

Megjelent: Védőnő 2000. (10.évf.) 3.sz. 16-18.p.

A védőnő családgyógyászati tevékenysége krízishelyzetekben VI. rész

A válás, védőnői szemmel I.

Szabóné Kármán Judit

Semmelweis Egyetem Budapest Egészségügyi Főiskolai Kar
Családgyógyászati Módszertani Tanszék

„Kíváncsi vagyok, mi történne, ha egyszer csak egyetlen éjszaka alatt mind az ötmilliárd ember a világon megtanulná a hiteles élet alapvető követelményeit:

Tisztán kommunikálni

Versengés helyett együttműködni

Legyőzés helyett megerősíteni, hatalmat adni a másiknak

Kategorizálás helyett az egyén egyediségét hangsúlyozni

Az engedelmesség kikényszerítése helyett a hatalmat útmutatásra, s az emberi lehetőségek kibontakoztatására használni

Önmagunkat szeretni, értékelni és megbecsülni

Személyes és társadalmi felelősséget vállalni

A problémákat kihívásként, és kreatív megoldások lehetőségeként kezelni.

Azt hiszem, hogy nagyon másféle világban ébrednénk fel, olyan világban, amelyben a béke lehetséges. Ez csak a tudatunkban végbemenő változáson múlik. Vajon mitől fog ez a változás bekövetkezni? Véleményem szerint attól, ha majd kellően szeretjük és értékeljük magunkat, és felismerjük, hogy spirituális lények vagyunk.”

Virginia Satir, világhírű, s nagyra becsült családterapeutának e fenti idézete a társadalom egészére vonatkozik, de leképezhetjük e gondolatokat a családra is. E jelen írás szándéka, hogy bemutassa, mi történik akkor, ha a fenti elvek nem valósulnak meg a család életében, hogy élnek át a szülők különválását a gyermekek, s legfőképpen, hogy mit tehetünk mi védőnők a válási krízishelyzetekben?

Sokszor megdöbbenéssel hallgatjuk a válóperes tárgyalásokon, a párterápiákon, esetleg a családlátogatás során elhangzó, egymást vádló, gyűlölködő megnyilvánulásokat, s bizonyosan elgondolkodunk azon, vajon hogy jutott idáig a néhány éve még boldog, egymást szerető emberpár? E dolgotatnak nem témája a válási okoknak részletezése, mégis néhány mondat erejéig – a megelőzés szempontjából – foglalkozni kell ezzel a kérdéssel is. A váláskutatók szerint gyakrabban végződnek válással azok a házasságok, amelyben a felek feszültségtűrő, problémamegoldó, alkalmazkodó képessége alacsony szinten működik, azok a házasságok, melyek nem a kölcsönös adás, hanem a kölcsönös elvárás szintjén működnek, azok, amelyekben személyiségfejlődésükben sérült, problémákkal túlságosan terhelt, problémáikat feldolgozni nem tudó, önmagukkal elégedetlen, narcisztikus, éretlen személyiségű párok vesznek részt. Gyakori okként szerepel az éretlen párválasztás, a leendő társ nem kellő ismerete, a partner idealizálása.

A válás nem egyszeri esemény, hanem hosszú folyamat. Téves az, az általánosan elfogadott nézet, miszerint a rossz házasságok „végződnek” válással. A házasságban működhetnek olyan erős erők, amelyek a válás ellen hatnak, pl. anyagi okok, (pénz, lakás) szimbolikus erők, (vallás, házasság tisztelete) illetve érzelmi erők, (válás negatív hatásai a gyermekre). Hogy mitől jó vagy rossz a házasság, nagyon szubjektív megítélésű. Általában függ a házaspár alkalmazkodási képességétől, kettejük közti kommunikációtól, a kapcsolat szorosságától, mennyire elégedettek, boldogok a házasságban. Meglepő, s védőnői szempontból is fontos az a kutatási eredmény, miszerint a gyerekek inkább rontják a házassággal való elégedettséget, minthogy boldogabbá tenné a kapcsolatot. Különösen az első gyermek születése terheli meg a házasságot, s ez időben a feleségek elégedettségi szintje csökken. A további gyermekek születése már kevésbé jelent megterhelést. A válás háttérben meghúzódó fentebb említett okok – mint éretlen személyiség, éretlen párválasztás, az első gyermek születését követő krízishelyzet – a védőnői preventív mentálhigiénés tevékenység keretein belül kivédhetőek, mérsékelhetőek.

A válás, mint már szó volt róla, folyamat. Két szakaszát különítjük el:

I. Döntéshozó szakasz – a válás első gondolatától, fontolgatásától a tényleges különválásig tart (kb. 1 év)

II. Az alkalmazkodási szakasz – a tényleges különválástól kezdődő időszak, ami kb. 2-4 évet vesz igénybe, s különböző alfolyamatokból áll, úgymint érzelmi leválás, jogi válás, szülő-gyermek kapcsolatok újrendeződése, gazdasági válás, társas kapcsolatok átrendeződése.

A válási folyamatot akkor tekintjük befejezettnek, ha idővel kialakul egy viszonylag stabil életvitel, stabil identitás.

I. Döntéshozó szakasz – /Kressler felosztása alapján tárgyaljuk/

1. A válási döntést megelőző szakasz

Legjellemzőbb erre az időszakra fokozódó feszültség, elégedetlenség. Igazi krízishelyez alakul ki (válási krízis). A házaspár egyik vagy mindkét tagja érzi, hogy nem azt kapja partnerétől, házasságától, amit várt. Érettebb személyiség esetén feszültséget okoz az is, ha látja, ő maga nem tudja boldoggá tenni partnerét. Mindkét esetben előbb-utóbb elhangzik a válni akarás vágya. Itt nagyon fontos megemlíteni egy „mítoszt”, mely szerint a szerető emberi kapcsolatban nem lehet konfliktus, vagy ha mégis van, az már nem igazi kapcsolat. Jó lenne eloszlatni ezt a téves nézete, hisz megnehezíti a problémával küzdő pár életét, gondolkodását. A válás felemlítése még nem egyenlő a tényleges elválási szándékkal, csupán azt jelzi, hogy a kapcsolat válságba került, segítségre szorul. Milyen megoldási alternatívák jöhetnek szóba ekkor?

Eltételezve a hirtelen, gyors szétköltözéstől, a kapcsolati krízist átélő pár többféle megoldás közt választhat.

Amennyiben az együtt maradás mellett döntenek, három lehetőségük van:

A.) A házasság megújítása – komoly erőfeszítést igényel, többnyire szakember segítségét is kéri. A közös munka azt jelzi önmaguk, egymás és a külvilág felé, hogy minden nehézség ellenére még fontosnak tartják a kapcsolatukat, még van miért áldozniuk érte. Amennyiben sikeresen oldják meg közösen a válságot, megerősödik a kapcsolatuk, s a későbbi problémákat is könnyebben fogják kezelni. Személyiségük érettebbé válik, önértékelésük, önbizalmuk magasabb szintre jut.

B.) Próbaválás – hazánkban kevésbé, Amerikában inkább elterjedt megoldási mód. Tulajdonképpen a végső döntés elhalasztását jelenti. A házaspár külön költözik, de még nem döntöttek véglegesen. Számos pozitív hatása van ennek a megoldásnak

- megszabadulnak a folyamatos stressz, konfliktus alól
- kipróbálják magukat, mint egyedülálló emberek (megtapasztalják előnyeiket, hátrányait)
- átélik, milyen a másik nélkül, hogyan rendezné be az életét a házastársa nélkül.

A próbaválás eredménye kétféle lehet. Felfedezi a pár, hogy az esetleges válás után is tudnak önálló, értékes életet élni, lesznek barátaik, kapcsolataik. Lehetséges azonban, hogy rájönnek, mégis jobb együtt élniük, a „szabadság” nem nyújtja azt, amire vágytak, s inkább energiát fordítanak kapcsolatuk megjavítására. A próbaválás előnye még az is, hogy a házaspár érzelmi leválása fokozatosan történik, még segíthetnek egymásnak, barátságos kapcsolat marad fenn közöttük a későbbiekben, s a házasságban élő gyermekeket is kevésbé viseli meg a tényleges elválás

C.) A konzervált házasság – amely tulajdonképpen a válság előtti helyzetet állítja vissza. A házaspár nem azért marad együtt, mert házasságban kíván élni, hanem mert visszautasítják a válást. Két lehetőség áll előttük: „állóháború” alakul ki, azaz erősödik, folytatódik a nyílt ellenségeskedés, vagy az ún. „üres kagyló” házasság jön létre, ahol a házaspár csupán a házasság látszatát tartják fenn, mind az örömszerzés, mind a kölcsönösség szempontjából közömbösek egymás számára.

2. A döntés szakasza

A válás melletti döntés a kapcsolat fordulópontja, amikor a házaspár egyik tagja már döntött, s kezdi kivonni „befektetéseit” a házasságból. A kapcsolat egyre elviselhetetlenebb lesz, a feszültség nő. Ellentmondásos érzelmek uralják a házaspárt, vagy a döntést meghozó felet; egyrészt jó lenne már véget vetni a kapcsolatnak, ugyanakkor a bizonytalan jövőtől való félelem is eluralkodhat. A válás mellett döntő fél félelmébe kudarcérzet, többszörös büntudat, önértékelési problémák vegyülnek. A döntési szakaszt nagymértékben megnehezíti a társadalom, burkolt, esetleg nyílt „elítélése”, „megbélyegzése”, amellyel kimondva – kimondatlanul kezelik az elvált nőket, a csonka családokat, az ilyen családból származó gyermekeket. Szinte általánosan elterjedt nézet, hogy az elvált szülők gyermekei lelkiileg sérültek, hogy az elvált nőknek sokkal rosszabb a társadalmi megítélése, mint a családban élőknek. Ezek a nézetek nem segítik, inkább megnehezítik a válási krízis megoldását.

II. szakasz – Az alkalmazkodás szakasza (átlagosan 2-4 évet vesz igénybe)

A vizsgálatok alapján a nők és a férfiak a válás során eltérő módon traumatizálódnak. A nőket a döntést megelőző szakasz viseli meg leginkább, a férfiak pedig a döntés után jeleznek inkább alvászavart, magányosságot, érzést, lehangoltságot. Mindezek ellenére mindkét fél nehéz éveket néz elébe a válás kimondása után. Ez

egyaránt igaz arra, aki kezdeményezett, és arra is, aki csupán belegyezett. A válás rendkívül megterhelő, traumatizáló élményt jelent mindkét fél számára. Különösen a tényleges különválás okoz krízist; gyakran heves, egymással ellentétes érzések uralják az elvált feleket. Melyek a legjellemzőbb érzések, amelyek a válás után felbukkannak? Csalódottság, harag, agresszió, önvád, depresszió, hiányérzet, önértékelési zavarok, levertség, bizalmatlanság, fokozott érzékenység, szeparációs szorongás, pánik.

Az alkalmazkodási szakaszt megnehezíti, hogy nincs kialakult minta, rituálé a társadalomban sem az elválásra, sem a válás utáni életre. Ebből fakad az után, hogy „illik” rosszat mondani, haragudni az elvált társra. Az elvált házastársakban erős érzés a kudarc, a „meg nem felelés” tudata.

Mikor tekintjük a válási folyamatot lezártnak?

- jelentősebb érzelmi feszültség, szégyenkezés nélkül tudja vállalni, hogy elvált.
- képes nélkülözni a volt házastárs fizikai jelenlétét.
- nincs sexuális kapcsolata vele
- képes arra, hogy megváljon közös tárgyaktól
- új barátokat, új kapcsolatokat tud találni
- képes új szerelmi kapcsolat megteremtésére és fenntartására
- a volt házastárssal új, stabil szerepviselkedést tart fenn
- amit annak idején nem tudott megbeszélni, arról már beszélni tud volt házastársával

A válás második szakasza tulajdonképpen gyászmunka, amelynek minden tárgyvesztést, így a válást is követnie kell. Az alkalmazkodási szakaszban feltétlenül fontos egy segítő barát, támogató közösség, elhúzódó ún. kóros reakciók esetén pedig szakember segítségét kell kérni. (folytatás a következő számban)

A témához ajánlott irodalom:

Bognár G., Telkes J. (1986) A válás lélektana *Közgazdasági és Jogi Kiadó, Budapest*
Helmuth Figdor (1996) A reménység peremén *Fekete sas Kiadó, Budapest*