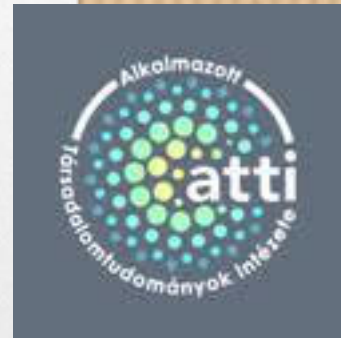


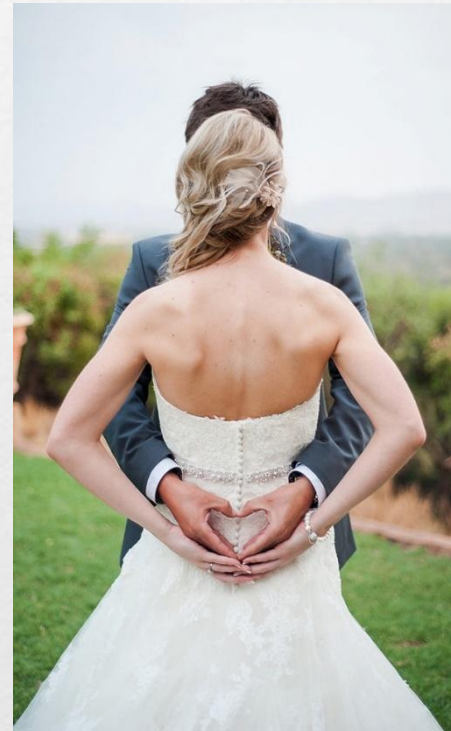
VÁLÁS ÉS MOZAIKCSALÁDOK



Tar Anita – klinikai szakpszichológus
Segítő kapcsolatok pszichológiája

ADATOK

- Házasságkötések száma:
a '60-as évek óta kevesebb
mint **felére** csökkent
- Majdnem **minden**
második házasságkötés
válással végződik (60%)
- A válások **70%-át** a
feleség kezdeményezi



Kapcsolati válság

- **Természetes része** egy párkapcsolat dinamikájának, hogy vannak mélypontok, feszültségek, problémák.
- Kérdés, hogy milyen színvonalon tudja megoldani ezeket a konfliktusokat a pár.

Ez függ a felek:

- (1) konfliktusmegoldó készség
- (2) konfliktustűrő képesség
- (3) kommunikációs képessége



A házasság minősége

Előnyök

Elégedettséget nyújtó tényezők:

- kölcsönös tisztelet
- elfogadás
- megértés
- szeretet
- társas támasz
- szexuális örömök
- stb.



Hátrányok

Elégedetlenséget teremtő tényezők:

- feszültségek
- megoldatlan konfliktusok
- csalódások
- nehézségek
- függőségek
- kiüresedés
- stb.



A házasság stabilitása

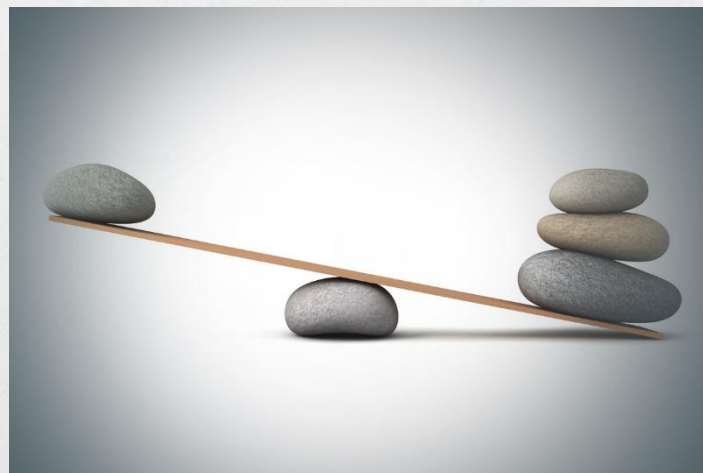
A stabilitás irányába hat:

- külső nyomás
- negatív környezeti reakciók
- elvárások
- válás utáni nehézségek
- kudarcból, magánytól való félelem
- stb.

Mérlegelés: Milyennek érezzük a házasság minőségét, stabilitását?

A stabilitásból kibillent:

- új párkapcsolat
- szexuális kalandok lehetősége
- stb.



A házasság típusai

(a minőség és stabilitás mentén)



- 1) **Jó és stabil házasság:** elégedettség és erős kötődés, a kapcsolati feszültségek szintje alacsony
- 2) **Jó, de instabil házasság:** elégedettek, de vannak vonzó alternatívák, a válással szemben aggályok
- 3) **Rossz, de stabil házasság:** elégedetlenség, feszültségek, az érzelmek szintje alacsony, a válás útjában akadályok (anyagi, erkölcsi), nincs alternatíva
- 4) **Rossz és instabil házasság:** mindkét fél elégedetlen, a problémákat nem tudják megoldani, van alternatíva (új kapcsolat vagy az önállóság vonzó), a válás nem ütközik fenntartásokba.

A válás

A házastársi kapcsolatok megszűnésének egyszerre több szinten zajló folyamata.

Szintjei:

- **Érzelmi leválás**
(a másik elengedése)
- **Jogi aktus** (felügyeleti jog, vagyonmegosztás)
- A szülő-gyerek kapcsolat
új szerepeinek kialakítása
- A korábbi **társas kapcsolatok** átrendeződése



A válás folyamata

- A **szándék megjelenésétől** a válás utáni **új életvitel** kialakulásáig és megszilárdulásáig tart.
- A házasság / kapcsolat ellen szóló döntéssel kezdődik.
- Valamelyik fél úgy dönt, hogy már nem tud / nem akar
 - több energiát fektetni a kapcsolatba,
 - több erőfeszítést tenni a kapcsolati problémák megoldásához.(Úgy látja, hogy a másikkal nem lehet rendezni a konfliktusokat.)



A **házasságterápiának** ilyenkor még komoly esélyei lehetnek!

A válási krízis

Nem feltétlenül vezet váláshoz, *kreatív megoldása a kapcsolat megújulásához* is vezethet.

További lehetséges kimenetelei:

1. „üres héj” – konzervált házasság, kiüresedett

(konfliktuskerülők, lemondanak a bensőséges kapcsolatról, fenntartják a házasság kereteit, kifelé a látszatot, ugyanakkor érzelmi eltávolodás van)

2. „állóháború” – folyamatos harc, konfliktusok

(megoldáskeresés helyett egymás hibáztatása zajlik, azért maradnak együtt, mert valami miatt elutasítják a válást)



(Bognár – Telkes, 1986)

A válás előjelei



- Kritika, szemrehányás (becsmérlő, negatív hangnem)
- Megvetés (a személy egészének elutasítása, a tisztelet teljes hiánya)
- Védekezés (mentegetőzés, szabadkozás, felelősség elől való kibúvás)
- Elzárkózás (a bizalom hiánya, ami meggátolja az intimitást)

Amikor a harag könnyé válik, az már a végső stádiuma a kapcsolatnak.

Hogyan lehet megtörni ezt?



- Empátia (nézőpont váltás)
- Tanuljunk meg engedni!
- A távoli jövő céljai $\longleftrightarrow$ apró hétköznapi nézeteltérések
- Vegyük észre a másik pozitív oldalát, jó tulajdonságait! Dicsérjük meg őket!
- Forduljunk egymás felé! Szánjunk időt naponta egymásra! (meghitt beszélgetések, apró figyelmességek)
- Törekedjünk kompromisszumra! (mindkét fél elégedett legyen a megoldással)
- Óvakodjunk az általánosítástól! (egyedi esetek könnyebben megoldhatók)

A válás leggyakoribb okai

- Hűtlenség
- Függőségek (káros szenvedélyek: alkohol, játék, munka)
- Kiüresedés, eltávolodás, a kapcsolat „kihűlése”
- Nehézségek (anyagi, gyermekvállalási, gyermeknevelési)



A válás leggyakoribb ellenérvei

- A gyerekek „óvása” (nem akarja, hogy anya/apa nélkül nőjön fel, traumatizálódjon)
- Anyagi / egzisztenciális függés (megalkuvás)
- Félelem az egyedül maradástól, a magánytól
- A környezet kritikája, negatív megítélése



A válás minden esetben

- kudarc és veszteség
- beindítja a **GYÁSZ**-folyamatot
- a személyiségfejlődés lehetőségét magában hordozó **válság- / krízis-helyzet**
- minden érintett számára **fájdalmas változás**



A válás hatása a gyerek(ek)re

Nem csak maga a válás ténye, hanem az **AHOGYAN történik**, viseli meg a gyerekeket.

- 80% traumatizálódik a válás során
- passzív elszenvedői, legnagyobb vesztesei a helyzetnek
- hibásnak érezhetik magukat, (önvád, bűntudat)



Veszélyek

- Állandósult feszültségben élnek (veszekedések, titkok, hibáztatás, rágalmazás, rossz kommunikáció)
- **Lojalitás-konfliktus** (mindkét szülő igyekszik maga mellé állítani szövetségesként és a másik ellen hangolni)
- Egymás ellen eszközül használják fel (láthatás tiltása)
- **Parentifikáció** (társként, felnőttként kezeli)
- Önállósági törekvéseit gátolja
(csecsemőként kezeli,
szimbiotikus kapcsolatban tartja)



Hogyan segíthetünk a gyerekeknek?

- Cél: minél kevésbé vonódjanak be a szülők közötti konfliktusba, saját szintjükön tájékoztatni őket
- Ne rajtuk keresztül harcoljanak!
- Ne rajtuk keresztül büntessék egymást!
- Feloldani bennük az önvádat!
- Mindkét szülővel természetesen, akadálytalanul találkozhasson!
- Legyen állandóság, otthon!



Tünetek, jelzések

Tünetet produkálnak: „velem van a baj”, hogy a szülők fogjanak össze ezek megoldása érdekében



Életkoronként eltérő:

- **3-6 év:** szeparációs szorongás, regresszió
- **6-10 év:** agresszió, teljesítményzavar, harag
- **14-18 év:** kortárskapcsolatokba menekülés, bezárkózás, elfordulás

Fontos!

- A párkapcsolat szűnik meg, a szülői kapcsolat és felelősség örökké tart.
- A szülők egymástól válnak el, de a gyerekek iránt egész életen át tartó közös felelősségük érdekében elkerülhetetlen az együttműködés normalizálása.



Mozaikcsaládok

Törvényszerűségek:

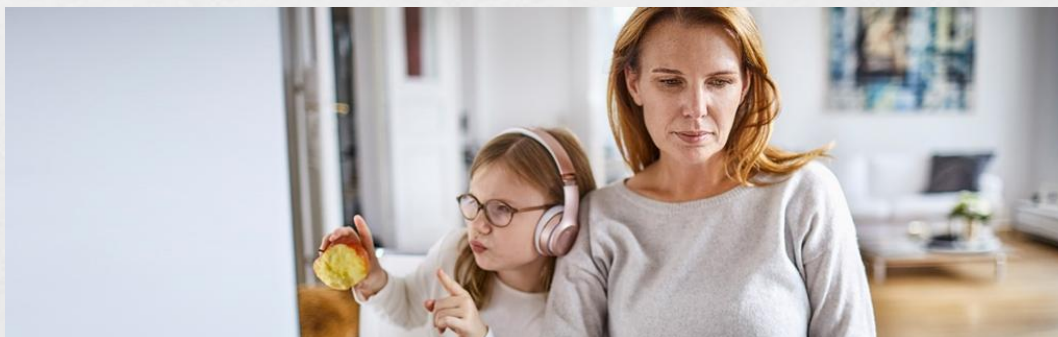
- Tagjait az újonnan alakult **párkapcsolat** „hozza össze”
- Mindig van **veszteség** előtte (GYÁSZ, elengedés, szomorúság)
- A feldolgozásra időt, teret kell engedni/hagyni!
- Közös identitás: 5-7 év alatt alakul ki
- Nem lehet sürgetni, erőltetni!



Mozaikcsaládok

Jellegzetességek:

- Új családi mintázat: *bennfentes* és *kívülálló*
- A kapcsolatok mások: a **bizalom**, a **szeretet alap** a vér szerinti kapcsolatokban, viszont az „idegenek” között nem!
- Ugyanannak a viselkedésnek többletjelentése van, ha nem vér szerinti a kapcsolat.



Mozaikcsaládok

Javaslatok:

- **Türelem és figyelem!**
- Bölcs szeretet az igények mentén tudatosan!
- Ahol a másik tart (nem ront ajtóstul a házra, és nem „vár” többet, mint amire a másik képes).



Köszönöm a figyelmet!

