

Válás a családban, a válás hatása a gyerekekre

A valóságos halálhoz hasonlóan kétségbeesést válthat ki egy kapcsolat megszakadása is. A gyász folyamata ilyenkor legfeljebb intenzitás és időtartam tekintetében különbözik a haláleset miatti gyásztól, lefolyásában azonban nem.

A válást követő gyász négy szakaszból álló folyamat:

1. Első fázis: a **tudomásulvételtől való elzárkózás**. A gyászoló nem veszi tudomásul a veszteséget. Többnyire néhány napig vagy hétig tart.
2. Második fázis: **érzelmek feltörése**. Vegyes érzelmek lesznek úrrá rajtuk: düh, öröm, félelem, harag, nyugtalanság. Bűnöst kezdünk el keresni. Az erős büntudat azt eredményezheti, hogy a gyászoló megreked ennek a folyamatnak ebben a fázisában. Az agresszív érzések szabadon engedése segíthet elkerülni a depressziót. Az erős büntudat megélése hozzátartozik a gyászfolyamathoz.
3. Harmadik fázis: a **keresés**, a **megtalálás** és az **elválás** fázisa. A gyászolt egyfajta belső kísérvé válik. Rosszabb esetben a gyászoló külön életet él az elhunyttal, egyre inkább elidegenedve az élőtől és az élettől. Ha viszont belső figurává válik, olyan problémák feldolgozására is sor kerülhet, amelyek a kapcsolatban megvoltak, de nem oldódtak meg.
4. Negyedik fázis: **új viszony saját magunkkal és másokkal**. Elfogadjuk a veszteséget.

A válást is meg kell gyászolni. A válást többnyire hosszú döntési folyamat előzi meg, amin belül egy ellentétes irányú mozgás figyelhető meg: néha a válás irányába, máskor megszakadt kapcsolat felé való közeledés.

A döntésre jutás és az ehhez kapcsolódó megkönnyebbülés rövid szakasza után a kaotikus érzelmek megnyilvánulásának fázisa következik. Amikor a válás után mindkét fél maguk mögött hagyja a gyászmunkát, többnyire eljutnak az egymással való kapcsolata egy új szintjére. Sok ember csak akkor válik kapcsolatképesé, ha végére jutott a gyászolási folyamatnak.

Azok a kapcsolatok maradnak elevenek, és teszik lehetővé a változásra kész egzisztencia megélését, melyekben az együttlét és a magány megfelelő ritmusban váltakoznak egymással. Fontos a **belső válás** fogalma is. Ebben az esetben mindkét személy magába vonul vissza. Tudatosan átadják magukat érzelmeiknek, tisztázódnak bennük igényeik, lehetőség nyílik arra, hogy tisztába jöjjenek önmagukkal. Ha sikerül a problémán közös erővel úrrá lenni, a szoros összetartozás érzése markánsabbá válik.

Külső válás esetében a gyászmunkán való sikeres túljutást követően önállóbbakká válunk, többet tudunk arról, mit vagyunk képesek nyújtani egy kapcsolaton belül és mik az igényeink.

Félünk minden olyan kezdeményezéstől, amely a válás irányába mutat, mások minden ilyen kezdeményezése félelmet vált ki, ami azt eredményezheti, hogy gyakran nem tesszük meg a szükséges lépéseket a problémák megoldása felé. Ez egy nagy és végleges válás hirtelen megjelenését hozhatja magával. A válástól való félelem az, amely az érintettek közötti viszony akkor is fenntartja, ha azok az ésszerű elhatárolódás helyett már csak egymást gyötrik. Az ilyen szimbiotikus viszony alapvető problémája, hogy ebben egyik partner sem bontakoztathatja ki saját egyediségét. Ezáltal nehézségek lépnek fel az önmegvalósítással kapcsolatban, ami egy jól működő kapcsolat elengedhetetlen feltétele.

A házassági krízis esetén három alternatíva létezik:

- ~ A házasság megújítása
- ~ Próbaválás – különköltözés
- ~ Változatlan folytatás – látszat-házasság

A krízisállapot érzelmi jegyei, jellemzői

A reménytelenség érzése van jelen. Fokozott a szorongás, frusztráció, inadekvát viselkedés, a helyzettel való hatékony megbirkózásra való képtelenség.

Kibillent az az érzelmi illeszkedés, vagy kötődés, mely a párt összehozta, és a házasság tengelyét képezte.

A problémamegoldások korábban használt módszerei nem működnek, új megoldásokat kell találni.

A válás folyamata:

Válás előtti szakasz:

- 1) **érzelmi válás:** az egymáshoz történő kötődés megnehezíti. Jellemzők:
 - ~ kiábrándultság
 - ~ elégedetlenség
 - ~ érzelmi szétforgácsolódás

Előfordulhat, hogy ezeken a szakaszokon a párok nem egy időben mennek át. Ilyenkor sokat segíthet a *párterápia*, vagy a *pár csoport* (itt hasonló életciklusban lévő párok beszélgetnek).

Válás alatti szakasz:

- 2) **Jogi válás:** Ilyenkor gyakori a *családterápia*, a *mediáció*, a *felnőtt egyéni terápia*, vagy a *gyerekterápia* igénybe vétele. A jogi válásnál fontos lenne, hogy egy működőképes kapcsolat maradjon fenn, ahol a szülők gyakorolhatják szülői szerepeiket.
A válás kezdeményezői az esetek 70%-ában a nők. E mögött gyakran inkább egyfajta figyelem felhívási vágy él. Emiatt még ilyenkor is lehet jelentősége a *családterápiának*, itt ugyanis fény derülhet arra, hogy mi állhat a válás kezdeményezése mögött.
- 3) **Gazdasági válás:** Sok családnál a férj a pénzkereső, a nő pedig a gyerekeket neveli. Ha dolgozik is, többnyire jóval kevesebbet keres, mint a férfi. Ilyenkor a nőnek egy totális függőségből kell leválnia, ami sok esetben nagy nehézségeket okoz. Ez gyakran megakadályozza a válást.
- 4) **Szülők szétválása:** a szülői funkciókat már nem együtt látják el. Az apákat nagyon megviseli, amikor kiesnek a gyerek nyújtotta intimitásból, ugyanis ők pszichoszomatikusan is jóval sérülékenyebbek, vélhetően azért, mert az érzelmeiket is kevésbé fejezik ki. Ezen a szinten segítséget nyújthat az *elvált családból származó gyerekek csoportterápiája*, *egyéni terápia* és a *családterápia*.
- 5) **Közösségi válás:** A személynek ehetsége adódik rá, hogy a világban eddig betöltött szerepét újradefiniálja. Itt ajánlatos lehet a *gyerekterápia*, *egyéni terápia* és a *magányos terápia*.

- 6) **Egyházi válás:** itt egy válási ceremónia zajlik, mely az egész családnak szól. Mérlegelendő azonban, hogy a katolikus egyház nem ismeri el a válást, emiatt aki elvált, az nem áldozhat.

A válás következményei:

- ~ A családszerkezet nagymértékben átalakul.
- ~ A válás magába foglalja a növekedés és a kiteljesedés lehetőségét, de maximálisan igénybe veszi az alkalmazkodóképességet is.
- ~ Általános szerepbizonytalanság
- ~ Nagyfokú krízis
- ~ Gyász, veszteség-élmény

Fontos lehet a **terápia** azokban az esetekben, amikor:

- ~ A bosszú elhatalmasodik
- ~ Bűnbak szerepbe tolják a másikat. Ilyenkor az együtt töltött (akár boldog) időszak is leértékelődik, illetve a személy önmaga szemében szintén, hiszen sokáig bent maradt egy olyan kapcsolatban, amiben nem érezte jól magát.
- ~ Az egyik feltétel nélkül idealizálja a másikat („ilyen csodás embert még egyszer az életben nem találok”)

A normális felfogás az lenne válás esetén, hogy az egyén vállalkozott valamire, ami azonban, közös hibából nem sikerült.

A *válásterápia* lényege: A kapcsolattal való strukturált számvetés, a kapcsolat külső segítséggel történő elgyászolása. Ezt már a válás előtt érdemes elkezdni, esetleg 1 évvel a válás után.

A válás hatása a gyerekekre:

A válásnál gyakori az egy vagy több **tünehordozó**. Ők gyakran a gyerekek. Tüneteik széles skálán változhatnak. A leggyakoribb a tanulási- és/vagy magatartászavar, illetve az antiszociális viselkedés, étkezési zavar vagy pszichoszomatikus megbetegedések. Serdülőknél kritikátlan szexuális élet, alkohol-és drogfogyasztás is előfordulhat.

A gyermek a válás folyamata alatt büntudatot érez, és haragszik szüleinek. Fontos lenne a gyerekek tájékoztatása, arról, hogy nem ők a hibásak abban, hogy az események így alakultak, a szülők nem tudnak tovább együtt élni, de továbbra is elérhetőek maradnak a gyerekek számára.

Legnagyobb veszély, ha a gyerekeknek valamelyik szülő mellé kell állnia, választania, dönteni kell.

A válási folyamat káros hatása a gyermekre, annak életkorától is függ. Az iskolás kor előtt történő válás kevésbé viseli meg a gyerekeket, mint ha ez az iskolás éveik alatt történik.

- ~ 3-6 éves: szeparációs szorongás, regresszió
- ~ 6-10 éves: agresszió, teljesítményzavar, szomorúság, lojalitás konfliktus, harag
- ~ 14-18 éves: vagy teljes elfordulás a szülőktől (kortársak felé), vagy bezárkózás valamilyen tevékenységbe

Ha már a válás előtt is gondot okozott a gyerekeknek a családban való létezés (fizikai erőszak, alkohol, stb.), akkor a válás megnyugvást is hozhat.

A válási folyamattal járó átmenetiséget megkönnyítheti a gyerekek számára:

- ~ mindkét szülővel tartott, rendszeres kapcsolat,
- ~ a gyermek megszokott környezetének lehető legkisebb változása,
- ~ a gyermekkel maradó szülő testi-lelki egészsége,
- ~ a gyermek életkorának megfelelő, konkrét tájékoztatás,
- ~ büntudat oldása,
- ~ újraegyesítési fantáziák kezelése.

Elvált szülő, egy szülő:

Önmagában nem a válás, ami megterhelő, hanem a válás körülményei, illetve a két szülő közti, sok esetben nem adekvát (lényegét pontosan tükröző), kommunikáció.

A **szerepek** gyakran összecserélődnek. Ha a gyerek valamelyik szülővel egyenrangú szerepbe csúszik, koraéretté válhat. Előfordulhat, hogy az egyedül maradt szülő rázúdítja az intimitásszükségletét. A parentifikált gyerek nehezen tud átváltani a saját korosztályának megfelelő életstílusra, ami viselkedészavarokat eredményezhet. Amennyiben a további gyereknevelésben a nagyszülő segítségét is igénybe veszik, a szülő egy gyerek szerepbe csúszhat. Ez azzal a következménnyel járhat, hogy a gyerek egyenrangúnak tekinti a szülőt, ami tekintélyvesztéssel járhat. Illetve ezek a kapcsolati minták a későbbiekben a párkapcsolatokban is manifesztálódnak.

Amennyiben a nagyszülő folyik bele a távol lévő szülő szerepébe, az kevésbé káros. Jobb, ha a családtagok felülről csúsznak bele egy korábbi szinten lévő szerepbe, mint ha ez fordítva történik (parentifikált gyerek). Ha a nagyszülő szülőként funkcionál, magában hordozza a rivalizálás és a koalíciók kialakulásának veszélyét.

A segítő szakember is betöltheti átmenetileg a szülőnek azt a szerepét, hogy segít fenntartani a kereteket, amelyek védenek .

Kezdetől fogva érdemes a család erőforrásaira fókuszálni, támogatni az autonómiájukat. Engedni kell a problémák ventilációját, de a megoldásba belefolyani nem ajánlatos.

Újraházasodott családok:

Nagy kihívás az alkalmazkodóképességre, erőteljes indulatokkal, lojalitáskonfliktusokkal.

Ha a gyerek nem fogadja el az új szülőt, ki kell mondatni vele a gondolatokat, fantáziákat, érzelmeket.

A két család között legyen átjárás. Ha a szokásrendszerek eltérőek, önmagában nem jelent problémát, ha a különbözőség elve felülírja a jó-rossz gondolkodás elvét.

Lényeges, hogy a felnőtt kompetenciájába tartozó döntésekbe nem szabad bevonni a gyereket („szeretnéd apunak...?”).

Felhasznált irodalom:

- ~ Kast, V.(1995): *Kötés és oldás*. T-Twins Kiadó.
- ~ Freeman, D. (1994) *Házassági krízisek*. Budapest: Animula Kiadó.
- ~ Katona Tímea jegyzete
- ~ Saját órai jegyzet (Safranka Judit) - www.juditti.hu