

## Hogyan tovább külön – élet a válás után\*

A válás minden ember számára megrázó esemény, függetlenül attól, hogy milyen érzelmi töltettel zárul le. Az egész addigi életvitelt felbolygatja, a napi tennivalók kialakult rendjétől kezdve egészen a társas kapcsolatokig, és a személyiség önmagáról alkotott elképzeléséig. Értérendszerünk ma még meglehetősen hiányos abban, hogy támogatott módszereket tudjon felmutatni ahhoz, hogy hogyan tovább élni a válás után. A válás hosszú távú hatásáról, a váláson átesett emberek tartós alkalmazkodási problémáiról ma sokkal kevesebbet tudunk, mint magáról a válási folyamatról.

### Az újrakezdés első lépései

A házasság hivatalos szertartással kezdődik – az anyakönyvvezetőnek, vagy akár az egyházi ceremónia vezetőjének elő van írva, hogy mit kell tennie az alkalom ünnepélyessége érdekében. Ez nem véletlen van így, a szertartásoknak ugyanis a személyiség mélyrétegeire gyakorolt hatásuk folytán fontos szerepük van egyes életszakaszokban, de főként az egyes életszakaszok közötti átmenetek megkönnyítésében. A jegygyűrű által jelképezett „összebilincselés” például segít abban, hogy lemondjunk a korábbi „szabadságunkról”, és vállaljuk az együttéléssel járó felelősséget. Hogy döntésünk meggyőződéssé tudjon válni.

Arról azonban keveset tudunk, hogy a házasság szertartásai ma, nálunk hogyan látják el feladatukat. Az azonban szinte biztos, hogy sokan nem találják meg a nekik megfelelő házassági szertartásokat, és az is, hogy a válásnak még ilyen szertartásai sincsenek. Sőt maga az ötlet, a válási szertartás lehetősége is bizarrnak tűnik ma sokak számára, pedig léteznek „privát” szertartások. Ismerünk példákat rá, ahogyan egyes házaspárok próbálnak „szépen elbúcsúzni” a házasság végétől, valamilyen ünnepélyes alkalmat teremtve. Ilyen ünnepélyessé tett esemény lehet „az utolsó éjszaka együtt”, vagy az „utolsó vacsora együtt”, akár egy elegáns helyen. Az elérhető közelségbe került, vagy már bekövetkezett tényleges elkülönülés mozgósítani tudja azokat az érzelmeket, amelyek közelebb hozzák egymáshoz a tovább együtt élni nem kívánó házastársakat. Ez a helyzet pedig kedvez a „privát válási szertartásoknak”. Főleg ha figyelembe vesszük, hogy a változásokat mindig csak fokozatosan tudjuk ténylegesen magunkba építeni.

A változásnak, valójában az újrakezdésnek, az első kérdése az, hogy kire számíthatunk a válás utáni élet alakításában. Alapvetően erre négy lehetőség van. Alapozható a stratégia rokon kapcsolatokra, baráti kapcsolatokra, egy új stabil partnerre, és végül előfordulhat, hogy jobb híján, vagy valamilyen más okból állandó támasz nélkül kezdjük ujjaszervezni a házasság utáni életet.

A rokon kapcsolatokba, elsősorban a felmenő családba visszaköltözve az elvált szinte kizárólag a rokonokra támaszkodik, legfeljebb egy legjobb barátnak, vagy barátnőnek van helye ezekben a kapcsolatoknak. Ebben a kapcsolati hálóban kevés szereplő van, de meglehetősen szoros, ezért nagy biztonságot és támogatást tud nyújtani. A segítségnyújtás általában egyirányú: a szülők és a rokonok segítséget nyújtanak az elváltnak, mind anyagilag, mind érzelmileg. Az elváltnak a szüleivel való nagyfokú függősége azonban gátolja is egyben a további önállósodási késztetéseit.

A baráti kapcsolatokra alapozó stratégia a válás előttről visszamaradt, de főleg az újonnan szerzett barátokra számít. A kapcsolatok érthető módon nem olyan szorosak, mint az előző esetben. A benne szereplők egymás közt megosztják a segítség különböző formáit. Egyesek anyagilag segítenek, mások a személyes problémák megbeszélésében, ismét mások gyermekfelügyeletet vállalnak. A segítség ebben a stratégiában általában kétirányú; az elvált a kapott segítséget alkalomadtán visszaadja. Mivel ez a kapcsolati háló tágabb, változékonyabb, nem folytja el az egy nap majd realizálható függetlenségre való törekvéseket.

Az új, stabil partnerkapcsolat kialakításának stratégiája a házastársi típusú hálózatot igyekszik újjáéleszteni a további életvitelhez. A tapasztalat és a megfigyelések ezzel kapcsolatban azt látszanak igazolni, hogy minél hosszabb idő múlik el a válás után, - amely alatt jut elég idő a régi életvitel elgyászolásához - annál nagyobb a valószínűsége, hogy a tartós együttélés céljából történő új partnerválasztás sikeresebb lesz. Ami érthető is, ha tudjuk, hogy érzelmi krízisekben aligha hozhatunk jó döntéseket.

Márpedig válás után is van élet, aminek felvállalásához nem lehet figyelmen kívül hagyni a racionalitás elemeit.

### **Az újrakezdési stratégiák a mindennapokban**

A hogyan tovább külön kérdése a maga teljes valóságában akkor tudatosodik, amikor a tényleges együttélés megszűnik, a valódi különélés elkezdődik. Ez távolról sem esik egybe mindig a jogi szentesítéssel. Mint láttuk, az újrakezdési stratégiák különfélék lehetnek, valami azonban mindegyikben közös: az eddigi életvitel megszűnik, és helyébe, ha átmenetileg is, de újat kell felvállalni. Fontos tudni, hogy bármelyiket is alkalmazzuk, mindegyiknek megvannak az előnyei is meg a hátrányai is.

A felmenő családba való visszailleszkedés nem jár minden esetben nehézségek nélkül. Még akkor sem, ha a szülők részéről történő segítség felvállalása valóban önzetlen. Vannak bizonyos konfliktusok, amelyek a visszaköltöző elvált helyzetét jellemzik. Bizonyos, hogy másképpen alakul a helyzet, ha visszaköltöző férfiről van szó, mint amikor a gyermekével együtt egy nő költözik vissza szüleihez válás után. Azt látni legtöbbször, hogy a férfiak visszaköltözése általában praktikus és ideiglenes megoldás, ami csak egy múló epizód mind a férfi, mind a szülők életében.

A gyermekükkel együtt a szülői házhoz visszaköltöző nők számára jellegzetes helyzet áll elő: egyszerre lesznek szülők és gyermekek. A szüleik - a nagyszülők - gyakran megmagyarázhatatlan tenni akarással kapcsolódnak be az unokák nevelésébe, és korábban nem tapasztalt gondoskodással veszik körül az elvált anyát. Két olyan indíték is vezérli őket, ami nem az aktuális helyzetből fakad. Az egyik az, hogy a lányuk válása miatt magukat okolják: kudarcnak tekintik saját nevelésüket, vagy éppen amiatt okolják magukat, hogy „engedték hozzámenni” lányukat olyan valakihez, akitől, lám, „el kell, hogy váljon”. A másik indíték az, hogy a nagyszülők nagyon is szívesen vállalják az unokák feletti szülősködést. Most már van idejük, és tapasztalatuk arról, hogy hogyan kellett volna nevelni annak idején saját gyermekeiket. A lányuk visszaköltözése olyan „javítási” lehetőséget teremt, aminek nehezen lehet ellenállni. A nagyszülők ilyen ténykedése rengeteg gyakorlati előnnyel jár, és úgy tűnik, hogy mindenki számára ideális helyzetet jelent. A gyermekek imádják a nagyszülőket, az anya mentesül a gyerekekről való gondoskodás robotjától, és bizonyos mértékig ő maga is visszahelyezkedhet a felelősség nélküli gyermek státuszába.

A konfliktusok általában akkor kezdődnek, amikor az unokák elkezdnek „árulkodni” az anyjukra a nagyszülők előtt. A gyerekek egyszerre „nevelhetetlenné” válnak. A jelenség magyarázata abban a tényben rejlik, hogy a nagyszülők túlságos aktivitása elmosza, összekuszálja a családon belül húzódó generációs határokat. A túlbuzgó nagymama számára a saját lánya és a lányának a lánya egyformán gyerekek. Az elvált anya lassan kezdi úgy érezni, hogy saját lánya vetélkedik vele - amihez a nagyszülők tekintélyét használja fel -, valamint hogy a saját fia kis „férjként” kezd el viselkedni, olyan jogokat követelve, amelyek eszébe sem jutnának, ha nem érezné, hogy az anyja a nagyszülők előtt éppolyan gyerek, mint ő. A konfliktus csak akkor oldható meg, ha az anya vállalja azt a kedvezőtlen helyzetet, hogy önálló szülőként lép fel.

A baráti hálózatra, a stabil kapcsolatot nem felvállaló stratégiára épülő válás utáni életvezetésnek is megvannak az előnyei meg a hátrányai. A gyermeküket egyedül nevelő nők az anya szerepében pótolhatják azt, amit a feleség szerepében elveszítettek. Valószínű, hogy sokkal könnyebb az újrakezdés azoknak a nőknek, akik nem kizárólag a családon belüli szerepeikre alapozták eddigi életüket. Ebből a szempontból, úgy tűnik, a férfiak még ma is könnyebb helyzetben vannak, az ő önbecsülésüket és társadalmi megbecsültségüket ugyanis nem elsősorban az határozza meg, hogy milyen családapák, hanem, hogy milyen társadalmi státuszban vannak, milyen a beosztásuk,

jövedelmük. Így gyakran látni azt, hogy válásuk után a férfiak belevetik magukat a munkába. Ennek egyrészt olyan szerepe van, mint az alkoholnak - amíg dolgozunk, figyelmünk központjából kívülre kerülnek a kellemetlen lelki tartalmak -, másrészt a hirtelen felszabaduló időt munkával leghasznosabb eltölteni. De ez ma már nőknél sem ritka jelenség: válás után a munkahely jóval fontosabb lélektani szerepet kap náluk is, mint korábban.

A tapasztalatok azt támasztják alá, hogy a válás utáni élet folytatásához legtöbbször mégis az ún. „kristálynövesztési” stratégia tud biztosítani. Ennek lényege, hogy a válás után megmaradt kapcsolatokról kell kiindulni, azokat erősíteni, új tartalmakkal megtölteni, és segítségükkel további kapcsolatokra szert tenni. A válás után kerülhet valaki olyan helyzetbe, hogy egy jóindulatú munkatárson, vagy szomszédon kívül senkije sem marad. Még ebből a reménytelennek látszó helyzetből is biztos kiindulópontot jelenthetnek ezek a megmaradt kapcsolatok. Tudnunk kell, hogy a kristályok növekedésében egy eredetileg nem odatartozó, idegen részecske is jelenthet fix pontot, amihez megtapad a kristályt alkotó anyag, ami után, sokáig nem látványosan ugyan, de megindul a növekedés.

### **Új kapcsolat – ismételni vagy javítani**

A válás utáni élet szervezésében, az új partnerkapcsolat kialakításában a kedvezőtlen külső és belső körülményekhez hozzájárul az a félelem is, hogy a válással elszenvedett kudarc a későbbi kapcsolatokban bármikor megismétlődhet. Igaz-e, hogy azonos típusú partnert választunk a sikertelen házasság után is? Mennyit tanul az ember házassága kudarcából? Mit lehet tenni annak érdekében, hogy a válás után minél több tapasztalatot használjunk fel a következő kapcsolat sikere érdekében? Olyan kérdések ezek, amelyek joggal merülnek fel a válás után új életet kezdőben.

Megfigyelések, vizsgálatok sokasága mutatta ki, hogy az együtt élő partnerek kapcsolatát olyan tudattalan összejátszások irányítják, amelyek a benne lévők számára teljességgel magától értetődőek. Mindketten valamilyen nem tudatos igényüket elégitik ki ebben az összejátszásban, ami nem más, mint egy olyan, a személyiségfejlődés korábbi fázisából visszamaradt belső konfliktus, amelynek a megoldását a jelenlegi kapcsolatban próbálja feloldani a személyiség. A makacs partnerkonfliktusok mögött a partnerek egyéni, belső konfliktusa áll, olyan központi jelentőségű megoldatlan konfliktus, ami mindkettőjük esetében hasonló jellegű. Ennek nem felismerése az új partnerválasztásnál nagy biztonsággal ugyanannak a hibának az elkövetéséhez vezet, amely az előző házasságot zátonyra futtatta.

A mindennapi életben ez szinte az együttélés kezdetétől nyomon követhető. Ha például két olyan ember kerül élettársi kapcsolatba, ahol mindkettőjük életében központi szerepet játszik a gondoskodás igénye, akkor jogosan feltételezhető, hogy valamikor, korábbi fejlődési fázisukban, amikor erre leginkább szükségük lett volna, nem kapták meg a megfelelő gondoskodást, ezért az mindkettőjük számára központi probléma lesz, aminek kapcsán a legtöbb szorongás jelentkezik.

Ennek a szorongásnak a leküzdésére mindketten más módszert alkalmaznak. Az egyik úgy próbálja meg a gondoskodással kapcsolatos belső konfliktusát megoldani, hogy állandóan gondoskodik a másiktól, anélkül, hogy képes lenne saját igényeit megfogalmazni. A másik élettárs képviseli a másik végletet egy másfajta megoldással: neki semmilyen gondoskodás nem elég, és számára az okoz szorongást, ha nem kap meg mindent.

A tudattalan összejátszás eredménye az, hogy a hasonló közös problémával összekerült pár egyik tagja „gyermeki” - azaz regresszív - szerepben, másik tagja „felnőtti” - azaz túlkompenzáló - szerepben rögzül, illetve ezek a szerepek kölcsönösen rögzítik egymást. Ez a kétféle, egymással ellentétes, de egymást kiegészítő szerep aztán nagyon erős kötődést hoz létre kettőjük között, és mindketten azt remélik, hogy kapcsolatukban tartósan megoldódik mindegyikük központi konfliktusa, azaz a másik tartósan kielégíti legfontosabb igényeit. A „gondozó” míg a másiktól gondoskodik, nem kell saját szorongásaival szembenézni, a „gondozott” pedig örül, hogy végre van valaki, aki jól gondoskodik róla, és minél jobban követeli, annál jobban. A remény, hogy ez az állapot örökké fog tartani, erősen összeköti őket.

Hosszú távon azonban ez a megoldás nem működik, mert amit a partnerek saját magukban elfojtanak, majd kivetítenek a másokra, az bumerángxént üt vissza, és partnerkonfliktusok formájában nyilvánul meg. A „gondozó” úgy érzi, bármennyit is ad az a partnernek nem elég, és örökké hálátlan. A „gondozott” viszont úgy érzi, ha kifejezi háláját, az még inkább gyermeki helyzetbe hozza. A partnerkonfliktus a kapcsolat teljes egészét átjárja: a „gondozó” hálátlansággal és telhetetlenséggel vádolja a „gondozottat” és ezen a címen tagadja meg tőle szolgáltatásait, a „gondozott” viszont hidegséggel, visszautasító magatartással vádolja „gondozóját”, és a maga részéről teljesen indokoltnak tarja emiatt a hálátlanságot.

Igazán az az együttélés, házasság, jó, ahol a benne élők minden konfliktustémát a kapcsolat realitásának, fejlődésének megfelelően képesek megoldani. Ha azonban egy adott konfliktustémában a szerepek megmerevednek, változásra képtelenné válnak, a régi hiba elkövetése az új kapcsolatban is be fog következni. Ezt megelőzendő van szükség arra, hogy - elég időt hagyva rá a válás után - részletesen átnézzük mi a saját részünk abban, hogy a kapcsolatunk úgy működött, ahogyan, és a megfelelő tapasztalatot alkalmazni tudjuk a továbbiakban.

### **Tudattalan összejátszások a kapcsolatban**

Az élettársak között lejátszódó tudattalan, kóros összejátszás - amit pszichés betegségekben is gyakran látni - eredményeként az egyik házastárs tüneteinek fennmaradásában a másik partner rejtetten közrejátszik, és az egész kapcsolat így a központi jelentőségű tünetek köré szerveződik.

Amikor a kapcsolat olyan szereposztásban működik, hogy a partnerek közül az egyik teljesen nélkülözi az önbizalmat, aminek erősítését a másiktól várja el, aki viszont önmaga sem rendelkezik elég önállósággal, és a partnerétől teszi függővé magát, a tudattalan összejátszás narcisztikus típusú együttélést eredményez. A korábbi magával hozott okok miatt, az önbizalom-hiányos személyiség erősen rá van szorulva arra - és igencsak el is várja -, hogy környezetéből csak kedvező, magasztaló visszajelzést kapjon. Különböző összeomlik az önmagáról alkotott felfújtt, idealizált képére, ami egyszerűen a mindennapi túlélést jelenti számára. Számára a partner nem önálló lény, hanem saját tartozéka, aki arra szolgál, hogy erősítse az önértékelését. A partner viszont úgy működik, hogy elfojtja saját törekvéseit, nélkülözi az önbizalmat, ezért saját képének pozitív vonatkozásait narcisztikus párjára vetíti ki, önzetlenül és önfeláldozóan csodálva őt. Ez a helyzet azonban magában hordozza a nagyfokú függőség lehetőségét, mert a partner idővel a felfújtt énkép legfőbb támaszává válik, és a narcisztikus számára létkérdés lesz, hogy folyamatosan megkapja ezt a támogatást

A narcisztikus típusú együttélésben hasonlóan működik a kapcsolat, mint a főnök és titkárnő között. Az ideális titkárnő hangtalanul kiszolgálja imádott főnökét, és egy idő után nemcsak hogy nélkülözhetetlenné válik, de nem lehet tudni, hogy a tényleges irányítás kinek a kezében van. A főnök lassan nem tud létezni a titkárnő szolgáltatásai nélkül, aki ellenőrzi a főnöki szobából a ki- és beáramló információkat, őrt áll az ajtó előtt és elkerülhetetlenül befolyásolja a főnöknek nemcsak a tetteit, de a gondolatait is. A „diktálom, amit mondasz” szituációja ez, és nagyon jól kifejezi ezt az ellentmondásos kapcsolatot.

A narcisztikus házasságnak ugyanez a lényege. A partnerek sokáig kiegészítik egymást, ám a „főnök” egy idő után egyre jobban úgy érzi, hogy behálózták, csapdába ejtették: a partnere nem őt imádja, hanem azt az ideálképet, amit rákényszerített a „főnökre”; és a főnök akár akarja, akár nem, meg kell, hogy feleljen ennek az ideálképnek. Ebből a csapdából úgy próbál meg kimászni, hogy egyre hidegebb és elutasítóbb a partnerével. A „titkárnő” viszont ragaszkodik megszerzett jogaihoz, és még inkább igyekszik behálózni, csapdába ejteni „főnökét”. Úgy érzi, hogy feláldozta magát, és nem kapott cserébe semmit: ez a mártírtudat az, amivel bumerángxént visszatér elfojtott ideális képére. Amíg a visszautasított „titkárnő” így mintegy visszanyeri saját idealizált önmagát, addig a „főnöknek” meg kell tapasztalnia, hogy saját felfújtt képére külső forrásból táplálkozik, vagyis függ valakitől. Ez a megtapasztalás utalás is egyben elfojtott tökéletlenségére, ami viszont az imádat iránti éhségét növeli tovább. A függőség elmélyüléséhez vezető kóros kör így be is zárul.

A kölcsönös függőség miatt a kapcsolatot konfliktusok tömkelege árasztja el, amelyek konstruktív megoldására a partnerek - éretlen személyiségjegyeik miatt - képtelenek. A tudattalan narcisztikus összejátszás hálójában vergődnek – a se vele, se nélküle állapotának gyötrelmei között.

A megoldás az, hogy a „főnöknek” meg kell tanulnia, hogy reális alapokon erősítse énképét, és kevésbé legyen ráutalva arra, hogy mások csodálják. A „titkárnőnek” pedig azt, hogy képes legyen felismerni és megvédeni saját szükségleteit, vagyis önállóságot kell tanulnia. Ez teszi lehetővé, hogy a megmerevedett szerepekből ki lehessen lépni, azaz egy következő kapcsolat építéséhez ne a hibás stratégiával fogjunk hozzá.

## **A hatalmi harc a kapcsolatban**

Az önállóság, az uralkodás és alárendeltség kérdéseivel kapcsolatos összejátszási téma alapkérdése az, hogy mennyire birtokolhatja egyik partner a másikat, mi az a mérték, ameddig ellenőrzése alá vonhatja a másik cselekedeteit és gondolkodását? Milyen mértékben teheti valaki magát függővé a házastársától, mi az a határ, ameddig valaki egy kapcsolatban engedelmességet kell, hogy tanúsítson? Mennyi önállóságot engedhetnek meg a házastársak egymásnak, milyen ellenőrzési módszerekkel érezhetik biztonságosnak a kapcsolatot anélkül, hogy az ellenőrzéssel tönkretennék? Megint olyan kérdések, amelyekkel szembetalálkozunk az együttélés során, bármelyik stratégiát választjuk is.

Bizonyos, hogy a korai személyiségfejlődésből magunkkal hozunk olyan viszonyulási mintákat, amelyek a mindennapi életben megjelenő ellentétpárok – aktivitás-passzivitás, függetlenség-függőség, uralkodás-alárendelődés, hűtlenség-féltékenység stb. – kérdésében ellentmondásos érzelmeket váltanak ki bennünk. Így a hasonló belső konfliktussal bíró, egymást választó partnerek többféleképpen próbálják meg a kapcsolati ellenőrzés problémáját megoldani. Legtöbbször úgy ügyeskednek, hogy az ellentétpárok között megtalálják a megfelelő egyensúlyt: egyik oldalt túlhangsúlyozzák, hogy ne uralkodjon el rajtuk a másik.

Nem egyszer találkozni olyan tudattalan kapcsolati összejátszással, amely az uralkodó-alattvaló mintájára épül. Ami ugyan kicsit hasonlít a már korábban leírt mintákra, a partnerek egymás iránti ellenőrzési igényük szempontjából azonban mégis más. Találkozik egy uralkodó - a saját függőségi igényét elfojtó - partner egy másikkal, aki viszont az uralkodásra és függetlenségre való igényét fojtja el, és az alávetettség szerepét vállalja fel. A kapcsolat kezdetén mindketten elégedettek, hiszen az „uralkodó” szabadon kormányozhat, az „alattvaló” pedig passzív, függő és felelőtlen lehet. A fordulópontot az jelenti, amikor az „alattvaló” félni kezd attól, hogy a másik túlságosan kihasználja, az „uralkodó” pedig - saját függőségi igényének jelentkezése miatt rettegetve - egyre növeli az uralom szigorát.

A teljes, tökéletes kontroll módszerével a történelemben még soha senkinek sem sikerült hosszútávon megnyugtató megoldást találni az aktuális konfliktus helyzetekre. Ezt érzi az „uralkodó” is, de végig reménykedik abban, hogy ő lesz az, akinek ez mégiscsak sikerülni fog.

Minél zsarnokibb lesz azonban az egyik fél, annál kevesebb elkötelezettséget tanúsít a másik, aki ugyan engedelmes „alattvaló”, de azt minduntalan sejtetni engedi, hogy nem önként és nem lelkesedésből teszi, amit tesz. Pedig épp ez az, ami hiányzik az „uralkodónak”, hiszen ez jelentené számára a teljes biztonságot, és e nélkül egyre fenyegetőbbben jelentkezik elszakadási félelme, azaz egyre jobban feltámad benne az elfojtott függőségi igénye. Az „alattvaló” viszont a szintén elfojtott és visszatérő hatalmi igényét elégíti ki azzal, hogy örületbe kergeti zsarnokát az elkötelezettség nélküli passzivitásával.

A kapcsolati hatalmi harcban - amelynek dinamikája hasonlít az uralkodó-alattvaló együttélési mintához - a házastársak „csak egy kis előnyt” szeretnének szerezni a másikkal szemben. Egy kis biztosítékot, különben úgy érzik, hogy a másik legyőzi, kihasználja, becsapja őket. Félnak, hogy védekezniük kell, ezért állandóan támadnak.

A hűtlenség-féltékenység ellentéppár körül szerveződő tudattalan összejátszásoknak egy része szintén az ellenőrzés témája körül forog. Az egyik fél az önállóságra és szabadságra való igényét „játssza el”, miközben elfojtja függőségi igényét. A partner emiatt fokozottan kénytelen megélni az elszakadástól való félelemét, és ezért ő a függőségigény oldalát „játssza el”.

A hatalmi harc mintájára szerveződő együttélésben a partnerek az ellentéppárok bármelyik végétét is képviseljük, rettegnek attól, hogy a kapcsolatban mindketten bizonyos fokú függetlenséget, saját életet engedjenek meg maguknak. Ameddig azonban nem fogadják el a változás szükségességét az irányban, hogy szorongás nélkül tudjanak biztosítani egymásnak kellő önállóságot mindennapi életvitelükben, addig ki vannak téve annak a veszélynek, hogy az új kapcsolatban rendre elkövetik a régi hibákat.

A kezdetben egymást kiegészítő kapcsolatok akkor indulnak el a tönkremenés útján, amikor a tudattalan összejátszásokból eredő szerepek kezdenek megmerevedni: a kezdetben elfojtott elemek visszatérnek, és egyre kényelmetlenebbé teszik a szereplőknek azt, amit kezdetben még valódi lelkesedéssel játszottak el. Az idő múlásával minden kapcsolat átmegy a maga sajátosságából eredő változáson. Ha ezt szem előtt tartjuk, könnyebben tudatosodik bennünk: rajtunk a sor a szerepalakításban.

## **Válás és társadalom**

A válás utáni élet alakításában, a hogyan tovább külön, egyáltalán nem könnyű kérdésének a megválaszolásához az egyéni mellett, persze, nem hagyható figyelmen kívül a válásnak a környezet, a társadalmi értékrendszer részéről történő megítélése sem.

A szűkebb környezetünkbenől váláskor a leggyakoribb segítők a barátok. Nem tanácsos azonban figyelmen kívül hagyni, hogy a korábbiól meglévő barátságok a válást követően gyengülni is képesek.

Azok a baráti kapcsolatok, amelyeket a pusztán térbeli közelség – szomszédság, munkahely - tart össze biztosan lazulni fognak, ha megszűnik ez a térbeli közelség. Válás idején azonban minden körülmények között bonyolult barátnak lenni. Gyakori, hogy nem egy adott személy, hanem egy másik házaspár - akikkel korábbiól tart a barátság - részéről érkezik az új helyzettel kapcsolatos alkalmazkodó válasz.

A baráti házaspárok reakciója rendre háromlépcsős folyamatban játszódik le. Az első reakció általában a segítség, a törődés – mint ahogyan azt korábban már láttuk. Tapintatosak próbálnak lenni, sőt néha túlságosan is tapintatosak, ami miatt az elvált kezdi magát kényelmetlennek érezni. Ezt követően ez a rosszérzés kölcsönössé válik, az elvált személy ugyanis egyre jobban alkalmazkodik az új státuszához, egyre inkább a saját életét kezdi élni. Ekkor a baráti házaspár észreveszi, hogy ez az életforma egészen más, mint amit ők megengedhetnek maguknak. Az elvált ember „szabadsága” fenyegetni kezdi a barátok házasságát. Ekkor már nem az elesett barátot látják benne, hanem valami mást, valami újat: az elvált, egyedülálló embert, aki veszélyes lehet a házasságukra. Ennek hatására a kapcsolat alakulásának harmadik szakaszában bekövetkezik a kölcsönös visszahúzó hatás. Mindkét oldalról tudatossá válik az élethelyzetből fakadó különbség.

Ez az eltávolodás a munkahelyi kapcsolatok alakulásában is észrevehető. Kezdetben érthető a külvilág számára, hogy az elvált ember nehéz helyzetben van. Együtt éreznek vele, helyettesítik a munkában, ha tárgyalásra kell mennie, vagy „ki van borulva”. Teszik ezt mindaddig, amíg a válás folyamatban van, sőt még utána is egy kis ideig, de többnyire úgy fél évvel a házasság felbomlása után a munkatársak elvesztik türelmüket. Nem értik, hogy mi baja lehet még mindig az elváltnak, amikor már régen túl van mindenben. Érdemtelenné válik a jóindulatukra, hálátlannak tartják, mert még mindig nem boldog és kiegyensúlyozott. Csak kevesen tudják közülük beleélni magukat az elvált személy különös helyzetébe, kevesen gondolják, hogy milyen hosszú ideig tart a válás utáni élethez való alkalmazkodás.

Mind a baráti, mind a munkahelyi kapcsolatban bekövetkezik az eltávolodási folyamat. Mindezek mellett arra is számítani kell, hogy a rokoni kapcsolatok is ilyen irányba változnak. A rokonainkat nem választhatjuk meg úgy, mint a barátainkat, és nyilván, hogy nem is közlünk velük olyan információkat magunkról, mint a barátainkkal. Ezért nem egyszer sokkal váratlanabban érik őket a válással kapcsolatos hír. Többnyire ennek is következménye - legalábbis kezdetben - az elitélő, nem támogató magatartásuk. Az elfogadáshoz, hogy valami visszafordíthatatlanul megváltozott nem kis időre van szükség.

A tágabb környezet, a társadalmi értékrendszer reakciója a válásra szintén háromféle megközelítésű, amelyek mindegyikében megtalálható a rosszálló mozzanat.

Az etikai megközelítés szerint a válás erkölcsi hiba, az egyén hibája, erkölcstelen jelenség, ebből kifolyólag vissza kell szorítani a jog eszközeivel, és a vétkest büntetni kell. A másik társadalmi értékrendszeri megközelítés szerint a válás társadalmi hiba. Ennek a középpontjában az áll, hogy a család és a házasság intézményét környezeti tényezők befolyásolják, alakítják. A harmadik megközelítésnek a határozott álláspontja az, hogy a válás lélektani hiba. Tehát a felelősséget ismét visszahelyezi az egyén, a személyiség szintjére. Amit, ha alaposan átgondoljuk, aligha lehet másképpen szemlélni, hiszen a válásról való döntés végső soron mindig a személyiség szintjén születik meg.

Mint ahogyan arról is csak egyedül saját magunk hozhatunk döntést, hogy hogyan tovább a válás után, a nem éppen kedvező szűkebb és tágabb környezeti feltételek között. Azonban, ha kellőképpen átvizsgáljuk belső és külső világunkat biztosan kirajzolódnak a lehetséges utak. Mert a válás után is van élet.

---

\* MEGJEGYZÉS:

Az itt közölt írás a Vajdasági Magyar Tankönyv Tanács szervezésében megjelent tanári kézikönyvből származik, melynek címe: *A kötődés hálói – Közösségben létezve.*

Szerző: Dr. med. Sági Zoltán, neuropszichiáter, pszichoterapeuta, csoportanalitikus.

Ez a kiadvány a magyarországi Nemzeti Kulturális Alap támogatásával jelent meg Újvidéken 2015-ben az Árgus kiadásában.

A kiadvány szerkesztője Muhi Béla.