok felkészítése a munkára, szakmai gyakorlati képzés, munkahelyi elvárások és konfliktusok
- Családalapítás, a baba érkezése, szülővé és nagyszülővé válás. Másképp csináljuk – a nagyszülők kizárása a babázásból. A nagyszülők érdektelensége az unokák iránt
- Átadni a stafétabotot: féltékenység és kiszorítási a munkahelyeken.
- Az idősek magukra maradása, leépülés, aktivitáshiány és érdektelenség, kölcsönösen formális kapcsolatok.
- Az elmaradó áldás – lezáratlan, feszültséggel teli kapcsolatok a halál környékén. A megbetegítő gyász.

Mindezek hatására a generációk közötti társadalmi méreteket öltő eltávolodás számos nehézségben képeződhet le: a kommunikáció közöttük formálissá válhat, megszakadhat a szeretet áramlása, kölcsönösen fájdalom, düh és csalódottság halmozódhat fel a jó kapcsolat útjában. Ennek következtében a generációk közötti, a kölcsönös tiszteleten és bizalmon alapuló együttműködés jelentősen csökkenhet.

Hatékony megoldás minden olyan program, mely a személyes mentálhigiénét javítja, mivel így csökken az ellenségesség és nő a konfliktusok megoldására való készség (pl. az önismeret és a mediáció terjedése). Azok a kommunikációs stratégiák, amelyek fenntartják a párbeszédet a generációk között a konfliktusok fennállásakor is, illetve növelik a toleranciát, segítenek valamennyi felsorolt területen a hatékony összefogásban, a családokban és a munkahelyeken egyaránt. Valamennyi egészségügyi dolgozó hatékonyan javíthatja a családok mentálhigiénés állapotát, amennyiben segítő kommunikációt használ minimális felkészítés után.

A perinatális pszichológia tudásbázisa újszerű szempontokat és hatékony módszereket kínál mindehhez. A fejlődés legérzékenyebb időszaka ez. A háborítatlan szülés és a csecsemők szeretetteli kezelésének tanítása, a szoptatás népszerűsítése növeli a babák jó közérzetét, ami a stresszfaktort jelentősen csökkenti. A békés, boldog kisbabák érzelmileg gazdagabb és egészségesebb felnőttekké válnak, mint a bántalmazott és elhanyagolt babák. Ez pedig egy generáción belül jelentősen változtathatja a társadalom állapotán.