

Válás utáni gyászfolyamatok.

Kapcsolatok újrarendeződése, megoldási stratégiák, a rendeződés útjai.

Tartalomjegyzék

Bevezetés.....	4
1.1 Házasság értelmezései különböző perspektívákból	5
1.2 Házasság stabilitása, és azt veszélyeztető tényezők.....	11
1.3 Választásaink és annak következményei.....	13
1.4 A válás lélektana	14
1.5 Gyász, veszteség, krízis.....	16
1.6. Gyermekelhelyezés dilemmái	17
1.7 A gyermekek válásra adott válaszreakciói	18
1.8 Gyurkó Szilvia gyermekvédelmi megközelítése.....	19
1.9 ” Közös szülőség egyes aspektusai”	20
1.10 Válás utáni felépülési folyamatok	23
1.11 Gyógyulás a gyászból.....	23
2.Saját kutatásom ismertetése:	24
3. Összegzés	42
Ábrajegyzék	45
Irodalomjegyzék.....	45

*“A harag olyan mint a mérreg, amit te magad iszol meg, és azt várod tőle, hogy a
másik fog elpusztulni tőle”*

Nelson Mandela

Bevezetés

Kutatásom a válás utáni gyászfolyamatokról, és a kapcsolatok újrendeződéséről szól. Maga a válás gyakran kutatott téma. Szociális értelemben, és lélektanilag több esetben foglalkoznak vele. Amiről kevés szakirodalom született, az maga a válás kríziséből való felépülési folyamat, évek távlatából visszatekintve. Úgy gondolom, ekkor már objektívebben láthatóak az egyén, illetve az ex-házastárs interakciói. Kutatásom fő kérdései:

- 1.Hogyan épülnek fel a válás résztvevői?

- 2.Milyen külső és belső erőforrásokra támaszkodhatnak?

- 3.Mennyi idő szükséges a lélektani és az egzisztenciális krízisből való kilábaláshoz?

A válás jogi, pszichológiai, illetve szociológiai problémákat vet fel. Ilyen értelemben elmondható, hogy bio-pszicho-szociális nehézségeket hordoz magában. Dolgozatomban érintőlegesen mindegyik aspektusára kitérek majd, azonban mint korábban említettem, főleg a lélektani dimenzióit vizsgálom a válás krízisének. Ezért megnéztem pszichiáterek, pszichológusok, gyászfeldolgozó szakemberek, egy gyermekjogi képviselő, Gyurkó Szilvia, illetve házassági tanácsadók, lelkeszek írásait a házasság és válás nehézségeiről, azokból való kilábalásból, annak érdekében, hogy a lehető legkevesebb káros következménnyel járjon az érintett felek (házastársak, gyermekek) számára egyaránt. Kutatások eredményeit is fogom ismertetni a témában.

Ha már válás, akkor fontosnak tartom a házasságról is említést tenni, hisz házasság előzi meg a válást. Ezt követően írok a válás lélektanáról, a válásról, mint akcidentális krízisről, végül a válás utáni felépülési folyamatokról, megoldási stratégiákról.

- ▶ Kutatásom hólabda mintavétellel készült, összesen 4 hölgyel. Kikötésem csupán annyi volt, hogy legalább 5 éve elvált személyek legyenek, akik közös gyermekkel/gyermekkel éltek meg a válás gyászfolyamatait, illetve saját bevallásuk szerint sikerült túljutniuk a válás okozta fájdalmakon, és ismét teljes életet élnek, megtalálták a számításaikat. Boldogok.
- ▶ A boldogság meglehetősen szubjektív, és megfoghatatlan fogalom, ezért a pontosítás érdekében kiemelem, hogy a vizsgált személyeknek nem az aktuális érzéseire voltam kíváncsi. Sokkal, inkább életükkel való általános elégedettségük visszanyerési stratégiáit elemeztem, kapcsolatuk megromlása, és a válás kontextusában. Kutatási módszerként a narratív interjút választottam, majd a bejövő információkat az interpretatív fenomenológiai analízis technikájával elemeztem. Az motivált, hogy az alanyok egyéni megéléseinek folyamatát megismerjem. Milyen tapasztalást, milyen következményekhez kapcsolnak? Az volt a célom, hogy szabadon mesélhessék el egyéni történetüket anélkül, hogy valamilyen irányba vinném a válásból való felépülési narratívájukat. Érdekelt, hogyan éltek meg a múlt mozzanatait, illetve ebből hogyan alakítanak „koherens kapcsolatokat életük eseményei között” (Elekes,2018). Diktafonra vettem a beszélgetéseket, jegyzeteltem, majd fő-és altémákat alkottam, annak igyekezetével, hogy a dominánsan megjelenő mintázatokot azonosítani tudjam.
- ▶ Ezután ismertetem az általam felismert eredményeket. Bízom benne, hogy tanulsággal szolgálhatnak. Következtetéseket vonok le az elvált emberek bevált megküzdési stratégiáiról, illetve kitérek rá, mi ennek a társadalmi kontextusa. Végül az összefoglalással, konklúziókkal zárom.

1.1 Házasság értelmezései különböző perspektívákból

A házasság két felnőtt ember szexuális együttélése, melyet a társadalom elismer (Giddens,2008). Somlai (1986) a családok működését, azon belül is a konszenzus-és konfliktus elméleteket elemezte.

A konszenzus elméletek alapján : A felek nyílt kommunikációja, és egymásra figyelése alapján határozzák meg szabályaikat a családtagok, mindenki egyetértése által.

Somlai sokkal elfogadhatóbbnak tartja a **konfliktus-elméletet**, mely szerint a konfliktusok elengedhetetlen velejárói egy kapcsolatnak. Itt a felek kihangsúlyozzák, hogy nyíltan ki lehet/kell mondani, ha valamivel nem értünk egyet, amiből szinte biztosan konfliktusok alakulnak ki, azonban nem vezet elnyomáshoz

Keresztény megközelítés szerint:

„Azután ezt mondta az Úristen: Nem jó az embernek egyedül lenni, alkotok hozzáillő segítőtársat. [...] Az emberből kivett oldalbordát asszonnyá formálta az Úristen, és odavitte az emberhez. Akkor ezt mondta az ember: Ez most már csontomból való csont, testemből való test. Asszonyember legyen a neve: mert férfiemberből vétetett. Ezért a férfi elhagyja apját és anyját, ragaszkodik feleségéhez, és lesznek egy testté. Még mindketten mezítelenek voltak: az ember és a felesége; de nem szégyellték magukat” (Biblia).

A házasságot szerelemből kell meglépni. Szent dolog, melyet az valódi érzelmek és a testiség ötvözte. A testi gyönyört csakis a valódi szerelem által érhetjük el. Önmagában a szex, csak állati ösztön, amely valódi kielégülést sem képes nyújtani. „*A házasság így erotikának és ethosznak, nemi ösztönnek és erkölcsiségnek, szerelemnek és erénynek szintézise*” (Kuminetz,2010).

„A társadalom sokoldalúan védi ezt az egyedülálló köteléket, amelynek fő célja a családalapítás és a rendes gyermeknevelés. Szociológiai szempontból a házasság férfi és nő relatív tartós intellektuális, emocionális és szexuális együttélése, valamint közös gazdálkodása, intézményi megerősítéssel (egyház, állam), társadalmi célja pedig a családalapítás” (Lešková,2010).

A katolikus hitrendszer alapján, ha két ember összeházasodik, az egész életre szól, a frigyet ember szét nem választhatja. A házasság intézménye szociológiai szempontból sem elhanyagolható. A család funkciói mindenki számára ismertek: ilyenek a reprodukciós funkció, tanulási, termelési, gondozási funkció, szellemi, kulturális funkció, pszicho-szociális funkció. Kétségtelenül megállapítható, hogy homeosztázisunk (testi-lelki jólétünk) egyensúlyának fenntartásához nagymértékben hozzájárul a házasság és családalapítás.

Keresztény kultúránkban nagy hangsúlyt kap a saját választáson keresztül történő, igaz szerelmen alapuló házasságkötés.

Ezt a balanszt azonban egy életen át fenntartani nem egyszerű feladat. Mindkét fél folyamatos, egyenlő mértékben befektetett energiájára szükség van. Ha ez a folyamat felborul, diszfunkciók alakulnak ki, melyek rendkívül gyakran válással végződnek.

”A megváltozott értékek azonban nem ugyanolyan mértékben jellemzők az egész társadalomra vagy esetleg bizonyos társadalmi csoportokra. Inkább a pluralizmus jellemző, a sokféle szemléletmód és értékrend együttes jelenléte a társadalomban és annak egyes csoportjaiban (Cseh-Szombathy,1994;Somlai,1999). A túlzott szabadság okozza a válások számának növekedését. Már nem olyan értékrend uralkodik, amikor az elvált személyt „megbélyegezték”, illetve maga a válási procedúra is leegyszerűsödött. Az emberek bizalma megingott a házasságban (Spéder,2012). A házasság intézménye jóval bomlékonyabb, melynek egyik legékesebb bizonyítéka, hogy gyakran házassági szerződést kötnek a házastársak. Ezzel nem titkolva, hogy abban az esetben, ha nem működik a dolog, mindketten bármikor kiszállhatnak, anyagi veszteség nélkül. Az élettársi kapcsolatból született gyermekek számának növekedése egyértelművé teszi, hogy ez már nem számít „társadalmi stigmának.” Így a házasság nem törvényszerű előzménye, avagy következménye a családalapításnak. „Társadalmi tolerancia” növekedése figyelhető meg ebben a tekintetben (Bumpass,2000).

Tényezők, amelyek gyengítik a családok helyzetét:

- **Gazdasági helyzet** (munkanélküliségtől való félelem →több munka vállalása→kevesebb idő jut a gyermekekre és a társra→magasabb súrlódási esély).
- **Szociális körülmények** (elektromos médiumok térhódítása, több a kapcsolat barátokkal, rokonokkal. A nők munkahelyi előmenetelre vágynak, aminek következtében kevésbé vannak kiszolgáltatva a férfiaknak).
- **Kulturális hatások** (túlzott individualizmus,→lazább erkölcsi értékek, fogyasztói társadalom térhódítása→fontosnak tartott termékek vásárlására fordított túlzott energia befektetés minőségi idő helyett).
- **Demográfiai folyamatok** (karrierépítés fontossága, csökkenő házassági kedv, magas az élettársi kapcsolatok, illetve abból született gyermekek száma, évekké kitolódnak a házasságok, magasabb a terméketlenség kockázata).
- **A vallás és a hitből fakadó folyamatok hatása** (eltérő vallásos meggyőződés, egymás vallásának nem tiszteletben tartása).

- **Politikai hatások** (nők is részt vehetnek a politikában, különböző politikai nézetekből fakadó konfliktusok) (Lešková,2010) .

A válások folyamatos növekedése a tartósan diszfunkcionálisan működő családok következménye. A krízisek előfordulása természetes a családok életében, ám a probléma a nem megfelelően megválasztott viselkedési mintákban keresendő, melyek automatikusan berögzülnek, mint megoldási stratégiák. Ezek nem feloldják a bajokat, hanem azok tovább eszkalálódnak. Így az egyensúlytalanság és a feszült hangulat konstanssá válik. Ezzel tovább mélyítve a viszályokat. „Akut diszfunkcióról” akkor beszélhetünk, ha a család képes megbirkózni saját egyensúlytalanságával. Akár az egyén, akár az alrendszerének megváltoztatásával. Amennyiben szükséges, szakember bevonásával (Patterson,2002).

Hogy miért olyan sikertelenek a házasságok? Sokan, sokféleképp magyarázzák. Jól látható azonban, hogy a nők függetlenedése a kapitalizmus hatására (1960-as évek) indult el. A családi kötelékek lazulásában egy destruktív folyamat kezdődött, ugyanis a nők is beálltak a termelésbe és saját keresettel rendelkeztek, így nem voltak anyagilag rászorulva a férfiak keresetére. Az sem elhanyagolható tényező, hogy a nőkre jóval több feladat hárult ezáltal, hiszen a gyermeknevelés és a háztartás vezetése továbbra is az ő feladatuk maradt. További súlyos buktató, a széles körben elterjedt „plasztik szexualitás”, mely annyit jelent, hogy gyakorlatilag bárki, bárkivel, bármikor létesíthet szexuális kapcsolatot (Giddens ,2008).

Milyen gazdasági következményei vannak a válásnak?

A válás gazdasági értelemben jelentős értékkel bír egyéni és társadalmi szinten egyaránt. A családi vagyon könnyen sérülékennyé válik a különválás hatására, hiszen gyakran osztozkodni kell.

A korábban megszokott komfort ideiglenes, vagy huzamosabb ideig tartó diszkomfortot idézhet elő, mely az életminőség romlásával járhat gyermekek és szülők részéről egyaránt. Kellemetlen, és bosszantó ha pl. a teniszeleckéket kell lemondani, vagy a különórákat. Ám vannak családok, ahol ez valódi életminőség romlást okoz. A lakhatás , vagy akár az elfogyasztott élelmiszer minősége is veszélybe kerülhet (pl. ha a család fő bevételi forrása apa keresetéből származott, anyának keveset fizető munkája van, apa nem tud, vagy nem akar tartásdíjat fizetni stb). Társadalmi szinten is óriási károkat okoznak a válások, különösen ha az egyén deviáns viselkedési formákat vesz fel, vesztesége feldolgozásaként.

A függőségekkel küzdők, illetve a mentális betegek nem tudnak megfelelő munkaerőként funkcionálni a társadalomban, emellett rendbontás esetén pl. rendőrség igénybevételekor extra kiadásokat jelentenek az államnak. Mivel gyakran munkanélkülivé válnak, a társadalombiztosításukat, illetve szociális alapellátásukat az államnak kell magára vállalnia. Emellett jól ismert tény, hogy az egyszülős családok gyakrabban kénytelenek igénybe venni szociális ellátásokat. Ezt természetesen a meglévő munkaerő állomány adójából kénytelenek biztosítani, akikre amúgy is nagy teher hárul (fizikai, vagy mentális okokból magukat ellátni kénytelen személyek, nyugdíjasok, gyermekek, stb). (Tárkonyi,2011)

50 évig tartó, felnőttek fejlődésének vizsgálatából tudjuk, hogy a szeretetben felnövő férfiak 2x többet keresnek társaiknál, és függetlenebbek is (Vaillant,1980) .

Házasságkötések és válások 1990-2020+

Táblázat és grafikon formájában is szemléltetem a házasságkötések és válások számának alakulását 1990-2020 vizsgált időszakban: A rendszerváltást követő időszakban a házasságkötések és válások arányaiban tekintve 2010-ben mutatják a legrosszabb képet.,bizonyára a gazdaságban bekövetkező negatív események hatására. A 2019-es mérések szerint közel a duplájára emelkedett a házasságok száma 2010-hez képest, a válások pedig jelentős csökkenést mutatnak. A kormány családtámogatási programjai (CSOK, Falusi CSOK stb.) hatással voltak ezekre a döntésekre, hiszen bizonyos feltételeknek megfelelően, (ilyen pl. a házasság) juthatnak a párok kedvező hitelekhez, illetve vissza nem térítendő támogatásokhoz. Ez természetesen maga után vonja, hogy az élettársi kapcsolatok helyett sokan előnyben részesítik a házasságot. Válásnak is visszatartó ereje van a családtámogatási kedvezményeket igénybe vevők körében, hiszen a feltételek nem teljesítése esetén pénzügyi szankciókra lehet számítani.

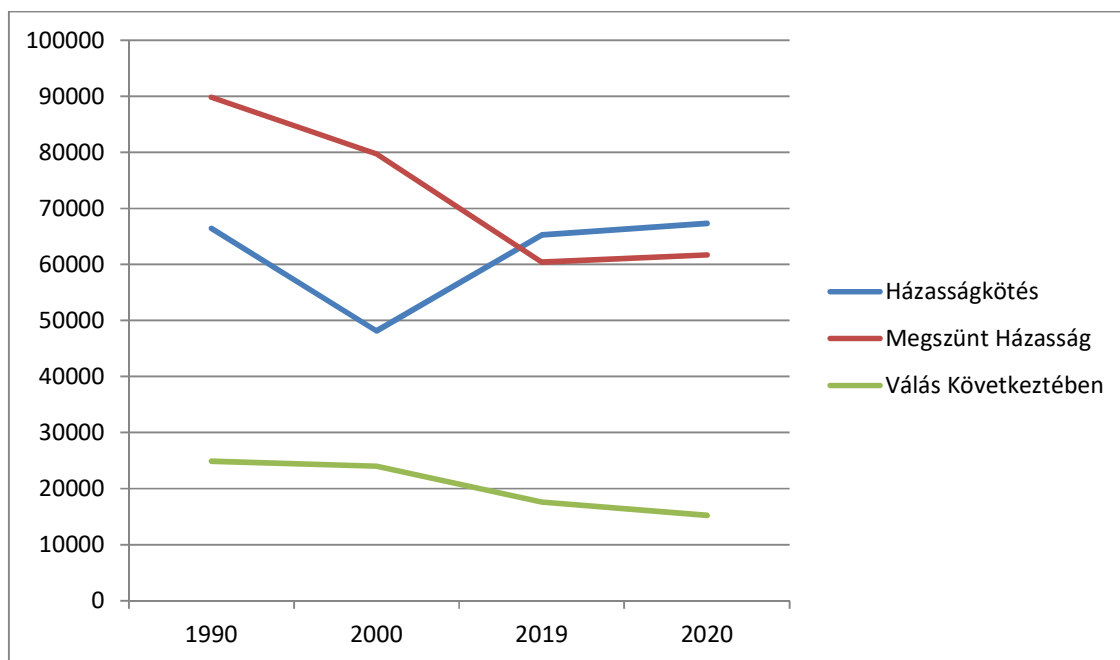


Table 1 - Forrás: KSH, Népmozgalom 2020 (Saját szerkesztés)

Házasságkötés és megszűnés	1990	2000	2019	2020 ⁺
Házasságkötés	66 405	48 110	65 268	67 301
Megszűnt házasság	89 817	79 685	60 423	61 700
Halál következtében	64 929	55 698	42 823	46 500
Válás következtében	24 888	23 987	17 600	15 200
100 házasságkötésre jutó megszűnt házasság	135	166	93	92

Table 2- Forrás: KSH, Népmozgalom 2020 (Saját szerkesztés)

Egészségünk megőrzése szempontjából sem elhanyagolható mentális jólétünk fenntartása.

Az alábbi táblázatból, mely a 2000-2019 közötti időintervallumot veszi alapul, jól látható, hogy a suicidiumot (öngyilkosságot) elkövetők aránya a házasokéhoz képest duplája az özvegyekhez, illetve elváltakhoz képest. A hajadonok között fordul elő legritkábban öngyilkosság.

Öngyilkossági halálozás	2000	2006	2010	2019
Teljes populáció	32,61	24,43	24,89	15,85
Férfiak	51,51	38,92	40,88	24,73
Nők	15,37	11,34	10,42	7,7

Table 3 - Öngyilkossági halálozás

Családi állapot	2000	2006	2010	2019
Hajadon, nőtlen	16,05	13,02	13,59	11,10
Házias	33,10	23,39	24,69	13,72
Özvegy	67,62	40,73	45,13	27,88
Elvált	70,06	66,02	56,79	32,18

Table 4 - Forrás: 2021 ■ 162. évfolyam, 32. szám Orvosi hetilap (Saját szerkesztés)

1.2 Házasság stabilitása, és azt veszélyeztető tényezők

Bár erről számos könyv, kutatás született, egy konkrét példát hozok, amely a házasság megszilárdítását igyekszik megalapozni. Chapman (2012) gyakorlati tanácsokat ad a házasság tartósságának megőrzéséért. Író, baptista lelkész, párkapcsolati szakértő, akit a világ minden tájáról hívnak előadásokat tartani a témában. Immár 45 éve házassági tanácsadóként tevékenykedik, rendszerint 6-8 alkalmas tanácsadásokat tart házasulandó pároknak. Véleménye szerint rendkívül felelőtlen az emberektől, hogy míg a karrierépítésre hosszú éveket szentelnek, addig a házasság témájából teljesen felkészülhetnek, mielőtt elköteleznék magukat.

Pedig ez az egyik legnagyobb horderejű döntés életünkben. Azt tartja a legnagyobb hibának, hogy az emberek naivan azt gondolják, a szerelem elég egy boldog házasság fenntartásához, miközben elsiklanak olyan fontos tényezők mellett, hogy teljesen más az értékrendjük és a céljaik. A szerző szerelem időszakát 2 szakaszra osztja fel: az **első szakaszra**, és a **másodikra**.

Az” **első szakaszra**” jellemző az „eufórikus” állapot, amely kb. 2 évig tart. Ekkor minden gördülékenyen zajlik. Egymás hibái szinte fel sem tűnnek. Ezt követően jön el a **második szakasz**, amikor a nagy szerelem kezd csillapodni. Innentől nagy tudatosságra van szükség, hogy a szerelem fennmaradjon. Chapman szerint házasságunk csak akkor lesz sikeres, ha sikeresen lépünk át az első szakaszból a másodikba.

Éppen ezért célszerű kérdéseket feltenni, hogy egymás álláspontját minél jobban megismerjük.

A gördülékeny együttéléshez pragmatikus okokból is célszerű néhány dolgot előre átgondolni: ilyen a házimunka, pénzügyek kezelése, szexualitás, párunk családját el tudjuk-e fogadni, vallás, személyiségeink összeillenek-e hosszú távon, vallás, stb.

Gottmann (1983) az apokalipszis négy lovasa metaforával illette a párkapcsolati kohéziót roncsoló magatartásformákat. Ezek a kritika, megvetés, falépítés, védekezés.

Popper Péter , hazánk egyik legnépszerűbb pszichológusa, egyetemi tanár volt. Főbb kutatási területei közé tartozott többek között a valláspszichológia , illetve a társadalmi beilleszkedési zavarok. A Mesterkurzus kötetek egyikében, a Boldogtalan kapcsolatokban (2008) a válásról, illetve a boldogtalan párkapcsolatokról kérdezték véleményét, melyben kifejtette, hogy pszichoterápiás pályafutása során maga is meglepődött , mikor felismerte a tényt, hogy az emberek gyakorlatilag nem ismerik egymást, mikor összeházasodnak. Szerinte a probléma az, hogy a bizonyos rózsaszín köd hatása alatt még nem látják a párok egymás valódi személyiségét, ami néhány év után felszáll. Ekkor elkezdenek kiábrándulni egymásból, így sorozatosan bontják fel a megkötött házasságokat

A fontos döntéseket a pár többnyire együtt hozza meg egy boldognak mondható házasságban, ahol egyik fél sem érzi magát elnyomva, vagy bírálva. A kommunikáció rendkívül fontos tényező. A „ mindenirányú” kommunikációra kell törekedni, azaz mindkét fél hasonlóan meg tudja nyilvánulni, egyik fél sem nyomja el a másikat. Illetve, a kommunikációs félreértések elkerülhetetlenek, de ha ezek állandósulnak, állandóan ismétlődő játszmákká fajulhatnak.

Nagyon fontos, hogy a felek tudjanak egymáshoz alkalmazkodni érzelmi megnyilvánulásaikban, azaz meg tudják-e találni a megfelelő időpontot, amikor a másik fél befogadó a mondandójukra (Hajduska,2008).

1.3 Választásaink és annak következményei

Értékek és normák mentén alakítjuk életünket. Az érték és norma szorosan összefüggő fogalmak. Értéknek nevezzük a számunkra kiemelkedően fontos dolgokat, normának az értékek által vezérelt szabályrendszereket, melyek a társadalom által elfogadottak. Mint ismeretes, a család elsődleges szocializációs közegünk, ahol az alapvető értékek és normák internalizálódnak. További ehhez kapcsolódó fogalom az attitűd, (viszonyulás a bizonyos helyzetekhez) mert ez tanult viselkedés, melyet a saját élmények befolyásolnak, és személyiségünk részévé válnak. Az attitűdhez tartozik kinézetünk, beszédstílusunk, nonverbális kommunikációnk is, pl. gesztikuláció, hanglejtés, stb.

Ezek meghatározzák jövőnket, generációkon át öröklődve tükröződnek vissza gyermekeink sorsában. Ezért sem mindegy mit közvetítünk gyermekeink felé pl. válás folyamán: a problémákkal való hatékony megküzdés, vagy azok elöl menekülés, felelősség nem vállalása lesz számukra a követendő példa? Tágabb értelemben az egyéni mintázatok határozzák meg a társadalom jól-létét, vagy ellenkezőjét, mivel mikro környezetünk hatással van makro környezetünkre.

A válás gazdasági értelemben szintén jelentős értékkel bír egyéni és társadalmi szinten egyaránt. A családi vagyon könnyen sérülékennyé válik a különválás hatására, hiszen gyakran osztozkodni kell. A korábban megszokott komfort ideiglenes, vagy huzamosabb ideig tartó diszkomfortot idézhet elő, mely az életminőség romlásával járhat gyermekek és szülők részéről egyaránt. Kellemetlen, és bosszantó ha pl. a teniszleckéket kell lemondani, vagy a különórákat. Ám vannak családok, ahol a lakhatás, vagy akár az elfogyasztott élelmiszer minősége is veszélybe kerülhet (pl. ha a család fő bevételi forrása apa keresetéből származott, anyának keveset fizető munkája van, apa nem tud, vagy nem akar tartásdíjat fizetni stb).

További kérdéseket vet fel, milyen hosszú távú következményei lesznek, ha a szülők tömegesen egyedül nevelik gyermekeiket? Ha az anya nem tudja a férfi mintákat átadni fiának, vagy az apa női minták hiányában neveli fel lányát? Ha az egyedül nevelő szülő megpróbál túlkompenzálni? Mi van akkor, ha a szülő túl óvja a gyereket?

Vajon a gyermekkel azonos nemű rokonok, szülők, barátok, pedagógusok, edzők példamutatása elegendő egy megfelelő, érett személyiség kialakulásához? Honnan tudják a szülők elsajátítani

azokat a kompetenciákat, amelyek szükségesek egy diszfunkcionális családi állapot (pl. egyszülős család) lehető legeredményesebb működéséhez?

A gyermekek válási utáni szülőkkel fenntartott kapcsolatának tekintetében az első legfontosabb észrevétel az volt, hogy az elvált szülők gyermekei kevésbé tartanak fenn jó kapcsolatot szüleikkel, mint a kétszülős családok gyermekei. Ez vonatkozik mindkét szülőjükre. Azt vették észre, hogy ha lány gyermek marad az édesanyjával, akkor megfelelőbb a kapcsolatuk, mint fiúk esetében.

Viszont a fiúk szorosabb kapcsolatban vannak elköltözött édesapjukkal, a lányokhoz képest.

Az akkori kutatás eredménye alapján az elvált szülők gyermekeinek 40-45% - a egyáltalán nem tartotta a kapcsolatot az édesapjával, 7-10%-a pedig az édesanyjával (Kamarás, 1986).

Ha egy gyermekek szülei elválnak, felnőttként nekik is nagyobb esélyük van arra, hogy párkapcsolatuk megszűnjön (Amato, 1986). A szüleiktől látott minták alapján csökken a házasság intézményébe vetett hitük, bár ez nem feltétlenül jelenti azt, hogy az élettársi kapcsolatokhoz is ilyen bizalmatlanul állnak majd. Sweeny (1995) és Bernhardt (2000) nem értenek egyet ezzel a véleménynel. Ők nem találtak szignifikáns kapcsolatot a szülők válási mintája és gyermekeik majdani házassági kedve között (Földházi, 2009).

Más kutatások arra voltak kíváncsiak, mennyit változott a fiatalok fontossági sorrendje életük alakulásával kapcsolatban? Ilyen volt pl. az „Egy napom tíz év múlva” (2001) c. kvalitatív kutatás, melyet 1999-ben, és 20 évvel korábban. végeztek. Arra a megállapításra jutottak, hogy az 1999-re bekövetkező társadalmi változások hatására a tinédzserek a tanulás fontosságát, a karriert, és a jólét megteremtését jóval fontosabbnak tartották, mint az első vizsgálat alkalmával. Míg korábban a házasság, családalapítás szinte első számú szempont volt, addig az új felmérés szerint ez jóval elenyészőbb számú fiatalnál volt a legfontosabb érték.

H. Sas Judit megállapítása szerint az élettársi létforma beépült társadalmunkba, míg korábban a gyermekeknek eszébe sem jutott, mert nem ez volt a köztudatban. Akkoriban társadalmi megbélyegzéssel járt ha valaki nem volt házas, vagy házasságon kívül vállalt gyermeket. (H. Sas, 1999).

1.4 A válás lélektana

Hogyan jutunk el a válásig? A válás gondolata szinte sosem egy időben fogalmazódik meg mindkét félnél. Van, aki csak a mindennapi stresszre, és rohanó életmódra fogja a „diszharmóniát”, vagy épp csak a homokba dugja fejét, míg a másik már könnyen lehet hogy új

párt talált magának, vagy csak a fennálló helyzetet nem bírja tovább fenntartani. Mikor kiderül a probléma, „valódi krízishelyzet” jöhet létre. *„A súlyos veszteségélmény, a váratlanság, a becsapottság érzése generálja a krízist.”* Ezt fokozhatja a büntudat, vagy éppen az önmarcangolás, hogy az egész helyzetből semmit sem vett észre. *„Azt is nehéz feldolgozni, hogy kihagyták egy döntési folyamatból”.* A válási döntés korai szakasza sokszor a legfájdalmasabb, hiszen aki a mindennapok része volt, egyik napról a másikra elköltözik. Ezt rendkívül nehéz feldolgozni. Ekkor azonban még nem biztos hogy az elköltöző fél ténylegesen válni akar. Előfordul, hogy csak a helyzet tarthatatlanságát szeretné jelezni, bízva abban, hogy házastársa javít hozzáállásán.

Ennek a kimenetele lehet ténylegesen a válás, de az is előfordulhat, hogy a felek a próbakülönélést követően együtt maradnak. Itt is többesélyes a dolog, hiszen ha tanultak a hibáikból, esetleg szakember segítségét is igénybe vették a felek, akkor egy megújult házasság jöhet létre. Ez esetben további megküzdési stratégiáik elsajátításával megerősödik a házasságuk.

Előfordulhat az is, hogy csupán érdekek miatt (gyermekek, anyagiak stb.) nem adják fel a házasságot, ekkor konzervált házasságról beszélünk. Abban az esetben vagy teljesen kiürül a kapcsolat, és csak egymás mellett életről beszélünk, vagy abban az esetben, ha a felek továbbra is szeretik egymást, és elveszíteni a másikat nem szeretnék, azonban problémáikat továbbra sem tudják megoldani, mégis együtt maradnak, permanens konfliktus kialakulására lehet számítani.

Maradjunk azonban annál az esetnél, ha a felek a tényleges válás mellett döntenek, hisz tanulmányom ezzel a témával foglalkozik. Tehát az első szakasz, a krízis szakasza, ami pár héttől, néhány hónapig tart. Ilyenkor könnyen előfordulhatnak a már említett tünetek: „túlzott alkoholfogyasztás, nagyfokú emocionális labilitás, depresszív tünetek, stb.” A kapcsolati viszonyok átrendeződésére is számítani kell. Barátok, rokonok állhatnak mellénk, vagy tűnhetnek el véglegesen az életünkben. Ezt követően a felek próbálnak alkalmazkodni az új helyzethez, majd következik a jogi válás szakasza. A válás még a leoptimálisabb esetben is lelkileg megterhelő folyamat. A jogi procedúra megszűnése nagy valószínűséggel a szülőket is, de gyermekek lelkivilágát biztosan megtépázza. Ami viszont biztos, hogy az elvált személyek ezután is gyermekeik szülei maradnak. Ezen szerepeikben továbbra is optimálisan kell funkcionálniuk. Az ügyvédek nem feltétlenül erre koncentrálnak, hanem a nyeresre. Ez gyakran nincs összhangban a békés konfliktus lezárásának szándékával. További problémának tartja azt is, hogy szülők gyakran mediátorhoz, pszichológushoz, nevelési tanácsadóhoz fordulnak, ám

nem a tényleges konfliktusmegoldás szándékával, hanem a másik szülő gyermeknevelési alkalmasságának bizonyítása érdekében. Ez természetesen a konfliktusok eskalálódását eredményezi.

A következő szakasz a váláshoz való alkalmazkodás szakasza. Ez alatt a jogi válás kimondását követő időszakot számítjuk. Itt már kissé csillapodnak a kedélyek, azonban a gyermekláthatások alkalmával újra előkerülhetnek a sérelmek, és nagy az esély a konfliktusok kialakulására. „A válás mint krízis, veszteségélmények sorozata. Át kell szervezni a hétköznapiakat, megoldani a gyerekek programjait, meg kell alkotni a láthatások forgatókönyvét. Az üressé vált hétvégeket is ki kell tölteni valamivel. Az ünnepek fájdalmas eseményekké válhatnak. Nehéz újrafogalmazni a szokásokat. A válás mindkét fél számára kudarc. Az esetek egy részében a válási krízis „maradványtünetekkel” gyógyul. Ezek lehetnek pszichés tünetek, például tartós alvászavar vagy alkoholprobléma, de lehet, hogy a személyiség lesz színtelenebb, merevebb, gyanakvóbb. (Hajduska,2008).

1.5 Gyász, veszteség, krízis

Gyász, veszteség fogalma:

A gyászt leginkább halálesetre kell érteni, míg a veszteséget gyűjtőfogalomként említjük. A veszteség szó magában foglalja a „haláleseti gyászt”, de minden egyéb veszteséget is jelent, ami nagy érzelmi megterheléssel jár. „ *Veszteségként, gyászként fogható fel emellett bármely olyan intra- vagy interpszonális jelenség, történés is, amely életünk jelentős megváltozása következtében komoly érzelmi nehézséggel jár (válás, szakítás, gazdasági krízis, bizalomvesztés, költözés, munkahely elvesztése, stb).*” (Sarungi Emőke,Varga Hedvig,2013)

„A krízishelyzet definíció szerint (Caplan,1964) egy olyan lélektanilag kritikus szituáció, amely a személy számára érzelmiileg hangsúlyos, kiemelten fontos az adott időszakban, semmiképpen nem elkerülhető, az egyén kénytelen szembenézni vele, minden figyelmé és erőfeszítése a megoldásra irányul, de a szokásos problémamegoldó eszközökkel az illető számára nem leküzdhető.”

Caplan, a pszichológiai krízis elméletét kidolgozva olyan véletlenszerűen előforduló eseményekre gondolt, amelyek váratlanul, hirtelen, sorscsapásszerűen érik el az alanyt. Ilyen események: természeti katasztrófák (földrengés, árvíz, vihar, cunami stb.), a technika, az emberi vagy társadalmi tényezők által előidézett katasztrófák (háború, tűzvész, merénylet, tömegszerencsétlenség, terrortámadás), a balesetek. Az érzelmi katasztrófák: szeretett személy

elvesztése, akár haláleset, akár **a fontos kapcsolat válságos megszakadása miatt, a válás, a család együttesének elvesztése.** Esetleges krízisesemény: a rablás, a személy testi-lelki épsége elleni erőszakos cselekmény, csőd, jelentős anyagi veszteség, munkahely megszűnése, súlyos és fenyegető betegség.

Az **akcidentális krízis** (véletlenszerű) krízis lényegi eleme a tárgyvesztés, vagyis érzelmileg kitüntetetten fontos személy, dolog, érzés, ügy, testi épség, egészség stb. elvesztése. Egy-egy krízishelyzetben halmozódhatnak a veszteségek, amelyek a vészhelyzet erősségét, érzelmi kitüntetettségét, és egyben a reakcióját is befolyásolják.”

A válás semmiképp sem említhető normatív krízisnek (Erickson,1970), melyek az ember életének természetes velejárói pl. pubertáskori krízis, családalapítás krízise, vagy éppen az időskori krízis. A válás akcidentális krízisnek nevezhető, hiszen itt halmozódnak a veszteségek. Egy válás „a családok egyensúlyát hosszú időre felkavarja, gyakran maradványtünetekkel gyógyul, számos pszichés megbetegedés proaktív tényezője lehet.

A krízis egy korábbi egyensúly felbomlását jelenti, amelyre a személyiség egyfajta új egyensúly keresésével reagál. Ez az egyensúly lehet egy összetett, jobb minőségű egyensúlyi állapot, vagy lehet egy előnytelen változás is.

A krízis korlátozott ideig tart, nagyjából 6-8 hétig. Krónikus krízis nem létezik, utóhatásai azonban vannak. Egyfajta átmeneti rendeződés léphet fel, mely 6-8 hónapig tarthat. Amennyiben ennyi időben sem sikerül a krízist feldolgozni, pszichés tünetekbe torkollhat a krízis. (Hajduska,2008).

1.6. Gyermekelhelyezés dilemmái

Tanulmányomban nem kívánok mélyen belemenni a jogi szabályozásokba, azonban kitérek a legújabb, 2021-es törvénymódosításra, melyek a gyermekek válás utáni életét jelentős mértékben befolyásolhatják. Ennek értelmében már az egyik szülő kérésére is elrendelheti a bíróság a közös szülői felügyeleti jogot, vagy a váltott gondoskodást, az együttműködésre képtelen pároknál. Több civil szervezet azonban felháborodását nyilvánította ki a törvénymódosítással kapcsolatban. Szerintük a családon belüli erőszakot elkövető bántalmazók kezébe a kormány ezzel fegyvert adott. Végül 2022. január.1-én lépett életbe a 2021. évi CXXII. törvény. A törvény alkotói azzal magyarázták a döntést, hogy 2022.január 1. előtt a bíróságnak kötelessége volt a két szülő között választani még akkor is, ha mindketten alkalmasak lettek volna gyermekük nevelésére, így a szülői felügyeletet csak egyikük gyakorolhatta, ha csak a szülők maguk másképp nem döntöttek.

A váltott gondoskodásnál az a szabály, hogy a szülők azonos időt tölthetnek a gyermekkel. Azt is kihangsúlyozzák, hogy ettől függetlenül szükség esetén egyik szülő ugyanúgy kötelezhető a gyermektartásra. Ezzel próbálják megakadályozni a visszaéléseket. Nehogy valamelyik szülő csak azért kérje a váltott gondoskodást, hogy kibújjon gyermektartási kötelezettsége alól. Magyarországon még nem igazán elterjedt, de külföldön, pl. Hollandiában nem ritka, hogy a gyermek marad eredeti lakóhelyén, és a szülők költöznek a lakásból ki-be a láthatások idejére (Dr Wopera).

A törvénymódosításra azért van szükség, mert javuló tendencia figyelhető meg az elmúlt évtizedekben az édesapák szülői hozzáállását illetően. Ők is részt akarnak venni gyermekeik életében. Külföldi minták bizonyítják pl. Amerika, Norvégia, Hollandia, a váltott elhelyezés sikerességét. Azt azonban nem lehet elégszer kihangsúlyozni, hogy minden család más, és más. Nem mindenkinek ideális ez a családi felállás. Kiemelkedően fontos lenne, a helyes bírói mérlegelés. Az, hogy csakis abban az esetben éljenek a döntéshozók ezzel a joggyakorlattal, amennyiben ezt a helyzetet mindkét szülő feltételezhetően helyén tudja kezelni. Ambivalens érzéseim vannak, mert egyfelől tartok tőle, hogy számtalan esetben a hosszú elhelyezési perek gyors lezárásaként fogják alkalmazni a váltott elhelyezést, kellő körültekintés mellőzésével. Másrészt ha valóban arra alkalmas családoknál lép életbe a váltott gyermekelhelyezés, az édesapák szorosabb kapcsolat kialakítására kapnak lehetőséget gyermekeikkel.

Azért emelem ki az édesapákat, mert jórészt még mindig az édesanyákhoz ítélik a gyermekeket-válópert követően. Mivel Magyarországon teljesen friss ez a törvénymódosítás, bizonyosan jó néhány évre szükségünk lesz az új élethelyzetek objektív vizsgálatára.

1.7 A gyermekek válásra adott válaszreakciói

Mint ismeretes, válás során a gyermekek is komoly változás elé néznek. Az egyik szülő hiányán kívül iskolaváltás, családi kapcsolatok átrendeződése, testvértől való elszakadás, az otthon maradó szülő stresszesebbé válása, ezáltal kevesebb együtt töltött minőségi idő, esetleges pénzügyi hiányból fakadó nehézségek, (melyek akár a kedvenc hobbitól, sportolástól való lehetőség megvonásával járnak) mind, mind a veszteség érzését erősíthetik a gyermekben/gyermekekben.

Sajnos nem ritka jelenség az sem, ha a nagyszülők nem megfelelő hozzáállásukkal csak rontanak az amúgy sem fényes helyzeten. „*Patologikus jelenség, amikor a nagyszülők gyermekeik válása*

után gyűlölködni kezdenek és ezek miatt az új, negatív érzelmek miatt a gyermeket sem fogadják el, akihez pozitívan kötődtek. Szükséges, hogy a válás utáni feszültség lecsengése után rendbe hozzák a megzavart kapcsolatokat: A nagyszülők továbbra is tartsák fenn a kapcsolatot unokáikkal, akikről a volt meny vagy vő gondoskodik.

Ezeknél a kapcsolatoknál is analogikusan érvényes, hogy káros az áskálódás és a negatív érzelmek táplálása a nagyszülők és a szélesebb család irányába a volt partner részéről” (Lésková,2010).

1.8 Gyurkó Szilvia gyermekvédelmi megközelítése

Gyurkó Szilvia gyermekjogi képviselő, Hintalovon Gyermekjogi Alapítvány megalapítója. Gyermekkel kapcsolatos kutatásokat végzett. Szakterületei a gyermekbántalmazás és a családon belüli erőszak. Rám is gondoljatok c. könyvében felvetett, a válás során előforduló, gyermekeket érintő nehézségeket fogom ismertetni, és az erről alkotott állásfoglalását: „Rendszerabúzusnak” tekinthető, hogy nem veszik figyelembe a gyermekek jogait. Ha bántalmazó szülőről van szó, akkor a válás során felügyelt kapcsolattartás biztosítása mellett érdemes a mediáció, vagy pszichológiai foglalkozások keretein belül törekedni a szülők, illetve a szülő-gyermekek viszonyának rendezésére, hogy a tényleges gyógyulási folyamatok elindulhassanak. Rendkívül gyakori jelenség, hogy a gyerekek ösztönösen szeretnék helyrehozni a szülők közötti megromlott viszonyt, ami ha nem sikerül, hajlamosak kudarcként megélni. Különös figyelmet igényel a gyermek, ha a válás idején hirtelen megváltozik. Szuper engedékennyé válik, vagy éppen rossz társaságba keveredik. Ez annak a jele, hogy fél, és bizonytalan. Nem ritka az olyan eset, amikor a jobb anyagi helyzetben levő szülő megpróbálja a gyermek szeretetét megvásárolni, netán rossz színben feltüntetni a másik szülőt. Ezzel óriási károkat okozva gyermekének. Az egyszülős háztartások elszegényedése számottevő, melynek a gyerekek a legnagyobb elszenvedői. Fontos, hogy válás után a nehéz anyagi helyzetbe kerülő szülők tudomást szerezzenek róla, milyen juttatásokban részesülhetnek. A szakértők az erőforrások feltárásában segítséget tudnak nyújtani, pl. családsegítők, önkormányzati dolgozók. A kapcsolattartás szabályozásánál figyelembe kellene venni a gyermek érdekeit. Abban az esetben például, ha a gyermek nem szeretné a kapcsolatot tartani az egyik szülővel, nagyon nehéz eldönteni, hogy a szülőtárs ellennevelése tükröződik vissza a gyermek viselkedésében, vagy azok a gyermek saját érzései. Az alapellátás keretein belül elérhető szakemberek(családsegítő,

mediátor, pszichológus) segítséget nyújthatnak a válás utáni gyászfolyamatok feldolgozásában, szülők és gyermekek részére egyaránt. Azt azonban tudni kell, hogy aki nem akar változtatni a helyzetén, rajta nem lehet segíteni (Gyurkó,2015).

1.9 " Közös szülőség egyes aspektusai "

Számos kutatás született a közös szülőségről, annak felmerülő konfliktusforrásai kapcsán, kitérve a szülői kommunikációra, ezek gyermekekre való hatására, a kommunikáció gyakori formáira, ezekből eredő esetleges félreértések kiváltó okaira, egymás támogatása/ aláítása hatásaira, megoldási stratégiákra.

„A válás utáni szülői kapcsolat további indikátoraként emelik még ki a szülői kommunikációt (Jamison, Coleman, Ganong, & Feistman, 2014) is. Ezek alapján is jól látszik, hogy a közös szülőség egy többdimenziós konstrukció, ami a gyerek(ek) neveléséhez kapcsolódó, szülők közötti kapcsolati dinamika komplex rendszerét írja le. (Gyetvai-Pilinszky,2021).

Ezeket hasonlította össze Gyetvai-Pilinszky,2021-ben. A tanulmányok eredményei mind azt támasztották alá, hogy a válás káros következményeinek elkerülése érdekében a szülőknek konzisztens döntéseket kell hozniuk, hisz hosszú és rövid távon egyaránt ez a család érdeke. Ilyenek közé tartozik minden megnyilvánulás, ami a gyermek váláshoz való alkalmazkodását segíti, illetve a szülők nyugodtságát szolgálja. Pl. a *„perspektivikus és intercionális kommunikáció”*(Barth,2016), azaz annak megtervezése, mikor, miről beszélnek az elvált szülők, egy-egy szó lenyelése, vagy késleltetett formában történő válaszadás, neveléssel kapcsolatos fontos dolgok, illetve a napi rutin megbeszélése, hogy az elköltözött szülő is gyermeke részesének érezhesse magát ((Bergström, Sarkadi ,Hjern és Fransson,2019), üzleti stílusban történő kommunikáció (sérelemek hangoztatása helyett, a tényekre összpontosítás), rugalmasság (Jamison,2012), megbocsátás (Visser és munkatársai,2017. Ezzel szemben azt találták a kutatók, hogy a triangulációban, azaz a gyermekek szülői konfliktusába való bevonásában akadnak legtöbbször problémák ((Buchanan, Maccoby, & Dornbusch, 1991; Mullett & Stolberg, 1999), melyek lényege, hogy a szülők harcolnak a gyermekek kegyeiért, így lojalitáskonfliktusba sodorva őket ((Smyth & Moloney,2019. Ez a rendkívül káros magatartás többféleképpen megnyilvánulhat, pl. a gyermek eltávolodik egyik szülőjétől, vagy mindig a jelen levő szülőnek ad igazat←”kaméleonműködés” , esetleg láthatatlan akar lenni (Garber,2014). Továbbá állandó konfliktusforrásnak tekinthető a szülői felügyeleti jogok gyakorlásának kérdése, a kapcsolattartás

gyakorisága, a gyermektartás, a szülők közötti kommunikáció. Az érdek-és értékkonfliktusok vizsgálatánál (Bergman és Rejmer,2017) 33 esetet vizsgáltak meg, ahol az értékkonfliktusok (gyermeknevelési kompetenciák hiánya, bántalmazás, függőségek, együttműködés hiánya,stb.), szinte mindig megjelentek, de az esetek harmadában érdekkonfliktus (anyagiak, gyermekekkel töltött idő, stb.) is társult hozzá. Leggyakrabban a szülői képességeket kritizálták ex-házastársukban, illetve érdekkonfliktusok tekintetében a gyermekekkel töltött idő hiánya, és a nem kellő információnyújtás jelent meg. A gyermekek reakciója nagymértékben függ a trianguláció mértékétől, mennyire jellemző, hogy „postásnak” használták, milyen gyakran osztják meg velük a másik szülővel kapcsolatos negatív érzelmeiket.

Egy tanulmányban a kamaszokat vizsgálták oly tekintetben, mennyire vesznek részt válás során a szülők konfliktusában. Arra jutottak, hogy a tinédzserek elképesztően nagy feszültséget éltek meg a konfliktusos válás során. Mint ha két tűz közé szorultak volna. Ez a jelenség fokozta bennük a depresszióra, és a problémás viselkedésre való hajlamot. (Buchanan és munkatársai,1991)

Egy másik tanulmányban arra a megállapításra jutottak, hogy a triangulációt átélő gyermekeknek alacsonyabb az önértékelésük. (Lau,2017). Ennek érdekében léteznek **közös szülőség képzési programok**, melyek Amerikában szinte mindenhol elérhetőek, azonban 27 államban kötelezővé tették, hogy képzésen vegyenek részt az elvált szülők. Mindezt annak érdekében, hogy közös gyermekeik nevelését a lehető legideálisabban tudják organizálni, a válás ellenére is (Pollet&Lombreglia,2008). Azt mutatták ki, hogy a közös szülőségre való képzési program résztvevői nagyobb mértékben voltak tisztában a trianguláció káros hatásaival, és a destruktív konfliktusok is kisebb mértékben jelentek meg náluk, a képzést követően. (Baum&Shnit,2003; Camara & Resnick, 1989; Fishel & Scanzoni,1990).

Válás után több opció létezik arra, hogy kivel nevelkednek majd a gyermekek. A legmeghatározóbb még mindig az, hogy az egyik szülővel él, de előfordul a váltott elhelyezési forma is. Gyakori az a jelenség, hogy az elköltöző szülő és gyermeke közötti kapcsolat meggyengül, van hogy teljesen megszűnik. Rendszerint ez a szülő az apa (Amato,2000). Ám az utóbbi évtizedekben javuló tendencia mutatkozik, és az elvált házastársak mind gyakrabban igényt tartanak arra, hogy gyermekükkel jó kapcsolatot tartsanak fenn a különválást követően is (Fransson és munkatársai,2016). Az elmúlt évtizedekben világszinten megnövekedett a váltott elhelyezésben növekvő gyermekek száma.

A holland felmérések alapján elmondható, hogy a váltott elhelyezést az egymáshoz közel élők, illetve a magasabb iskolai végzettségűek választották. Némek tekintetében pedig azt találták, hogy nők nagyobb eséllyel választják ezt az elhelyezési formát új pár találása esetén, míg férfiakra ez kevésbé jellemző ebben az esetben.

Gyakran vizsgálták a gyermekek pszichés problémáit, illetve jóllétüket az elhelyezés formáját illetően (Bergström és munkatársai,2014; Bergström és munkatársai,2015; Carlsund, Eriksson, & Sellström,2012;Fransson, Låftman, Östberg ,Hjern,&Bergström,2018). A vizsgálatok alapján elmondható, hogy az „ép” családban nevelkedő gyermekek pszichés állapota a legjobb. Őket követik a váltott elhelyezésben nevelkedők. Legrosszabb pszichés állapotban pedig az egyik szülő által nevelt gyermekek voltak.

Válási mediáció

Egy 12 évig tartó vizsgálat eredményeként azt találták, hogy a mediációban részt vevő váló párok között hatékonyabb a kommunikáció, javul a szülő gyermek kapcsolat a különélő szülővel, és ők gyakrabban is vesznek részt gyermekeik életében. (Emery és munkatársai,2001). Ennek az adatbázisnak a vizsgálatok arra is rájöttek, hogy rövid távon csökken a szülők közötti konfliktus mediáció hatására, a perbeli tárgyalást választóknál viszont gyakoribbak a konfliktusok. (Sbarra és Emery,2008)

Válási terápia

Minden család más és más, ezért különféle problémákkal szorulnak segítségre. Vannak családok, amikor csak az egyik szülőt kell támogatni, előfordul, hogy szülő-gyermek kapcsolatot indokolt erősíteni. Ám az is lehetséges, hogy az egész család terápiájára szükség van (Togliatti, Lavadera,&Benedetto,2011). Gürmen és munkatársai (2017) szerint a családterápiák fő célja alternatív módszerekkel történő indulatkezelés, a gyermekek körül kialakult konfliktusok enyhítése, a reziliens közös szülőség kialakítása. Az egyéni és párterápiák pedig a felek önismereti fejlesztésére hivatottak, ahol a felek tudatosan átgondolják rosszul működő mintázataikat, melyek a kapcsolat megromlásához vezettek. Ezáltal következő párkapcsolatukat megfontoltabban, eme hibák elkerülésével organizálhatják. (Gyetzai-Pilinszki,2021)

Szülői koordináció

A szülői koordinációs tréningek külföldön arra irányulnak, hogy a szülők gyermekekkel kapcsolatos információikat, elvárásait, szofisztikált formában adják át egymásnak, valamint problémamegoldó készségeket fejlesszenek ki magukban. Ez egy sokoldalú coaching (Demby,2016), mely bírósági, tanácsadói, mediátori szerepek ötvözte (Johnston és Janet,2000). A programban akár kommunikációs tréningekre is küldik a feleket, hogy megtanulhassák a hatékony kommunikációs elemeket, gyermekeik érdekében (Mitcham-Smith és Henry,2007).

1.10 Válás utáni felépülési folyamatok

A válás utáni továbblépést több, nem tudatosan kezelt tipikus emberi reakció akadályozza. Ilyenek pl.1.Magunkénak tudjuk a felmerülő gondolatainkat, anélkül, hogy tudatosítanánk, ez csak egy gondolat. 2.Történetzövésre való hajlam←amikor a múlt negatív tapasztalatait a jövőre vetítjük, ezáltal el sem tudjuk képzelni a pozitív végkimenetelt. 3.Élménykerülés←értelmetlen, és veszélyes dolgokkal történő elnyomása a fájdalomnak (drog, alkohol, stb). 4.Jelennel való kapcsolat elvesztése←a múlt sérelmein való rágódás elveszi a figyelmet a jelenről. 5.Értékvezérelt viselkedés hiánya (korábbi negatív események hatására lemondunk a boldogságról). Ezek elkerülése érdekében érdemes törekedni a jelenben maradásra, illetve fogadjuk el érzéseinket, azok elnyomása helyett. Nagyon fontos továbbá, hogy tudatosítsuk gondolatainkat, és annak ellenére, hogy milyenek is az aktuális gondolataink, a távlati céljainkra koncentráljunk. (Szondy, 2014).

1.11 Gyógyulás a gyászból

Sarungi Emőke –Herke Dahlgren Andrea módszerismertetője alapján

Magyarországon a módszer kizárólagosan a Gyógyulás a Gyászból Magyar Központ által vezetett workshopokon sajátítható el, illetve náluk lehet jelentkezni gyászfeldolgozó specialista képzésre is. Andrea Herke Dahlgreen Svédországból hozta el Magyarországra a módszert, barátnőjével, Sarungi Emőkével. Együtt írták meg a Gyógyulás a Gyászból c. könyvet a los angelesi intézet közreműködésével.

Tanításaik szerint a gyászolóknak gyakran ismételt közhelyek a segítség helyett inkább ártanak (pl. büntudatot keltenek bennük), vagy egyáltalán nem segítenek.

Gyászfeldolgozó tanfolyamaikon természetesen nem csak a halál okozta veszteségek feldolgozására kínálnak módszereket, hanem minden egyéb gyászreakciót kiváltó fájdalomra,

amit az adott szituáció végleges megváltozása kelt életre bennünk. Ilyenek pl. költözés, gyermek születése, válás, nyugdíjazás, stb.

Maga a konkrét gyászfeldolgozó program egy „cselekvésprogram” melyen végigmennek a gyászolók lépésről lépésre, és a végére megkönnyebbülés, a gyász feldolgozása várható. Ilyen lépések pl. veszteségdiagram készítése, kapcsolatdiagram készítése, beteljesítő levél.

A csoportfoglalkozásokon kiemelik, ha a résztvevők nem az ajánlásoknak megfelelően járnak el, akár további konfliktusok elmélyülésére is lehet számítani a kapcsolat javítása helyett. Ilyen pl. hogy a beteljesítő levelet sohasem szabad megmutatni az érintetteknek, negatív érzéseiket is csak meghatározott formában és keretek között oszthatják meg velük.

Azonban a lelkiismeretesen „önsegítő módszer” elvégzése után garantált a magabiztosság, és az élet kihívásaival szembeni pozitív hozzáállás, hiszen itt nem halat kapnak, hanem horgászni tanulnak meg a résztvevők (Varga, Sarungi, Csabai, 1989).

A szegedi központban folyamatosan tartanak Nyílt Napokat és szerveznek 3 napos workshopokat, miközben folyamatosan tartják a kapcsolatot szervezetekkel, akik gyászolókkal kapcsolatban állnak (temetkezési vállalatokkal, kórházakkal stb.), annak érdekében, hogy módszereik minél szélesebb körben elterjedjenek (Sarungi, Herke, Dahlgren, 2012).

2. Saját kutatásom ismertetése:

Mint arról korábban beszámoltam, hólabda mintavétellel választottam ki interjúalanyaimat. Interpretatív fenomenológiai módszerrel, narratív interjúk alapján vizsgáltam 4 alanyt a házasságuk megromlásáról, annak folyamatairól, és megküzdési stratégiákról. Az ő egyedi élettörténeteiket elemeztem az IPA módszerével, és arra voltam kíváncsi, milyen fő-és altémák bontakoznak ki belőlük, illetve az ezekből kidomborodó tematikák reflektálnak-e a szakirodalomban leírtakra. Az interjúk előtt tájékoztattam őket, milyen részletekre fogok figyelni különös tekintettel, monológjuk hallgatása közben. Elmondtam, hogy kíváncsi vagyok azoknak a személyeknek a kilétére, akikre támaszkodhattak, illetve hogy szakaszolják felépülési folyamataikat. Pl. melyik krízissel küzdöttek meg először, majd ezek után hogyan folytatódott a felépülési folyamat?

A házasságukról 4 nő beszélt, akik 35-45 év közöttiek, és mindnyájuknak volt már gyermeke, mikor kiléptek a házasságból. Mindannyian nyitottak voltak válásuk, és felépülésük történetének megosztására. Ketten meg is említették, hogy öröm számukra, ha mást is motiválni tudnak saját

életút narratívájuk által. Kérésük csak annyi volt, hogy ne legyenek beazonosíthatóak történetük alapján. Csupán a véletlen műve, hogy az alanyok közel azonos szocioökonómiai státusszal rendelkeznek.

A következőkben a vizsgált személyeket és házasságaikat „A” „B” „C” „D”-ként fogom nevezni. Élettörténeteiket E/3-ban foglalom össze, lerövidítve. Esetismertetésben prezentálom az interjúk tartalmi kivonatát. Annak érdekében, hogy élővé váljon a szöveg, 1-1 mondatot szó szerinti illusztrációként rakok be. Az alanyokat anonimitásukról biztosítottam. Beszélgetéseinket diktafonra vettem fel, illetve végig jegyzeteltem. Amennyiben valami nem volt egészen világos, visszakérdeztem, a szituáció tisztázása érdekében.

„A” alany válaszát ismertetem. Vele előben találkoztam, saját otthonában. Az interjú készítése kb. 2 órát vett igénybe. Egy délelőtti órában látogattam meg, amikor nyugalmasan tudunk beszélgetni, gyermekzsivaj nélkül.

Házasságukból 2 gyermek született. „A” alany és férje kapcsolati dinamikájuk részeként volt tekinthető, hogy a férfi kezdetektől eljárt barátokkal szórakozni, drága holmikat vásárolt magának, stb. Akkor is, amikor a gyerekek még egészen kicsik voltak. Ez „A”-t nem zavarta különösebben, hiszen élvezte az anyaság minden pillanatát. „A” szülei házasság pártiak, konzervatív felfogásúak. Valószínűleg az otthon látott minták miatt sem érezte degradálónak ezt a fajta alá-fölérendeltségi viszonyt. Az idő előrehaladtával, mikor „A” is szeretett volna némi szabad időt, a férfi ezt a szemére hányta. *„A férjem semmivel nem tehermentesített. Ez természetes volt neki, mert én voltam otthon a gyerekekkel. Amikor időnként nagyon hiányoztak a barátnőim, átmentem hozzájuk, kb. fél évente 1x. Utána ezt hallgattam hetekig.”* Házasságuk kb. 7 évvel ezelőtt romlott meg, gyermekeik 7 év alattiak voltak. „A”-t férje bevallottan megcsalta. Innentől kezdve csak fizikailag éltek együtt, a lakhatás megoldatlansága miatt. A férj gyakran szeretőjénél aludt, „A” próbálta úgy intézni ügyeit, hogy ne legyen egyszerre otthon férjével. Arra mindketten gondosan ügyeltek, hogy a gyermekek előtt ne veszekedjenek. A házassági krízis kezdetéig „A” vállalkozóként kereste kenyerét, volt lehetősége otthonról dolgozni. A stabil anyagi háttérrel a férj biztosította. Amikor kiderült a probléma, „A” elhelyezkedett szakmájában (felsőfokú végzettséggel rendelkezik), illetve a vállalkozását is folytatta (néhány hónapig). Utána csak a főállása maradt meg, mert nem bírta egyszerre a kettőt. Kb. 1,5 évig tartott még a fizikális együttélés, majd mikor a férj elköltözött, „A” elutazott néhány hónapra a gyermekekkel szüleihez. Ők lelkileg támogatták annak ellenére, hogy nem

válás pártiak. Továbbá két barátnője volt, akikkel hasonló problémákkal küszködtek, így ők is végig mellette álltak. „A” elmondása szerint a munkahelyén is rendkívül szerencsés volt, hiszen több elvált munkatárssal dolgozott együtt, így nem csodálkoztak azon, ha néha kisírt szemmel ment dolgozni. Ők is támogató közegnek bizonyultak. „A” elmondása szerint a gyermekek nem rendültek meg mikor édesapjuk elköltözött, mert előtte is ő volt főként a gyermekekkel, illetve a leválás is fokozatos volt.

Gyakorlatilag hozzászoktak, hogy édesapjuk gyakran nincs otthon. A válás rendben zajlott. Nem voltak vagyonmegosztási viták, illetve a klasszikus gyermekelhelyezésben állapodtak meg a bíróságon. Ennek értelmében anya gyakorolja a szülői felügyeleti jogot, a gyermekek kéthetente láthatják apjukat stb. A valóságban azonban rugalmasan kezelték a helyzetet. Apuka bármikor elvihette/ elviheti a gyermekeket, amikor ideje engedi. Gyermektartást fizeti a megbeszéltek szerint.

„A” az első „hidegzuhanyt” követően, mikor sokként érte férjének félrelépése, még kb. fél évig próbálkoztak a házasságuk rendbehozatalával, de már nem volt köztük semmi. Mindketten érezték, hogy ez a kapcsolat kiüresedett, és nem menthető. Mikor ezt férjével megbeszélték, a nő tudatosan koncentrált karrierjére, és anyagilag átstrukturálta az életét. Illetve elhatározta, hogy több energiát szentel a gyermekekkel töltött minőségi idő eltöltésére. „ *Ez volt a stratégiám. Nem tudom tudatos volt-e, vagy csak a saját fájdalomról próbáltam elterelni a figyelmet.*” Elmondása szerint azonban az esték voltak a legnehezebbek. „*Amikor esténként csapódott az ajtó, gyomorgörcseim voltak*”. Több alkalommal előfordult, hogy megmagyarázhatatlan okokból szívinfarktus-szerű tüneteket produkált. A kórházban jelezték, hogy fizikailag ezeket semmi nem támasztja alá, így pszichoszomatikus tünetekről lehet szó. Mire a férj elköltözött, kb. akkorra múlt el benne ez a fajta szorongás. „*Onnan tudtam, hogy túl vagyok rajta, hogy ha csapódott a lenti ajtó, már nem rezzentem össze.*” Ebből tudta, hogy lelkiileg túl van a nehezén, és a kapcsolatot tényleg elgyászolta. „A” a jogi értelemben vett válás kimondása előtt röviddel ismerte meg új párját, aki később a férje lett. Az új férj előző házasságából 2 gyermekét hozta, akiket szintén együtt nevelnek. A mozaik család nehézségeit pszichológus szakember segítségével oldják meg.

„A” szerint az ex-férj azóta „jó apa”, amióta külön váltak. Férje és ex-férje között konfliktus nem volt. „A” elmondása szerint azóta is figyel rá, hogy gyermekei előtt édesapjukról tiszteletteljesen beszéljen. Ex-férje szintén így kommunikál gyermekeinek édesanyjukról.

„B” alany : „B”- vel egy meghitt kávézó teraszán vettem fel az interjút, ami kb. 2 órán át tartott. Itt is fontos szempont volt, hogy akkor találkozzunk, amikor a gyerekek óvodában/iskolában vannak, hogy a gyermekekre való figyelés ne vigye el a fókuszot. Ennek a tartalmi kivonatát ismertetem. „B” és férje házassága kb. 10 éve került válságba. Már az első gyermek születése után nem volt felhőtlen a viszonyuk, azonban az asszony mindenképp szeretett volna egy édestestvért gyermekének. Akár olyan áron is, hogy egyedül neveli fel őket. A második gyermek még egészen kicsi volt , mikor külön költöztek. Addigra elhidegültek egymástól, és férjének szeretője is volt. Ezt követő időszakban viták voltak köztük , de a krízis elmúltával csillapodtak a kedélyek. *„Ez egy nagyon nehéz időszak volt mindenkinek. Viharok voltak köztünk, de igyekeztünk a gyerekeket ebből kihagyni, és ez így van a mai napig.”* „B” diplomával rendelkező hölgy, aki vállalkozóként kereste kenyerét. Férje elköltözését követően gyermekei gyakran vele tartottak munkája során. Támaszai főképp a barátai voltak. *„Édesanyám a maga módján szeretett.”* Őt nem nevezte meg olyan személynek, akire lelkiekben támaszkodhatott volna. Maga a válás 3 évig tartott. Vagyonmegosztás tekintetében nem volt vitájuk, azonban a gyermekelhelyezés ügyében nem tudtak megegyezni. „B” a külön költözés után 2 évvel ismerte meg új párját, későbbi férjét.

Ő segített egy ügyvédet találni, aki által sikerült megegyezni. „B” ex-férje közös szülői felügyeleti jogot akart, míg „B” kizárólagosat. Nem szeretne volna, ha minden gyermekkel kapcsolatos ügyet közösen kellene intézniük a gyermekek 18 éves koráig. Végül abban állapodtak meg, hogy anya gyakorolja a kizárólagos felügyeleti jogot, gyermekek fokozatosan szokják az édesapánál töltött időt. Első évben néhány órára, később ott alvással, majd akár 2 hétre is elmehetnek a gyerekek hozzá, ha nagyobbak lesznek. *„Ez nem volt kőbe vésve. Ez csak egy támpont. Bármelyikünk eltérhet tőle, de biztonságot ad. Ha esetlegesen problémák adódnának, bármelyikünk előhúzhatja ezt a kártyát.”*A gyermekek 7 év alattiak voltak a válás idején. A nagyobbik gyermeket viselte meg jobban a válás. Pszichológus, illetve pszichiáter segítségét igénybe kellett venniük. „B”elmondása szerint közös gyermekeikkel kapcsolatos változásokat (iskolai események, sport, stb.) mindig együtt vitatják meg. Az apa valószínűsíthetően megbánta a válást, hiszen gyermekeinek utalni szokott rá. *„Volt rá példa, hogy megmutatta nekik a gyűrűinket, illetve többször mondta nekik, hogy szülőknek nem szabadna elválni.”* „B” újabb házasságából azóta született még 3 gyermek. A mozaikcsalád nehézségei miatt itt is szükség volt

terápiára. „B” elmondása alapján ez hatékonynak bizonyult. *„Kemény munka, de sokat léptünk előre. Most is folyamatosan dolgozunk rajta, hogy minden gördülékenyen menjen.”*

„C” alany: „C” alannyal az interjút telefonon sikerült megvalósítani, hiszen a távolság merőben nagy volt lakhelyünk között. Körülbelül 2,5 órát telefonáltunk. Ennek eszenciáját ismertetem néhány mondatban. „C” 10 évvel ezelőtt vált el férjétől. Ekkor 3 gyermekük volt, akik általános iskolások voltak, ketten alsósok. „C” elmondása szerint habitusukban különböztek férjével, azonban nem gondolta volna, hogy ez különösebb problémát jelentene. Míg „C” magát inkább extrovertálnak, ex-férjét introvertálnak írta le. *„Ezt úgy kell elképzelni, hogy mi egy lakótelepen laktunk, és ha messzebb voltak az ismerőseim, nem üvöltöttem át az utca másik oldalára, hanem integettem, ha pedig közelebb voltak, köszöntem. Ez is fel lett hánytorgatva, hogy mit integetek, meg köszöngetek. Nem vagyok én rendőr.”* „C” szintén diplomával rendelkező nő, aki főállása mellett vállalkozóként tevékenykedett. Voltak köztük nézeteltérések, eltérő világnézetük miatt. „C” ekkor még mindig arra gondolt, a kommunikáció megoldás lehet a problémákra, és megtalálhatják a közös nevezőt. *„Én úgy gondoltam, hogy OK, OK, vannak különbségek közöttünk, természetesen azzal majd dolgozni kell, de én mind az utolsó pillanatig úgy gondoltam, hogy ez mind kezelhető, és megbeszélhető. Mint ahogy gondolom most is egyénként, hogy egy normális emberrel megbeszélhető, és kezelhető.”* „C” a gyermekeket elküldte rokonokhoz 3 hétre. Ez idő alatt szeretett volna közös megoldást találni férjével. *„Jött egy nyár, és már elég nagyok voltak a gyerekek, hogy elküldjük őket a rokonokhoz nyaralni. Én meg nagy örömmel vártam, hogy haza jön a férjem, és akkor ami van közöttünk eltérés, különbség, azt most meg tudnánk beszélni. Lenne rá idő. Aztán haza jött, és frissen, melegében leült a konyhaasztalhoz, majd közölte velem, hogy elköltözik. Minden előzetes bejelentés nélkül. Én csak néztem nagyokat. Mondtam, hogy 13 évet nem dobunk így ki az ablakon, meg 3 gyermek életét nem forgatjuk fel. Aztán rábeszéltem, hogy próbáljunk meg valamit. Még kapálóztam egy adagot, ami 2 hétig tartott. Mint utólag kiderült, az lett volna a kompromisszum, ha én mindenről lemondok. Otthon vagyok bezárva. Néha leporolgatnak, és kész.”* A férfi még maradt 2 hetet, azonban olyan feltételeket akart szabni az asszonynak, amelyek szinte teljes személyiségének feladásával jártak volna. Pl. kevesebbet barátkozzon, illetve teljes egészében hagyja ott vállalkozását. „C” ezekre nem volt hajlandó, így a férj a gyermekeket összehívta, elmondta nekik hogy válni szeretne édesanyjuktól, majd átadott nekik 1-1 búcsú ajándékot. Mind a 3-an zokogtak. A legnagyobbik gyermek viselte legrosszabbul a tényt, hogy apjuk elköltözik. A legkisebb is igen szomorú volt. A

középső gyermek megértőnek bizonyult. Az asszony szintén krízisnek élte meg a történeteket, azonban 3-4 hónap után jobban érezte magát. Elkezdte gyakorolni a hobbijait, amiket férje anno nem engedett. Úgy érezte, „kinyílt a világ”. „C” támaszai közül az édesanyját emelte ki, akire mindenben számíthatott. Az asszony megküzdési stratégiaként azt említette, hogy részletesen végiggondolta a következőket: Mit tanult ex-férje mellett? Milyen jót kapott tőle? Mit csinálna legközelebb másként? Elkezdett önismereti könyveket olvasni, meditálni. Végül arra jutott, hogy nem haragszik sem magára, sem férjére. *„Nem haragszom rá, hiszen senki sem hibázik szándékosan.”*

Ex- férje elkezdte a gyermekeket erőteljesen az asszony ellen hangolni. Ennek az lett az eredménye, hogy a két nagyobbik gyermek édesapjával maradt, „C” viszont a legkisebb gyermekkel. *„Szerettem volna, hogy a gyermekek velük maradjanak, de ez az ő döntésük.”* Férje elköltözése után 1 évvel megismerte új párját, akivel később összeházasodott. Két gyermekük született. Új házasságát sokkal jobbnak ítéli meg az előzőnél. *„Férjemmel jól kiegészítjük egymást. „Ha problémák merülnek fel, közösen keressük rá a megoldást. Ez nem okoz gondot, hiszen férjem nyitott. Ő is sokat dolgozott magán. Sok éve foglalkozik önismerettel, mint én.”* Úgy gondolja, férje gondolkodása nagyon hasonlatos az övével. Ő is nagy hangsúlyt fektet az önismeretre. Volt férje még mindig az asszony okolja a válásért.

„D” alany: A vele való beszélgetést Messenger nevű alkalmazáson keresztül valósítottuk meg, többszöri próbálkozásra. Az egyik gyermek még olyan kicsi, hogy hozzá kellett igazítani az időpontot. Egy nyugalmasabb órában sikerült elérnem az asszonyt. Néha a gyermek sírása hatotta át a monológot, ezért itt viszonylag gyorsan, kb. 1,5 óra alatt vége lett az interjúnak. Ennek tartalmát ismertetem: „D” húszas évei elején járt, mikor megismerkedett nála jóval idősebb, szórakoztató iparban tevékenykedő párjával, aki hamarosan feleségül vette őt. Szinte azonnal várandós lett. Terhesen diplomázott, majd a mesterképzést is csecsemő mellett kezdte el. Magát maximalistának vallja. Az élet minden területén helyt akart állni: Kisgyermek édesanyjaként, háztartás vezetésében, feleségként, tanulmányai szempontjából egyaránt. A helyzetet súlyosbította, hogy a lányt anyósa folyamatosan kritizálta. Úgy érezte, az asszony inkompetensnek tartja őt szülőként. Férjével egyre többet veszekedtek.

„ Én a szüleimtől nem kaptam kész mintát. Soha nem láttam anyukám kiborulni. Nem tudom, hogy mikor veszekedtek, voltak-e békülős estéik, stb. Fogalmam sincs, ők hogy oldották meg a problémáikat.” Végül a férfi azt mondta, elválík ha a lány nem keres fel egy pszichológust. A

lány ebbe azzal a feltétellel ment bele, ha előtte elmennek párterápiára is. Úgy érezte, mindent jól csinál, és nem csak az ő hibája a nézeteltérések eszkalálódása. Végül férjével elkezdtek terápiára járni. Dolgoztak a kapcsolatukon. Hétvégenként minőségi időt töltöttek együtt, amíg a nagymama vigyázott babájukra. A lány egyedül is elkezdett terápiára járni, ahogy azt korábban megígérte. Szülés utáni depressziója volt. Majd amikor 1,5 éves lett közös gyermekük, a férfi arra hivatkozott, hogy mindennaposak a veszekedések, így inkább külön költözik. Kvázi legyenek egy család, 2 lakásban. „*Én azt éreztem, hogy egyre jobban voltam a terápiák hatására. A veszekedések egyáltalán nem voltak mindennaposak. Utólag úgy fogalmazott, hogy nem tud újra vissza szeretni belém. Volt is valakije. Azon nagyon kiborultam. Abból kihátrált. Nem volt neki ez komoly kapcsolat.*” A férfi bevallotta, hogy szeretője van. Emellett naponta haza járt, hogy a baba körüli teendőkben segítsen. Továbbra is éltek szexuális kapcsolatot, illetve folytatták a terápiát, mert a férfi is azt kérte, próbálják megjavítani a kapcsolatukat. A fiatal lányt szülei és testvérei támogatták lelkiekben, anyagilag egyaránt. Nagy családban nőtt fel, 3 testvére van. Szülei többször javasolták a válást. Ezt a helyzetet túlságosan megalázónak tartották lányuk szempontjából. Ő azonban ezt sértésnek vette. „*Valójában támogattak a szüleim. A lakást is megvették, apukám jött szerelni, ha kellett. Tesóim jöttek, költöztettek. Valójában támogató család voltak, de én nem voltam nyitott feléjük. Azzal, hogy ők válás pártiak, és férjemet utálták, ő nem jöhetett el egyetlen családi összejövetelre sem. Szó szerint ki volt tiltva a családból. Ezt annyira megalázónak éreztem a saját szüleimtől, hogy gyűlöltem érte őket. Ez így egy nagyon nehéz helyzet volt. Anyukámék azt mondták, hogy a saját magam árnyéka vagyok. Ezért nem nagyon tartottam velük a kapcsolatot. Évekig szinte csak az időjárásról beszélgettem velük.*” Barátnői mindig készségesen meghallgatták. Eközben karrierjét folyamatosan építette, és vezető pozícióba került, illetve vállalkozott is mellékállásban. Egyre inkább talpra állt. „*Fiatal voltam, szép, és sikeres. Azt éreztem, jobban kell értékelnem magam, mint hogy egy férfinak könyörögjek.*”. Gyermekük kb. 3 éves volt, mikor abbahagyták a kapcsolat megjavítása érdekében a próbálkozásokat. „*Addig próbálkoztunk, bár szerintem leginkább én. Rájöttem, ő csak eljött velem az ülésekre, de tényleges munkát nem fektetett az egészbe. Előtte valahogy nem voltam hajlandó belenyugodni az elvált nő státuszba. Ugyanúgy hordtam a gyűrűt, küzdöttem stb. Innentől ez már nem fájt. Így nem is érdekelt különösebben.*” Ezt követően hamarosan egy munkakapcsolatból szerelem lett. A férfivel később összeházasodtak, és 3 gyermekük született. Csak jóval később, kb. 3 évvel a tényleges szakítás után váltak el jogi értelemben.

Vagyonmegosztási probléma nem volt közük, a kizárólagos felügyeleti jog „D”- t illette. A nő elmondása szerint volt férje valahogy sosem nőtt fel igazán.

A gyermeket szinte mindig úgy vitte el, hogy édesanyja is jelen volt, illetve elég sok idő kellett, míg, egyedül mert vele aludni. A gyermek édesapja gyermektartást azóta is fizet, a gyermeket az előre megbeszélte kapcsolattartási időben rendszeresen magával viszi. Kapcsolatuk mai napig megfelelő. A gyermekkel kapcsolatos viták, és ellennevelés egyik fél részéről sincs. „D” megküzdési stratégiaként az önismereti munkát emelte ki, illetve egy bizonyos könyvet, melynek címe: „Otthonról hoztuk.” A nő elmondása szerint boldog házasságban él, melyet azzal is magyaráz, hogy férje vele egykorú, illetve ő is hajlandó saját magán dolgozni, ha azt a szükség úgy kívánja. Együtt is jártak már párterápián, mely sikeresnek bizonyult. *„Vele rögtön mentünk terápiára, mikor 4-5 év házasság után volt egy mélypontunk. Először nehezen jött el velem, aztán ő is látta a fejlődést. Én viszont mindig nyitott voltam az önismeretre.”* Elmondása szerint most irigylésre méltó életet élnek. *„Többször ostromoltam magam, amiért gyermekem kiskorában többször látott magam alatt. Néha tartok tőle, hogy sérült a korai anya-gyermek kapcsolat. Akkor nyugodtam meg, mikor kistestvért adtam neki. A fiam egy nagy kerek családban él. Nincsenek nagy sírások, kiborulások. Ha mégis néha előfordulnak nézeteltérések, az helyén van kezelve.”* Szüleivel rendeződött a kapcsolat. *„Szép lassan megoldódott a dolog. Mi amúgy egy ölelgetős, szeretgetős család vagyunk. Nagy családi programokat csinálunk. Tesóim is hozzák az unokákat. Közös nyaralunk, stb. Tényleg irigylésre méltó életet élünk. Jól működik az életünk sok gyerekkel is. Ami nagyon jól esik, hogy vissza szoktam hallani, ahogy rólam beszélnek. Azt szokták kérdezni, hogy lehet, hogy ez a nő mindig vigyorog, pedig ilyen sok gyereke van?”*

2.1. Kutatási eredmények, A, B, C, D vizsgált válaszok eredményei

Fő témák, melyek mindenkire érvényesek, vagy szinte mindenkire, akik a kutatásban részt vettek. Elsőként ismertetem a mindenkire érvényeseket:	Ezekből kibontakozó altémák:
- Városban élnek.	Fővárosban, vagy megyeszékhelyen.
- 35-45év közöttiek, legfőbb támaszaik	Ebben a korban kialakul a tényleges önismeret.

szüleik és barátaik voltak.	Sokan ekkor jönnek rá, tévesen választottak. Szeretteik protektív funkciója létfontosságú. „A” alany: <i>„Hálás vagyok szüleimnek, hogy mellettem álltak, és sosem tettek szemrehányást, pedig válás ellenesek. Barátnőim és megértő kollégáim nélkül nem is tudom, hogyan éltem volna túl a napokat”.</i>
- Felsőfokú végzettséggel rendelkeznek.	Megfelelő oktatási háttér. „D” alany: <i>„Mindig is fontos volt számomra, hogy sikereket érjek el. Maximalistának vallom magam”.</i>
- Válást követően az új kapcsolatból házasság lett.	Fészekrakó mechanizmus, stabilitásra való törekvés. „C” alany: <i>„Számomra nem volt kérdés, hogy újra házasodom-e. Attól, hogy valami 1x nem működött, nem jelenti azt, hogy mással sem fog. Hiszek a házasság szentségében”.</i>
- Problémák felbukkanása esetén szakemberhez pl. pszichológushoz fordulnak segítségért, kapcsolatuk stabilitásának megőrzése érdekében.	Homeosztázis fenntartására való törekvés. „B” alany <i>„ Azt érzem, nincs jó megoldás. Kapcsolattartások jönnek-mennek. Csináljuk, ahogy tudjuk. Nem egyszerű. Viszont szeretjük egymást, és kőkeményen bele kell tenni magunkat , hogy rendben működjenek a dolgok. Már 1 éve járunk terápiára, és nagyokat léptünk előre”.</i>
- Elégedettek a házasságukkal, utólag jó döntésnek tartják a válást.	Válás krízisének tényleges feldolgozása utáni tudatos párválasztás. „C” alany: <i>„Nem haragszom, mert tudom hogy senki sem hibázik direkt. Egyszerűen mások vagyunk. Férjemmel hasonlóan látjuk a világot, ezért is jövőnk ki olyan jól”.</i>
- Krízisként élték meg férjük válási szándékát.	Talajt vesztettség érzése. „C” alany: <i>„ 1x csak úgy jött haza, hogy el akar</i>

	<i>költözni. Azt hittem, minden rendben van. 3 gyerek, házasság, munka stresszes, de nem gondoltam, hogy ezek nem lennének megbeszélhetők”.</i>
- A férj akart kilépni a kapcsolatból.	Elhidegülés, ki nem mondott sérelmek. „C” alany ex-férje: <i>„Elegem van a vállalkozásodból. Sosem értettem, hogy tudsz ilyenekkel foglalkozni! Belőled is elegem van. Ezt nem bírom tovább. Véget akarok vetni a házasságunknak”.</i>
- Házasságuk megromlása után 2-3 évvel lettek új párra.	Kapcsolat elgyászolása utáni természetes folyamat. Önbizalom megerősödése. Bizalom újraéledése a partnerkapcsolatok iránt. „D” alany: <i>„Évekig küzdöttem a kapcsolatunkért, eredménytelenül. Szakmai sikereim megerősödésével egyre magabiztosabbá váltam. Rájöttem, hogy nem kell könyörögnöm egy férfinak sem. Kivirultam, és ez valószínűleg látszott rajtam. Egy közös munka hozott minket össze szerelmemmel”.</i>
- Édesanyák voltak előtte többségében gyermekükkel.	Klasszikus családmodell. „A” alany: <i>„Gyerekeinket nem viselte meg különösebben a válás, hiszen ex-férfjem sokat dolgozott. Én voltam velük mindig. Kapcsolatunk megromlása után még egy háztartásban éltünk kb. 1,5 évig, mert lakásproblémánkra addig nem találtunk megoldást. Ő gyakran a szeretőjénél aludt. Rendszertelenül járt haza. Fokozatos volt a leválás”.</i>
- Az édesanyák szerint volt férjük válás után többet foglalkozik	Bűntudat, kompenzálás. „A” alany: <i>„Utána lett jó apjuk a gyerekeknek,</i>

gyermekükkel , mint előtte.	<i>hogy elment. A gyerekek azóta apások lettek”.</i>
- Férfiak költöztek el.	Család érdekeinek prioritása+ férjek részéről több a meglévő gazdasági erőforrás. „C” alany: <i>„Ő kivett egy albérletet, mi pedig maradtunk a házban. Megtehettem, mert anyagilag jóval jobban állt, mint én. Ráadásul nálam maradtak a gyerekek”.</i>
- Főállás mellett vállalkoztak.	Individualista gondolkodásmód. „B” alany: <i>„Fontosnak tartottam, hogy ne csak biztos munkám, de olyan vállalkozásom is legyen, ahol azzal foglalkozhatom, ami igazán érdekel”.</i>
- Volt férjek a megbeszéltek szerint fizetik a gyermektartást.	Közös gyermekek iránti felelősségvállalás. „D” alany: <i>„A gyerektartást mindig rendesen fizeti. Ebből sosem volt gond köztünk”.</i>
Szinte mindenkire érvényesek	
- Gyermeküket , különösen a nagyobbakat megviselte a válás. A helyzet javítása érdekében pszichológus, pszichiáter segítségét kérték.	Szerepdiffúzió. A 13-18 éves gyermekek identitáskeresésben vannak, melyet még inkább megnehezíthet a szülők válása során átélt krízis. „B” alany: <i>„Fiam különböző tüneteket produkált, ezért elvittem a családsegítőbe. Pszichológiai segítséget kértem részére, ahol 1 év várakozási időt mondtak. Így elvittem magán úton”.</i>
Ellennevelés csupán egyik alkalommal, a férj részéről volt jellemző.	Parentifikáció. „C” alany: <i>„Volt férjem örült, ha a gyerek panaszkodott. „Meg akarta menteni tőlünk”, így elvitte, de másnap vissza is hozta. Azóta is azt mondja, miattam váltunk el. Én voltam mindenért a hibás ”.</i>
Ex- férjükkel normális kapcsolatot tudnak fenntartani, közös gyermekeik érdekében (az említett 1 kivétellel).	Reziliens szülőség mindkét fél részéről. „A” alany: <i>„Sosem voltak nagy csetepaték a gyerekek előtt. Arra mindig gondosan ügyeltünk,</i>

	<i>hogy akkor vitatkozzunk, amikor oviban vannak. Tudatosan védtük a lelküket”.</i>
Véleményük szerint a mozaik család menedzselése komoly erőfeszítéseket igényel.	Eltérő családi szokások, másik gyermeke iránti intolerancia/ gyermek intoleranciája nevelőszülő felé. Idő-és munkaigényes egy új családi egység kialakítása. <i>„A” alany: „A gyerekek nehezen viselik, hogy én nevelem őket, és nem az anyjuk”.</i>
Nagycsaládosok lettek (esetenként 4-5 gyerekkel).	Magas fokú affilációs szükséglet+altruizmus. <i>„C” alany: „Már kisgyerekként is nagy családot akartam. Így érzem teljesnek az életem”.</i>

Table 5 - Kutatási terminusok

Vizsgált alanyaim sok hasonlóságot mutatnak lakhelyük, tanulmányaik, életkoruk, anyagi helyzetük , illetve főbb támaszaik tekintetében egyaránt. Városban élnek mindannyian. Mai világban ennek már nincs akkora jelentősége, mint néhány évtizeddel korábban. A falvak jobban beépültek, szinte mindenki rendelkezik saját gépjárművel, illetve sokan tudatosan az agglomerációba költöznek. Nem a szükség miatt, hanem saját kényelmük és nyugalomuk érdekében. Szüleiket, vagy barátait jelölték meg legfőbb támaszként. Ennek több oka is van. Baj esetén evidens, hogy a hozzánk legközelebb álló személyekre támaszkodunk. Ez lehet lelki támasz, vagy konkrét fizikai segítség is, pl. vigyázni kell valamelyik gyermekre. Másrészt ők ismernek minket a legjobban, így társaságukban megélhetjük valódi érzéseinket. Egyáltalán nem mindegy, hogy lelki megpróbáltatásaink idején van-e valaki mellettünk. „A támogató kapcsolatháló” elengedhetetlen, hiszen a gyermekekkel egyedül maradt szülőre fokozottabb teher nehezedik. A saját lelki megpróbáltatásai mellett a munkával, háztartással, gyermekneveléssel is egyedül kell megbirkóznia. A barátok és családtagok nyújtotta érzelmi, anyagi támasz abban is segít, hogy az érzelmi veszteségeket hamarabb feldolgozza az egyedül maradt szülő, illetve munkáját hatékonyabban el tudja végezni. Ezáltal csökken a kockázata, hogy a szociális háló nyújtotta szolgáltatásokat kelljen igénybe vennie (Földházi,2008).

Továbbá mindannyian diplomával rendelkeznek, főállás mellett vállalkoznak/vállalkoztak, háztartást vezetnek, gyermeket/gyermeket nevelnek. Azt gondolom, mindannyian

individualisták, bár ezt egy időre férjük és gyermekeik kedvéért háttérbe tudták szorítani. Az önmegvalósítás lételemük. Ennek hiányában megkötve érzik kezüket. Céljaik elérése érdekében nem sajnálják az időt és energiát befektetni. Előfordulhat, hogy ex-férjeiket épp ez ijesztette meg. Az otthonról hozott mintáik alapján talán ők a klasszikus családmodell szerint képzeltek el házasságukat, amit nem tudtak összeegyeztetni a posztmodern női képpel. Elképzelhető, hogy túlzottan feminista gondolkodásúnak ítélték meg feleségeiket, ami belőlük férfiként-akár tudattalanul-önbecsülésük leértékelődésével járt. A mai modern nők autonómiára való törekvése biztonságérzetüket stabilizálja, míg a férfiaknál elképzelhető, hogy ellenkező hatást kelt. Hiszen amíg ők voltak az egyedüli családfenntartók, nem állt fenn annak a veszélye, hogy a nők nélkülük is megállják a helyüket, és egyszerűen odébb állnak.

Másrészt önbecsülésükön is könnyen csorba eshet. Hisz a férfiúi erőt már nem azzal tudják bizonyítani, hogy haza hoznak egy mamutot, hanem megfelelő egzisztenciával. A mai világban egy nő épp úgy lehet pl. politikus, mint egy férfi. Egyfajta polarizáltság figyelhető meg társadalmunkban. Egyrészt a férfiak elnőiesednek, másrészt a nők elférfiasodnak. Ennek eredményeképp gyakran identitászavarban küzdő egyének próbálnak egymással megfelelő kapcsolatot kialakítani, több-kevesebb, sikerrel. Sajnos ezek a kapcsolatrendszerek jellemzően zátonyra futnak.

Jelen esetekben végül mindnyájuknál a férfiak adtak hangot elégedetlenségüknek, és ők is költöztek el. 4-ből 3-an bevallottan megcsalták feleségeiket, a 4. nő nem tudott konkrét megcsalásról, de az eseményekre vissza gondolva, valószínűsíti azt.

A magasabb képzettségű nők bátrabban vállalják a válás kockázatát, mert munkaerő piaci helyzetük jóval kedvezőbb az alacsony státuszú nőkhez képest. Így nagyobb biztonsággal tudják gyermekeik, és maguk anyagi jólétét biztosítani. Ugyanakkor számos vizsgálat ennek épp az ellenkezőjét mutatja. Azt, hogy a magasabb státuszú párok nehezebben adják fel a már megszerzett értékeiket (vagyonni értelemben, míg az alacsony keresettel rendelkezők között gyakran maga a kedvezőtlen kereset a konfliktusok fő forrása. A demográfiai jellegű változók hatásai egyértelműek a válások tekintetében, míg a társadalmi- gazdasági tényezők változó képet mutatnak (Földházi,2009).

A házastársi hűtlenség témája mindenkinél előkerült. 3-an ex-férjük bevallása alapján szereztek tudomást róla, 4. alkalommal feltételezhetően megjelent egy harmadik fél. Homo sapiensként azonban elvárható a gondolkodás, előre tervezés. A férfiak fel tudják mérni milyen tett milyen

következményekkel jár, másrészt a nők férfiak iránti hűtlensége is igen gyakran előforduló helyzet. Úgy gondolom, ez inkább erkölcsi, mint biológiai diszfunkció. Inkább jellemhibának nevezném. Korábban, mikor az emberek keresztény szellemiségben éltek mindennapjainkat, komolyabban vették a házasság szentségét. Akkoriban visszatartó erő volt a megbélyegzés is, ami a válással járt. Egyszerűen a mindennapok része volt a problémákkal való megküzdés. A nők kevésbé voltak önállóak, pénzügyi értelemben. Talán ez is hozzájárult ahhoz, hogy a házasságtörést eltűrték. Mindannyiunk számára ismeretes, hogy akkoriban is voltak félrelépések. Számtalan irodalmi mű szól hasonló történetekről. Mai társadalmunk általános szemlélete alapján ha valami nem működik, könnyen szerezhetünk helyette másikat. A média elterjedése által kiszélesedett a világ, ami nem feltétlenül szolgálja előnyünket kapcsolataink terén sem. Mindegyik alany akcidentális krízisként élte meg férje kilépési szándékát a kapcsolatból. Tudták, hogy nem minden tökéletes, de ezt a párkapcsolati dinamika részének tekintették. Előfordulhat, hogy nem figyeltek kellőképpen egymásra, azonban az is, hogy különböző ingerküszöbökkel rendelkeztek házastársuktól. Éppen ezért hirtelen a nyakukba zúduló katasztrófaként éltek meg, hogy addigi életük teljes mértékű átalakulásával kell számolniuk.

Majdnem mindannyian arról számoltak be, hogy legidősebb gyermeküket viselte meg a válás ténye leginkább.

Ez egyrészt azzal magyarázható, hogy ők már képesek felmérni a helyzet súlyosságát, másrészt lojalitáskonfliktusba kerültek. Interjúalanyaim közül csak az a szülő nem vette igénybe szakember segítségét, (pszichiáter/pszichológus), akinek csak egy gyermeke volt a házasság tönkremenetelkor. Ez arra enged következtetni, hogy a nagyobbik testvérnek mindamelllett, hogy meg kellett küzdenie saját érzéseivel, valamelyik szülő mellé állást is kötelességének érezte, a kistestvére védelmezése is ráhárult. Ezeknek a gyermekeknek nem volt lehetőségük a maguk tempójában feldolgozni az eseményeket. Hirtelen fel kellett nőniük. Jól látható tüneteket produkáltak, amire szüleik kellőképpen reagáltak: szakemberhez fordultak. Különböző személyiségből adódóan némelyiküknek hosszabb-másoknak rövidebb idő volt szükséges a gyászfeldolgozásra. Egy erre utaló kutatásban ezt írják: *„A később elváló szülők gyermekeinél már a válás előtt nagyobb volt a szorongás és a depresszió, valamint az antiszociális viselkedés szintje az átlagosnál. Utóbbi nem nőtt a válás után, de a szorongás és a depresszió szintje igen (Stroschein,2005). (Tárkányi,2011)*

Az édesanyák egytől egyig arról számoltak be, hogy miután lelkiileg túltették magukat házasságuk megromlásának visszafordíthatatlanságán, hirtelen, váratlanul, vagy épp a véletlennek köszönhetően ismerkedtek meg új párjukkal, akik a férjeik is lettek, majd közösen családot alapítottak. Az is jellemző mindnyájukra, hogy terápiára jártak/járnak, amennyiben egy bizonyos családi, vagy kapcsolati problémát nem tudnak rövid időn belül orvosolni. A kapcsolat tényleges elgyászolásának lezajlása után 2-3 évre van szükség, míg a nők újra bízni tudnak másban. Addigra nyerik vissza önbizalmukat, illetve kezdik érezni szükségességét egy valódi társnak. A tudatosan, gyászfolyamat minden lépcsőit végig járó emberek tisztában vannak vele, hogy nem az segít ebben a helyzetben, ha rögtön új kapcsolatba kezdenek, fájdalmaik gyors enyhítésére. Mivel vizsgált alanyaim mindegyike saját maga nevelte gyermekeit, fontos volt, hogy őket sem rángassák újabb krízisbe. Saját édesapjuk távollétéhez kellett előbb hozzászokni. Édesanyjuk azonnali új kapcsolata feltételezhetően csak tovább rontott volna a helyzeten.

A narratív interjúk alapján a 4 édesanyából 3 azt mondta, hogy anyagilag valamelyest romlott az anyagi helyzetük válásuk következtében, azonban ez idővel rendeződött. Az egyetlen édesanya, aki ilyenről nem számolt be, elmesélte, hogy rokonai támogatták anyagilag. Azt azonban mindannyian kijelentették, hogy a helyzet hatására önállósodtak. Karrierjük felfelé ívelő tendenciát mutatott. Hogy ennek mi lehet az oka? Úgy gondolom, egyfelől gyermekeikről gondoskodni kellett, másfelől magabiztosabbá váltak, hisz egy komoly krízist, a válást sikerült megoldaniuk. Ez a szituáció kizökkentette őket a komfortzónájukból, így a pozitív megküzdési stratégia tovább erősíthette bennük azt, hogy képesek az élet egyéb területein is sikereket elérni. Róluk elmondható, hogy egy negatív történés hatására - megfelelő hozzáállásuk következtében - pozitív irányba változott életük.

Határozottan állították az alanyok, hogy míg házasságuk idején férjük nem vette ki a részét a családi életből, ezzel szemben amióta elváltak, közös gyermeikkel jóval több minőségi időt töltenek. Ezt egyrészt annak tudom be, hogy mivel már nem részei gyermekeik mindennapjainak, jobban érzékelik gyermekeik hiányát, másrészt a háttérben látens büntudat húzódhat meg. Úgy gondolom, minden szülő tisztában van vele, hogy a válás sosem ideális egy gyermeknek, ezért akár ő tehet a kapcsolat megromlásáról, akár nem, valamelyest magát teszi felelőssé a kialakult helyzetért. Az is mindegyikük ex-férjére jellemző, hogy a gyermektartást a megbeszéltek szerint, rendszeresen fizetik.

Az alábbi grafikon a válások arányát szemlélteti közös kiskorú gyermekek megléte és száma szerint.:1999. és 2017. év között vizsgált időszakban elmondható, hogy minél több a közös gyermek, annál kisebb a válás valószínűsége. Erre az időszakra végig jellemző, hogy a gyermektelen házaspárok váltak el leggyakrabban, viszont míg a 2000-es évek elején elenyésző volt a különbség a gyermektelen párok válása az egy gyermekeseknél, addig 2004-től folyamatos tudatosodás figyelhető meg. Jóval nagyobb a gyermektelen párok számának válása az egy gyermekeseknél. Ez két okra vezethető vissza. Egyrészt akik instabilnak érzik házasságukat, inkább nem vállalnak gyermeket, illetve lehet hogy épp a gyermektelenség az oka a válásuknak. 2004-ig a válások közel 35%-a egy kiskorú gyermekkel történt, utána ez a szám csökkenni kezdett, míg 2017-re csupán 30%-ot ért el az egy gyermekesek válási aránya. A két és három gyermekesek válási aránya 1999. és 2017. között szinte alig változott. Két gyermekkel a válások kb 18-22%-a végződött, három gyermekkel kb. 5-6%-uk.

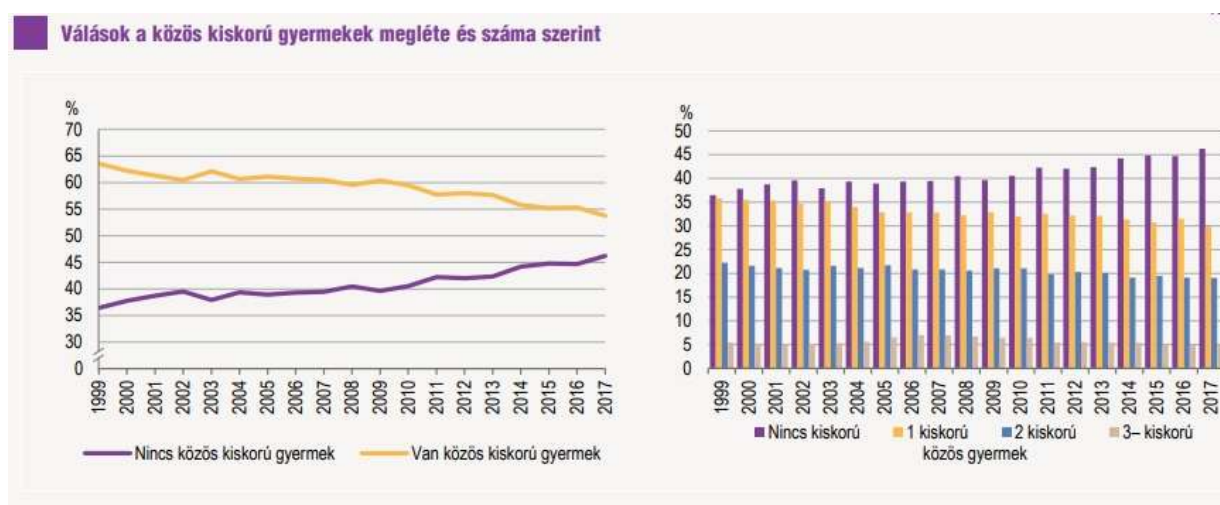


Table 6- Válások demográfiai jellemzői

KSH 2019 A válások demográfiai jellemzői

A gyermekek életkorát tekintve a szülők válásakor elmondható, hogy a vizsgált időszakban végig toronymagasan vezetnek a 7-17 éves korú gyermekek szülei a 0-6 éves korú gyermekekéhez képest. A 2000-es évek elején kb. fele annyi volt a kisebb korú gyermekek szüleinek válási

aránya a nagyobb gyermekekéhez képest, míg a 2000-es évek közepétől ez a szám kb. harmadára csökkent.

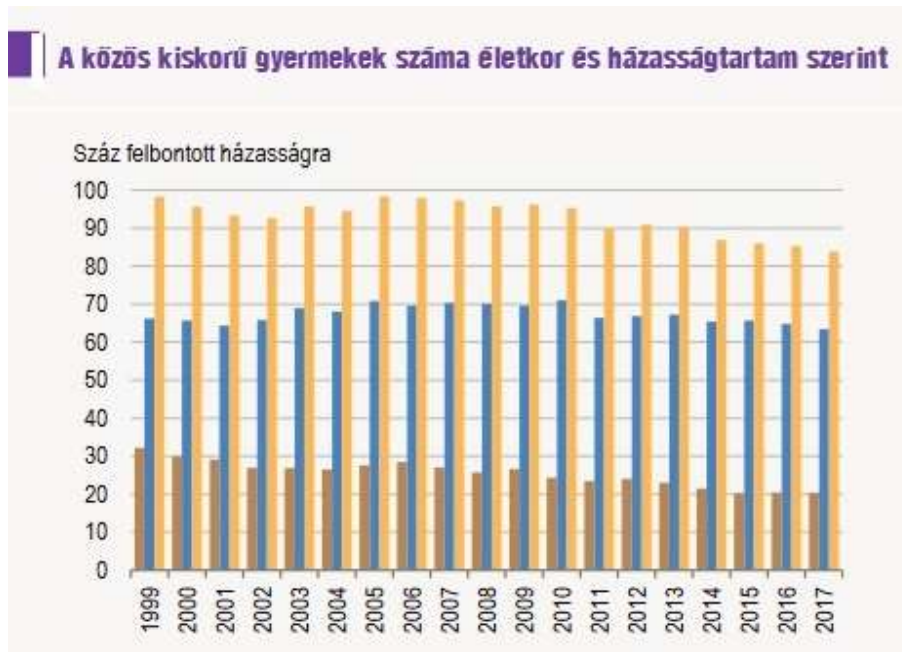


Table 7- Válások demográfiai jellemzői II.

KSH 2019 A válások demográfiai jellemzői

Mint említettem, az alanyok mindegyike gyermekkel vált el, újra házasodott, és frigyükből gyermekek is születtek, előző házasságukból pedig hozták gyermekeiket, mozaik családok jöttek létre. A mozaik család tehát annyit jelent, hogy elvált szülők (vagy legalább egyikük elvált) összeházasodnak, és előző házasságukból hozzák gyermekeiket. Legalább az egyik szülő vér szerinti.

Ez az együttélési forma számtalan súrlódási felületet hordoz magában. Az alanyok mindegyike arról számolt be, hogy az ilyen életforma nem zökkenőmentes, és sok befektetett energiával jár. Éppen ezért szinte mindannyian családterápia keretein belül keresnek megoldásokat. Állításuk szerint ezzel a módszerrel sikerül megoldani, hogy a konfliktusok az újdonsült családtagok között elfajuljanak. Az interjúalanyok eme kijelentése nyilvánvaló, hiszen egy nukleáris család is számos normatív krízisen megy keresztül (pl. iskolakezdés, pubertáskor, gyermekek elköltözése stb). A mozaik családnak mindezekkel meg kell küzdeniük, ugyanakkor jelentkezik az a probléma is, hogy nincsen közös múltjuk. Meg kell birkózni egymás szokásrendszerével is. A

gyermeknél gyakran előjöhet az a gondolat, hogy valaki kitúrta őket a helyükről. Hiszen amíg nem volt jelen az új pár, addig minden szülői szeretet a gyermekekre irányult. Ám a családba beköltöző új pár azt érezheti, hogy az eddig jól működő kapcsolat, amikor csak ketten voltak jelen, kiválóan működött, most pedig a szülő gyermekének is figyelmet szentel. Úgy gondolom, ebben a felállásban annak a szülőnek a legnehezebb, aki gyermekét is viszi magával az új kapcsolatba. Meg kell találnia a középutat, úgy, hogy sem a gyermek, sem új férje ne érezze, hogy a másikkal többe foglalkozik, és az ő érdekeit tartja szem előtt. Egy családi vitában nehéz pártatlannak maradni. Ám amint egyik családtag felé billen a mérleg, a másik rögtön vádaskodásba kezd.

Egy 2011-2016 között vizsgált mozaik családok összetettsége szerinti vizsgálat azt mutatja, hogy abban az esetben gyakrabban előfordul, hogy közös gyermek születik a mozaik családban, ha csak egyikük hozott saját gyermeket a kapcsolatba. Abban az esetben, ha mindketten hoznak gyermeket előző házasságukból, jelentősen kevesebb a közös gyermek vállalásának az esélye.

Azokban a családokban, ahol a pár egyik tagja hozott magával gyermeket, 47%-ban vállalnak közös gyermeket, míg abban az esetben ha mindketten hoztak gyermeket magukkal, 37%-ban vállalnak közös gyermeket is. A vizsgált években domináltak az olyan mozaik családok, ahol anya hozta magával a gyermekét az új kapcsolatba (2001-ben 75%, 2016-ban 83%). (Marinko-Szalma,2016). (Harcsa-Monostori,2020)

Társadalmi kontextus

A fentiek alapján elmondható, hogy a gyermekek és a felnőttek jövője múlik a válás és az azt követő időszakban történő helyes hozzáálláson. Míg a felelőtlen döntések a szülők részéről függőségekhez, alkoholizmushoz, depresszióhoz stb. vezethetnek, hosszú távon munkanélküliséghez, akár a társadalom perifériájára szorulásához, addig gyermekeiknél rövid távon iskolai teljesítményük visszaeséséhez, visszahúzóódáshoz, vagy épp túlzott lázadáshoz. Hosszú távon mindezek hajlamosító tényezők a deviáns viselkedés előfordulásához, illetve az ilyen módon sérült gyermekek majdani kapcsolatrendszerei is nagy eséllyel kudarcba fulladnak majd. Ennek ellenkezője is igaz. Amennyiben sikerül a válást tudatosan elgyászolni, a szülők nagyobb eséllyel találnak új szerető társat, gyermekeik viszonylag kevés sérüléssel, jövőbe vetett pozitív hozzáállással nézhetnek a jövőbe.

3. Összegzés

Kutatói kérdéseimre válaszként a következőket találtam.

1. A válás résztvevői felépülésének vizsgálatakor az ex-feleségek, és gyermekeik helyzetébe láthattam bele főként, a narratív interjúk alapján. Ex-férjeikről csak közvetett információkhoz jutottam. Az ő szubjektív véleményük meghallgatására nem volt lehetőségem. Ezek alapján arra a következtetésre jutottam, hogy a kapcsolat végleges megromlása, a válási szándék komollyá válása, akcidentális krízist okoz a válás résztvevőinél. Rájuk óriási nyomás nehezedik, így ez természetes. Ahhoz, hogy a lehető legkevesebb sérelemmel lehessen tovább lépni, elsősorban a szülőknek kell tudatosnak lenniük, hisz nekik kötelességük gyermekeik jólétét is szem előtt tartani. Eszerint a felelős szülői hozzáállás létfontosságú a volt házastársak és gyermekeik mentális torzulásának elkerülése érdekében. Mint ahogy az is, hogy a megváltozott élethelyzet új fajta hozzáállást követel. Evolúciós ismereteinkből tudhatjuk, mindig az olyan egyed marad életben, amelyik legjobban képes alkalmazkodni a megváltozott körülményekhez. Végcélunkat kell szem előtt tartani, a későbbi kiegyensúlyozott lelkiállapotunk elérése érdekében. „C” interjúalanyom megfogalmazása szerint *„senki sem hibázik direkt”*. Rendkívül pozitív, ha sikerül átlátnunk a másik fél magatartásainak mozgatórugóit. Nem ildomos mini nyereségek elkönyvelése miatt kicsinyes harcokba bocsátkozni. Főleg nem saját gyermekeinket felhasználva. A destruktív konfliktusok a viták eszkalálódásához vezetnek, és a benne résztvevőket mérgezik. Interjúalanyaim narratív elbeszélései bizonyítják, hogy ők sem úszták meg fájdalom nélkül, és gyermekeik sem. A lelki megpróbáltatásokkal való szembenézés, a kemény önismereti munka vállalása idővel harmonikus életmódhoz vezet, minden résztvevő számára. Hosszú távlatból visszatekintve, pedig ez tűnik a „könnyebbik” útnak.
2. Külső és belső erőforrásokkal kapcsolatban azt találtam, hogy a család és baráti kapcsolatok szociális védőhálójá olyan meglévő tartalékokat mozgósít, amelyekkel gyakran az alany maga sincs tisztában. Akik gyermekeik érdekében képesek túljutni saját sérelmeiken, hosszú-és rövid távon megkönnyítik a krízisből való kilábalást. Interjúalanyaim szinte mindegyike szakemberhez fordult, hogy adekvát segítségnyújtásban részesüljön ő, és családja egyaránt. Az aktuális feladatokra való

koncentráció (munka, gyermeknevelés kihívásai, stb.) eltereli a sötét gondolatokat (bosszúvágy, veszekedés, a történetek objektív szemlélete helyett, még negatívabb kép festése).

3. Arra a kutatói kérdésemre, hogy mennyi idő szükséges a lélektani, és az egzisztenciális krízisből való felépüléshez, arra a következtetésre jutottam, hogy ez minden embernél egyedi. Összességében azonban elmondható, hogy az egzisztenciális problémákra előbb találtak alanyaim megoldást. Már csak a helyzet szükségessége miatt is, hiszen nem csak a saját életminőségük fenntartása volt a tét, hanem gyermekeiké is. Illetve a fő támogató közeg, a férj már nem volt jelen az életükben. A lélektani krízisből való felépülés bizonyult nehezebbnek. Habitustól eltérően itt is voltak különbségek. Van, aki könnyebben veszi az akadályokat, van, aki tovább emészti magát. Ám minden vizsgált alany arról számolt be, hogy időre volt szüksége, míg magát a kapcsolat véglegességét megemésztette, valamint a sérelmeit, illetve átgondolta a kapcsolat tönkremenetelében a saját felelősségét. A mindennapok átstrukturálása, a gyermekekkel történő új élet kivitelezése, a kapcsolattartások kivitelezése, kommunikáció az ex-házastárssal, mind komplex feladatok összessége. Ezek megoldása nem egyik pillanatról a másikra történik. A kép árnyalt, és nem fekete-fehér megoldások kellenek. Ezért érthető módon minimum több hónapot igényelnek, de valószínűbb, hogy 1-2 évbe is beletelik, míg a tényleges feldolgozás megtörténik lelkiileg.

Fontos volt számomra, hogy bele lássak egyes nők válási megküzdési stratégiáiba, illetve azokba a tényezőkbe, amik motiválják őket a felépülésben. Munkám során családsegítőként sajnos sok olyan esettel találkozom, ahol a viták olyannyira elfajulnak, hogy csakis egymás leépítése, destruktív tevékenységek folyamata zajlik az ex-házastársak között. Ebben a fázisban már nem a gyermekek jólétét, és nem is a sajátjukét tartják fontosnak. Csupán a harag, és bosszúvágy vezérli őket. Ezen káros tevékenységek kiküszöbölése érdekében érdemes minél nagyobb tudásra szert tennünk, a bennünk lejátszódó folyamatokban. Ildomos tanulni az olyan emberektől, akik már végig küzdötték magukat ezeken a lelki megpróbáltatásokon. Fontos, hogy ne csak a jéghegy csúcsát lássuk, mert itt már a mediáció, békéltető tárgyalások, stb. kevés sikerrel járhatnak. Ami egyik embernek siker, könnyen lehet, hogy egyes résztvevők részére egy életen át tartó sebbel végződik. Inkább a megelőzés, a prevenció lenne a lényeg. Ezzel maguk a szakemberek is produktívabban részt vehetnének a válás résztvevőinek felépülési folyamataiban, illetve a krízist

átélők is tisztábban látnának. Ezáltal magabiztosabban, higgadt hozzáállással vennék az akadályokat. Szívesen olvasnék hasonló jellegű kutatásokról a férfiak szemszögéből is.

Ábrajegyzék

Table 1 - Forrás: KSH, Népmozgalom 2020 (Saját készítés).....	10
Table 2- Forrás: KSH, Népmozgalom 2020 (Saját készítés).....	10
Table 3 - Öngyilkossági halálozás	11
Table 4 - Forrás: 2021 ■ 162. évfolyam, 32. szám Orvosi hetilap (Saját készítés).....	11
Table 5 - Kutatási eredmény	35
Table 6- Hűség	Hiba! A könyvjelző nem létezik.
Table 7- Válások demográfiai jellemzői	39
Table 8- Válások demográfiai jellemzői II.....	40

Irodalomjegyzék

- [1] A gyermekjogi egyezményről - UNICEF Magyarország (2014) in:<https://unicef.hu/gyermejjogok/gyermejjogi-egyezmenyrol> (2022.08.14.)
- [2]Andorka Rudolf, 2006, Bevezetés a szociológiába
in:http://szociologiaszak.uni-miskolc.hu/segedanyagok/Bevezetes_szoc.pdf (2022.07.13.)
- [3] Baktay Miklós, Baktay Zelka, Csenus Imre, Kalo Jenő, Popper Péter, Mesterkurzus:Boldogtalan kapcsolatok:döntés, felelősség, gyávaság (Saxum Kiadó, 2008)
- [4] Chapman Gary, 12 dolog, amit jó lett volna tudni az esküvőm előtt (Harmat Kiadó, 2012)
- [5] Csabai Márta-Sarungi Emőke-Varga Hedvig, 2015, Gyász, krízis, trauma és a megküzdés lélektana
in:http://publicatio.bibl.u-szeged.hu/19898/1/Gyasz_krizis_trauma_Varga_Sarungi_Csabai.pdf
- [6] Csima Regina, 2016, A válás egyéni, és társadalmi hatásai, következményei (szakdolgozat) in: <http://midra.uni-miskolc.hu/document/24975/20043.pdf> (2022.06.26.)
- [7] Demográfiai Portré, 2009, Jelentés a magyar népesség helyzetéről (KSH Népeségtudományi Kutató Intézet)
in:<https://mek.oszk.hu/08400/08430/08430.pdf> (2022.08.15.)
- [8] Dahlgreen Herke-Sarungi Emőke, 2012, Gyógyulás a gyászból Módszerismertetés (Kharon, Thanatológiai Szemle 2012/1-2)
in:http://www.epa.hu/02000/02002/00042/pdf/EPA02002_kharon_2012_1-2_19-32.pdf (2022.07.15.)

- [9] Dr Wopera Zsuzsa, 2021, Jogászvilág
in: <https://jogaszvilag.hu/szakma/valtozasok-a-kozos-szuloi-felugyelet-gyakorlasaban-2022-januar-1-jetol/>
(2022.08.14.)
- [10] Harasztovics Arnold, 2021, Az apokalipszis 4 lovasa, akik tönkreteszik a párkapcsolatot
in: <https://katolikus.ma/az-apokalipszis-negy-lovasa-akik-tonkreteszik-a-parkapcsolatot/>
- [11] Harcsa István - Monostori Judit, 2020, A mozaikcsaládok (tanulmány)
in: http://real-j.mtak.hu/14300/7/36szam2020_2.pdf (2022.08.11.)
- [12]] Földházi Erzsébet, 2008, Az első házasságkötés után (doktori PHD értekezés) in: http://phd.lib.uni-corvinus.hu/350/1/foldhazi_erszebet.pdf (2022.06.25.)
- [12] Giddens, Anthony, Szociológia (Osiris Kiadó, 2008)
- [13] Gyetvai Anna - Pilinszki Attila, 2021, Közös szülőség a válás után: szakirodalmi áttekintés (Mentálhigiéne és Pszichoszomatika, 22.évf. 3.szám)
in: <https://akjournals.com/view/journals/0406/22/3/article-p229.xml> (2022.07.17.)
- [14] Hajduska Marianna ,Krizislélektan (Elte Eötvös Kiadó, 2008)
- [15] Harcsa István - Monostori Judit, 2020, A mozaikcsaládok (tanulmány)
in: http://real-j.mtak.hu/14300/7/36szam2020_2.pdf (2022.08.11.)
- [16] Harasztovics Arnold, 2021, Az apokalipszis 4 lovasa, akik tönkreteszik a párkapcsolatot
in: <https://katolikus.ma/az-apokalipszis-negy-lovasa-akik-tonkreteszik-a-parkapcsolatot/>
- [17] H. Sas Judit, 2002, „Egy napom tíz év múlva” tanulmány (Educatio, 2002/3 Család)
in: <http://epa.oszk.hu/01500/01551/00021/pdf/106.pdf> (2022.07.17)
- [18] James W. John-Friedmann Russel, Gyógyulás a gyászból (Dr Sarungi Emőke és Herke Dahlgren Andrea fordításában, Zafir Press, 2011)
- [19] Kamarás Ferenc, 1986, Egyszülős családok (Demográfia,1986/2-3)
in: <http://demografia.hu/kiadvanyokonline/index.php/demografia/article/download/1029/1068> (2022.07.11.)
- [20] Kleinman DG 1977, Monogámia az emlősökben
- [21] Kuminetz Géza, 2010, Gál Ferenc Hittudományos Főiskola Tudományos Folyóirata 3.évf. 1.szám 2010/12 p.88.
(2022.06.16.)
in: <https://adoc.pub/1302a8f4d9711582b0ddb72278d3c69f023429.html>

- [22] Lešková, Lydia, 2010, Krízisben és válófélben lévő családok problémái és hatásuk a gyermekekre
in: http://real-j.mtak.hu/19872/1/Deliberationes_2010_3_1_.pdf#page=100 p. 101. p.110. (2022.06.22.)
- [23] Magyar Bibliatársulat Újfordítású Bibliája (1990) Mózes első könyve 2. fejezet
in: <https://szentiras.hu/UF/1M%C3%B3z2,18-25> (2022.06.16.)
- [24] MC Brain, Tristan 2020, Choosing therapy (Orvosilag ellenőrzött terápiás lap) in: [What Are John Gottman's Four Horsemen? \(choosingtherapy.com\)](https://choosingtherapy.com/What-Are-John-Gottman's-Four-Horsemen/)
- [25] Németh Ádám, 2014, A félrelépés problematikája (tanulmány) in: <https://szexualterapia.com/wp-content/uploads/2019/02/Af%C3%A9ler%C3%A9p%C3%A9s-problematik%C3%A1ja.pdf> (2022.08.17.)
- [26] Sarungi Emőke, Varga Hedvig, Pszichológia a gyógyításban, (Oriold és Társai, 2013) p.193
- [27] Singer Magdolna, Vigasztalódás a gyászban (Jaffa Kiadó, 2010)
- [28] Somlai Péter, 2012 A családi stabilitás kapcsolati szemlélete (tanulmány)
in: http://old.fszek.hu/szociologia/somlai/somlai_peter_a_csaladi_stabilitas_kapcsolati_szemlelete.pdf p.507.
(2022.06.16.)
- [29] Tárkányi Ákos, 2011, A házasságra felkészítés, családi életre nevelés szükségessége, példái és tanulságai (tanulmány)
in: https://www.ecst.hu/wp-content/uploads/2018/06/Hazassagra_felkeszites_CSEN_szuks.pdf (2022.06.26.)
- [30] Tárkányi Ákos, 2011, Családi életre nevelő és házasságra felkészítő iskolai képzések és tanfolyamok külföldön (tanulmány)
in: https://folyoiratok.oh.gov.hu/sites/default/files/article_attachments/upsz_2011_1-5_12.pdf (2022.06.26.)