



## KÜLFÖLDÖN OTTHON..LEHETSÉGES EZ?

*Lehetünk-e otthon külföldön? Vajon mitől lesz otthonos valakinek a külhoni élet és lehet-e ezt szándékosan otthonosabbá tenni? Milyen hatással van a kapcsolatokra, ha külföldre megyünk, illetve ha külföldön találunk kapcsolatot?*

Ezek a kérdések egy témakörre irányítják a figyelmet: a *hovatartozás* érzése.

Az egyik alapvető emberi érzés a *hovatartozás érzése*. Az én/önmeghatározásunk (identitásunk) egyik alappillére ez az érzés, ami valami biztonságot ad. A gyökereink, a kötelék.. nagy szavak ezek.. Valahova, valakihez, egy csoporthoz egy eszméhez, stb. kezdünk el kötődni. Egyre többhöz. Ámde van köztük fontossági sorrend. Ezek határozzák meg sok mindenben, hogy hogy is döntsünk a napi apró helyzetek kapcsán, illetve hogy a nagy egészre nézve merre is menjünk tovább.

Külföldön ez valahogy nehezebb. Sok alapvető hovatartozásunk akarva akaratlanul átalakul a kiköltözéssel. Valahogy jobban magyarrá válunk, de hazamenve rájövünk, hogy napról napra változunk és a külföldön eltöltött napok, hetek hónapok számával ez csökken is. Elkezdjük külföldinek érezni magunkat. Ez a csoport nem is létezik és mégis: a lényege, hogy rendszeren kívül vagyunk. Óó...bonyolódik.

Nagyon gyakoriak az alábbi élmények a hozzám járó felnőttek közt:

*„mintha távolról figyelném az eseményeket, pedig ott vagyok”,  
„mintha átlátszó/láthatatlan lennék”,  
„tudom, hogy mit kellene éreznem, és úgy csinálok, mintha érezném..pedig csak a magányt érzem”  
„igazából senki nem tudja, hogy mi van bennem..nem is gondolják..”*



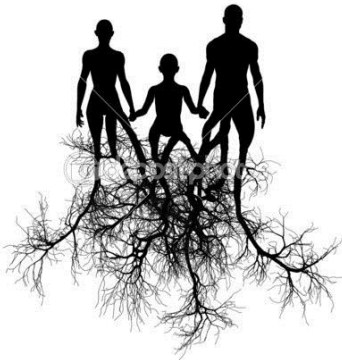
Ezen élményeket az emberek a körülményekkel magyarázzák. A külföldiséget, a nem megfelelő kapcsolatot, a nem eléggé figyelő másikat hibáztatják érte.. Igazuk van?

Hovatartozás.. honnan jövök. A következő téma itt a származási család lenne. A külföldön élők számára ez megint kritikus témakör. Miért? Ha jó a kapcsolat, akkor azért: hiányoznak, nem valós, hanem virtuális „szkájpos” együttlétek vannak. Nincs olyan, hogy átugrott anyukám egy tepsi sütivel, vagy hogy a gyerekeket a nagyszülőkhöz vittük amíg mi elmegyünk moziba. Ebből kifolyólag a külföldi családokban mindent a szülőknek kell elintézni, megcsinálni. *Ez a helyzet, ha más városban lakik az ember otthon*

is.- mondhatnátok. Na igen, de itt akkor is egy idegen vagy, aki egy idegen ország szabályait igyekszik megismerni, betartani. Itt nem tudnak neked segíteni szeretteid, akkor sem, ha szeretnének. Fel kell nőni. Képesnek kell lenni, végig kell csinálni, akár egyedül is. *Felelősségvállalás* a köbön.

Ha rossz a kapcsolat? Akkor meg szinte el is tűnnek a kapcsolatok. Miért? Mert minél nagyobb a csend, minél hosszabb ideig tart, annál nehezebb lesz megtörni. A távolságot mindig lehet okolni a kapcsolatok megszakadása miatt, de a valóság végülis általában az, hogy ez egy nagy *felelősségvárítás* és dolgok szőnyeg alá söprése. Érdekes, nem? Tehát akkor ez is egy kulcsszó: felelősségvállalás. Ezzel is mindenkinek van dolga, aki külföldre költözik, és nagyon de nagyon érdemes tudatosítani, hogy mire használjuk a távolságot a felelősségvállalás témakörben.

Hovatartozás... itt kihez/kikhez tartozom: sokszor kis közösségek alakulnak, és helyi kis „családok” jönnek létre. Pszichológusként ezt nagyon érdekesnek találom. Jellemzően



tudattalanul kialakítunk magunk körül egy közösséget, ahol leképeződnek a származási családunk kapcsolatai. Ez azt jelenti, hogy csinálunk magunknak egy családot, akikkel nagyon hasonló módon fogunk csatázni, vigadni, szenvedni és együtt lenni, mint anno gyerekkorunkban a családtagjainkkal. Észre sem vesszük, és lesz valaki, aki az apánk/anyánk, aki a tesónk, akivel marakodunk, lesz aki békítget mikor ezzel-azzal ilyen olyan viharos drámákat élünk meg, és így tovább. De maga a kis „artificiális” család ugyancsak izolált lesz.. Az alapvető, igazán érzelmileg megmozgató történéseket olyan helyzetek, szituációk és emberek indítják be, akik valahonnan „ismerősek”, valamire ráírnak, valamire emlékeztetnek.

Kérdezhetnétek, hogy *mi van akkor a vegyes házasságokkal?* Nos: ilyenkor az összekötő közös kapocs az **elidegenedés, kívül-rekedtség** érzés. Ez a közös. Ezzel van dolga mindkét embernek.

Sokszor azok életében, akiknél ezt a motívumot fedezzük fel a terápiák során, nagyon hasonló élettörténeti helyzetet lehet találni:

- születés után inkubátorban volt egy ideig
- valamelyik szülő erősen hangoztatja: *„Te más vagy, mint a többiek”* (itt ők arra gondolnak, hogy szebb, jobb, okosabb, stb., de ezzel legbelül kódolódik: nem tartozol közéjük.
- Idősebbnek, érettebbnek vélik a koránál. Ez szintén dicséretnek hangzik, de éppen sehova sem fog tartozni: sem az idősebbekhez, sem a korosztályához.
- *„Nagyon önálló voltam gyerekként.”*..ennek hátterében sok dolog szokott lenni:

- a legnagyobb testvér sokszor „parentifikálódik”, azaz kisebb testvéreit rábízák és szülőként kell viselkednie.
  - beteg, nagyon idős szülők gyermekei
  - beteg testvér van: ilyenkor előjön a „Nem akartam a szüleimnek problémát okozni”
- Bántalmazás volt a családban, vagy valami egyéb titok/szégyen, ami miatt nem mehetett fel anno senki, nem lehetett őszintének lenni, „beengedni” senkit.
  - *„Nem akarok senkinek problémát/nehézséget okozni”* attitűd. Ez már egy felnőttkori (következményes) viszonyulás, ami úgy mutatkozik meg, hogy szégyellnek, sőt, sokszor nem tudnak kérni, mivel ettől azonnal másokra ráutalva vagy tehernek érzik magukat, vagy gyengének, kiszolgáltatottnak, adósnak stb.

És akkor most mi van? Mit kezdjük ezzel a két szóval: **felelősségvállalás** és **izolálódás**. Nos: a kettő közt a kapocs az **intimitás**. Felelősséget nemcsak társunk, családjunk felé kell vállalni, hanem önmagunkért is. Gyakran ez a legnehezebb, pedig enélkül marad az izoláltság érzés, bármennyire is szolgáljuk családjunk, szeretteink igényeit. Ha önmagamért felelősséget vállalok, akkor képesnek kell lennem a legbelső énemmel kapcsolódnom és megpróbálni megfogalmazni, hogy mi van bennem, mire vágyom, mit érzek, stb. Intimitásba lépek magammal. Majd ha ezt képes vagyok a kapcsolataimban is kifejezni, felvállalni és megmutatni, akkor ezzel intimitásba lépek másokkal. Látszódom és én is látok. Érzek másokat és ők is éreznek engem. Látva és érezve lenni. Aki ezt meg tudja valósítani, az bárhova is megy a világon, mindig van hova tartozni, van kivel kapcsolódnom.

Nem véletlen a közhely: a boldogság belülről fakad. De hogy közelítesz-e önmagadhoz, hogy megtörd a kirekesztettség érzésed, az csak rajtad múlik. Kezdhetsz első körben egy könyvvel:

John Bradshaw: A bennünk élő gyermek felfedezése.

Ha tetszett az írásom, keress meg a Facebookon: Pszichofitness München csoport.

Örömmel veszem, ha csatlakozol hozzánk!

Vágyi Petra

Klinikai szakpszichológus, tréner - München  
Email: [petra.vagyi@gmail.com](mailto:petra.vagyi@gmail.com)