



Kivehető
Heti
tévéműsor

Liget

A SZÉKELYHON HETENTE MEGJELENŐ ÉLETMÓD-KIADVÁNYA
2020. OKTÓBER 23., PÉNTEK • III. ÉVFOLYAM, 40. SZÁM • 4 OLDAL

FOTÓ: VERES NÁNDOR

Egy válásnak bizonyos értelemben mindenki vesztese, még az is, aki kezdeményezte azt. Bár optimális esetben a szülők számára az életük újraszervezésének kezdete lehet a válás, egy gyermek számára a biztonságos keret szétesését, kínzó anya- vagy apahiányt jelent – mondja Ágoston Imola pszichológus, családterapeuta.

#Válás és a gyerekek

Hogyan váljunk, hogy ne bántssunk?

A válás valamilyen szinten mindannyiunk környezetében jelen van, ha nem közvetlenül, akkor bizonyára közvetve részesei voltunk párkapcsolatok, házasságok felbomlásának. S ha a felnőttek hosszabb-rövidebb időn belül fel is dolgozzák a család szétesésének traumáját, egy gyermek sokkal nehezebben birkózik meg ezzel. „Szomorúság, kétségbeesés, düh, fejlődésben való lemaradás, különböző viselkedészavarok, serdülőkorú devianciák, pszichoszomatikus tünetek mind-mind a család szétszakadásának következményei lehetnek. Persze a válási folyamat nem vonja szükségszerűen maga után a gyermekek magatartászavarát, de a legtöbb tanulmány azt mutatja, hogy az érintett gyerekek veszélyeztetettebbek, és a társadalomba való beilleszkedésük nehezebbé” – szögezi le Ágoston Imola.

Családi hangulat válás előtt

A családterapeutaként is dolgozó csíkszeredai szakember szerint a családi hangulat milyensége nagyban meghatározza a válás szükségességét. Nem, nem lehet minden házasságot, kapcsolatot megmenteni – derül ki a beszélgetés során –, vannak helyzetek, amikor egy terapeuta abban segíti a házastársakat, hogy a lehető legbékésebben váljanak el, miközben a gyerekeknek minél kevesebb sérülést okoznak ezzel. „Még mindig jobb két nyugodt, kiegyen-

súlyozott szülő külön háztartásban, mint amikor folyamatos konfliktusok keresztüztüzében kénytelen felnőni a gyerek. Sokszor halljuk szülők szájából, hogy csak a gyerek miatt maradtak együtt, de a gyerek itt csak fedőtörténet: félelmek, szorongások tartják a feleket egy megromlott kapcsolatban. Persze ha a válás konfliktusos, hosszan elhúzódó, a szülők sok mindenben képtelenek megegyezni, a gyerekek sérülése is nagyobb lesz” – magyarázza.

Ha a válás konfliktusos

Gyakori hiba, hogy valamelyik szülő elvárja a gyerektől, hogy az ő szövetségese legyen, neki adjon igazat, ilyenkor a gyerek lojalitáskonfliktusba kerül. A szakember tapasztalatai is azt mutatják, nagyon gyakran sikerül akár éveken keresztül is egyik szülő ellen fordítani a gyereket, aki csak nagyon későn, esetenként terápiás foglalkozás során jön rá arra, hogy az „ellenség” szülőt csupán a másik fél szemüvegén keresztül ismeri, ez a kép torz és nagyon messze áll a valóságtól.

A pszichológus szerint a válás utáni nehéz időszakot is gyakran még nehezebbé teszik a szülők mind a gyerekek, mind saját maguk számára. Ilyenkor ugyanis arra lenne szükség, hogy beálljon egy új rend a gyermekek életébe, kialakuljanak az új életteretek, az új kapcsolattartási módok a szülővel, és ezek a gyerekek biztonságérzetét és stabilitásszükségletét szolgálják. Előfordul azonban, hogy egyik szülő tiltja a gyereket a másik

szülőtől, akadályozza, ellehetetleníti a találkozást.

„Tulajdonképpen a gyereket eszközként használja, hogy sérelmeiért elégtételt vegyen. Így nagyon megnehezíti a veszteség feldolgozását, fokozza a hiányt a lelkében, és akadályozza abban, hogy újraalakuljon a kapcsolata a másik szülővel. Ez gyakran mélyíti a konfliktust a szülők között, és talán sosem vagy nagyot kerülő úton jutnak el oda, hogy együttműködjenek a gyerek érdekében. Nem kevésbé árthatmas a »nagyobb cukorka« effektus sem. Ilyenkor a két szülő rivalizál a gyermek szeretetéért, és például ajándékokban, engedékenységekben túllicitálják egymást. Ez pillanatnyilag jó a gyerekeknek, aki nagyon gyorsan megtanulja kihasználni a helyzetet, ám hosszú távon ez súlyos következményekhez vezet. Nem tanul meg alkalmazkodni a szabályokhoz, hisz mindig van kibúvó, nem fejlődik ki egy egészséges frusztrációútja, és ez súlyos alkalmazkodási, beilleszkedési problémákat okoz”.

Gyerek mint „bosszúeszköz”

A válással, mindamelllett, hogy a gyermek elveszíti a család nyújtotta biztonságérzetét, nélkülöznie kell az egyik szülőt, megjelenik az önhibáztatás érzése, illetve az attól való félelem, hogy majd őt sem fogják szeretni. Sosem jön jókor a válás, de a gyerek életkora is meghatározó tényező lehet a sérülés mértékét és jellegét illetően – jegyzi meg a pszichológus, aki szerint minél tovább fejlődik a gyerek ép

”

Ne használjuk a gyereket „bosszúeszközként”, ne versengjünk a szeretetéért, inkább segítsük őt a veszteség feldolgozásában.

ÁGOSTON IMOLA
PSZICHOLÓGUS,
CSALÁDTERAPEUTA



családban, annál több mintát kap a szülői, a nemi szerepekről, az interakciókról. Több kapcsolatteremtő készséget sajátít el, több közös élménnyel vértéződik fel, talán később könnyebben tart kapcsolatot azzal a szülővel, aki elköltözik. Életkorának megfelelően más jellegűek a válás során szerzett „sebei”, más jellemzői vannak az adott életkorra jellemző gyászfolyamatnak, így másféle segítségre lehet szüksége.

Ágoston Imola ugyanakkor fontosnak tartja kiemelni, ha valaki úgy érzi, bajban van a kapcsolata, kérjen segítséget, ha házastársként már nem tudnak a szülők együttműködni, szülőként kutyakötelességük ezt tenni. „Ne mondjunk rosszat a gyerekeknek a másik szülőről, ne vonjuk be őt a párkapcsolati konfliktusokba, ne terheljük olyan feladatokkal, lelki terhekkel, amelyek nem rá tartoznak, vagy meghaladják életkori sajátosságait. Ne használjuk a gyereket »bosszúeszközként«, ne versengjünk a szeretetéért, inkább segítsük őt a veszteség feldolgozásában. Beszélgessünk vele, adjunk létjogosultságot érzelmeinek, bátorítsuk azok kifejezésében. Szabadon neki dühösnek, szomorúnak lenni. Igyekezzünk közös erővel megfelelő életteret, stabilitást kialakítani a gyerek életében, kommunikáljunk rendszeresen a gyerek dolgaival kapcsolatosan, igyekezzünk egymást segíteni az ő érdekében. Ha pedig nem megy, nem szégyen segítséget kérni.”

D. BALÁZS ILDIKÓ