

# A családi hatások szerepe a devianciák kialakulásában

**Kiss Hanna**

[hanna2000102@gmail.com](mailto:hanna2000102@gmail.com)

SZTE JGYPK Alkalmazott Pedagógiai Intézet

A deviáns viselkedések kialakulásának folyamatát számos tényező befolyásolja. Jelen tanulmány középpontjában a családi hatások állnak, melyek meghatározó szerepet játszanak az egyén személyiségfejlődésében. A családi közegben szerzett tapasztalatok, a nevelési stílusok és a kötődési minták mind jelentős mértékben formálják viselkedésünket és személyiségünket. Különösen fontos szerepet kap a tanulmányban az epigenetika, amely a genetikai változások szintjén vizsgálja a családi hatások hatásmechanizmusait. Ezen kívül a transzgenerációs vonatkozások is kiemelt figyelmet kapnak, mivel bemutatják a múltbeli események és élmények hosszú távú hatását az egyéni fejlődésre. A kutatás célja tehát annak bemutatása, hogy a családi hatások döntő szerepet játszanak a devianciák kialakulásában.

**Kulcsszavak:** *deviancia, kötődés, epigenetika*



## Bevezetés

A család mint elsődleges szocializációs közeg kritikus szerepet játszik az egyéni fejlődésünk menetében és az életutunk alakulásában. A családi közeg minősége, az ott szerzett tapasztalatok és a családtagjainkkal való kapcsolatunk jellege jelentős mértékben befolyásolják a személyiségünk fejlődését és a viselkedésünk alakulását. A családi hatások mély gyökereket eresztenek bennünk, formálják az alapvető hiedelmeinket, mintákat nyújtanak a különböző élethelyzetek feldolgozására, és megalapozzák az érzelmi intelligenciánk fejlődését is. Abból kifolyólag, hogy milyen erős befolyása van a családi folyamatoknak az egyén életének alakulásában, az általuk okozott károk is hasonlóan erőteljesek, s kijavításuk gyakran komoly erőfeszítést igényel. Mindig is érdekesnek tartottam a családi élmények és folyamatok szerepét a különböző életutak hátterében. Tanulmányaim során pedig egyre jobban elmélyülhettem e folyamatok elemzésében. Ahogyan egyre több ismeret birtokába jutottam a család jövőt meghatározó, különböző hatásairól, egyre inkább magaménak éreztem ezt az izgalmas kutatási területet.

Az élmények átörökítése összetett folyamatok eredménye, amit több oldalról kell megvizsgálni ahhoz, hogy megértsük az összefüggéseket a múlt és a jelen között. A korábbi generációk tapasztalatai és az őket ért jó és rossz hatások nem csupán

hallomás formájában alakítják az életünket, hanem sejtszinten is befolyásolják a fejlődésünket. Felmenőink különböző üzeneteket hagynak számunkra sejtszintű és epigenetikus változások formájában. Ezek a változások nem csupán biológiai jellemzőket formálnak az egyénben, hanem a környezetre adott reakcióinkban és a mentális folyamatokban is érvényesítik hatásukat. A korábbi generációk élményei mindemellett a transzgenerációs hatások által is összefonódnak a mi életünkkel. A transzgenerációs átadás pedig nem áll meg a sejtszintű és epigenetikus folyamatoknál. Ugyanis a kötődési minták, a nevelés, a családi szocializáció mind eszközei a felmenők élményeinek továbbörökítésének. A kötődési mintákra és a nevelési stílusra is jellemző, hogy a generációs minták öröklődnek. Mindemellett a családi légkör, a nevelés és a kötődés jellege meghatározó lehet a devianciák kialakulásának folyamatában. Ennek egyik lehetséges oka, hogy a nevelés minősége és a kötődés jellege meghatározzák az egyén érzelmi és szociális fejlődését, ezáltal befolyásolva a deviáns viselkedések kialakulását. A bizonytalan környezet, a rossz minták, a bántalmazás és a támogatás hiánya mind a deviáns viselkedések melegágyaként funkcionálhatnak (Miller, 2016).

A tanulmányom célja, hogy feltárjam a deviáns viselkedések kialakulásának komplex mechanizmusait a családi hatások tükrében. Ezt a bio-pszicho-szociális modell segítségével szeretném megtenni, ami sokoldalúan közelíti meg a devianciák hátterében álló okokat, figyelembe véve a biológiai, a pszichikai és a szociális dimenziókat is. A családi hatások elemeire bontása előtt azonban fontos megértenünk a téma jelentőségét társadalmi kontextusban is. Szociálpedagógusként úgy gondolom, hogy rendkívül fontos lenne feltárni az összefüggéseket a családi hatások és a devianciák között, ugyanis e kapcsolat megértése nemcsak egyéni, hanem társadalmi szinten is meghatározó. A deviáns viselkedések komoly kihívások elé állítják a társadalmat is. Ha nő az alkoholizmus, a bűnözés vagy a különböző kábítószer-függőségek száma, az a társadalom egészére hatással lesz. Az emberek informálása arról, hogy milyen összefüggések vannak a családi folyamatok és az egyén életútja között, javíthatja a társadalmi helyzetünket is. A kölcsönhatások megértése lehetőséget teremt a megelőző és intervenció stratégiák kidolgozására, ami a társadalom tagjainak érdekét szolgálná. A cél az lenne, hogy egészséges és az életükkel elégedett emberek éljenek a társadalmunkban. A felismerés és a tudatosítás segíthetnek az embereknek, hogy megváltoztassák vagy elkerüljék a hibás családi mintázatokat. A feltételezésem pedig az, hogy ezzel is lehetőség lenne csökkenteni a devianciák előfordulásának gyakoriságát.

## **Deviancia**

A devianciának több definíciója is létezik attól függően, hogy melyik aspektusát szeretnénk kiemelni. Én jelen tanulmányban a devianciát a bio-pszicho-szociális modellen keresztül szeretném bemutatni. Úgy gondolom, hogy ez a modell segít a legjobban megérteni, hogy milyen sokféle összefüggés következménye a deviáns viselkedés

kialakulása. Emellett pedig e modell segítségével tudom a legjobban szemléltetni, hogy mennyiféle módon tud a család hatni az egyénre, mind a biológiai, mind a pszichikai, mind pedig a szociális szempontokat figyelembe véve. Ahogyan azt Pikó Bettina is írta: „Az ember egyszerre biológiai lény, akinek metabolikus folyamatai vannak, de emellett pszichikai lény is, akinek érzelmei-gondolatai befolyásolják élettani funkcióit, és szociális lény is, aki az adott kultúrában és társadalmi-gazdasági környezetben próbál a mindennapi élet kihívásainak megfelelni” (Pikó, 2011. 10–11. o.). Ezáltal nem lehet csupán az egyik tényező kiemelésével megérteni a működését. A devianciák kialakulása megértésének érdekében az említett három összetevő szoros kölcsönhatását kell megvizsgálnunk. A biológiai okok tekintetében ki kell emelni, hogy a genetikai öröklődés és ezzel együtt az egyén genetikai háttere is egy meghatározó összetevő lehet. Ugyanis a gének rendellenességei vagy bizonyos biokémiai sajátosságok egyaránt képesek deviáns kategóriába sorolható viselkedést kiváltani. A pszichikai tényezők szerepénél a szocializáció zavaraira lehet gondolni, amikor a kötődés megakasztott vagy hibás. Ugyanakkor a személyiségkárosító életeseményeket is ide sorolhatjuk, melyek szintén állhatnak a devianciák kialakulásának hátterében. Ilyenek lehetnek a különböző családi, párkapcsolati konfliktusok, a munkahelyi problémák, a betegségek, a traumák és az életút egyéb törései. A devianciák kialakulásának harmadik okaként említhetők a szociális tényezők szerepei. Itt a közvetlen és a kiterjedt társas környezet szerepére kell gondolni, tehát a szűkebb és akár a kiterjedt családra, a barátokra, a kortársakra és egyéb személyekre, akik az életünk szereplői.

## Sejtbiológia és epigenetika

Ma már elfogadott, hogy a genetikai alaptervünk mellett a fogantatásunk pillanatától kezdve elkezdenek minket alakítani a bennünket érő környezeti hatások. Ez pedig egész életünkben így folytatódik, hiszen a környezetünk folyamatosan hat ránk. Bruce Lipton sejtbiológus mutatta ki, hogy a DNS-ünkre egyaránt hatással lehetnek a pozitív és negatív gondolataink és érzéseink (Lipton, 2006). Majd a Stanford Egyetemen végzett munkássága során megállapította, hogy a környezetből érkező jelek átjuthatnak a sejtmembránon, ezáltal irányítva a sejt viselkedését, ez pedig aztán aktiválhatja vagy deaktiválhatja a génjeink működését (Wolynn, 2016). Ezáltal Lipton szerint (2006) az anya érzelmei biokémiai módon módosíthatják az utód genetikai kifejeződését. Ha egyes érzelmek folyamatosan ismétlődnek vagy hosszasan fennállnak, akkor lenyomatot képezhetnek a magzaton. Ez pedig meghatározhatja, hogy a gyermek hogyan fog alkalmazkodni a környezetéhez. Az epigenetika tudománya fontos információkat nyújt a genetikai és a környezeti tényezők közötti kölcsönhatásokról. Bruce Lipton sejtmemóriával kapcsolatos munkája egyben megelőzi és alá is támasztja az epigenetika tudományterületének fejlődését (Wolynn, 2016). Egy olyan tudományágról van szó, amely azt tanulmányozza, hogy a környezeti hatások és más külső-belső tényezők miként

befolyásolják a gének működését a DNS megváltoztatása nélkül. Az epigenetikai változások befolyásolhatják egy-egy gén aktivitását (Varga, 2011). Ez pedig azt eredményezi, hogy más és más tulajdonságok fognak érvényesülni. Minden ember egyedi génállományt örököl a szüleitől, amely meghatározza a tulajdonságait, képességeit, egészségi állapotát és azt, hogy milyen betegségekre lesz fogékonyabb. Az epigenetikai kutatókkal pedig azt támasztják alá, hogy nem csupán az örökölt gének határozzák meg a folyamatok alakulását. Az epigenetika azt vizsgálja, hogy a környezeti hatások hogyan befolyásolják a gének működését. Ez azt jelenti, hogy bizonyos gének a környezet hatására ki- vagy bekapcsolódhatnak, így az adott gének által irányított folyamatok és tulajdonságok is megváltozhatnak.<sup>1</sup> Az utóbbi években nagy fejlődésnek indult epigenetika tehát azt vizsgálja, hogy az olyan környezeti tényezők, mint a táplálkozás, a stressz, a szerhasználat, az érzelmi megrázkódtatás vagy a testmozgás hatása milyen, molekulárisan igazolható változásokat okoz az egyén, illetve az utódai génkifejeződéseiben. Két fő kutatási területe maga az egyén, illetve a szülőket ért környezeti tényezők hatásai a gyermekeikre. Az egyénnél azt vizsgálják, hogy a környezeti hatásokat átélő személy és az ő génjei miképpen alakulnak át. Például: az alutápláltság vagy az elhízás hatása az emésztésért felelős gének működésére. A másik területnél pedig azt vizsgálják, hogy például a háborús területen kihordott terhesség hogyan befolyásolja a gyermek szorongásának szintjét. Tehát a szülőket érő külső hatások gyermekekre való hatását tanulmányozzák.<sup>2</sup>

Jelen tanulmányom szempontjából a szülőket ért hatásokkal foglalkozó irány kap nagyobb hangsúlyt, mivel az epigenetika ezzel azt bizonyítja, hogy a szülőket ért hatások megjelennek az utódaik életében is. Befolyásolják az életük alakulását és kimenetelét. Ez azért fontos, mert sokáig elutasították annak lehetőségét, hogy a környezeti hatásokból fennmaradt élményeket, traumákat át lehet örökíteni. Viszont az epigenetika fejlődése egyre jobban megszilárdítja a transzgenerációs hatások létjogosultságát. Ennek alátámasztására említek egy tanulmányt. *Orvos-Tóth Noémi* írta az *Örökölt sors* című könyvében (2018), hogy 2014-ben a *Nature Neuroscience* című folyóiratban megjelent egy érdekesítő tanulmány. Az atlantai Emory Egyetem kutatói cseresznye-illatot permeteztek az egerek ketrecébe, egyidejűleg pedig áramütéseknek tették ki a rágcsálókat. A kisegerek így hamar megtanulták, hogy félniük kell a cseresznye-illat egyébként kellemes illatától. Kondicionálták őket arra, hogy félniük kell egy bizonyos inger megjelenésére. Ez ugyan nem volt újdonság (pavlovi kutyakísérlet), ám ez esetben a kutatók az egerek utódjait is bevonták a kísérletbe, és azt találták, hogy a cseresznye-illatára beinduló félelmi reakciók a második és a harmadik generáció esetében is kimutathatók voltak, annak ellenére, hogy őket soha nem érte áramütés. Alaposabb vizsgálatokkal kimutatták, hogy az első generáció és az utódok agyának szaglásért felelős régiójában is szerkezeti átalakulások jöttek létre. Ezáltal nyert bizonyítást, hogy az élmények

1 *Epigenetika*. <https://egeszsegvonal.gov.hu/e-e/1793-epigenetika.html> (2023.06.21.)

2 *Epigenetika*. <https://egeszsegvonal.gov.hu/e-e/1793-epigenetika.html> (2023.06.21.)

biokémiai üzenetké válva alakítják át nemcsak az érintettek, de utódjaik idegrendszeri működését is. Ezt a generációkon átívelő információátadást pedig transzgenerációs hatásnak nevezzük (Orvos-Tóth, 2018).

Mindennek tudatában kitérek a transzgenerációs hatások és az epigenetika közötti kapcsolatra is, amely egy igen izgalmas kutatási terület. Azt vizsgálja, hogy az egyént érő különböző hatások, mint például a traumás élmények hogyan hatnak az epigenetikai változásokon keresztül az utódaira, ezáltal generációkon átívelő hatásokat eredményezve. A transzgenerációs trauma azt jelenti, hogy egy adott trauma hatásai átöröklődhetnek az elsődlegesen traumatizált személy utódaira. Például, ha egy személy átél egy súlyos stressz- vagy traumaeseményt, mint például háborút, holokauszt, szegénység vagy családon belüli erőszak, ezek a hatások epigenetikai változásokat okozhatnak az ő szervezetében. Az epigenetikai változások által a transzgenerációs trauma hatásai átörökíthetők a következő generációkba. Ez azt jelenti, hogy az utódoknál megfigyelhetők olyan epigenetikai jellemzők vagy változások, amelyek a traumatizált előző generációk tapasztalataiból származnak, még akkor is, ha az utódok nem voltak közvetlenül kitétek a traumának. Az epigenetika és a transzgenerációs traumák kapcsolata rámutat arra, hogy a környezeti hatások miképpen alakíthatják át az utódok genetikai és epigenetikai állapotát (Varga, 2011). Ezáltal feltárják annak lehetőségét, hogy a felmenőket ért különböző hatások pszichológiai és egészségügyi problémák kialakulását eredményezhetik a családi vonalon belül.

## Transzgenerációs hatások

A transzgenerációs hatás egy nagyon összetett jelenség, és legalább annyira érdekes is. Olyan jelenségről van szó, mely során az egyén tapasztalatai, élményei vagy traumái átörökítődnek az utódokra, és befolyásolják azok fejlődését vagy akár egészségét. Ezek a hatások lehetnek epigenetikai, genetikai vagy környezeti eredetűek is. Sokszor nehezen megmagyarázható és változatos tünetek formájában jelentkeznek az utódok életében. Ez mutatja, hogy valóban összetett jelenségről van szó. A transzgenerációs hatások különböző csatornákon jutnak el az utódokhoz. A direkt üzenetek és a rejtett üzenetek egyaránt közvetítenek. Vannak olyan hiedelmek, szabályok és családi igazságok, melyeket a gyermek közvetlen üzenetben kap meg a szüleitől, de vannak olyan tabuk, láthatatlan üzenetek vagy akár titkok is, melyeket csupán érzékel. Rendkívül érdekes, hogy a titkok és a tabuk is hatással vannak az egyének életére. Így vagy úgy, de belefolynak a család minden tagjának életébe, hiába akarják elfedni a létezését. A transzgenerációs hatásokkal először az 1970-es években kezdetek el foglalkozni. Az első jelentős kutatások a holokauszt-túlélők utódaiban jelentkező hatásokat figyelték meg. A rajtuk végzett vizsgálatok megmutatták, hogy a felmenők által átélte traumák hatásai átöröklődhetnek a következő generációkra, ezzel befolyásolva az ő életüket is. A témát érintő kutatások világosan igazolták, hogy egy traumát átélt embercsoport utódainál a többi

emberhez képest szokatlanul nagy arányban fordulnak elő a depresszió, a szorongás, a kábítószer-használat és más, a traumával kapcsolatos következmények. Például hiper-vigilancia, agresszív és erőszakos viselkedés, öngyilkossági gondolatok és viselkedés, skizoid személyiségjegyek, betolakodó emlékek, érzelmi megközelíthetlenség és szomatikus tünetek (Varga, 2011). Az első kutatások óta a transzgenerációs hatások vizsgálata elterjedtebb lett és már számos különböző trauma kapcsán megmutatkozott. Készültek transzgenerációs kutatások a háborús veteránokról, a természeti katasztrófákról és a tömegmészárlásokról is (Goodman és West-Olatunji, 2008). Mindemellett már foglalkoznak az elhanyagolásra, erőszakra és pszichés betegségekre való kitettség okozta hatásokkal is. Tehát az egyének mindennapi életében megjelenő hatások okozta személyes traumákkal kapcsolatban is készítenek tanulmányokat.

Az epigenetika és az öröklődés terén elért kutatási eredmények tovább mélyítettek az ismereteinket a transzgenerációs hatások mechanizmusairól és hatásairól. Azóta számos tanulmány látott napvilágot, illetve kiterjedt kutatás folyik, hogy további ismereteket szerezzenek erről a fontos területről és annak hatásairól mind egyéni, mind társadalmi szinten. A transzgenerációs traumákra konkrétan kitérve fentebb már említettem, hogy átadásuk többféleképpen is történhet: direkt és indirekt módon egyaránt. Ám amiről bővebben szeretnék beszélni a transzgenerációs traumák kapcsán, az a trauma újrajátszás jelensége. Bármilyen módon kaptuk is meg az adott traumát, amíg fel nem ismerjük, és amíg nem dolgozunk vele, addig az újra és újra fel fog bukkanni az életünkben. Valamilyen szinten „követeli”, hogy foglalkozzanak vele, és amíg ez nem történik meg, addig megnehezíti a család egészének vagy egy részének az életét. Sokan úgy vélik, ha nem gondolnak egy traumatikus eseményre, akkor majd idővel megoldódik vagy elmúlik. Ám ahogyan azt Jung és Freud is leírták, amit nehéz feldolgozunk, az nem halványul el csak úgy magától, hanem eltárolódik a tudatalattinkban. Az elfojtott traumatikus történések megjelennek az érintettek szavaiban, viselkedésében, gesztusaiban (Wolynn, 2016). A traumás újrajátszásról olvasható egy igazán izgalmas történet Orvos-Tóth Noémi könyvében, amely a következőképpen szól: „*A szülők anorexiás kiskamasz lányuk miatt keresték fel Alessandra Cavalli olasz származású brit pszichoterapeutát... Csontsoványra fogyott, a családon pedig kezdett elhatalmasodni a rettegés, hogy elveszítik a gyereket. Mire a terapeutához kerültek, már valóban kritikus volt a helyzet... A csendes, halk szavú nagymama az egész család bevonásával zajló ülések egyikén egyszer csak mesélni kezdett. Kiderült, hogy Németországban született. A II. világháború alatt deportálták, a lágérből csodával határos módon élve, ám csontsovány emberi roncsként került ki. Szüleit, testvéreit soha nem látta viszont, ők a koncentrációs táborban lelték halálukat*” (Orvos-Tóth, 2018. 109–110. o.). A történetből kiderült, hogy a nagymama titokban tartotta családjá előtt fiatalkora tragikus eseményeit. A feldolgozatlan trauma azonban unokája életében tért vissza, aki az elfojtott trauma újrajátszásával próbált szabadulni a nagymamát kísértő szörnyűségektől.

Ezek alapján is elmondható, hogy a traumát elszenvedett személyek különböző jelzéseket adnak le, amelyeket a családtagjaik érzékelnek. Emellett pedig a trauma hatására

olyan epigenetikai változások mennek végbe a szervezetükben, melyek a későbbiekben az utódjaikban is változásokat eredményezhetnek. Ezen változások célja, hogy adott esetben a következő generáció fel legyen készítve az esetleges nehézségekkel való megküzdésre. Ennek szerepe az lenne, hogy ha baj van, akkor azonnal reagáljanak és túléljenek a kilátástalan helyzetben is. Ez azért probléma, mert míg a nagymamának valóban szüksége volt arra a koncentrációs táborban, hogy egyfajta felfokozott, reaktív állapotban legyen, addig az unokája nem ugyanebbe a környezetbe született. Így számára az állandósult felfokozott, készenléti állapot több kárt okozott, mint amennyit segített. Mivel ez a jelenség nehezen megfogható, így sokan nem gondolnak bele abba, hogy a múltban mennyi fontos üzenet és válasz rejlik. Orvos-Tóth Noémi könyvében (2018) rendkívül érdekes munkásságát bemutatva sok meghökkentő példát kínál a transzgenerációs traumák bemutatására. Ezek a traumák különböző deviáns viselkedésekként is megjelenhetnek vagy akár okozhatnak destruktív viselkedéseket is. *Mark Wolynn Örökölt családminták* (2016) című művében szintén számos figyelemfelkeltő történettel és tanulmánnyal ismerteti a transzgenerációs hatásokat. A transzgenerációs vonatkozásban *Rachel Yehuda* munkásságát is érdemes kiemelni. Az eddigieket figyelembe véve tehát ma már tudjuk, hogy biológiai markereket tudnak azonosítani annak bizonyítására, hogy a traumaátadás a fiatalabb generációk számára megtörténhet. Rachel Yehuda, a New York-i Mount Sinai Egyetem orvosi karának idegtudomány- és pszichiátriaprofesszora jelentős munkássággal rendelkezik e téren. A holokauszt-túlélőknél és utódjaiknál vizsgálta a PTSD neurobiológiáját (*Yehuda, Daskalakis, Lehrner, Desarnaud, Bader, Makotkine, Flory, Bierer és Meaney*, 2014). Wolynn könyvében olvashatjuk a következőt Yehuda eredményeiről: „*Yehuda és csapata leírta, hogy a PTSD-ben szenvedő holokauszt-túlélők gyermekei a szüleikhez hasonlóan alacsony kortizolszinttel születtek, ami hajlamossá teszi őket a korábbi generáció PTSD-tüneteinek újjraélésére*” (2016. 34. o.). Ezzel kapcsolatban azt is kimutatták, hogy a PTSD tüneteit háromszoros eséllyel tapasztalhatja az, akinek valamelyik szülője ezzel küzdött. Mindemellett az illetőnél a PTSD következtében depressziós, szorongásos tünetek és függőségek kialakulása is nagyobb eséllyel jelentkezik. Yehuda munkássága azért fontos, mert ő volt az egyik első kutató, aki kimutatta, hogy a traumát átélt emberek utódai mutathatnak az általuk közvetlenül át nem élt traumákból fakadó fizikai és érzelmi tüneteket.

## A családi hatások szerepe

Ahogy már korábban is említettem, a családjunk jelentős hatást gyakorol a személyiségfejlődésünkre. Ennek alapján azt is kijelenthetjük, hogy nem csupán születésünk pillanatától kezdve fejt ki ránk hatását az elsődleges szocializációs közegünk, hanem már a fogantatás pillanatától kezdve érnek bennünket a hatások: az anya testének és környezetének beszűrődő hangjai, az anya érzései, élményei, a mozgása, a betegségei, a különböző tápanyagok és veszélyes anyagok a köldökszinóron keresztül. Ezek mind

kezdettől fogva hatással vannak a méhen belüli érés folyamatára. Az anya és a magzat közötti kapcsolatról *Hidas György* és *Raffai Jenő* az úgynevezett anya-magzat kapcsolatanalízis keretein belül írtak. Úgy találták, hogy anya és gyermeke között jelzések jönnek létre, egyfajta lelki köldökszinóron keresztül (*Hidas, Raffai és Vollner, 2002*). Ezáltal elmondható, hogy a terhességgel kapcsolatos negatív attitűdök és a túlzott stressz is hatással lehetnek a gyermek egészségére. Ebbe beletartozik az anyát érő számtalan környezeti hatás, mint például egy rossz lakhatási körülmény vagy a szegénységből fakadó nehézségek, de ugyanígy egy mérgező párkapcsolat és a támogató környezet hiánya is. A magzati fejlődést befolyásoló tényezők után a szülés lesz a következő olyan esemény, melynek lefolyása szintén hatással lehet a baba és a szülő kapcsolatára és a baba fejlődésére. Az, hogy mennyire volt szükség orvosi beavatkozásra, a fájdalomcsillapítás és a szülés helye mind befolyásolják az anya attitűdjeit, érzelmeit a baba felé, és hatással lehetnek a kettejük kapcsolatának alakulására is. Például, ha egy nő sokat küzdött azért, hogy teherbe essen, majd megtartsa a magzatot, ezután pedig a szülés is komplikált volt, akkor előfordulhat, hogy a terhességgel kapcsolatos szorongások és félelmek befolyásolják az anya későbbi viszonyulását a babához. A nehézségek emléke miatt kialakulhat benne egy túlzott féltő és óvó viselkedés. Ilyen esetekben előfordulhat, hogy helikopterszülő lesz belőle, és ez befolyásolja a gyermekkel való kapcsolatát. A szülés után elkezdődik a szülő-gyermek kapcsolat. Ez ideális esetben a születéstől kezdve hosszú éveken át alakul és formálódik. A szülő és a gyermek kapcsolata nagyon fontos lesz a személyiségfejlődés szempontjából. A kötődés milyensége, a nevelési stílusok és a családi légkör egyaránt fontos tényezők lesznek, melyek egész életünkben meghatározó szerepet töltenek be. A későbbi kapcsolatainkban is visszaköszönhetnek a rögzült minták, és sokszor nagyon nehéz felülrni ezeket, ami adott esetben rengeteg nehézséget és fájdalmat tud generálni az érintett személy életében. Például, ha egy szülő nem tud kötődni, kapcsolódni a gyermekéhez, az kihat majd arra, hogy milyen kötődési mintát vesz át a gyermek. Illetve rengeteg különféle módon visszaköszönhet az egyén életében a kötődés hiánya, például káros szokások kialakulását is elősegítheti. Ilyenek lehetnek a szerhasználat, az alkoholfogyasztás és a mérgező kapcsolatok folytatása.

## **Kötődés és nevelés**

A kötődés értelmezésénél a legtöbb embernek John Bowlby neve jut eszébe, ugyanis ő volt azon személyek egyike, aki először foglalkozott részletesen a kötődéssel, és ő fogalmazta meg a kötődéseméletet is. Szerinte a készítés a kötődésre velünk születik, és nagyon fontos, hogy a gyermek jelzéseire, amelyekkel el akarja érni az anyát – nevetés, sírás, kapálózás stb. –, az anya válaszkész legyen. Ez azért fontos, mert a megfelelő válasz és reakció elengedhetetlen a biztonságos kötődés kialakulásához. Ezt kimondva megállapíthatjuk, hogy a kötődési minták lehetnek biztonságosak vagy bizonytalanok,



amelyek aszerint is alakulnak ki, hogy a gyermek megtapasztalja-e a biztonság érzését, vagy annak hiányával találkozik a korai életévek során.

A biztonságos kötődés adja a legstabilabb alapot a gyerek számára. Viszont az összes kötődési stílus esetén kialakul a kötődés, akkor is, ha bántalmazó vagy elhanyagoló a szülő. A kötődés szükséglete mindenképpen érvényesül. Ha rossz is a minta, a gyermek megtanul alkalmazkodni hozzá, mert szüksége van arra, hogy kötődhessen valakihez. Ezek a minták később a jövőbeni kapcsolatainkban, a többi emberhez való viszonyulásunkban és az önmagunkkal való viszonyunkban is előkerülnek. A mintakövetés egy tudatos vagy sokszor tudattalan cselekedet, amelynek során a gyermekkori élményeink nyomán kialakuló viselkedési, érzelmi és kognitív mintákat követjük. Előfordul, hogy felnőttként hasonló viselkedési mintákat és reakciókat alkalmazunk, mint amilyeneket gyermekkorbán megtapasztaltunk. Ez megmutatkozhat például abban, hogy hogyan reagálunk egy stresszes helyzetre. Ha a szüleink agresszióval reagáltak, mi követhetjük a példájukat, mivel ezt ismerjük. Ugyanez igaz a párkapcsolati dinamikára is. A gyermekkorbán látott kommunikációs, elköteleződési, konfliktuskezelési és érzelmi mintákat alkalmazzuk a párkapcsolatainkban is (Angster, Bagdy, F. Várkonyi, Kozma-Vízkeleti, Lukács, Orvos-Tóth, Pál és Popper, 2019). Ahogy már említettem, ezek nem mindig tudatos folyamatok. Gyakran automatikus folyamat ez a fajta mintakövetés, de az egyén kitartó munka árán meg tudja változtatni a káros mintakövetést. A kötődési mintáknak azért is van nagy szerepe, mivel a traumaátadás elsődleges csatornájaként is funkcionálhatnak (Salberg, 2015). Kutatások bizonyították, hogy a bizonytalan kötődési minták gyakrabban vezetnek függőségek kialakulásához. Tehát okozhatnak valamilyen deviáns viselkedést (Bernoussi, Masson, Thierry és Nicolas, 2015). A traumaátadás módjáról a transzgenerációs vonatkozásoknál már volt szó, azonban a kötődési minták szerepét is érdemes megmutatni ebből a szempontból. Jill Salberg (2015) tanulmánya szerint a traumák átadásának egyik módja a kötődési mintákon keresztül történik meg. Kiemeli a gyermekkorbán elsajátított minták szerepét a traumák átörökítésében. Ezt a következőképpen magyarázza meg: a gyermekek alkalmazkodnak a szüleik viselkedéséhez aszerint, hogy a szülők mennyire vannak jelen emocionálisan, illetve milyen mértékben reagálnak az igényeikre. A gyermek folyamatosan próbál kötődni a szülőjéhez. Igényli az érzelmi biztonságot, a stabilitást. Ezt a fentebb leírtakból is megtudhatuk, ahogyan azt is, hogy a gyermekek kötődési mintája az alapján formálódik, hogy a szüleik hogyan viselkednek velük: tehát valóban alkalmazkodnak. A kötődésre való törekvés már egészen korán elkezdődik, és hatással vannak rá a magzati időszak eseményei is, ahogyan a szülés is. Ezek a hatások a későbbi szülő-gyermek kapcsolatra is kihatnak. Több kutatásban (Lyons-Ruth, 2002; Wolynn, 2016) is kimutatták, hogy több – akár kettő, három – generáción keresztül is átadják a kötődési mintákat. Ahogy a szülőket nevelték fel, az hatással lesz arra, hogy ők hogyan tudnak majd kötődni és milyen nevelési stílusokat alkalmaznak majd. Ezáltal hatással lesz a későbbi generációra is. Eszerint az átadások multigenerációsak. Ezzel már a kötődésemletről említett John Bowlby is foglalkozott. Munkássága során rájött arra, hogy a nevelési problémákkal

küszködő anyákkal a saját gyermekkori múltjukról is kell beszélnie ahhoz, hogy megértsék a gyermekekkel való kötődésük alakulását, és javulást tapasztaljanak a nevelési nehézségeik kapcsán (Bowlby, 1944; 1958). Ezek szerint a multigenerációs közvetítések több generáción átívelő szokásokat, hiedelmeket, titkokat és traumákat adnak át. Azért tartom fontosnak én is kiemelni a kötődés szerepét a devianciák lehetséges kialakulásában, mivel nagyon jól rámutat a folyamatos interakcióra a gyermek és a szülő között. Megmutatja, hogy bármilyen legyen is a szülők viselkedése, a kötődés így is, úgy is kialakul a gyermekben. Kötődni fog akár ahhoz az úrhöz – például a szülő feldolgozatlan traumájához –, amely a szülő és közte van, csak hogy tudjon kötődni valaminek valamilyen mértékben. A gyermeknek ezáltal is lesz valamilyen kapcsolata a szülő traumájával vagy terhével, amit hordoz, és ami megakadályozza, hogy jelen legyen a szülői szerepében.

A traumák komplikáltabbá teszik a kötődést. Mindez megmutatja, hogy milyen sok rejtett információt tapogat le a gyermek a szüleiéről. Emellett pedig láthatjuk, hogy milyen hosszú távú hatásokkal bír a kötődési mintázat az egyén életében. A kötődés az oxigén az érzelmi életünkben, az alapja a szociális viselkedésünknek. Meghatározza a későbbi szociális fejlődés irányát (Salberg, 2015), és megalapozza a későbbi kapcsolatainkat is, mivel hajlamosak vagyunk azokat a megszokott mintákat keresni a kapcsolatainkban, mint amilyenekben felnőttünk. Legyen az jó vagy rossz, nehéz megtörni azt a mintát, amely megalapozta az emberekhez való viszonyulásunkat. Azáltal, hogy a gyermekkor meghatározó időszak az egyéni fejlődés szempontjából, a szülők nevelési stílusa is hatással van arra, hogy milyen felnőtt válik a gyermekből. A megfelelő nevelés segít abban, hogy a gyermek kognitív, szociális és érzelmi fejlődése a megfelelő mederben haladjon, míg a rossz nevelési stílusok kockázatot jelentenek. Tehát a rossz nevelési stílusok kihatnak a gyermek érzelmi fejlődésére, a szociális készségeire és a kognitív fejlődés menetére is.

Az érzelmi odafordulás és a szülő által gyakorolt kontroll szerint négy nevelési stílust különböztetünk meg. A kontroll két dimenzió szerint osztható fel. Eszerint a szülő vagy kontrolláló, vagy engedékeny, odafordulás szerint pedig lehet rideg vagy meleg. Ezek alapján a következő nevelési stílusokról beszélhetünk: következetes vagy meleg-kontrolláló, tekintélyelvű vagy hideg-kontrolláló, elhanyagoló vagy hideg-engedékeny és megengedő vagy meleg-engedékeny. Egy rossz nevelési stílus, legyen az túl szigorú vagy túlzottan engedékeny, kihat a gyermek érzelmi fejlődésére. A túlzott szigor szorongást és félelmet is okozhat, ez pedig gátolhatja az érzelmi intelligencia fejlődését. A túlzott engedékenység hiányos határokhoz és a felelősségvállalás hiányához vezethet, ez pedig negatívan hathat a gyermek érzelmi stabilitására. A rossz nevelési stílusok mindemellett a szociális kapcsolataink alakulásába is bele tudnak szólni. Azok a gyerekek, akik nagyon erős kontroll és szigorú szabályok mellett nőttek fel, nehezebben tudnak kapcsolatot teremteni. Azok, akik szülei nagyon engedékenyek voltak, így a gyerekek nem találkoztak a határmutatás példájával, nehezebben fognak alkalmazkodni a határokhoz, ami problémát jelenthet a szociális interakciók során. Összességében

a szociális kapcsolatokra nézve azt lehet elmondani, hogy a rossz nevelési stílusoknál a gyermekek nem tanulják meg, hogyan kell egészséges kapcsolatokat kialakítani. Ennek pedig hosszú távú hatásai lehetnek a felnőttkori kapcsolataikra. A kapcsolatok kialakításában tapasztalt nehézségek pedig hatással lehetnek a mentális egészségre is. A későbbiekben a kapcsolati konfliktusoknál alkalmazott konfliktuskezelési stratégiáinkban is megmutatkoznak a gyermekkori nevelés során elsajátított minták (*Angster és mtsai.*, 2019). Tehát ha valaki gyermekként nem tanulta meg, hogyan kell kifejezni az érzéseit és konfliktusokat kezelni, az problémákat okozhat a későbbiekben is.

Ugyanezt lehet elmondani az empátiáról is: ha a szülők nem empátikusak és nem megértők a gyermekükkel, az meghatározhatja, hogy a gyermek képes lesz-e megértő lenni a társas kapcsolataiban során. A rossz nevelési stílussal nevelt gyermekek egy másik problémája az önbecsülés hiánya. A szigorú nevelés megnehezíti a gyermek számára, hogy magabiztos legyen. A folyamatos kritika csökkenti az önmagába vetett hitét. A túl engedékeny nevelési stílusnál pedig a gyermek a hiányzó elvárások miatt nehezen találja meg a helyét a világban. Tehát jelentősen befolyásolja a személyiségfejlődésünket, hogy gyerekként melyik nevelési stílussal találkoztunk. Egy egészséges nevelési stílussal nevelkedett gyermek sokkal biztosabb alapokkal rendelkezik felnőttkorára, míg azok, akiknek bizonytalanabb nevelési stílusban volt részük gyermekkorukban, könnyebben sajátítanak el deviáns viselkedési formákat. Az anyai gondoskodás minősége meghatározó az életünkben. Sok adat áll rendelkezésünkre annak bebizonyítására, hogy számos kockázati tényezője van az elhanyagoló, érzelmentes vagy akár durva gondoskodásnak. Példaként *Alice Miller* lengyel pszichológust szeretném említeni, aki a nevelésről szóló részletes és átfogó könyvében (2016) hangsúlyozta, hogy a nevelés során elszenvedett bántalmazás, a túlzott szigor és az érzelmi hidegség káros hatásokkal lehetnek a gyermek későbbi életére. Az utódnál antiszociális személyiséget, depressziót, droghasználatot, szorongásos zavarokat, kényszeres és figyelmi zavarokat okozhatnak (*Champagne*, 2008).

## Bántalmazás

A gyermekkorban átélt folyamatos durva bánásmód, a ridegség vagy a bántalmazás mind törést képeznek az egyén személyiségének fejlődésében. Megannyi ártalmat képes okozni a személy későbbi életében, ha gyermekkorában ilyen sérelmeket szenvedett el. Képes megakasztani az egészséges működést és a normális életvitelt. A másokkal való kapcsolatteremtésben, az önmagunkkal való kapcsolatunkban és az érzelmi intelligenciánk fejlődésében is felbukkannak a gyermekkori rossz bánásmód hatásai. Ezek megjelenhetnek lelki és testi problémákként is. A mai napig sokan vannak, akikben nem tudatosul, hogy a gyermekkori élmények milyen fontos üzeneteket hordoznak magukkal a felnőttkori cselekedeteinket illetően. Hajlamosak vagyunk ezeknek a múltbeli történéseknek a jelentőségét lekicsinyelni. A gyermekkori bántalmazásnak tehát

sok hosszú távú következménye lehet felnőttkorra. Ilyen következmények lehetnek az érzelmi instabilitás, a különböző pszichológiai problémák és a deviáns viselkedésformák kialakulása. A traumás élmények feldolgozásának nehézsége akadályozhatja az érzelmeink szabályozását, ez pedig szorongást, depressziót vagy akár poszttraumás reakciót is kiválthat. A stressz enyhítésére válaszreakció lehet valamilyen káros feszültséget – mint a szer- vagy alkoholfogyasztás – csökkentő módszer is. Emellett a transzgenerációs átadás gyakoriságát vizsgálva több kutatás is megerősítette, hogy a bántalmazott gyerekekből gyakran bántalmazó válik (Orvos-Tóth, 2018). Ennek hátterében állhat az is, hogy nem tanították meg az érzelmei szabályozására, így nem tudja megfelelően kezelni a feszültségét és a dühét. Ugyanakkor az elé állított helytelen minták is eredményezhetik, hogy átveszi a bántalmazó szerepét, de a feldolgozatlan trauma is előidézheti ezt. Mivel a feszültség és a fájdalom valamilyen úton-módon megköveteli, hogy végre foglalkozzanak vele, gyakran ezt a feszültséget a traumatizált szülő kivetíti gyermekére.

## A szocializáció defektusai

Az, hogy a gyermek milyen szociális környezetben nő fel, erős hatást gyakorol a későbbi életére (Csukai, 2016). Mint ahogy azt az epigenetika is kimondja, a környezeti tényezők hatással lehetnek egyes gének kifejeződésére, ezáltal meghatározva, hogy milyen tulajdonságaink fognak felerősödni. A szociális környezetünk mintái rögzülhetnek bennünk úgy, mint számunkra természetes vagy normális környezeti tényezők. A fentiekből kiderült, hogy a túl szigorú szülő és az elhanyagoló szülő is okozhat olyan károkat a gyermeke személyiségében, melyek azt eredményezik, hogy a gyermek fogékonyabb lesz a deviáns viselkedésformákra. Vannak, akik lázadásból lépik át a szabályokat (Csukai, 2016), és vannak olyanok is, akik egyáltalán nem is ismerték az alapvető normákat, mivel a szülei nem törődtek azzal, hogy határokat és értékeket állítsanak fel számukra. Az is előfordul, hogy valaki úgy nő fel, hogy bizonyos devianciák a mindennapjai részeit képzik. Tehát normális számára, hogy kábítószer vagy alkohol van az otthonában, vagy esetleg mindennapos számára a bűnözés, az erőszak. Ilyen esetekben nehéz kitörni ebből a környezetből, mivel ez a számára megszokott alaphelyzet. Sokszor fordul elő, hogy az ilyen családok gyermekei szintén hasonló viselkedési mintákat sajátítanak el felnőttkorukra. Ha azt látjuk gyermekként, hogy valamilyen stresszes szituációra valamelyik vagy mindkét szülőnk válaszreakciója a szerhasználat vagy az alkoholfogyasztás, megvan az esélye, hogy számunkra is ez lesz a problémamegoldás vagy a stresszcsökkentés elsődleges módszere. Mivel nem nyújtottak számunkra egészséges alternatívákat a problémamegoldásra vagy a stresszel való megküzdésre, így olyan destruktív mintákhoz folyamodunk, amelyeket már ismerünk. Ugyanakkor megtörténhet az is, hogy nem otthon, hanem a kortárs kapcsolatok során sajátítunk el a későbbi életünkre romboló hatású szokásokat. Rossz társaságba lehet úgy is keveredni, hogy az otthoni rossz körülmények elől menekülünk, de úgy is, hogy a családi életünkben minden rendben van.

## Felismerés

A felismerés ebben a témában igen tág fogalom. Beszélhetünk róla transzgenerációs vonatkozásban, gondolva a traumákra és az örökölt kötődési mintákra, vagy beszélhetünk róla egy adott romboló magatartásforma tudatosítása nyomán is. A transzgenerációs vonatkozásban arra kell gondolni, hogy felismerjük azt, hogy valamilyen múltbeli esemény terhe nyomja a vállunkat. Ez a felismerés az első lépés afelé, hogy megszabaduljunk a múlt béklyóitól. A felismerésnek szintén meghatározó szerepe van az egyén életében, például egy mentális betegség belátása vagy egy függőség felismerése során. A tényleges felismerés, hogy valamit másképpen akarunk csinálni az életünkben, hogy változtatni vagy éppen gyógyulni akarunk, mindig az első lépés ahhoz, hogy megfordítsuk az eddigi életmenetünket. A felismerést sokszor valamilyen meghatározó esemény vagy esetleg egy fontos személy visszajelzése idézi elő. Meg kell említeni azt is, hogy a felismerés még nem jelent azonnali gyógyulást, mivel ehhez kell egyfajta elhatározás és kitartás is. A különböző függőségekkel küzdők esetében gyakori a visszaesés vagy az elhatározás megingása, ezért van nagyon fontos szerepe a támogató környezetnek is. A megfelelő források és lehetőségek ismertetése segíthet, hogy az érintettek lehetségesnek érezzék a változást. A megszokottból való kilépés ijesztő, stresszes és kényelmetlen, de a változás eredménye a későbbiekben kárpótlást ad. Az érintett személyek érezhetik úgy, hogy visszakapják az irányítást az életük felett. Végre nem a függőségük tárgya vagy egy felmenőjük traumája fogja meghatározni az életútjukat. *Richard C. Schwartz* írta a *Csak jó van benned* című könyvében (2022), hogy a nem kívánatos részeink elnyomása, figyelmen kívül hagyása csak növeli bennünk a feszültséget, így ez hosszú távon nem kivitelezhető. Ahogy azt *Almás Kitti* írja könyvében: „*Feldolgozás nélkül nincs valódi továbblépés*” (2022. 229. o.). Minden részünknek teret kell engednünk, hogy jobban megismerjük magunkat, ezáltal azoknak a részeinknek is, amelyeket nem szeretünk, vagy rossznak tartunk. Így fény derül arra, hogy mi a mozgatórugója az adott viselkedésnek, illetve hogyan tudjuk elkezdni a változtatást, gyógyulást, ugyanis az elfojtás soha nem oldja meg a problémákat. Ez a traumákra is igaz. Előbb-utóbb újra felszínre kerülnek. Utat törnek maguknak, mert nem lehet őket ily módon szabályozni. Ennek szemléltetésére Mark Wolynnnt idézem: „*A fájdalom néha mélyebbre fészkei magát, míg utat nem talál, hogy kifejeződhessen vagy megoldódhasson*” (2016. 38. o.).

Ugyanebben a fejezetben említettem meg *Bert Hellinger* német pszichoterapeutát, akinek nevéhez köthető a családállítás módszere, amely egy olyan terápiás gyakorlat, amely a családi rendszerek dinamikáját és az abban rejlő erőket vizsgálja (*Hellinger, Weber és Beaumont, 1998*). A módszer célja, hogy az egyén felismerje a különböző lehetőségeket a sorsában, ezáltal pedig szabadabbá tegye az életét. Hellinger úgy gondolta, hogy az ősök felé irányuló hűség és az odatartozás érzése az, ami miatt felvállaljuk a kényszersorsot. Úgy érezzük, hogy hűtlenek lennénk a családunkhoz, ha nem

tennénk ezt meg, ezért magunkra vállaljuk a nehéz sorsot. Tehát a valahova tartozás és az adott csoporthoz – a népünkhöz, a családukhöz vagy a szüleinkhez – fűződő tudattalan szeretet kényszerít bennünket az önsorsrontó cselekedetekre. Hellinger azt állította, hogy ennek a tudattalan szeretetnek a felismerése és tudatosítása segít abban, hogy a kényszerít választási lehetőséggé formáljuk. A pszichoterapeuta megfigyelései szerint van egy közös családi lélek, amelyben közös törvények uralkodnak, és ha ezek a törvények megsérülnek, akkor a sérülések hatása generációkon keresztül meghatározó lesz a család tagjainak életében. Tehát a családállítás lényege e közös családi törvények felismerése. A családállítás is egy olyan lehetőség, mely segíthet az életünkben megjelenő problémák okának feltárásában és leküzdésében. Szeretném hangsúlyozni, hogy sok különböző módszer létezik az olyan rejtett folyamatok feltárására, mint a transzgenerációs traumák vagy a kötődési mintáink hibás működése okozta problémák. Ezek az eljárások segíthetnek a családukh valamilyen ránk gyakorolt hatásából következő nehézségek feltárásában. Az olyan szakemberek, mint a pszichoterapeuták, családterapeuták, klinikai szakpszichológusok vagy pszichiáterek mind segíthetnek nekünk feldolgozni a nehézségeket okozó problémákat. A már kialakult deviáns viselkedések kezelésében is tudnak segíteni. Így nagyon fontos az emberek informálása a lehetséges szolgáltatásokról és intézményekről. Ilyen szolgáltatások lehetnek például a különböző addikciókezelési programok, a szakemberekkel való konzultáció, a korábban is említett pszichoterápia, a kriminálpszichológiai szolgáltatások és a különféle közösségi támogatásprogramok, melyek segíthetnek az integrációban és a pozitív irányba való változásban.

## Összegzés

Tanulmányomban számos szempont szerint elemeztem a különböző családi hatások szerepét a devianciák kialakulásában. Elindulva a sejtbiológia és az epigenetika útján, ahol azt mutattam be, hogy a családi hatásoknak és a felmenőink élményeinek már sejtszinten is kimutatható nyomai vannak, így epigenetikai változásokat is okozhatnak az utódok életében. Kitértem a transzgenerációs hatásokra is, bemutatva a múlt és a jelen kapcsolatát és a transzgenerációs traumáknak az egyén életére gyakorolt megterhelő hatását. Részletesen kitértem a családi hatások különböző aspektusaira, különös tekintettel a kötődési minták és a nevelés minőségének hatására. Bemutattam, hogy a rossz kötődési minták generációkon át ismétlődhetnek, hatásuk pedig az egyén életének számos területén megjelenhet. A kötődés sérülése meghatározhatja, ahogyan másokhoz kapcsolódunk, és azt is befolyásolhatja, hogy magunkat hogyan látjuk. Ugyanez igaz a nevelésre is. A nevelés minősége meghatározó a személyiségfejlődésben, az egyén későbbi kapcsolataiban és a saját magával való kapcsolatában is. Azok a nevelési stílusok, melyek támogatók, odafigyelnek a gyermek igényeire, de közben megszabják számára a határokat, megalapozzák az egyén számára a pozitív életutat. Ezzel szemben

a rossz nevelési stílusok nehezítő tényezők az egyén életében. Az elhanyagoló vagy túl szigorú szülők gyermekeinél több problémát fedeztek fel, és náluk nagyobb esélye van valamilyen deviáns viselkedés megjelenésének is. Kitértem a bántalmazásra is, amelynek hosszú távú következményei az egyén életében megmutatkozhatnak, például a rossz minták követésében. A szocializáció defektusai pedig rossz útra terelhetik az embereket, megteremtve a lehetőséget a deviáns viselkedések gyökeret eresztésének. Összességében ez azt jelenti, hogy a problémás családi hatások negatív hatással vannak az egyénekre, befolyásolhatják az ellenálló képességüket és a megküzdési módjaikat is. Azok az emberek, akik nem kaptak biztos alapot gyermekkorukban, nagyobb eséllyel vesznek fel deviáns magatartásformákat. A célom az volt, hogy a bio-pszicho-szociális modell segítségével betekintést nyújtsak a devianciák és a családi hatások összetettségébe, és bemutassam, hogy a családuk ránk gyakorolt hatása előidézhet megannyi elakadást és nehézséget az életünkben. Végül pedig hangsúlyozni szerettem volna a családi hatások szerepét a devianciák kialakulásában, és információt kívántam adni e folyamatok megértésére.

## Irodalom

- Almási Kitti (2022): *A TE döntésed*. Kulcslyuk Kiadó, Budapest.
- Angster Mária, Bagdy Emőke, F. Várkonyi Zsuzsa, Kozma-Vízkeleti Dániel, Lukács Liza, Orvos-Tóth Noémi, Pál Ferenc és Popper Péter (2019): *Otthonról hoztuk*. Kulcslyuk Kiadó, Budapest.
- Bernoussi, A., Masson, J., Thierry, A. és Nicolas, M. (2015): Transgenerational Transmission of Addiction Problems. *Open Journal of Medical Psychology*, 4. 3. sz. 82–87.
- Bowlby, J. (1944): Forty-four Juvenile Thieves: Their Characters and Home-Life. *International Journal of Psycho-analysis*, 25. 107-128.
- Bowlby, J. (1958): The Nature of the Child's Tie to his Mother. *International Journal of Psycho-Analysis*, 39. 350-373.
- Champagne, F. A. (2008): Epigenetic Mechanisms and the Transgenerational Effects of Maternal Care. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 29. 3. sz. 386–397.
- Cskai Magdolna (2016): A szocializációs tényezők szerepe a deviánsá válásban. *Hadtudományi Szemle*, 9. 2. sz. 254–262.
- Goodman, R. D. és West-Olatunji, C. (2008): Transgenerational Trauma and Resilience: Improving Mental Health Counseling for Survivors of Hurricane Katrina. *Journal of Mental Health Counseling*, 30. 2. sz. 121-136.
- Hellinger, B., Weber, G. és Beaumont, H. (1998): *Love's Hidden Symmetry: What Makes Love Work in Relationships*. Zeig, Tucker & Theisen Kiadó, Phoenix.
- Hidas György, Raffai Jenő és Vollner Judit (2002): *Lelki köldökzsinór – Beszélgetek a kisbabámmal*. Válasz Könyvkiadó, Budapest.
- Lipton, B. L. (2006): *The Wisdom of Your Cells: How Your Beliefs Control Your Biology*. Louisville, Sounds True, Hangoskönyv, 3. rész.

- Lyons-Ruth, K. (2002): The two-person construction of defenses: disorganized attachment strategies, unintegrated mental states, and hostile/helpless relational processes. *Journal of Infant, Child & Adolescent Psychother*, **2**. 4. sz. 107–119.
- Miller, A. (2016): *Kezdetben volt a nevelés*. Pont Kiadó, Budapest.
- Orvos-Tóth Noémi (2018): *Örökölt sors*. Kulcslyuk Kiadó, Budapest.
- Pikó Bettina (2011, szerk.): *A deviáns magatartás szociológiai alapjai és megjelenési formái a modern társadalomban*. JATE Press, Szeged.
- Salberg, J. (2015): The texture of traumatic attachment: presence and ghostly absence in trans-generational transmission. *The Psychoanalytic Quarterly*, **84**. 1. sz. 21–42.
- Schwartz, R. C. (2021): *Csak JÓ van benned*. Édesvíz Kiadó, Budapest.
- Varga Katalin (2011): A transzgenerációs hatások az epigenetikai kutatások tükrében. *Magyar Pszichológiai Szemle*, **66**. 3. sz. 507–532.
- Wolynn, M. (2016): *Örökölt családminták*. Édesvíz Kiadó, Budapest.
- Yehuda, R., Daskalakis, N. P., Lehrner, A., Desarnaud, F., Bader, H. N., Makotkine, I., Flory, J. D., Bierer, L. M. és Meaney, M. J. (2014): Influences of Maternal and Paternal PTSD on Epigenetic Regulation of the Glucocorticoid Receptor Gene in Holocaust Survivor Offspring. *American Journal of Psychiatry*, <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2014.13121571>