

Pécsi Tudományegyetem
Bölcsészettudományi Kar
Demográfia és Szociológia Doktori Iskola

Válsmegélés, válsfeldolgozás mintázatai napjainkban

Doktori értekezés

Témavezetők:

Dr. habil. Bögre Zsuzsanna PhD

Dr. habil. Lampek Kinga PhD

Készítette:

Jakobiné Görgőy Rita

Pécs, 2022

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS

Köszönetemet fejezem ki mindazoknak, akik szakmailag és/vagy emberileg támogattak disszertációm megírásában.

Kiemelten köszönöm két témavezetőmnek, dr. habil. Bögre Zsuzsannának és dr. habil. Lampek Kingának messzemenő bizalmukat, azt, hogy kritikai megjegyzéseiken, szakmai javaslataikon illetve elismerő visszajelzéseiken túl érzelmileg is támogattak, őszinte érdeklődést mutattak tudományos munkám és magánéleti feladataim iránt egyaránt.

Ezúton is köszönetemet szeretném kifejezni továbbá Gereben Ferenc művelődésszociológusnak, volt tanáromnak, aki Bögre Zsuzsával együtt egyetemista éveim óta mellettem áll.

Szintén nagy hálával tartozom családomnak, férjemnek, aki hosszú évek óta biztosította az anyagi háttérét tudományos pályámnak, elfogadta kutatói vénámat, a társadalmi kérdések iránti elhivatottságomat és erősítette elszántságomat. Három gyermekemnek köszönöm, hogy felnéznek rám, csillogó szemmel érdeklődtek/nek a munkám iránt és újra és újra biztattak, hogy sikerülni fog családi és kutatói-oktatói szerepeimet összeegyeztetni. Továbbá köszönöm édesanyámnak, hogy mindig rendelkezésemre áll és doktori tanulmányaim és disszertációm megírása során is biztos érzelmi támaszt nyújtott. Hálával tartozom három testvéremnek is, akik szintén hittek abban, hogy megvalósítom a célomat.

Végül köszönettel tartozom interjúalanyaimnak, akik megajándékoztak bizalmukkal és megosztották velem válaszmegéléseiket és válsáfeldolgozásukat.

TARTALOM

1.	Bevezetés.....	1
1.1.	A kutatás indokoltsága illetve újszerűsége.....	1
1.2.	A kutatási téma szakirodalma	2
1.3.	A kutatás közvetlen motivációja.....	3
1.4.	A választott adatgyűjtési módszer és a kutatási minta	4
1.5.	A kutatás célja és módszertani megközelítése	4
1.6.	Kutatási kérdéseim	5
1.7.	A disszertáció felépítése	5
2.	Elméleti áttekintés.....	7
2.1.	A válás demográfiai megközelítése	7
2.1.1.	Bevezetés.....	7
2.1.2.	Válási tendenciák Európában	8
2.1.3.	Válás Magyarországon.....	11
2.1.4.	Az elvált családi állapotú népesség jellemzői Magyarországon	13
2.1.5.	A válás társadalmi megítélése Magyarországon, európai kitekintéssel.....	15
2.1.6.	Az élettársi kapcsolatot követő házasságok bomlékonysága	17
2.1.7.	A válási arányok 20. századi növekedésének háttértényezői illetve a válás „okai”	21
2.1.8.	A „második demográfia átmenet” elmélete	27
2.2.	A válás szociológiai aspektusai	32
2.2.1.	A protektív, a szelektív és a heterogentitást hangsúlyozó megközelítések	32
2.2.2.	Kauzalitás illetve válási-stressz-adaptációs elmélet	34
2.2.3.	A házasság minőségének szerepe a válás hatásaira, a válás utáni jólétre	38
2.2.4.	A Life-Course perspektíva és a válás	45
2.2.5.	A válás a házassági identitás elvesztése – A válás, mint identitásváltás	50
2.2.6.	Gyermekek a válás folyamatában	53
2.3.	A válás interdiszciplináris megközelítése, avagy a téma pszichológiától, thanatológiától és mentálhigiénétől „kölcsonzótt” legfontosabb szempontjai és megállapításai	60
2.3.1.	Bevezetés.....	60
2.3.2.	A válás pszichológiai megközelítése	60
2.3.3.	A válás mentálhigiénés megközelítése	85
2.3.4.	Az önsegítésről, illetve kiemelten az önsegítő csoportokról - Elméleti összefoglaló	88
3.	Módszertan	101
3.1.	Kutatási célok, illetve a kutatási módszer választásának indokai	101
3.2.	A választott adatgyűjtési módszer	102

3.3.	Kutatási minta és a mintaválasztás szempontjai.....	103
3.4.	Kutatási mintám leírása, főbb jellemzői.....	103
3.4.1.	Statisztika.....	103
3.4.2.	A kutatási minta egyéb jellemzői	104
3.5.	Kutatási kérdés	108
3.6.	Az interjúk feldolgozásához, elemzéséhez alkalmazott módszertan	108
3.6.1.	A Grounded Theory (GT)	109
3.6.2.	A biográfia - Az élettörténetek feldolgozása	112
3.6.3.	Narratív pszichológia	113
3.7.	Az élettörténet és identitás kapcsolata.....	115
4.	Empirikus kutatásom	118
4.1.	Válásjelentéssel, válásmegéléssel kapcsolatos észrevételeim, megállapításaim	118
4.2.	A válás negatív jelentései	118
4.3.	A válás pozitív jelentései, „hozádekai”	134
4.4.	A válás semleges jelentései	142
4.5.	Válásmegélési mintázatok.....	143
4.6.	Interjúalanyaim válást leíró szókinccse.....	145
4.7.	A válásjelentést, válásmegélést befolyásoló tényezők	146
4.7.1.	A válás eredeztetése, avagy a válás időbelisége	146
4.7.2.	A válási trauma mibenléte, a traumatizálódás kiváltója	148
4.7.3.	A hűtlenség válásmegélést befolyásoló szerepe	155
4.7.4.	A transzgenerációs minták illetve a gyermekkori szocializáció hatása a válásjelentésre 158	
4.7.5.	A közös gyermek(ek) válásjelentést befolyásoló szerepe	159
4.7.6.	A párkapcsolat minőségi értékelésének szerepe a válásmegéléseben.....	163
4.7.7.	Kisközösségek, közvetlen környezet válásmegélést befolyásoló hatása.....	164
4.8.	A válásfeldolgozás „hogyanjai”, főbb jellemzői és segítő tényezői.....	165
4.8.1.	A válásfeldolgozás „általános” jellemzőire vonatkozó tapasztalatok	165
4.8.2.	Egy új párkapcsolat szerepe a továbblépésben, illetve feldolgozottság és új párokviszonya.....	168
4.8.3.	Önkritikára való képesség, a saját felelősség átgondolása, mint a továbblépés egyik lépcsőfoka.....	171
4.8.4.	Megbocsátás, belátás, illetve indulatmentesség szerepe a valódi továbblépésben...	172
4.8.5.	A (negatív) érzelmekkel (fájdalom, csalódás, veszteségérzés, félelem, stb.) való szembenézés feldolgozást befolyásoló szerepe.....	173
4.8.6.	A gyermekek válásfeldolgozást befolyásoló hatása	173
4.8.7.	A családi minták hatása a feldolgozásra.....	174

4.8.8.	A volt házastárssal/párral való kapcsolat illetve a volt házastárs megítélésének hatása a feldolgozásra.....	175
4.8.9.	A válás/szakítás körülményeinek feldolgozást befolyásoló hatása.....	176
4.8.10.	A párkapcsolat végleges, „hivatalos” lezárásának feldolgozást befolyásoló szerepe .	177
4.8.11.	Az egyházi házasság érvénytelenítésének hatása a válásfeldolgozásra.....	177
4.8.12.	Az „Elhagyó” illetve „Elhagyott” státusz és a válásfeldolgozás viszonya	177
4.8.13.	A volt házastárs válásmegélésének, válásfeldolgozásának hatása az interjúalany feldolgozására	178
4.8.14.	A volt házastárssal való jelenlegi fizikai közelség és a feldolgozás viszonya	179
4.8.15.	A jövőkép továbblépést befolyásoló szerepe.....	179
4.8.16.	Az értelemadás szerepe a feldolgozásban	180
4.9.	Válásfeldolgozási módok.....	181
4.9.1.	Tudatos megküzdés.....	181
4.9.2.	Elfojtás, háritás, mint a feldolgozás módja	186
4.9.3.	A feldolgozási módok váltakozása.....	187
4.10.	A válás feldolgozását, a továbblépést segítő tényezők.....	188
4.10.1.	A Válás és Újjászületés Önszolgáltató Csoport hatékonyságvizsgálata	188
4.10.2.	A Válás és Újjászületés Csoportban részt vett, és e csoportban nem járt elvált/szakításon átesett személyek válásfeldolgozásának összevetése és egyúttal a feldolgozást segítő egyéb tényezők, módszerek bemutatása	197
4.10.3.	A válás „értelme”, avagy hogyan lehet e megterhelő élethelyzetet, sok esetben traumatikus eseményt személyiségünkbe integrálni.....	202
4.10.4.	A válásfeldolgozás „szintjei”, avagy aktuálisan hol tartanak interjúalanyaim a továbblépés folyamatában.....	210
5.	Összegzés.....	214
5.1.	Társadalompolitikai javaslatok.....	221
5.2.	Lehetséges kutatási irányok	223
6.	Felhasznált irodalom	225
7.	Melléklet.....	246
	Doktori értekezés benyújtása és nyilatkozat a dolgozat eredetiségéről.....	249
	Absztrakt	
	Abstract	
	Plágiumnyilatkozat	

1. BEVEZETÉS

1.1. A kutatás indokoltsága illetve újszerűsége

Paul R. Amato amerikai szociológus, a válás témakörének egyik leginkább hivatkozott szakértője *The Consequences of Divorce for Adults and Children / A válás következményei felnőttek és gyermekek esetén* (2000) című tanulmányában leszögezte, hogy „*A családi élet terén a 20. században végbemenő változások közül talán a legdrámaibb – és a legszélesebb körű következményekkel bíró – a válás arányának növekedése volt*” (Amato, 2000, 1269.). Bár Magyarországon e tekintetben 2010 óta a teljes válási arányszámmal¹ is alátámasztott kedvező változás tapasztalható, 2020-ban a házasságok 33%-ában még mindig válásra lehetett számítani.²

Számos kutatás, tanulmány foglalkozott egyrészt e növekedés igen összetett okaival, másrészt széleskörű következményeivel is. A téma iránt érdeklődő kutatók, ill. tudományos írások szerzői több tudományágat képviselnek, úgymint (a teljesség igénye nélkül) a szociológiát, a demográfiát, a pszichológiát, a thanatológiát, a mentálhigiénét, az egészségmagatartást, a családterápiát, a családtudományt, a szociális munkát, a történettudományt, a kommunikációtudományt, a népegészségtant, a közgazdaságtant, a szociálpolitikát és a jogot.

A társadalomkutatók körében legnagyobb érdeklődést kiváltó témakörök a válás fő kockázati tényezői, úgynevezett „előrejelzői”; a házasság felbontásának a volt házastársak és a gyermekek jólétére illetve jóllétére³ gyakorolt hatásai; és a válás esetén történő beavatkozások, intervenciók voltak.

Ugyanakkor igen keveset tudunk egyrészt arról, hogy ki hogyan éli meg a válást/szakítást (milyen válásmegélések vannak), vagyis, hogy mit jelent a válás/szakítás az

¹ Mivel a válások száma függ a házas népesség számától, illetve e népesség válási hajlandóságától, a válási gyakoriság nemzetközi összehasonlítása során a szakemberek a teljes válási arányszámot tartják a legalkalmasabb mutatónak a válások gyakoriságának mérésére (Földházi, 2015). A teljes válási arányszám a házasságkötések számának és a házasságtartam együttes figyelembevételével kiküszöböli az évenkénti változásokból adódó torzításokat.

² A válási arányszámok alakulását és az azt befolyásoló tényezőket disszertációm *A válás demográfiai és szociológiai megközelítése* című fejezetében fogom részletesen bemutatni.

³ „A „jól-lét” kifejezés sokkal tágabb értelmezett, mint a jólét. Utóbbi a jóléti közgazdaságtan tárgya, amelyet sokféleképpen meg lehet határozni: jövedelem, vagyon, alapvető javak, képességek stb. Azonban a jólét egy átfogó kifejezés az ember testi-szellemi „jó érzésére”. Az angol terminológia is különbséget tesz jóllét (well-being) és jólét (welfare) között”. (Gébert, 2012)

érintettek számára, másrészt arról, hogy ki „mit kezd”, hogyan küzd meg ezzel a krízisnek tekintendő, megterhelő élethelyzettel. A válás egyéni szinten tulajdonképpen még mindig tabu, ugyanúgy, mint a halál kérdésköre.

Szociológusként és mentálhigiénikusként is fontosnak tartom e terület kutatását, hiszen az egészséggel kapcsolatos kutatások tanúsága szerint a családi állapot és főleg a párkapcsolat minősége kiemelt szerepet játszik a felnőttek és gyerekek, a családok egészségi állapotának, azon belül pszichés jóllétének alakulásában. Úgy gondolom, hogy egészségpolitikai, szociálpolitikai, családpolitikai és oktatáspolitikai szinten is sokkal nagyobb figyelmet kellene szentelni a válásban érintett felnőttek és gyermekek helyzetének. Annál is inkább, mivel egyrészt - ahogy Kopp Mária írja – *„ez az ország legnagyobb kisebbsége, mégis a legészrevétlenebbek”* (Kopp, 2010, 248.), másrészt mert *„A nemek közötti együttműködés zavarai legalább olyan fontos kockázati tényezőkké váltak, mint az ismert és sokat emlegetett önkárosító magatartásformák, mint amilyen a dohányzás, az elhízás, a kóros alkoholfogyasztás; bár ezek a magatartásformák is szoros kapcsolatban állnak a nemi szerepek zavaraival”*. (Kopp, 2010, 251.)

1.2. A kutatási téma szakirodalma

A válással foglalkozó szociológiai szakirodalom több szempontból kategorizálható. A téma szociológus szakemberei között vannak (Joung, Mheen, H.D. Stronks, K., Poppel, F.W., Mackenbach 1998; Brown, 2000)), akik a házasság egészségvédő szerepét kiemelve egyúttal a válás társadalmi probléma jellegét végletesen hangsúlyozzák (szinte kizárólag a válás negatív egyéni-családi-közösségi-társadalmi következményeivel számolnak). Másrészt vannak olyanok (Wheaton, 1990; Amato 2000; Williams, 2003; Williams, Umberson 2004; Amato, Hohmann-Marriott 2007; Gödri 2001; Tóth 2016), akik a mellett, hogy a válást stresszt okozó eseménynek tekintik, a házasságok és a válások, valamint a válások következményeinek heterogenitására hívják fel a figyelmet. Többek között kiemelik, hogy a válások nem csak negatív következményekkel járhatnak, hanem pl. a felnőttek esetén a boldogság elérését célzó második esélynek, a gyermekek szempontjából pedig a diszfunkcionális családból történő szabadulás módjának is tekinthetők. Ilyen értelemben egy diszfunkcionális családi működés megtörésével a válás a családtagok testi-lelki-szellemi egészségének javulását eredményezheti (Amato 2000).

Itt fontos kiemelni, hogy a válás és a házassági minőség kölcsönhatásának vizsgálata a szakirodalom rendezésének, a hangsúlyok kiemelésének egyik kulcseleme. A válással kapcsolatos kutatások, tanulmányok között nem keveset találunk, melyek megállapítása szerint a válás következményeinek, azon belül a felnőttek és gyermekek jólétére, továbbá pszichológiai jólétére gyakorolt hatását elemezve nem kerülhetjük meg a felbomlott házasságok minőségének kérdéskörét (Spanier, 1979; Wheaton, 1990; Brown, Booth, 1996; Gödri, 2001; Proulx et al., 2007; Birditt et al., 2012; Robles et al., 2014; Erát, 2019).

Tehát amellett, hogy a szakemberek a házasság jólétre, jóllétre és az egészségre gyakorolt pozitív hatásait már széleskörűen dokumentálták, azt is felismerték, hogy nem minden házasság egyforma. Amennyiben a házasság védelmező hatása valamilyen szinten függ a házastársi kapcsolattól, akkor valószínű, hogy egyes házasságok nagyobb védelmet nyújtanak, mint mások, illetve a házasság jóllétre gyakorolt ereje függ a házasság minőségétől. Ezzel összefüggésben már adódik a kérdés, hogy a házasság minőségétől függően a válás lehet negatív és pozitív hatással is az egészségre. Így akár az is előfordulhat, hogy az egyedüllét inkább válik az egészség javára, mint egy rosszminőségű házasság, s egy rosszminőségű házasság végetérése kevésbé hátrányos az egészségre nézve, mint egy kevésbé rossz házasság felbomlása. Az előbbi esetben még akár az is felmerülhet, hogy a válás megoldást jelent, s nem pedig problémát. Bár a házasság bomlás a tanulmányok döntő többsége szerint így is stresszt, kiábrándultságot okoz, mégis magában hordozza a megkönnyebbülést, ezáltal csillapítva a válás negatív hatásait. Ebből adódóan pedig a válás pozitív tapasztalat is lehet. (Kalmijn, Monden 2006; Amato, Hohmann-Marriott 2007.).

1.3. A kutatás közvetlen motivációja

Kutatásom konkrét motivációját egy gyászfeldolgozást támogató mentálhigiénikus szakemberrel történt találkozás jelentette, amelynek során felmerült, hogy jó lenne interjúkat készíteni az általa vezetett, váláson/szakításon átesett személyeknek meghirdetett önszolgálati csoportok résztvevőivel, majd az interjúkból kötetet szerkeszteni. Örömmel vállalkoztam az interjú elkészítésére azzal a „kikötéssel”, hogy ezeket az interjúkat életútinterjú mélyinterjú módszerével fogom elkészíteni, és tudományos módszertannal feldolgozni.

1.4. A választott adatgyűjtési módszer és a kutatási minta

2016 és 2019 között kvalitatív módszertan alapján harminc fél-strukturált életútinterjú mélyinterjút készítettem elvált, illetve szakításon átesett személyekkel. Kutatási mintámat tizenhat, a Singer Magdolna gyásztanácsadó, mentálhigiénikus szakember által kidolgozott tematikájú „Válás és Újjászületés Önsegítő Csoportban” (VÚ) részt vett váláson, illetve szakításon átesett személy, és tizennégy, a vizsgált önsegítő csoportban nem járt elvált, vagy párkapcsolati szakításon átesett interjúalany képezte.

1.5. A kutatás célja és módszertani megközelítése

Disszertációm alapvetően szociológiai munka – és mint ilyen a problémafelvetése, a szakirodalmi keretelőkészítése, a kutatási cél és a kutatási kérdések megfogalmazása, a mintaválasztása, valamint az eredmények interpretálása is társadalmi vonatkozásokra, társadalmi jellemzőkre összpontosít –, de egyúttal interdiszciplináris is, amennyiben a kutatási eredmények, az interjúk értelmezésekor a különböző tudományterületek (főként a pszichológia, a mentálhigiéné és a thanatológia) témámat érintő szempontjai, meglátásai-megállapításai beépülnek a dolgozatba. Ezzel is segítve a vizsgált kérdéskör minél teljesebb, mélyebb megértését.

Meggyőződésem, hogy a válás témakörének vizsgálatához, illetve a válások társadalmi szintű „kezeléséhez”, a válások prevenciójához hozzájáruló intézkedések kidolgozásához, illetve az elváltakat támogató szolgáltatások felállításához és népszerűsítéséhez a kvantitatív módszertan mellett szükség van a magukat az érintetteket megszólaltató kvalitatív módszertani megközelítésre is. Ha többet tudunk a válás egyéni megéléseiről, a különböző válásjelentésekről, valamint a válásfeldolgozás folyamatáról, hozzájárulhatunk a magyar családok, a kisközösségek és a magyar társadalom válási arányainak további javulásához és a lakosság egészségi állapotának javításához is.

Disszertációmiban fő kutatási célom érdekében fel szeretném hívni a figyelmet az önsegítő csoportok hatékonyságára is, illetve a „Válás és Újjászületés” nevű, a válásfeldolgozást segítő önsegítő csoport működését is szeretném vizsgálni a csoporttagokkal készített életútinterjú mélyinterjúk segítségével.

1.6. Kutatási kérdéseim

Empirikus kutatásomban, lévén kvalitatív vizsgálat, kutatási kérdésfeltevéselem induktív logikát követ, vagyis előzetesen nem fogalmaztam meg hipotéziseket, hanem a kutatás során tapasztaltakból indultam ki. (Kvale 2005, Mason 2005) Olyan átfogó, feltáró kérdéseket fogalmaztam meg, melyek kellő rugalmasságot és szabadságot biztosítottak számomra ahhoz, hogy a témámban elmerülhessek, mélyelemzést végezhessek. (Corbin, Strauss 2015) A válsmegélések, válsjelentések, illetve a válsfeldolgozás változatosságát igyekeztem megismerni, illetve megismertetni, mintázatokat, tendenciákat kutattam és vázoltam fel. Eredeti kutatási kérdéseim a következők voltak: 1. Mit jelent a váls az érintettek számára, milyen válsmegélésekről számolnak be azok, akik átestek ezen az életeseményen? 2. Mit kezdenek a válással az érintettek, illetve milyen, a feldolgozást, a továbblépést segítő külső és belső erőforrásokról, módszerekről vallanak?

Kutatási kérdéseimet folyamatosan „tisztítottam”, és a vizsgálandó problémák és területek beazonosítása során pontosítottam. Kutatásom fókusza tehát elemzési munkám során mélyült el. Konkrét kutatási kérdéseimet és az azokra adott válaszokat disszertációm empirikus fejezetében, illetve az Összegzésben ismertetem.

1.7. A disszertáció felépítése

Mielőtt kvalitatív módszertanra alapozott empirikus kutatásomban feltérképezem és nagyító alá veszem a különböző válsmegéléseket, illetve megpróbálom megragadni a válsjelentések sokszínűségét és összetettségét, továbbá megvizsgálom a válsfeldolgozás lehetőségeit, kísérletet teszek témánk tudományelméleti hátterének összefoglalására.

Előjáróban leszögezem egyrészt, hogy a válással foglalkozó demográfián és szociológián kívüli tudományterületek (pszichológia, és a vele szoros kapcsolatban lévő interdiszciplináris tudományok, a thanatológia és a mentálhigiéné) eredményeinek, megállapításainak teljeskörű és részletes bemutatására már csak a disszertáció keretei miatt sem vállalkozhatom, másrészt hogy a tárgyalni kívánt tudományterületek szorosan összekapcsolódnak, illetve a váls témakörével kapcsolatos megközelítéseikben, megállapításaikban jelentős átfedések vannak.

Disszertációm elméleti fejezetei között elsőként a válással kapcsolatos demográfiai eredményeket, illetve a válással kapcsolatos szociológiai elméleteket foglalom össze és

értelmezem. A későbbiekben *A válás interdiszciplináris megközelítése* című fejezetben térek ki a pszichológia és a vele szoros kapcsolatban lévő interdiszciplináris tudományok, a thanatológia és a mentálhigiéné válással kapcsolatos legfontosabb elméleteire, fogalmaira, eredményeire illetve tapasztalataira, és itt összegzem az önszerű csoportokról ismert elméleti szakirodalmat is.

Ezek után a módszertani fejezetben bemutatom az empirikus kutatásomban alkalmazott módszerek elméleti háttérét, majd ezt követően ismertetem kutatásom lépéseit és az elemzés során kikristályosodott kutatási kérdéseimet.

Végül összegzem empirikus kutatásom eredményeit és tanulságokat fogalmazok meg.

Egyetértek ugyanis Florian Znaniecki kvalitatív kutató – elsősorban *„The Method of Sociology”* (Znaniecki 1934) című tanulmányában kifejtett - azon véleményével, hogy *„kutatni kell a makrofolyamatokban részt vevő embereknek a folyamatokhoz kapcsolódó attitűdjeit, hogy vizsgálni kell az egyének, csoportok szintjén lezajló mikrofolyamatokat, hogy élettörténeti kutatásokon keresztül ezek a folyamatok megragadhatók, s végül, hogy a mikrofolyamatok elemzése releváns információkat hozhat a makrofolyamatok „finomszerkezetéről” is.”* (Róbert 1982, 193.)

2. ELMÉLETI ÁTTEKINTÉS

2.1. A válás demográfiai megközelítése

2.1.1. Bevezetés

Disszertációm bevezető fejezetében idéztem Paul R. Amato amerikai szociológus megállapítását a válások számának illetve arányának 20. századi drámai növekedésére vonatkozóan (Amato, 2000; Csernák, 1996).

Amato hivatkozott tanulmányában azt is kiemeli, hogy a válás utáni újrահázasodás igen gyakori, a jelenlegi házasságok közel felének esetén az egyik, vagy akár mindkét fél korábban is volt már házas legalább egyszer. Elemzése szerint a második illetve többedik házasságok esetén még nagyobb a válás esélye, mint az első házasságok esetében. Kutatási eredményei alapján minden hat felnőttből egy kétszer vagy többször átesik a váláson. (Amato, 2000)

A házasságok törvényesített (legitimált) válással illetve a törvényesítést mellőző különélések formájában, az élettársi kapcsolatok szétköltözéssel bomlanak fel. (Lócsei, 1978) A legitimált válásokról pontos statisztikai adatokkal rendelkezünk, a ténylegesen felbomlott, de törvényesen fel nem bontott házasságokról és az élettársi kapcsolatok felbomlásáról kutatásokból kaphatunk információkat. (Lócsei, 1978; Földházi, 2015)

A házas népesség 3%-a nem él együtt házastársával. Magyarországon 2016-ban mintegy 113 ezer ember volt ilyen státuszban. (Makay és Szabó, 2018)

Az alábbiakban először felvillantom a törvényesített válásokra vonatkozó európai válási tendenciákat, ezután részletesebben áttekintem a hazai válási statisztikákat, majd tételesen felsorolom az elvált hazai népesség legfontosabb demográfiai mutatóit. Ezekon kívül – európai kitekintéssel, de alapvetően a magyar társadalomra koncentrálva – foglalkozni fogok a válás elfogadottságával, illetve a válással kapcsolatos társadalmi vélekedéssel, valamint felhívom a figyelmet néhány, a válás okaival kapcsolatos szempontra.

A válásokra vonatkozó statisztikai adatok, kutatási eredmények összegzése során disszertációmban nem kerülhetem meg a házasságokra illetve az élettársi kapcsolatokra vonatkozó tendenciák érintőleges felvázolását, valamint e két párkapcsolati forma bomlékonyságának rövid összevetését sem.

Ezek után a válási arányok 20. századi növekedésének lehetséges okainak, illetve ezzel összefüggésben a „második demográfiai átmenet” elméletének elemzésére vállalkozom.

A továbbiakban pedig áttérek a válás okaira és következményeire vonatkozó szociológiai elméletek bemutatására, és felhívom a figyelmet a válás, mint identitásváltás témakörére.

A demográfiai és szociológia fejezet végén pedig – terjedelmi korlátok miatt a teljesség igénye nélkül - a szülei válásában érintett gyermekek adatait, valamint a válás gyermekekre gyakorolt hatásait kívánom felvázolni.

2.1.2. Válási tendenciák Európában

A válási statisztikák illetve tendenciák Európában igen eltérőek. Makay Zsuzsanna és Szabó Laura (Makay és Szabó, 2018) összegzéséből tudjuk, hogy a legmagasabb válási arányszámok a balti államokban, valamint Észak-Európában, a legalacsonyabbak pedig Európa déli és keleti részén (Máltán, Bulgáriában, Cipruson, Olaszországban, Görögországban, Romániában és Lengyelországban), valamint Írországon és Szlovéniában tapasztalhatók. A különböző országok eltérő jogi szabályozása jelentős hatást gyakorol a válások számának alakulására. A Máltán megfigyelhető alacsony válási arányszámokban például tükröződik, hogy csak 2011 óta lehet elválni, azóta is csak azokban az esetekben, amikor a felek már legalább négy éve külön élnek. (Makay és Szabó, 2018; Makay és Murinkó, 2021)

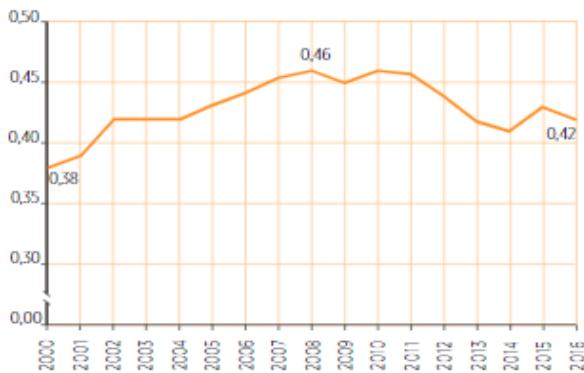
Bár az utóbbi évtizedekben Európa-szerte nőtt a válási hajlandóság (az EU 28-ban 1990-ben 1,6, míg 2000-ben 2 volt a nyers válási arányszám), 2010-től vegyes kép tárul elénk a válási tendenciák vonatkozásában: az országok szinte felében csökkent a nyers válási arányszám. Belgiumban, Csehországban és az Egyesült Királyságban már az 1990-es évek közepe óta tartó tendenciáról van szó, hazánkban viszont csak 2010 óta kezdett el jelentősen csökkenni a válások száma. (Makay és Szabó, 2018; Makay és Murinkó, 2021)

A válások gyakorisága többféle mutatóval mérhető. Mivel a válások száma függ a házasság népszerűség számától, illetve e népszerűség válási hajlandóságától, a válási gyakoriság nemzetközi összehasonlítása során a szakemberek a teljes válási arányszámot tartják a legalkalmasabb mutatónak (Földházi, 2015) A teljes válási arányszám a házasságkötések számának és a házasságtartam együttes figyelembevételével kiküszöböli az évenkénti változásokból adódó torzításokat. E mutató az adott évben kimondott válások számát az ugyanazon naptári évben

kötött házasságok számához viszonyítja, és a házasság tartama szerinti válási arányok alapján megbecsüli, hogy a házasságok hány százaléka ér véget válással. (Makay és Szabó, 2018; Makay és Murinkó, 2021)

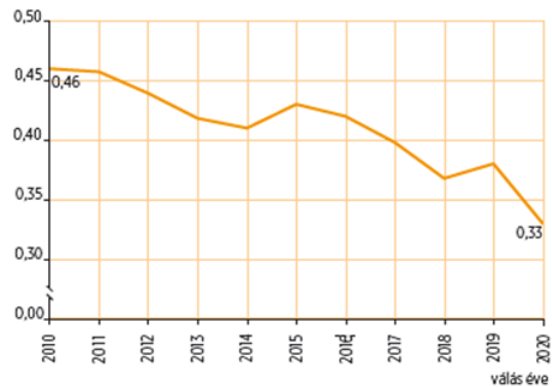
A teljes válási arányszám Magyarországon 1990-ben 0,31 volt, eddigi legmagasabb értékét, 0,46-ot 2008-ban érte el, ekkor tehát a házasságok csaknem fele esetében lehetett válásra számítani. 2012-től azonban nálunk is csökkenő tendenciát lehet megállapítani: a teljes válási arányszám 2012-ben 0,42, 2019-ben 0,38, 2020-ban pedig 0,33 volt, vagyis a házasságok mintegy 33%-ában fordult elő válás. (Földházi, 2015; Makay és Szabó, 2018; Makay és Murinkó, 2021)

1. ábra. Teljes válási arányszám 2000-2016



Forrás: KSH, Demográfiai évkönyvek.

2. ábra. Teljes válási arányszám 2010-2020



Forrás: KSH, Demográfiai évkönyvek.

(Makay és Szabó, 2018)

(Makay és Murinkó, 2021)

Földházi elemzésében rámutat, hogy a hazai teljes válási arányszám az európai átlagnál hosszú ideig magasabb volt, az utóbbi években azonban hazánk inkább a középmezőnybe sorolható. A 2010-es években megindult csökkenéssel kapcsolatban egyrészt leírja, hogy annak mértéke Ausztriában, Csehországban, Magyarországon és Norvégiában 3-5, míg Finnországban, Lettországon, Németországban, Svédországban és Szlovákiában 1-2%-os, másrészt hogy a tradicionálisan magas válási gyakoriságot mutató skandináv országok közül Dániában ismét emelkedő tendencia figyelhető meg az utóbbi években.

I. táblázat. A teljes válási arányszám Európa egyes országaiban

Ország	1990	1995	2000	2004-2005	2009-2010	2012-2013
Ausztria	0,33	0,38	0,43	0,46	0,43	0,40
Belgium	0,31	0,55	0,45	0,56 ^{a)}	0,62	NA
Bulgária	0,17	0,18	0,21	0,31	0,28	0,34
Ciprus	0,07	0,15	0,21	0,24	0,27	0,30
Csehország	0,38	0,38	0,41	0,49	0,5	0,45
Dánia	0,44	0,41	0,45	0,47	0,4	0,45
Egyesült Királyság	0,37	0,40	NA	0,44	NA	0,42 ^{d)}
Észtország	0,46	0,66	0,47	NA	0,41	0,45
Finnország	0,42	0,48	0,51	0,50	0,49	0,48
Franciaország	0,32	0,36	0,38	0,43 ^{c)}	0,45	NA
Görögország	0,12	0,15	NA	NA	0,20 ^{b)}	NA
Hollandia	0,30	0,36	0,38	0,35	0,35	0,43
Lengyelország	0,15	0,14	0,17	0,23	0,26	0,28
Lettország	0,44	0,35	0,34	0,36	0,56	0,54
Litvánia	NA	0,30	0,39	0,45	0,42	0,46
Luxemburg	0,36	0,33	0,47	0,49	0,5	NA
Magyarország	0,31	0,34	0,38	0,42	0,46	0,42
Németország	0,29	0,33	0,41	0,46	0,43	0,42
Norvégia	0,43	0,45	0,45	0,49	0,44	0,40
Olaszország	0,08	0,07	0,12 ^{e)}	NA	0,17	NA
Oroszország	0,40	0,50	NA	NA	NA	NA
Portugália	0,12	0,16	0,26	0,33	0,36 ^{f)}	0,43
Románia	0,19	0,20	0,19	0,21 ^{e)}	0,20	NA
Spanyolország	0,10	0,15	NA	0,31	0,47	0,51
Svédország	0,44	0,52	0,55	0,52	0,55	0,54
Szlovákia	NA	NA	0,27	0,33	0,39	0,37
Szlovénia	0,15	0,14	0,21	0,25	0,25 ^{e)}	0,31

Forrás: Eurostat; saját számítás; ^{a)} 2003-as adat; ^{b)} 2001-es adat; ^{c)} 2002-es adat; ^{d)} 2007-es adat; ^{e)} 2008-as adat; ^{f)} 2011-es adat.

(Földházi, 2015)

A legalacsonyabb válási arányszámokkal jellemezhető dél-európai országokban és Lengyelországban is volt némi emelkedés, de alapvetően alacsony maradt a válási hajlandóság. Spanyolország viszont a 2000-es évek közepén ugyan az alacsony válási gyakoriságú országok közé tartozott, 2012-ben válási aránya már elérte az 51%-ot, és azóta a magasabb válási gyakoriságú országok közé tartozik. Földházi is felhívja a figyelmet arra, hogy az egyes európai országok válási adatainak alakulását – számos egyéb tényező mellett – az eltérő gazdasági fejlődés, a válás jogi szabályozása, a különböző mértékű vallásosság és a válás társadalmi elfogadottsága is nagyban befolyásolta. (Földházi, 2015)

A dél-európai és a lengyel adatok például a katolikus vallás válási magatartást befolyásoló szerepét igazolják. A többi volt szocialista országtól eltérően egyedül Lengyelországban bizonyulnak viszonylag stabilnak a házasságok, nem vált tömegessé a válás annak ellenére, hogy volt szocialista országgént Lengyelországban igen korán, már az 1950-es években liberalizálták a válást. (Pongrácz, 2011) Pongrácz Tiborné 2006-os elemzése szerint a magyar házasságok kétszer nagyobb valószínűséggel végződnek a bíróságon, mint a lengyel párok esetében (Pongrácz, 2006).

2.1.3. Válás Magyarországon

Magyarországon – mint minden olyan országban, ahol a házasság törvényes felbonthatóságának elvét és gyakorlatát hosszabb idő óta alkalmazzák – a gyökeres hatalmi, gazdasági és társadalmi átrendeződések idején (1921-23-ban, 1946-49-ben, 1957-59-ben) ugrásszerűen megnőtt a válások száma. (Lócsei, 1978)

Bár az 1949-es népszámlálás idején mind a nem legitímen elváltak (különváltan élők) száma (115 603 fő), mind a felnőtt népességen belüli aránya (1,7%) meghaladta a törvényesen elváltakét (87 554 fő és 1,3 %), az 1950-es évek végétől már a törvényesen elváltak alkották a „felbomlott házasságúak” többségét. (Lócsei, 1978)

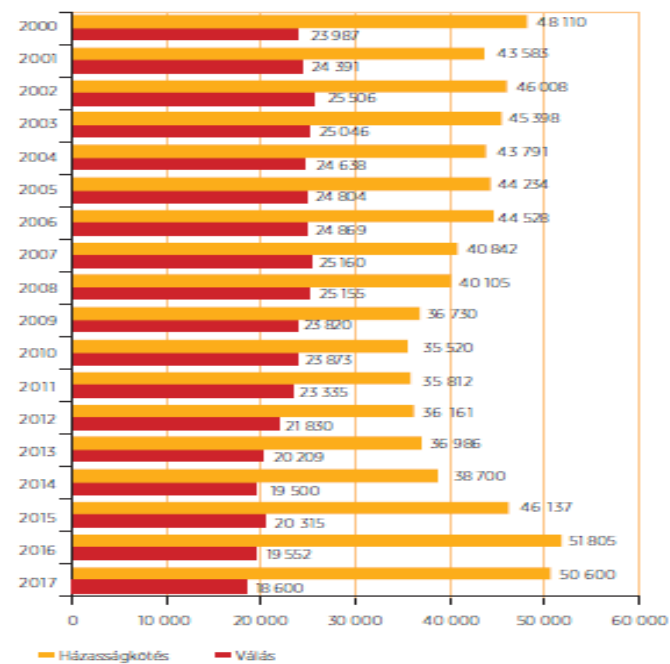
1900 és 1975 között az évenkénti törvényes válások száma több, mint huszonkétszeresére, az ezer lakosra jutó válások száma pedig tizenháromszorosára növekedett. (Lócsei 1978)

Egy 1945. évi, a házasság felbontását megkönnyítő rendeletet, illetve az 1952-ben hatályba lépett, a vétkességi alapú bontókokat kiiktató jogszabályt követően egészen 1987-ig töretlenül emelkedett a válások száma. Bár a családjogi törvény bontópert szigorító 1987-es módosítása nyomán – 1988-as mélyponttal – a válási arányszámok visszaestek az 1970-es évek második felét jellemző szintre, 1989 után ismét emelkedő tendenciáról kell beszámolnunk. (Földházi, 2008)

Az 1990-es évektől kezdődően évről évre nem sokat változott (22-26 ezer között) a válások száma, 2010-től azonban csökkenő tendenciát figyelhetünk meg. 2010-ben még 23 873, 2020-ban viszont már közel 37 százalékkal kevesebbet, „csak” 14 979 házasságot bontottak fel jogi úton. *„1958 óta nem volt ilyen alacsony a válások száma Magyarországon”* (Makay és Murinkó 2021, 31.)

A házasságkötések évenkénti száma ugyanakkor 1990 és 2010 között 66 405-ről 35 520-ra (46 százalékkal) visszaesett, 2011-től a válások számának csökkenésével párhuzamosan viszont növekedésnek indult, 2017-re 50 600-ra, 2020-ra pedig – a koronavírus-járvány ellenére – 67 095-re emelkedett. Ez utóbbi érték a 2010-es szinthez képest 89 százalékos növekedést jelent, 1990 óta egyik évben sem kötöttek ennyi házasságot (Kapitány és Murinkó, 2020; Makay és Murinkó, 2021; Murinkó és Spéder 2021).

1. ábra. A házasságkötések és a válások száma, 2000–2017



Forrás: KSH, Demográfiai évkönyvek.

(Makay és Szabó, 2018)

A továbbiakban - Földházi nyomán – a bíróság által kimondott válás útján megszűnt házasságok alábbi, legfőbb jellemzőivel foglalkozom: a váló felek váláskori életkorával; a házasságkötéstől a válásig eltelt időtartammal és ennek megoszlásával (vagyis hogy milyen gyakori a rövidebb, illetve a hosszabb házasságok felbontása); valamint a válásban érintett gyermekek számával. (Földházi, 2015)

1990-től folyamatosan növekszik a váló felek átlagos életkora, 1990-ben a férfiak átlagosan 37,2, a nők 34,3 évesen, 2019-ben a férfiak 45,3, a nők 42,3 évesen váltak el. (Földházi, 2015; Makay és Szabó, 2018; Makay és Murinkó, 2021)

1991-től az átlagos házasságtartam szintén emelkedik, míg 1991-ben átlagosan 10,7, 2019-ben 14,3 éve tartottak a válással lezárt házasságok. Makay és Murinkó megállapítása szerint e növekedést a 20 éve illetve hosszabb ideje házasságban élők válási arányának emelkedése okozza. Míg 2010-ben a kimondott válások 27 százaléka, 2019-ben már közel harmada ilyen házasságnak vetett véget (Makay és Murinkó, 2021). Számos kutatás foglalkozik a hosszú ideje fennálló házasságok bomlékonyságának megnövekedésével, illetve az ötven éven felüliek válási hajlandóságának emelkedésével annál is inkább, mivel e jelenségek több európai országban és az Egyesült Államokban is tetten érhetők. (Makay és Murinkó, 2021). E vizsgálatok (Lin et al. 2016; Högnäs 2020, Alderotti et al. 2020) eredményei alapján megdölni

látszik az a feltételezés, mely szerint e válások konkrét életeseményhez, leginkább a gyermekek kirepüléséhez, vagy a nyugdíjba lépéshez köthetők. A kutatások megállapították, hogy *„lényegében ugyanazok a tényezők (a kapcsolat hossza, a kapcsolat minősége, anyagi tényezők, stb.) befolyásolják az időskori válásokat, mint a korábban történőket”* (Makay és Murinkó, 2021, 35.; Lin et al., 2016).

A házasságok hosszú távú pályáját vizsgálva Makay Zsuzsanna és Murinkó Livia (Makay és Murinkó, 2021) a házasságok stabilitásával kapcsolatban megfigyelhető hazai „trendfordulóra” figyelmeztetnek. Rámutatnak, hogy míg 1980 és 2000 között a házasságkötés évének és a házasságtartamnak együttes figyelembevétele a házasságok nagyobb bomlékonyságát, 2000 és 2010 között már növekvő stabilitását jelzi. Ugyanis az 1980-ban kötött házasságok negyede, a 2000-ben kötött házasságoknak már közel a harmada felbomlott az első tizenöt évben. Ezzel szemben míg a 2000-ben létrejött házasságok negyede, a 2010-ben kötöttek tizenkilenc százaléka bomlott fel a kilencedik évfordulóig. (Makay és Murinkó, 2021; Spéder et al., 2010)

A válást kezdeményező fél az esetek többségében (70 %-ában) a feleség. (Gödri, 2001; Földházi, 2008) A viszonylag rövid házasságok 33%-ában adta be a férj a válókeresetet 2016-ban, a hosszú házasság után elválók esetében ez némileg gyakrabban, az esetek 37%-ában fordult elő. (Makay és Szabó, 2018)

1990 és 2019 között – nagy valószínűséggel a csökkenő termékenység és a növekvő házasságtartam következtében – 29,5-ről 48 százalékra növekedett a kiskorú gyermeket még vagy már nem nevelők aránya az elváltak között. 2008-ban 24 ezer, 2019-ben 14 162 kiskorú gyermek volt érintett szülei válásában. (Makay és Szabó, 2018; Makay és Murinkó, 2021)

2.1.4. Az elvált családi állapotú népesség jellemzői Magyarországon

2016-ban a 15 év feletti népesség körében 10,7% (895 ezer fő) volt elvált családi állapotú. Ezek az értékek kissé alacsonyabbak a 2011-ben, de magasabbak a 2001-ben vagy az 1990-ben mért adatoknál.

1. táblázat. A 15 éves és idősebb elvált népesség száma és aránya a 15 év feletti népességben belül, 1990–2016

Év	Az elvált népesség száma, fő	Az elvált népesség aránya a 15 éves és idősebb népességben belül, %
1990	607 216	7,4
2001	758 030	8,9
2011	980 663	11,6
2016	894 806	10,7

Forrás: KSH, Népszámlálás 1990, 2001, 2011; KSH, Mikrocenzus 2016; saját számítás.

(Makay és Szabó, 2018)

Az elvált nők aránya (2016-ban 12%) minden korcsoportban és iskolai végzettségtől függetlenül magasabb az elvált férfiakénál (2016-ban 9%), mivel a férfiak a nőknél gyakrabban kötnek újabb házasságot. 2016-ban 1000 elvált férfi közül 27 kötött újra házasságot, ugyanennyi nő közül viszont csak 17. (Makay és Szabó, 2018)

Feltehetően az előzőekben említett házasságtartam-meghosszabbodásnak köszönhetően 2001 és 2016 között az elvált népesség aránya a 45–54 éves korcsoportban volt a legmagasabb: körükben a nők 23%-a, a férfiak 18%-a volt elvált családi állapotú. A fiatalabbak között azonban csökkent az arányuk.

Iskolai végzettség szerinti csoportbontásban a szakmunkás végzettségűek dominanciáját láthatjuk (a szakmunkás végzettségű nők és férfiak csoportjában van arányaiban a legtöbb elvált családi állapotú), ráadásul a 2001 és 2011 közötti időszakban náluk figyelhető meg a leglátványosabb növekedés is. (Makay és Szabó, 2018)

Az elváltak közül sokan élettársi kapcsolatot létesítenek. 2016-ban Magyarországon az elvált népesség 26%-a élt élettársi kapcsolatban, és ez sokkal nagyobb arányban jellemző a férfiakra (34%), mint a nőkre (22%). Korcsoportos bontásban szintén viszonylag nagy különbségek láthatók: míg az elvált 25-34 évesek csaknem 35 %-ának volt élettársi kapcsolata 2016-ban, a 65 év feletti elváltak csupán 15%-a élt élettárssal.

Ezzel szemben az iskolai végzettség szerinti csoportok döntően igen hasonlóak voltak egymáshoz: a szakmunkás végzettségűek kivételével valamennyi csoportban 23–25%, a szakmunkás végzettségűek esetében viszont 31% volt az élettársi kapcsolatban élő elváltak aránya.

2016-ban egyszemélyes háztartásban az elvált népesség harmada élt, ez az arány 60% volt a 65 évnél idősebb elváltak, 47% az elvált diplomás férfiak körében⁴ Válás után az elvált népesség 26%-a élettársi kapcsolatot létesített, 25%-uk egyedülálló szülővé vált.

Az elvált nők 36%-a, az elvált férfiak 9%-a élt egyedül gyermekével. Szülői szerepet az elvált 35–44 éves nők több mint fele töltött be, ugyanebben a korosztályban az elvált férfiak 12%-a.

2016-ban válása után újra „gyermeki státuszba” került, vagyis visszaköltözött a szüleihez a férfiak 12, a nők 4%-a. A 25–34 éves elvált férfiak 30%-a volt ilyen helyzetben. (Makay és Szabó, 2018)

2.1.5. A válás társadalmi megítélése Magyarországon, európai kitekintéssel

A válás társadalmi elfogadottsága és a válási statisztikák emelkedése között feltehetően oda-vissza hatás érvényesül. Egyrészt minél kevésbé ítéli el egy társadalom a házasságbomlást, annál több házasságot bontanak fel, másrészt minél többen válnak el, annál megengedőbbé válik az adott társadalom a válások irányában. (Makay és Szabó, 2018)

S. Molnár Edit (2010) a *Párkapcsolatok létesítését/megszüntetését érintő magatartási normák változásának megfigyelése* című, az Életünk fordulópontjai adatfelvételre alapozott kutatásában kijelenti, hogy eredményei szerint a házasság felbontásával kapcsolatos általános attitűdök – mintegy teret adva a válás tényleges elterjedésének – már az 1990-es évek első felében is meglehetősen engedékenynek bizonyultak.

Feltételezése szerint ugyanis „*a boldogtalanná váló házasságokat nem kötelező fenntartani*”, illetve „*a közös gyermek léte nem kell, hogy akadályt jelentsen a megromlott házasság felbontásában*” álláspontok akkorra már gyökeret vertek a közgondolkodásban. (S. Molnár 2010, 242.)

S. Molnár elemzése igazolja, hogy 1994 és 2009 között társadalmi szinten határozottan növekedett a gyermekes házaspárok válásának jóváhagyása, vagyis hogy „*gyakorlatilag megszűnt az a hagyományos norma, kényszer, hogy a házas feleknek a gyermek miatt „tűrniük*

⁴ KSH, Mikrocenzus 2016; Makay és Szabó saját számítása.

kell”, „úgy illik”, hogy amíg a gyermek fel nem nő, el nem végzi iskoláit, önállóvá nem válik, addig a szülőknek együtt kell maradniuk.” (S. Molnár, 2010, 244.)

Makay Zsuzsanna és Szabó Laura az Életünk fordulópontjai adatfelvétel 2005-ös és 2016-os adatait elemezve viszont leszögezi, hogy – főként a 40 év alatti népességben – az utóbbi évtizedben valamelyest nőtt a válást ellenzők népességben belüli aránya Magyarországon. „*A házasság élethosszig tartó kapcsolat és nem érhet véget*” állítással 2005-ben a férfiak 30%-a értett egyet, 2016-ra arányuk 41%-ra nőtt. A nők körében 28%-ról 35%-ra emelkedett az egyetértők részaránya a vizsgált időszakban. A korcsoportos bontás legfőképp a fiatal korosztály véleményváltozásáról árulkodik. 2005-ben az előbbi állítással a 40 év alattiak 23%-a, 11 évvel később pedig már 38%-a azonosult. Ezzel párhuzamosan azok aránya, akik szerint boldogtalan házasság esetén jobb, ha a felek elválnak, valamelyest csökkent. A szakértők egyrészt elismerik, hogy egyelőre még nyitott kérdés, hogy mi áll e véleményváltozás hátterében, másrészt hangsúlyozzák, hogy e hozzáállás a vizsgált időszak demográfiai magatartásában is tükröződik. 2005 és 2016 között ugyanis 21%-kal csökkent a válások száma, noha a házasságkötések száma a 2010. évi 35 520-as mélypontot követően növekedett, 2017-ben már 50 600 házasságot kötöttek. (Makay és Szabó, 2018)

Az elváltak és a házások véleményének összevetése során egyrészt megállapíthatjuk, hogy 2016-ban az elváltak engedékenyebbek voltak a házásoknál a válással kapcsolatban (az elváltak 84%-a, a házások 70%-a gondolja úgy, hogy a rossz házasságnál jobb a válás), másrészt látnunk kell, hogy 2005 és 2016 között az elváltak között is nőtt azok aránya, akik „*A házasság élethosszig tartó kapcsolat, és nem érhet véget*” állítással egyetértettek.

Végül, ha a nemzetközi Generations and Gender Survey adatfelvétel eredményeinek segítségével összevetjük, hogy hat európai országban mennyire elfogadott a válás, a következőket láthatjuk. Különbségek vannak a vizsgált nyugat-európai (Ausztria, Franciaország, Németország) és kelet-európai országok (Bulgária, Magyarország, Csehország) között, de a földrajzi elhelyezkedés nem határozza meg egyértelműen a válással kapcsolatos attitűdöket.

„*A házasság élethosszig tartó kapcsolat, és nem érhet véget*” állítással Franciaországban értenek egyet a legtöbben (48%) a hat ország közül. A másik két nyugati ország egyetértőinek aránya (36%) a magyar adathoz (33%) áll a legközelebb. Csehországban és Bulgáriában viszont a lakosság negyede vélekedik így. Mindhárom nyugati országban a lakosság 85%-a úgy gondolja, hogy a válás megoldja a boldogtalan házasság problémáját, a három keleti országban

– bár nagy eltérésekkel – kevesebben értenek ezzel egyet (Csehországban 61, Magyarországon 72, Bulgáriában 81%). A franciák egyébként a mellett, hogy az elemzett társadalmak közül a legnagyobb arányban értenek egyet „*A házasság élethosszig tartó kapcsolat és nem érhet véget*” állítással, nagy arányban fogadják el a boldogtalan házasság felbontásának lehetőségét is. (Makay, Szabó 2018)

A gyermekek anyánál történő elhelyezésének kérdésében fedezhető fel a legnagyobb eltérés a nyugat- illetve kelet-európai országok között. A három kelet-európai ország lakosságának 45,3-62,1%-a szerint a gyermeknek jobb, ha szülei válása után az anyjával marad, a három nyugat-európai ország lakosságának csupán 19,6-28,1%-a ért ezzel egyet. (Makay és Szabó, 2018; Monostori, 2019)

2.1.6. Az élettársi kapcsolatot követő házasságok bomlékonysága

Napjainkban a párkapcsolatok bomlékonyságának teljeskörű vizsgálatába beletartozna az élettársi kapcsolatok alakulásának részletes tanulmányozása is, de disszertációm terjedelmi korlátai miatt erre nem vállalkozhatok. Viszont tennem kell néhány tényszerű megállapítást az élettársi kapcsolatok hazai terjedésével, házasságokhoz való viszonyával, illetve instabilitásával összefüggésben.

A fentiekben már utaltam rá, hogy az élettársi kapcsolatok vizsgálata nem könnyű, hiszen szinte kizárólag lakossági adatfelvételek, népszámlálási adatgyűjtések, vagyis a megkérdezett lakosság saját válaszai alapján következtethetünk az élettársi kapcsolatban élők számára és „kilétére”. (Földházi, 2015; Makay és Szabó, 2018; Makay és Murinkó, 2021)

Ennek ellenére világosan látszik, hogy az élettársi kapcsolatok súlya növekszik az együttélésen alapuló párkapcsolatokon belül, hiszen egyrészt a fiatalok döntően az élettársi kapcsolatot választják első együttélési formaként, másrészt az elváltak is nagy arányban⁵ élnek élettársi kapcsolatban. (Földházi, 2015)

1990-hez képest 2016-ra 7%-al nőtt azon elváltak aránya, akik élettárssal élnek együtt, ekkor 26%-uknak volt élettársa. 33,5%-uk azonban 2016-ban is egyszemélyes háztartásban élt, és mintegy negyedük töltött be szülői szerepet a háztartásban. (Makay és Szabó, 2018)

⁵ Magyarországon 2001 óta nőtt azon elváltak aránya, akik élettárssal élnek együtt: 2016-ban 26%-uknak volt élettársa. Többségük (több, mint harmaduk) azonban továbbra is egyszemélyes háztartásban él, és mintegy negyedük tölt be szülői szerepet a háztartásban. (Makay, Szabó, 2018)

Az élettársi kapcsolatok 1990 és 2013 közötti sorsát elemezve Földházi rámutatott, hogy bár általánosan elmondható, hogy az élettársi kapcsolatok jelentős része házassággá alakul a kapcsolat első éveiben, több szempontból el kell különítünk az 1990 és 2000 közötti, illetve a 2001 utáni időszakot. Egyrészt az 1990 és 2000 között kialakult élettársi kapcsolatoknak 40%-a, a 2001-2013 között létrejötteknek csupán 30%-a alakult házassággá, másrészt a közvetlen házasságok és az előzetes együttélést követő házasságok stabilitása is eltért a két periódusban.

A rendszerváltást követő tíz évben kezdődött együttélésekből létrejött házasságok a közvetlen házasságoknál alig valamivel gyakrabban végződtek válással, az ezredforduló után kialakult élettársi kapcsolatokat követő házasságok viszont jelentősen stabilabbak voltak a közvetlen házasságoknál. Földházi kifejti, hogy *„a házasság előtti együttélésnek a házasság stabilitására gyakorolt hatása függ attól, hogy az adott országban mennyire elterjedtek az élettársi kapcsolatok”* (Földházi, 2015, 3). Magyarországon – ahogy minden olyan országban, ahol az élettársi kapcsolat általánosan elfogadott – az adatok a házasság előtti együttélés stabilizáló hatásáról árulkodnak.

A házassággá nem alakuló élettársi kapcsolatok – főként a 2000 után létrejöttek - ellenben hamarabb és gyakrabban bomlanak fel, mint akár a közvetlen, akár az együttélést követő házasságok. (Földházi, 2015; Földházi, 2014; Murinkó és Spéder, 2021)

Spéder Zsolt (2005) *Az élettársi kapcsolatok térhódítása Magyarországon, és néhány szempont a demográfiai átalakulás értelmezéséhez* című munkájában felhívja a figyelmet arra, hogy az élettársi kapcsolat hazánkban először válás utáni kapcsolatformaként („rég típus”), jelent meg és terjedt el és csak később vált a házasságot megelőző vagy párkapcsolattá („új típus”). Spéder elemzése kimutatta, hogy az „új típusú” élettársi kapcsolat hazai elterjedését nem a rendszerváltás idézte elő, hanem annak már 1989–1990 előtt jelentős szerepe volt Magyarországon, tényerése a rendszerváltás után csak folytatódott. A szakember szerint a válás megjelenésének és elterjedésének kulcsszerepe volt az élettársi kapcsolat, mint első együttélési forma megjelenésében és terjedésében, hiszen egyrészt megtépázta az „életre szóló házasság” eszményét, másrészt hozzájárult „válás utáni” életformák kialakulásához, harmadrészt az idősebb generációk párkapcsolati mintái hatással voltak a fiatalabb generációkra is. Külföldi és hazai (Bukodi, 2004) kutatások eredményei igazolják, hogy az elvált szülők gyermekei, illetve válás után élettársi viszonyt létesítők gyermekei a házas szülők gyermekeinél sokkal nagyobb valószínűséggel választják az élettársi kapcsolatot első párkapcsolati formaként. 2001-ben például azon 30-39 évesek közül, akiknek a szülei elváltak,

49,5% első párkapcsolatául az élettársi együttélést választotta, míg a házas szülők gyermekeinek csak 32,9%-a döntött így ebben a korosztályban. (Spéder, 2005)

Spéder rámutatott, hogy mind a válást követő, mind az első párkapcsolatként létrejövő élettársi kapcsolatok a társadalmi hierarchia alsó szintjén elhelyezkedő csoportoktól kiindulva terjedtek el. A későbbiekben pedig a társadalmilag előnyösebb helyzetű rétegeken belül is népszerűvé vált ez a párkapcsolati forma. (Spéder, 2005)

Kapitány Balázs és Murinkó Livia (2020) *Párkapcsolati változások, termékenységi trendek* című elemzésükben kiemelték, hogy az együtt élő párok közül számottevő azoknak az aránya, akik több mint egy évtizede élnek együtt az élettársukkal, továbbá 2001 óta nőtt az élettársi kapcsolatok átlagos hossza is (1. táblázat). Eredményeik szerint a 2016–2017-ben egy korábbi házasságot követően együtt élő élettársak 44 százaléka, a nőtlen és hajadon családi állapotú élettársak 33 százaléka már legalább tíz éve élt együtt. 2001 és 2017 között egyre több élettársi kapcsolatban élő pár nevelt gyermeket, és az élettársi kapcsolatban élők átlagos gyermekszáma is emelkedett. A szerzők szerint hazánkban egyre többen vannak, akik az élettársi kapcsolatot a házasság hosszú távú alternatívájának tekintik, és akár gyermekeket is nevelnek.

1. táblázat. Az élettársi kapcsolatban élők megoszlása családi állapot, az együttélés időtartama és gyermekszám szerint, 2001-ben és 2016–2017-ben (százalék)

	2001		2016–2017	
	Nőtlen, hajadon	Elvált, özvegy, házas társától külön élő	Nőtlen, hajadon	Elvált, özvegy, házas társától külön élő
Hány éve élnek együtt?				
Legfeljebb 1 éve	13,2	8,1	12,2	9,4
1–2 éve	28,3	15,1	19,8	13,7
3–5 éve	24,7	17,7	21,1	17,3
6–9 éve	15,9	21,6	14,0	15,6
10–14 éve	10,1	20,3	15,4	13,0
15 éve vagy régebben	7,8	17,2	17,5	31,0
<i>Összesen</i>	<i>100,0</i>	<i>100,0</i>	<i>100,0</i>	<i>100,0</i>
<i>Átlag (év)</i>	<i>5,34</i>	<i>8,43</i>	<i>7,61</i>	<i>10,97</i>
Gyermekek száma				
0	60,0	9,5	44,0	8,7
1	22,4	28,7	30,4	25,4
2	12,4	37,3	16,5	40,4
3 vagy több	5,3	24,6	9,2	25,5
<i>Összesen</i>	<i>100,0</i>	<i>100,0</i>	<i>100,0</i>	<i>100,0</i>
<i>Átlagos gyerekszám</i>	<i>0,65</i>	<i>1,96</i>	<i>0,97</i>	<i>1,99</i>

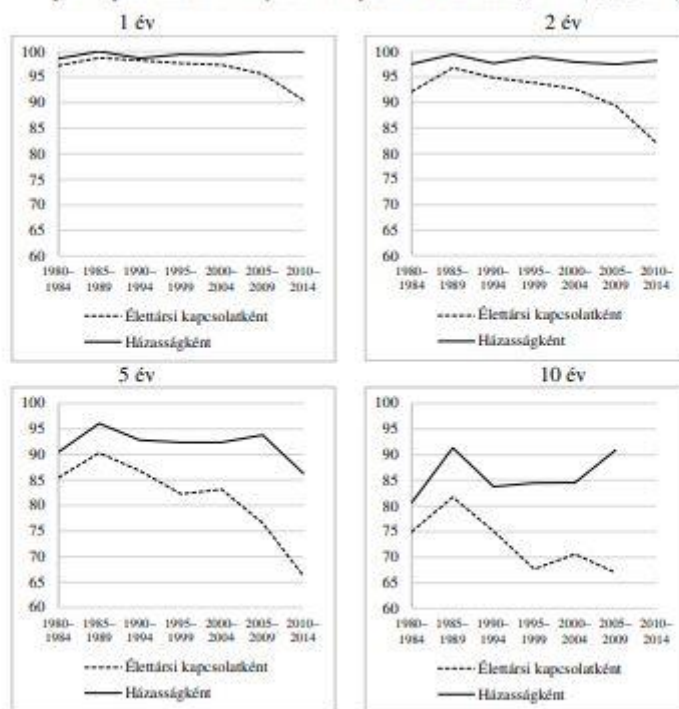
Megjegyzés: A gyermekszám a válaszadó minden élve született gyermekét magában foglalja, függetlenül attól, hogy a kérdés időpontjában vele élt-e és életben volt-e vagy sem.

Forrás: KSH NKI Életünk fordulópontjai adatfelvétel 1. hulláma (2001) és 5. hulláma (2016–2017) alapján, saját számítás.

(Kapitány és Murinkó, 2020)

A párkapcsolatok bomlékonyságával kapcsolatban Kapitány és Murinkó rámutattak, hogy „Míg a házasságkötéssel indult párkapcsolatok bomlékonysága az 1980-as évek óta alapvetően nem változott, az élettársi együttéléssel indult kapcsolatok közül ellenben egyre több bomlik fel a kapcsolat kezdetétől számított egy, két, öt vagy tíz éven belül. A 2005-ben vagy később indult élettársi kapcsolatok esetében felgyorsult a bomlékonyság növekedése. A 2010 után kezdődött kapcsolatokról még nem rendelkezünk kellő információval, későbbi kutatások fognak választ adni arra a kérdésre, hogy ez a trend folytatódik-e.” (Kapitány és Murinkó, 2020, 157.)

5. ábra. A létesítésük után 1, 2, 5 és 10 évvel valamilyen formában még fennálló, élettársi kapcsolatként vagy házasságként indult első párkapcsolatok aránya a létrejöttük dátuma szerint (százalék)



Megjegyzés: Azok a párok is az „élettársi kapcsolatként” kategóriában szerepelnek, akik időközben házasságot kötöttek.

Forrás: KSH NKI Életünk fordulópontjai adatfelvétel 4. hulláma (2012–2013) és 5. hulláma (2016–2017), új minta, saját számítás.

(Kapitány és Murinkó, 2020)

Susánszky Anna, Susánszky Éva, Balog Piroska és Kopp Mária (2010) arra is felhívja a figyelmet, hogy a „második demográfiai átmenetnek” nevezett időszakban a párkapcsolatok pluralizálódása mellett a nemi szerepekre vonatkozó társadalmi elvárások is átalakultak. Ez a mindkét nemet érintő modernizálódás pedig gyakran a nemi szerepekből eredő stressz-szint növekedésével jár együtt. A Hungarostudy 2006-os országos reprezentatív kérdőíves felmérés

adattázaiban nyugvó kutatásukban a párkapcsolatok minőségével összefüggésben vizsgálták az együttélési forma és a nemiszerep-stressz összefüggéseit a szakértők.

A magyar férfiakra vonatkozó eredmények szerint a magas párkapcsolati stressz, amely a kapcsolat minőségének — és azzal összefüggésben a kapcsolati stabilitásának is — mutatója, jobban érinti az élettársi viszonyban élőket, mint a házasokat. Szintén az élettársi viszonyban élő férfiakat érintik inkább a megújuló nemi szerepekkel kapcsolatos társadalmi elvárások, ők azok, akik számára nagyobb stresszt jelent párjuk esetleges intellektuális fölénye. (Susánszky, 2010)

2.1.7. A válási arányok 20. századi növekedésének háttértényezői illetve a válás „okai”

Előrebocsátom, hogy e befolyásoló tényezők, különböző szinteken mérhető okok részletes elemzését munkám terjedelmi korlátai miatt nem vállalhatom, érdemi tárgyalásuk egy külön disszertáció témája lehetne.

Lócsei Pál (1978) és Földházi Erzsébet (2008) véleménye szerint a válás terjedésében szerepet játszó körülmények illetve tényezők három metszetben vizsgálhatók: I. a társadalom (makrofolyamatok), II. a mikroközösség (család) és III. az egyén szintjén. (Földházi, 2008)

A makrofolyamatok közül a szakemberek az alábbiakat elemezték részletesebben:

1. a házasságbomlások biológiai hátterének két jelentős változását (akceleráció és a várható élettartam meghosszabbodása);
2. a gazdasági és társadalmi háttér átalakulását;
3. a hatalmi-politikai körülményekben lejátszódó folyamatokat;
4. a társadalomlélektani háttér megváltozását.

A válás gyakoribbá válásának biológia hátterét vizsgálva Lócsei rámutat a serdülés korábbi megindulásának, a testi és nemi érés meggyorsulásának (akceleráció) befolyására, majd arra, hogy a várható élettartam meghosszabbodásával (1900-ban 36-38 év, 1930-as években 49-52 év, 1970-es évek elején férfiak 66-67 év, nők 72-73 év) a párkapcsolódásra lehetőséget nyújtó életszakasz is nagymértékben meghosszabbodott. Ebből pedig következik egyrészt, hogy átlagosan 50 évnvi együttélésre számíthatnak a fiatalok és ilyen hosszú idő alatt növekszik

a válások kockázata is; másrészt hogy a rossz házasságból „érdemes” akár 40-50-60 éveseknek is kiszabadulni. (Lócsei 1978)

A gazdasági és társadalmi háttér folyamatok tekintetében Lócsei (1978) illetve Földházi (2008) az iparosodást; az azzal összefüggő urbanizációt; a nők otthonon kívüli munkavállalásának elterjedését (mely szintén szorosan kapcsolódik az iparosodás folyamatához); a hagyományos paraszti gazdálkodás visszaszorulását (Földházi 2008); a társadalmi mobilitást (Földházi, 2008); az új kapcsolatteremtési módok megjelenését emelte ki. (Földházi, 2008)

A szerzők hangsúlyozták, hogy a pozitív hatásokkal is járó iparosodás nyomán nehezedtek a kapcsolati, együttélési és együttműködési feltételek (pl. otthon és munka – magánélet és kereső foglalkozás kényszerű elkülönülésében; faluból városba, vidékről Budapestre irányuló áttelepülés vagy ingázás; a férj és feleség egymásra fordítható idejének rövidülése, az egyéni életcélok összeegyeztetésének bonyolultabbá válása). Az urbanizáció folyamata során a községekben is jelentősen emelkedett az elváltak száma és aránya (1978-ig még a nagyvárosokban volt nagyobb a válások aránya, főként Budapesten (1973-ban pl. az elváltak és különélők együttes aránya elérte a felnőtt népesség 10 %-át). A nők otthonon kívüli munkavállalásának 1950-től nagy lendület vett folyamata megnövelte a konfliktusok lehetőségeit a házaspárok között (lásd pl. a nők nehezen vagy egyáltalán nem tudták összeegyeztetni munkahelyi kötelezettségeiket háztartási és gyermeknevelési teendőikkel, bekövetkezett a nők fizikai és lelki túlterhelése). (Lócsei 1978) A hagyományos paraszti gazdálkodás visszaszorulása, a tradíciókat gyengítő társadalmi mobilitás, falvakból városokba-vándorlás, a kapcsolatteremtés új módjainak elterjedése mind-mind tovább lazította a családtagok közötti kötelezettségeket, sérülékenyebbé téve a házasságokat illetve a családokat. (Földházi, 2008)

Lócsei *A házasságbomlás problémái Magyarországon* (1978) című munkájában a fent részletezett gazdasági és társadalmi változások hatalmi-politikai háttérben lejátszódó folyamatokra is felhívta a figyelmet. Egyrészt rámutatott, hogy 1945 és 1957 között a hatalom birtokosainak cserélődései a társadalmi erők súlyos konfliktusai árán mentek végbe, melyek igen sok házasságot és családot közvetlenül érintettek. Másrészt emlékeztetett a tulajdonviszonyok és a termelés szervezeti formáinak 1945 és 1965 között, több szakaszban levezényelt átalakítására, mely igen erős társadalmi megrázkódtatással együtt ment végbe: a termelőeszközök magántulajdonát túlnyomórészt megszüntették, és kiterjesztették a nagyüzemi szervezeti formát. Korábban a házasságok egyik legfőbb összetartó eleme a házaspárok között

tulajdonát képező családi ház, parasztgazdaság, szatócsbolt, műhely volt - ezt a kötőerőt gyengítette, ill. eltörölte a kollektivizálás. (Lócsei, 1978)

A válási statisztikák emelkedésének, illetve a házasságok bomlékonyságának okait kutatva mind Lócsei, mind Földházi kiemelten tárgyalja a társadalomlélektani háttér jellemvonásait, változásait.

Hangsúlyozzák az értékváltozások befolyását a párkapcsolatok alakulására. Lócsei például az individualizáció lényegét a következőképpen ragadta meg: *„az egyénnek az a törekvése, hogy önmagát érvényesítse, saját egyéni életcéljaival és életprogramjával azonosuljon, többé-kevésbé függetlenül attól, hogy azok mennyiben egyeznek meg a házaspár, a család közös céljaival.”*(Lócsei, 2008, 106.)

A társadalom teljesítmény-centrikussága szintén előrevetíti a válások bekövetkezését, hiszen *„értelmiségitől és szakmunkástól nemre való tekintet nélkül olyan nagyfokú azonosulást követel foglalkozásával, ami elkerülhetetlenül a házassági – családi célok, funkciók, szerepek bizonyos mértékű elhanyagolásához, időleges vagy tartós háttérbeszorulásához vezet.”* (Lócsei, 2008, 108.)

Földházi szintén felhívja a figyelmet az értékváltozás fontosságára, amikor a tágabb család és a közösség kontrolljának gyengüléséről, illetve ezzel összefüggésben a tradicionális kulturális, erkölcsi és vallási normák fellazulására emlékeztet. A szekularizáció normalizáló és a házasság instabilitásához hozzájáruló szerepével kapcsolatban kiemeli annak az elköteleződést, a másokért való felelősségvállalást gyengítő, és a kötelezettségvállalást elutasító hatását. (Földházi, 2008) Az értékek változásán túl azonban azok sokféleségének, pluralizmusának következményeit is fontosnak tartja, vagyis hogy gyengült a külső szabályozás normatív ereje, hogy szabadabban alakíthatók a párkapcsolatok, a hagyományos nemi szerepek megkérdőjeleződtek, a közvetlen környezet normáinak és értékeinek érvényessége megkérdőjelezhető. Mindezek nyomán szinte divatossá vált az autoritások elleni lázadás és a jelenközpontúság. (Földházi, 2008)

Utasi Ágnes (1999): *Partnerkapcsolatok és individualizálódás (házasok, együtt élők, elváltak 24 országban* című tanulmányában egyrészt szintén hangsúlyozza az értékváltozás, illetve az azzal kapcsolatos „kettős elvárás” befolyását a házasságok stabilitására, másrészt kiemeli az országok közötti eltéréseket, és e különbségek háttértényezőit is. Utasi az 1994-es ISSP nemzetközi családvizsgálat adatait elemezve kijelenti, hogy napjainkban a családi-házastársi együttélés illetve a családon kívüli társadalmi környezet ellentétes értékprioritásokat

állít elénk, melyek közötti egyensúlyozás a mindennapokban igen jelentős feszültséget, gyakran családon belüli állandó konfliktusokat okoz. Míg ugyanis a családi együttélés szinte magától értetődően kompromisszumokkal, az egyéni érdekek, vágyak család érdekeinek való alárendelésével, de legalábbis összehangolásával „jár”, a családon kívüli környezet (tanulmányok, munkahelyi érvényesülés, stb.) többnyire az egyéni sikerességre, az individuumot előtérbe helyező versenyre buzdít. (Utasi, 1999; Schadt, 2014)

Utasi szerint döntően olyan „civilizációsan fejlett” társadalmakban jelenik meg egymás mellett a családtípusok pluralizálódása és a családok nuklearizálódása, ahol a gazdasági és társadalmi fejlettség lehetővé teszi a hagyományos házastársi együttélés nélküli, individuális élet, illetve az egyszülős gyermeknevelés feltételeit. *„Ezekben a társadalmakban a házasságok válságba jutott párkapcsolatuk esetén gyakran keresik, megkérdőjelezzik alkalmazkodásuk, önfeláldozásuk szükségességét, s keresik a célokat, amelyekért érdemes fenntartani az újabb és újabb konfliktust termelő családi együttét.”*(Utasi, 1999, 50.)

Másrészt felhívja a figyelmet arra, hogy a mellett, hogy kultúránként, közösségenként jelentős különbséggel, de valamennyi vizsgált országban terjed a hagyományostól eltérő párkapcsolati-házassági-családi együttélés gyakorlata, a népesség többsége mindenütt változatlanul a tradicionális házassági együttéléssel alakuló nukleáris családot preferálja.

A válás gyakoribbá válásának okait, és azok közül a társadalomlélektani háttér változásait vizsgálva szólnunk kell a házassággal szembeni elvárások illetve a válás társadalmi megítélésének átalakulásáról is.

Roderick Philips (2004) *Amit Isten összekötött... A válás rövid története* című – a válás nyugat-európai történetét a középkortól napjainkig elemző – művének egyik legfontosabb kérdése, hogy azért következett-e be a válás elterjedése a 19. században, mert több házasság romlott meg, vagy csupán a megromlott házasságokat bontották fel egyre nagyobb mértékben. Hangsúlyozza, hogy az 1960-as évektől a házasságra vonatkozó elvárások növekedése mellett, azok átrendeződése is megfigyelhető, kiemelt jelentőséget kaptak a kapcsolat érzelmi tényezői: *„nagyon fontossá vált, hogy a párok lelkileg egymáshoz illőek legyenek és hogy személyes érzelmi kiteljesedést lehessen meríteni a házasságból“* (Phillips, 2004, 320.) Mivel pedig ezen elemek egy kapcsolat igen törékeny illetve változékony összetevői, csökkent, vagy elégtelen működésük a házasság felbomlásának kockázatát növeli.

A házasság érzelmi funkcióinak előtérbe kerülését igazolandó, illetve arra mintegy válaszul az 1960-as évektől Amerikában – főként a középosztályok részéről – nagy érdeklődés mutatkozott a házassági tanácsadás és terápia iránt, továbbá számos, a párkapcsolatok fejlesztését célzó tanácsadó könyv illetve cikk is megjelent. (Phillips, 2004)

Phillips megállapítása szerint az 1960-as, illetve főként az 1970-es évektől kezdődően „*a válás nagyjából elvesztette botránys megítélését, s ebből következően sokkal kevésbé számít bélyegnek*“.⁶ E folyamat háttérének fontos tényezője volt a válás jogi szabályozásának liberalizálódása, a nem vétkességi alapú jogalkotás megszületése, azaz a házastársaknak nem kell bizonyos vétségeket vélelmezniük ahhoz, hogy elválhassanak). Ugyanakkor Phillips hangsúlyozza azt is, hogy a modern válási törvények ellenére a házasság megromlása, illetve a válás általában továbbra is nehezen feldolgozható érzelmileg. (Phillips, 2004)

Itt kell kitérnünk a válás mikroszintű vizsgálatára, természetesen nem feledve a háttérben zajló – fent említett – makrofolyamatokat.

E mikrovilágban megy végbe a házaspárok, partnerek kölcsönös értékjuttató tevékenysége: megmutatkozik, hogy ki mit nyújt a másiknak, és ki miben részesül a másik által.

Löcsei Pál „értékegyensúly-teóriája”: „*a házastársi, élettársi kapcsolatoknak az a lényege, hogy a partnerek kölcsönösen és folyamatosan különböző válfajú értékeket, konkrétan: biológiai és szexuális, érzelmi és intellektuális, gazdasági és társadalmi, kulturális és morális értékeket juttatnak egymásnak. Párkapcsolatuk állandósulása, tényleges fennmaradása attól függ, hogy bizonyos határok között kiegyenlítődnek-e összességükben ezek az értékek, és megmaradnak-e tartósan az egyensúly állapotában*”. (Löcsei, 1978, 110-111.)

Lewis és Spanier (1979) valamint Bognár és Telkes (1986) a válást befolyásoló négyféle hatást vett figyelembe. Ezek 1, a házasság vonzásai (kölcsönös tisztelet, elfogadás, megértés, szeretet, szexuális örömök, stb.) és 2, a házasság feszültségei (megoldatlan konfliktusok, csalódások, stb.), mint házasságon belüli tényezők. Házasságon kívüli tényezők pedig: 3, az alternatívák (más életforma vonzásait, új párkapcsolat, szexuális kalandok); 4, a külső nyomások, gátak (külső elvárások, válás utáni nehézségek, kudarc, magánytól való félelem, stb.). Az első és a második hatás a házasság minőségét, a harmadik és negyedik pedig a házasság stabilitását határozza meg. (Bognár és Telkes, 1986; Földházi, 2008)

⁶ Lásd még Gödri, 2001.

Fentebb idézett tanulmányában Gödri rámutat, hogy e hatások sokféleségéből következik, hogy a válási arányok növekedését nem lehet a házassági minőség csökkenésének számlájára írni. Az ugyanis nem állítható, hogy valamennyi fennmaradó házasság minősége jobb, mint a felbomló házasságoké volt. Az előbb részletezett ún. gátak miatt, akár „holtomiglan-holtodiglan” fennmaradhatnak rossz minőségű házasságok is. (Gödri, 2001; Utasi, 2008)

A válás egyéni szintű megközelítése kapcsán továbbá le kell szögeznünk, hogy a válás nem egyetlen mozzanat, hanem igen összetett folyamat. Hatással vannak rá az egyének életében bekövetkező egyéb események, mint pl. képzettség változása, a foglalkozási életútban vagy a lakáskörülményekben bekövetkezett változás, az esetleges gyermekek életkora, stb., továbbá a pár tagjainak személyes jellemzői, elvárásai, igényei, konfliktusmegoldó képességei, stb. Ráadásul a személyes jellemzők, értékek és attitűdök idővel módosulhatnak. (Földházi, 2008)

Bognár és Telkes a válási folyamat legfontosabb szintjeiként az érzelmi leválást; a jogi aktust; a szülő - gyermek kapcsolat új szerepeinek kialakítását; valamint a korábbi társas kapcsolatok átrendeződését jelölte meg. (Bognár és Telkes, 1986; Földházi, 2008)

Földházi ugyanakkor kifejti, hogy a válások egyes konkrét tényezői elsősorban demográfiai jellegű tényezők, amelyek összefüggésbe hozhatók a válás megnövekedett valószínűségével: korai házasságkötés, házasság előtti együttélés, házasság előtti szülés, a házasságkötést követő rövid időn belül megszülető első gyermek, rossz anyagi körülmények, alacsony képzettség.

A válás okait vizsgáló kutatások a demográfiai tényezők legtöbbször erős és egységes, míg más társadalmi-gazdasági tényezők gyengébb és nem egyértelmű hatását igazolják.

Az elvált szülők gyermekei maguk is nagyobb eséllyel válnak el, mint azok, akik stabil szülői családból származnak. A szülők válása lebontja a válás pszichológiai korlátait, és elfogadhatóbbá teszi, mint a konfliktus megoldásának egyik lehetséges módját.

Minél fiatalabb egy pár, annál nagyobb az esélye, hogy az évek folyamán eltávolodnak egymástól. A korai házasságkötést – más okok mellett – azért tartják a válás kockázatát növelő tényezőnek, mert feltételezik, hogy ebben az esetben kevesebb idő áll rendelkezésre a megfelelő társ megtalálásához, információk gyűjtéséhez.

A házasságon kívül született, illetve fogant gyermek válási kockázatot növelő hatását annak tulajdonítják, hogy nem volt elegendő vagy megfelelő idő és lehetőség a partner kiválasztására,

illetve annak, hogy a házasságon kívül gyermeket szült nők kevésbé számítanak kívánatos partnernek a házassági piacon – a „kikényszerített” vagy „erőltetett” házasság a feszültségek felgyülemeléséhez vezethet.

A házasság előtti együttélés növeli a válás kockázatát, ugyanakkor ennek választása *„egyfajta szelekciót is rejt, és a házasság előtt együtt élők általában liberálisabb nézeteket vallanak a párkapcsolatra vonatkozóan is), gyengébb a házassággal, szembeni elkötelezettségük, kevésbé normakövetők, és kevésbé befolyásolja őket a válással járó esetleges stigmatizáció, ezért könnyebben bontják majd fel a házasságukat”* (Földházi, 2008, 88-89.)

A válási arányok 20. századi növekedésének legfontosabb háttértényezőit kutatva végül beszélünk kell az ún „második demográfia átmenet” koncepcióról, illetve annak a post-kommunista országokra - kiemelten Magyarországra - való alkalmazhatóságáról.

2.1.8. A „második demográfia átmenet” elmélete

A fejlett országok döntő többségében az 1960-70-es évektől bekövetkező demográfiai változásokat a demográfusok jelentős része a „második demográfiai átmenet” koncepciójával magyarázza.

Az elmélet szerint ezen átmenet legfőbb elemei a termékenységi magatartás megváltozása, illetve a családi és házassági-élettársi kapcsolatok átalakulása. Az új korszak a várható élettartam nagyfokú emelkedésével, az érintett társadalmak fokozódó elöregedésével, a válások számának nagyfokú növekedésével, a házasságkötések számának csökkenésével, a házasságon kívüli együttélések és a házasságon kívül születő gyermekek arányának emelkedésével, az élettársi kapcsolatban élő és főleg az egyedül élő szülők – általában egyedül élő anyák – által nevelt gyermekek arányának növekedésével jellemezhető. A koncepció szerint továbbá gyakoribbá válik a gyermektelenség, a születések száma már nem biztosítja a népesség reprodukcióját sem, növekszik a női munkavállalás illetve a nők autonómiája, felerősödnek a fogyasztói célok és a fogamzásgátlók megjelenésével tervezhetőbbé válik a gyermekvállalás.

A főként Lesthaeghe (Lesthaeghe, 1996, 2014) és van de Kaa nevével fémjelzett elmélet hangsúlyozza, hogy az új magatartások létrejöttének és terjedésének hátterében mindenk előtt az értékváltozások állnak. Az új értékek az egyéni autonómia és az önmegvalósítás jegyében az individualizáció, az autoritásokkal szembeni lázadás, a hagyományos nemi szerepek

megkérdőjelezése, a párkapcsolatok fontosságának növekedése a gyerek(ek) centrális szerepével szemben és a jelenközpontúság. A „második demográfiai átmenet” elmélete szerint tehát a változások alapeleme a gondolkodásmód gyökeres átalakulása, a vallás illetve általában a hagyományos értékek, normák, a szolidaritási formák meggyengülése.

E gondolatmenet szerint a hangsúly a családról az egyénre helyeződött, felértékelődött a (pár) kapcsolatok minősége, melyek egyúttal a partnerrel szembeni elvárások megnövekedése révén bomlékonyabbá is váltak.⁷

2.1.8.1. „Második demográfiai átmenet” kontra rendszerváltás a post-kommunista országokban (főként Magyarországon)

A „második demográfiai átmenet” fentiekben felsorolt főbb elemei és jellemzői egyrészt tényszerűen igazolódni látszanak a post-kommunista országokban, így hazánkban is, másrészt megvalósulásuk részleteit tekintve több szempontból eltérnek Európa kommunista érdekszférán kívül eső államaitól.

A „második demográfiai átmenet” időzítése például nagyban különbözött a post-kommunista, illetve a nyugat-európai országokban, az átmenet késleltetve érte el a post-kommunista országokat. Ráadásul a hasonlóságok mellett sok különbség van a rendszerváltás utáni post-kommunista országok között is.

Fenti megállapításunk konkretizálása érdekében először a partnerkapcsolathalasztódásának kérdését, majd az élettársi kapcsolatok elterjedését fogjuk röviden áttekinteni. E folyamatok a második demográfiai átmenet elméletének, és a magyarországi demográfiai magatartás változásainak egyaránt kulcselemei (Spéder, 2005a; Spéder, 2005b)

A második demográfiai átmenet hatásai eredményeként a Nyugat- és Észak-Európa országainak termékenységi mintázatai az 1970-es években változtak, Kelet-Közép-Európában viszont maradt a háború utáni mintázat az 1970/80-as évekig. Míg nyugaton például már az 1970-es években nőtt a házasság nélküli együttélés aránya (házasság előtti vagy házasságot helyettesítő) és emelkedett a házasságon kívüli gyermekek száma is, addig ebben az időszakban a szocialista országokban stabilitás volt tapasztalható a családdal és fertilitással kapcsolatos kérdésekben (Sobotka, 2011)

⁷ Demográfiai fogalomtár, 70.o. <http://demografia.hu/hu/letoltes/fogalomtar/pdf/masodik-demografiai-atmenet.pdf>

Magyarországon az első partnerkapcsolatként létesített élettársi kapcsolat terjedése az 1962-66 között születettek körében kezdődött, nagy részük párkapcsolati életpályája már 1990 előtt elkezdődött. A rendszerváltással az élettársi kapcsolat, mint első párkapcsolat terjedése felgyorsult. Spéder Zsolt *Az élettársi kapcsolatok térhódítása Magyarországon, és néhány szempont a demográfiai átalakulás értelmezéséhez* (2005) című tanulmányában hangsúlyozza, hogy „Míg tehát a partnerkapcsolat-alapítás halaszt(ód)ása a rendszerváltáshoz kötődik, az élettársi kapcsolatok, mint első párkapcsolatok terjedése egyértelműen a rendszerváltozást megelőzően indult el.” (Spéder, 2005b, 196.)

Az élettársi kapcsolat terjedésének iskolai végzettség szerinti különbségeit tekintve hazánk a „második demográfiai átmenet” paradigmájával ellentétes eredményeket mutat a tekintetben, hogy bár a növekedés üteme a felsőfokú végzettségűek között a leggyorsabb, „mintaadóknak” a legalacsonyabb végzettségűek mutatkoztak (Spéder, 2005a; Spéder, 2005b)

Az élettársi kapcsolatok terjedésének egy másik fontos összetevője szempontjából viszont a hazai kutatási eredmények alátámasztják a „második demográfiai átmenet” koncepciójának egyik elemét: ti a tekintetben, hogy a „*válásoknak az 1960-as években beinduló és folyamatos terjedése döntő szerepet játszott a házasság intézményének megkérdőjelezésében és megingatásában*” (Spéder, 2005b, 205.; Földházi, 2008, 84.).

Elemzési kérdésünk tekintetében – vagyis, hogy mennyiben „használható” a „második demográfiai átmenet” koncepciója a post-kommunista országok folyamatainak megértéséhez – megkerülhetetlen témakör egyrészt a család értékének, és azon belül a tradicionális család tekintélyének, másrészt az individualizáció, illetve annak okainak feltérképezése.

Egyik oldalról új értékek, illetve a párkapcsolatok és családformák új típusainak elterjedését hozta magával a volt kommunista országokban a rendszerváltás, másik oldalról a szocialista rendszer által akaratlanul is erősített tradicionális családmodell, mint idealizált családtípus a post-kommunista országokban a mai napig fennmaradt (Spéder, 2005b; Schadt, 2014).

Az individualizmus tekintetében Hankiss Elemér és munkatársai kutatási eredményeire támaszkodva kijelenthetjük, hogy bár a szocialista Magyarországot a korabeli USA-hoz hasonló erős individualizáció jellemezte, ennek okai, illetve tényleges tartalma tekintetében nagy különbségek fedezhetők fel. Magyarországon ugyanis csupán „üres individualizációról” lehetett (s bizonyos értelemben még ma is lehet) beszélni, hiszen a totalitárius rendszer – elemi érdekének megfelelően – az élet minden területén módszeresen szétverte a közösségeket,

mintegy atomjaira bontotta a társadalmat, így téve lehetetlenné az egyén közösségekbe való beágyazottságát. Az individualizáció kérdéskörének a „második demográfiai átmenet” koncepciója szerinti értelmezése tehát a post-kommunista országok tekintetében nem, vagy csak részben lehetséges. Mivel míg az elmélet az individualizációt a modern piacgazdaság következményeként emlegeti, addig a rendszerváltáson átesett országok vonatkozásában kialakult individualizáció – ha nem is teljes egészében, de – a diktátúra mechanizmusainak „eredménye” (Spéder, 2005b).

A „második demográfiai átmenet” elméletének egy további kulcseleme a nők foglalkoztatásának bővülése, illetve ennek a család átalakulásában, a gyermekvállalási és házasodási kedv alakulásában játszott szerepe. Az elmélet képviselőinek a nyugat-európai viszonyokra felállított tézise - vagyis hogy a nők foglalkozási szintjének rohamos emelkedése kulcsszerepet játszott a hagyományos családmodell megkérdőjelezésében ill. visszaszorulásában – a volt szocialista országok elemzése során szintén nem hasznosítható (legalábbis) kiegészítések nélkül. Ahogy a magyarországi kutatási eredmények is igazolják, a post-kommunista országokban az érintett nők jelentős része anyagi és/vagy politikai kényszernek érezte a munkavállalást, összhangban a családról, a házasságról és a gyermekvállalásról vallott hagyományos nézeteikkel (Spéder, 2005b). Ugyanakkor a nők anyagi tekintetben való önállósodása hozzájárulhatott a válások számának növekedéséhez és a hagyományos nemi szerepek megkérdőjeleződéséhez.

Érdekes lehet például a tárgyalt elmélet „hasznosíthatósága” boncolgatásakor még a partnerkapcsolatok egy speciális, terjedőben lévő formája a „látogató párkapcsolat” és annak terjedése, jellemzői a volt szocialista blokkban. Kapitány Balázs 2008-2009-es nagymintás survey adatokra alapozott kutatásai összefoglalójában például hangsúlyoz – egy témánk szempontjából igen fontos – momentumot, miszerint „van összefüggés a családdal, párkapcsolatokkal vallott értékek és a partnerkapcsolati forma között:

„A strukturális hatásokat figyelmen kívül hagyva a látogató kapcsolatban élők partnerkapcsolati értékrendje valóban valamivel individualistábbnak tűnik, legalábbis a házasságban élőkkel összevetve. Itt azonban nem szelekciós, hanem adaptációs hatásról beszélhetünk. Ma Magyarországon nem az individualizált életforma hívei választják a látogató párkapcsolatot, de a látogató párkapcsolatok terjedése az individualizált partnerkapcsolati elképzelések kismértékű terjedését eredményezik. Ezen eredmények általában is alátámasztják azokat a feltételezéseket, hogy az elmúlt évtizedek magyarországi gyors ütemű demográfiai és párkapcsolati átrendeződése elsősorban nem következménye, hanem oka a családra,

partnerkapcsolatokra vonatkozó ideáink lassú átalakulásának. Eredményeink arra utalnak, hogy elsősorban nem értékrendünk alapján választunk a párkapcsolati formák között, hanem értékeink idomulnak választásainkhoz.”(Kapitány, 2012, 24-25.)

Összegzésül – a teljesség igénye nélkül – tehát hangsúlyozni szeretném egyrészt, hogy a „második demográfiai átmenet” koncepciója, annak bizonyos elemei (például az egyéni autonómia és önmegvalósítás köré rendezhető posztmodern értékek terjedése) jócskán késleltetve, ugyanakkor hirtelen dinamikus, rendkívül gyors és meghatározó strukturális változásokkal „elérték” a post-kommunista országokat (köztük hazánkat) is. Másrészt fontos látnunk, hogy nem egyértelmű, hogy a családmodellekben bekövetkező változások ezen elemek következményeinek vagy okainak tekinthetők.

Sőt, azt is látnunk kell, hogy a téma szempontjából fontos konkrét változások értelmezésekor e tényezőkön kívül nem csak a rendszerváltás hatásaival (például anómia, kockázatkerülő magatartás...), hanem országspecifikus, netán tradíciókban gyökerező befolyásoló tényezőkkel is számolnunk kell. Gondolunk itt arra például, hogy a magyar népesség a modernizáció, az individualizáció, a szocializmus által is felerősített szekularizáció, stb. ellenére még napjainkban is egyértelműen családcentrikus, és ideális párkapcsolati- ill. családfórmának (ha sokszor késleltetett megvalósítással is, de) a házasságot tartja. Ilyen értelemben tehát nem lehet Thornton Developmental Idealism (Spéder, 2014) koncepcióját sem „ráhúzni” a post-kommunista Magyarországra, hiszen bár sok tekintetben másolja a magyar lakosság a nyugat-európai országokat, de ez nem jelenti azt, hogy egy az egyben adaptálná a „nyugati értékeket”, főleg nem a családdal, a családi élettel kapcsolatos ideálok és/vagy viselkedések, gyakorlat tekintetében.

A továbbiakban először bemutatom a családi státusz és az egészségi állapot viszonyát elemző szociológiai elméleteket, melyek a válás okaira és következményeire, illetve a válás utáni élet lehetséges kimeneteleire vonatkozóan is számos adalékkal szolgálnak. A „protektív elmélet”, a szelekciós megközelítést, a forrás-modellt, valamint a házasság és a válás heterogenitására figyelmeztető tudományos megközelítéseket vesszük sorra. Ez utóbbiak között kiemelten tárgyalom a stressz-adaptációs elméletet, a házassági minőség és a válás következményeinek kapcsolatát és a Life-Course perspektívát.

Végül érintőlegesen kitérek a válás, mint identitásváltás, és a válásban érintett gyermekek szempontjait érintő kérdésekre.

2.2. A válás szociológiai aspektusai

2.2.1. A protektív, a szelektív és a heterogenitást hangsúlyozó megközelítések

Ahogy munkám bevezetőjében már utaltam rá, a válással foglalkozó szakirodalom több szempontból kategorizálható, különbség azonban csupán a kérdésfeltevés fókuszában van.

A témában született szociológiai szakirodalom egy része a családi státusz és az egészségi állapot kapcsolatát vizsgálja és arra a kérdésre keresi a választ, hogy miért jobbak a házasságban élők egészségi és halálozási mutatói a nem-házasokénál. Ezek az elemzések egyúttal több, a válás mikro- és egyéni szintű okaival kapcsolatos eddig még nem érintett szempontra is felhívják a figyelmet. A tudományos írások másik fele viszont a válás következményeire, a válás utáni élet lehetséges „forgatókönyveire” és az azokat befolyásoló tényezőkre összpontosít.

A válaszokat kereső szociológus szakemberek között vannak (Joung et al., 1998; Amato and Sobolewsky, 2001; Wade and Pevalin, 2004), akik szerint a házasság önmagában egészségvédő és a „nem-házás” családi állapot okozza az érintettek nagyobb arányú morbiditását és mortalitását. E „protektív perspektíva” hívei úgy látják, hogy a kétszülős család a társadalom alapintézménye, a felnőttek élete ennek keretében nyer értelmet, ad stabilitást és biztonságot. A gyermekek egészséges, aktív felnőtté ennek keretében válhatnak. Ugyanakkor a kutatók a válás társadalmi probléma jellegét végletesen hangsúlyozzák (szinte kizárólag a válás negatív egyéni-családi-közösségi-társadalmi következményeivel számolnak). Meggyőződésük szerint az egyszülős családok számának gyarapodása jelentős mértékben hozzájárul számos társadalmi problémához, ti a szegénységhez, a bűnözéshez, a szerfogyasztáshoz (alkohol, kábítószer) az iskolai végzettség csökkenéséhez és a szűkebb környezet, valamint a közösségek széteséséhez (Amato, 2000).

A „szelekciós” elmélet hívei (Kurdek, 1990; Davies, Avison and McAlpine, 1997; Hope, Power and Rodgers, 1999) szerint viszont az egészségi állapot határozza meg a családi állapot alakulását, vagyis az egészségesebb emberek nagyobb eséllyel kötnek házasságot és maradnak is házasok, anyagi lehetőségeik és társas támogatottságuk kedvezőbb, és kevésbé vannak egészségkárosító szokásaik. Az olyan egyének azonban, akik személyes, vagy társadalmi problémákkal küzdenek, nemcsak hajlamosabbak a válásra, de az esemény után általában alacsonyabb jóléti mutatót is mérnek náluk. Bizonyos kutatások (Kurdek, 1990;

Davies, Avison and McAlpine, 1997; Hope, Power and Rodgers, 1999) bizonyítékai szerint az emberek olyan tulajdonságokat vihetnek a házasságba, amelyek növelik a válás kockázatát, ideértve az antiszociális személyiségjegyeket, a depressziót és a pszichológiai problémák előzményeit. Következésképpen az elváltak között gyakran megfigyelhető kooperációs problémák már a házasság korai szakaszában jelen lehetnek, s előre is vetíthetik/prediszpozálják a válást. Sőt, a szelekciós perspektíva egyes képviselői szerint a párkapcsolatba „vitt” negatív tulajdonságok, (pl. antiszociális) személyiségjegyek, pszichés problémák nem „csupán” diszfunkcionális családminták kialakításával, hanem e negatív személyiségjegyekre vonatkozó genetikai hajlamok formájában is nehezítik a szüleik válásában érintett gyermekek életét. Az elvált szülők gyermekeinél tapasztalt problémák e kutatók szerint tehát nem magából a válásból, hanem a szülők személyiségjegyeiből, tulajdonságaiból eredeztethetők (McGue and Lykken, 1992; Jockin, McGue and Lykken, 1996).

Egy harmadik megközelítés, az ún. forrás-modell (Liu and Umberson 2003), a házasság jobb életkilátásokat eredményező, egészségvédő szerepét a házasságban elérhető szociális, pszichológiai és gazdasági forrásokban látja (Kovács, Balog, Mészáros, Kopp, 2013) Ezek a pozitív közvetítő mechanizmusok a viszonylagosan kedvező anyagi helyzet, a házastárs nyújtotta érzelmi biztonság, a pszichológiai támogatás és a házastárs esetleges kedvező befolyása az ún. egészségmagatartásra (egészségromboló szokások, az egészségügyi szolgáltatások igénybevétele) (Kovács 2006).

Zick és Smith (1991) amerikai nők körében végzett kutatásában megállapítja, hogy az amerikai nők körében a házasság kizárólag amiatt jár együtt viszonylag kedvező egészségi állapottal, mert általánosságban jobb anyagi feltételeket teremt számukra, illetve jelentősen mérsékli szegénységbe süllyedésük kockázatát.

Végül, de nem utolsó sorban pedig számos kutató (Wheaton, 1990; Mastekaasa 1995; Amato 2000; Williams, 2003; Williams, Umberson 2004; Amato, Hohmann-Marriott 2007; Gödri 2001; Kovács 2006; Balog 2003; Balog 2006; Pongrácz 2011; Kovács, Balog, Mészáros, Kopp, 2013; Tóth 2016), hangsúlyozza egyrészt, hogy nem önmagában a házas/nem házas státusz határozza meg az egyének egészségi állapotát és életkilátásait, másrészt, hogy egészségi állapotunk sem „determinálja” családi állapotunkat. Ezek a kutatók egyrészt rámutatnak, hogy mind az 1980-1990-es években, mind a 2000-2010 között végzett, a válás volt házaspárokra gyakorolt hatásait kutató vizsgálatok tanúsítják, hogy az elvált férfiak és nők átlagosan alacsonyabb fizikai és mentálhigiénés állapotot jelentenek be, mint a házasságban élők. A házas egyénekhez viszonyítva az elváltak nagyobb mértékű depressziós tüneteket és szorongást

mutattak, több egészségügyi problémát és szerfogyasztást jeleztek, illetve esetükben nagyobb volt az általános mortalitás kockázata. (Afifi, Cox, Enns 2006; Amato, 2000, 2010). Ugyanakkor felhívják a figyelmet a házasságok és a válások, valamint a válások következményeinek heterogenitására. Bár a válást stresszt okozó eseménynek tekintik, kiemelik, hogy a válások nem csak negatív következményekkel járhatnak, hanem pl. a felnőttek esetén a boldogság elérését célzó második esélynek, a gyermekek szempontjából pedig a diszfunkcionális családból történő szabadulás módjának is tekinthetők. Ilyen értelemben egy diszfunkcionális családi működés megtörésével a válás a családtagok testi-lelki-szellemi egészségének javulását eredményezheti (Amato 2000).

Itt ki kell emelnem a fentiekben már többször említett, a kérdéskör talán legtermékenyebb kutatójának-tanulmány szerzőjének tekinthető amerikai szociológus, Paul Amato kauzalitás illetve válás-stressz-adaptációs elméletét, melyet sokszor a - korábban már bemutatott - szelektív megközelítéssel szembeállítva elemezzek.

2.2.2. Kauzalitás illetve válási-stressz-adaptációs elmélet

Amato (2000) meggyőződése szerint a válás következményeit, illetve a válással való „megbirkózás” befolyásoló tényezőit leginkább a válást követő stresszfolyamatokat bemutató válási-stressz-alkalmazkodási perspektívában lehet összefoglalni. Elmélete alapján a házassági felbomlás egy olyan folyamat, amely idővel bontakozik ki, kezdetekor a párok még házasságok, s csak évekkel a jogi válás után fejeződik be. (Amato, 1991; Amato, 2000; Dahl, Hansen, Vignes, 2015)

A szétválás folyamata az elhidegüléssel/elidegenedéssel kezdődik, amely érzélem jellemzően a kapcsolat iránti növekvő elégedetlenségből, illetve az után alakul ki. A házastársától való elválás általában igen fájdalmas élmény. A szétválási folyamat számos olyan eseményt idéz elő, amelyeket az emberek stresszesnek éreznek. Ezek a stresszorok közvetítőknél/mediátoroknak tekinthetők, melyek növelik mind a felnőttek, mind a gyermekek negatív érzelmi, viselkedési és egészségügyi kimeneteleinek kockázatát. A felnőttek esetében ilyen közvetítőknél/mediátorok: a gyermekek ellátásának kizárólagos felelőssége (a gyermekek felügyeletéért felelős szülők körében); a gyermekekkel való kapcsolat elvesztése (a felügyeletért nem felelős szülők); a korábbi házastársakkal folytatott további viszályok, amelyek a gyermekek ellátása, látogatása vagy felügyelete révén alakulnak ki. Továbbá az érzelmi támogatás elvesztése, amely a házasság révén szerzett rokonokkal, illetve barátokkal és szomszédokkal történő kapcsolattartás

viSSzaeséséből fakad; a csökkenő gazdasági mobilitás (különösen az anyák esetében); és más nehezítő életeseemények, például a családi otthonból a szegényebb környékeken található, olcsóbb lakásokba való költözés (Amato 2000).

A negatív következmények súlyossága és időtartama egyéenként változik, attól függően, hogy milyen mértékben vannak jelen a különböző moderáló vagy védelmező faktorok.

Az ún védő/védelmező faktorok/„lengéscsillapítók” gyengítik a válás által okozott események és az emberek stresszes tapasztalatai közötti kapcsolatot, és ezáltal a válást követő negatív érzelmi, viselkedési vagy egészségügyi következményeket. Ilyenek lehetnek a különböző erőforrások az egyénen belül (önhatékonyság, alkalmazkodó képességek, szociális készségek); származhatnak az interperszonális kapcsolatokból (szociális támogatás), valamint fakadhatnak a strukturális szerepekből és a kontextusból (foglalkoztatottság, közösségi szolgáltatások, támogató kormányzati politikák). Például, bár a válás gyakran az érzelmi támogatás kezdeti csökkenését idézi elő, változó, hogy az emberek mennyire képesek a korábbi szociális hálózatukat rekonstruálni, beleértve azt is, hogy milyen gyorsan képesek új, támogató intim kapcsolatokat kialakítani.

A válást követő pszichés következményeket befolyásolhatja továbbá az, ahogyan az emberek a válásra tekintenek. Egyesek személyes tragédiaként értelmezik (jellemzően a hátrahagyott partner), míg mások a növekedést és kiteljesedést látják benne, vagy egy diszfunkcionáló házasságból (jellemzően a partner, aki kezdeményezi a válást) történő menekülő utat. Ezen kívül számos demográfiai jellemző: például a nem, az életkor, a rassz, az etnikum és kultúra mérsékelheti a válás hatásait. A mérséklő tényezők különleges alakulásának köszönhetően egyes egyének ellenállók, míg mások sérülékenyebbek és jobban ki vannak téve a válás hatásainak. Ez pedig sokféle végkimenetelt eredményez. (Amato 2000)

A válási-stressz-adaptációs perspektíva tehát a stresszelméletre épül, amely három olyan változót határoz meg, mely előre jelzi a váláshoz történő alkalmazkodást, s ezek: a stresszorok felhalmozódása; a stresszel szembeni megbirkózással kapcsolatos erőforrások; illetve magának a stresszes eseménynek a meghatározása. Amato (2000) a stresszel szembeni erőforrásokra összpontosított annak érdekében, hogy bemutassa, hogy az egyes családok miként képesek alkalmazkodni a válás utáni stresszhez, míg mások erre képtelenek.

A válási-stressz-adaptációs perspektíva szerint a felnőttek és a gyermekek a válást követő alkalmazkodását két modell alapján lehet értékelni, a rövid távú válság/krízismodell és a krónikus elváltozás, vagy deformációmodell oldaláról (Amato, 2000). A rövid távú válság

modell alapján a válás utáni stressz viszonylag rövid, így a felnőttek és a gyermekek visszatérhetnek a válás előtti stressz szintjére. E modell szerint a válás egy átmeneti válság vagy krízis, amely csak rövid távon akadályozza a jólétet ill. a jóllétet. Ennek értelmében az elváltak többsége képes rá, hogy alkalmazkodjon a válás utáni új körülményekhez (Dahl, Hansen and Vignes, 2015) A krónikus elváltozásmodell viszont a válásból eredő stresszorok fennmaradását, sőt a későbbiekben azok esetleges felhalmozódását hangsúlyozza.

Amato meglátása az, hogy a különböző védő, vagy protektív tényezők előre jelzik, hogy e két folyamat közül az egyes családtagok melyiket fogják majd megtapasztalni. (Amato, 2000) Példának okáért az állandó munkahellyel rendelkező anyáknak több erőforrás áll a rendelkezésükre a válás kezelésére vonatkozóan, ami a rövid távú krízismodellt támogatja. Az olyan anyák, akik nem rendelkeznek állandó munkával, a válást követően a megnövekedett pénzügyi nehézség miatt magasabb fokú stresszről vallanak, ami viszont már a tartós, vagy krónikus elváltozásmodellt igazolja (Langlais, Anderson and Green, 2016; Mandemakers, Monden and Kalmijn, 2010).

A téma szakirodalmában az 1990-es évektől kezdve a mai napig mindkét megközelítés jelen van, a kutatók között vannak, akik a válás negatív következményeit válságként fogalmazzák meg (egy átmeneti jelenség, amihez a legtöbb ember alkalmazkodik), vannak, akik inkább krónikus elváltozásról (többé-kevésbé határozatlan ideig fennálló jelenség) beszélnek (Mastekaasa 1995), és Amatohoz hasonlóan vannak, akik mindkét modellnek „igazat adnak”. Amato rámutat, hogy annak ellenére, hogy a válás számos, rövid időre összpontosuló életeseményt foglal magában, előidézhet olyan töréseket is, amelyek hosszú távon fennmaradnak. Például sok egyedülálló anya szenved folyamatosan az egyszülős nevelés problémájától, illetve sok egyedülálló apa küzd hosszan azzal a problémával, hogy a korlátozott hozzáférési megállapodás keretében is megpróbálja fenntartani a pozitív szülő-gyermek kapcsolatot. Vagyis a válás rövid és hosszú távú következményeket egyaránt maga után vonhat, az viszont, hogy az elvált személy azokkal hogy birkózik meg, számos – fentiekben érintett – befolyásoló tényező függvénye (Amato, 2010).

A váláshoz való sikeres alkalmazkodást Amato, valamint Kitson és Morgan meglátása szerint az alábbi mutatókkal mérhetjük: az egyének kevés/kevesebb válási tünetet tapasztalnak; képesek a munkahelyi, az iskolai vagy az új családi szerepekben működni, olyan identitást és életstílust alakítanak ki, amely már nem kapcsolódik a korábbi házassághoz vagy házastárshoz. (Kitson and Morgan, 1990; Amato, 2010)

Míg a válási-stressz-adaptációs perspektíva azt feltételezi, hogy a házasság megszakadása kooperációs problémákat idéz elő, addig a szelekciós perspektíva azon az állásponton van, hogy maguk az együttműködéssel kapcsolatos problémák idézik elő a válást (Amato, 2000.).

Amato e két elmélet mellett felsorakoztatott kutatási eredmények, összegző tanulmányok (pl. Mastekaasa, 1997; Booth és Amato 1991) áttekintése során összegzésként megjegyzi, hogy

„Általánosságban véve a tanulmányok inkább a válás kauzalitását támogatják, de közben bizonyos fokú kiválasztás/kiválasztódás/szelekció is operálhat. Ez a kombináció kétféle módon történhet. Először is, egyes személyek már a válást megelőzően is nagyobb hajlamosságot mutathatnak pszichológiai vagy interperszonális problémákra a válás előtt, míg a válás további problémákat okozhat. Ez azt jelenti, tehát, hogy az elvált és a házások között fennálló különbségek a válás közeledtével láthatóbbak lesznek. Példának okáért, a férj agressziója hozzájárulhat a kapcsolat felbomlásához, amely esemény pedig még súlyosabb agressziót válthat ki. Másodszor pedig, bizonyos egyéneknek régóta fennálló problémáik lehetnek, amelyek megzavarják házasság harmóniáját, míg mások viszonylag tünetmentesek lehetnek egészen addig, amíg a házasság felbomlásából származó stressz elő nem hozza ezeket. Más szavakkal élve, a kiválasztási magyarázatok bizonyos emberek csoportjaira jobban vonatkozhatnak, mint másokra.”(Amato, 2000).

Afifi, Cox és Enns *Mental health profiles among married, never-married, and separated/divorced mothers in a nationally representative sample* (2006) című tanulmányukban eredményeik alapján egyrészt megállapítják, hogy a különvált illetve elvált anyák nagyobb valószínűséggel tapasztalhatnak pszichiátriai rendellenességeket, mint a soha meg nem házasodott és a házasságban élő anyák. Másrészt – Amatohoz hasonlóan – rámutatnak, hogy a kauzalitás és a szelekció egyaránt „működhet”. Előfordul ugyanis, hogy a szakítás illetve a válás stresszes mivolta vezet a mentális egészség romlásához, máskor viszont korábbi mentális problémák „eredményezik” az élettársi kapcsolat/házasság minőségének romlását, ami szeparációhoz illetve váláshoz vezet.

Dahl, Hansen és Vignes a válás és a betegszabadság idejének összefüggését vizsgálta Norvégiában *His, Her, or Their Divorce? Marital Dissolution and Sickness Absence in Norway* (2015) című munkájában. Amatohoz és Afifihez, Coxhoz és Ennshez hasonlóan arra a következtetésre jutott, hogy a válást olyan folyamatnak kell tekinteni, amely valószínűleg magában foglalja a krízis, az adaptáció, a krónikus törés és a szelekció mechanizmusát is. (Dahl,

Hansen and Vignes, 2015) Eredményeik szerint a betegtávollét aránya magasabb volt az elvált férfiak és nők esetében, mint a folyamatosan házasoknál. Ezen kívül rámutattak, hogy már a válás előtti években megnövekedett a betegtávollét aránya; jelentős növekedés következett be a válás éveiben; és a válás utáni években csökkent a betegtávolléti ráta. Hangsúlyozták, hogy adataik azt mutatták, hogy a válás hatása más a férfiaknál, és más a nőknél, illetve hogy a nők esetén e hatás főként attól függ, hogy vannak-e gyermekeik. Az elvált nők betegtávolléti aránya a válás évében több mint kilenc százalékponttal magasabb volt, mint a házas nőké, és a férfiak esetében a különbség csaknem kilenc százalékpont volt. A válás előtti években a betegtávollét-tendenciák hasonlóak voltak a férfiak és a nők esetében, de a válás utáni helyzet már különbözött. Habár a férfiak betegtávolléti aránya némileg magasabb volt, mint a válás előtti években, de stabilizálódott, a nők esetén a válást követő második évtől kezdődően nőtt az arány. A férfiak esetén a helyzet stabil, krónikus törésként jellemezhető, míg a nők egy krónikusan növekvő törést tapasztaltak. A kutatók úgy vélik, hogy bár a gyermekekkel rendelkező férfiak körében is nagyobb a betegtávolléti arány, mint gyermek nélküli társaiknál, a férfiak általában könnyebben alkalmazkodnak a váláshoz, mint a gyermeket nevelő nők. Ugyanakkor a férfiak olyan nehézségekkel (is) szembesülhetnek, mint a volt házastárssal való konfliktus, a kevesebb szociális támogatás, és a gyerekeik iránti vágyakozás érzése. (Dahl, Hansen and Vignes, 2015)

Wu és Hart *The Effects of Marital and Nonmarital Union Transition on Health* (2002) című munkájukban a kanadai National Population Health Survey (NPHS) longitudinális adatai alapján a házasságból, illetve az élettársi kapcsolatból való kilépés egészségre gyakorolt hatásait hasonlították össze. Eredményeik szerint mindkét kapcsolati forma felbontása általában rombolja a fizikai és/vagy a mentális egészséget, és ez a hatás erősebb a férfiak esetében. A szerzők ugyanakkor kutatásuk korlátjaként kiemelik, hogy a házassági minőségre, valamint a kapcsolati előtörténetre vonatkozóan nem álltak rendelkezésükre adatok.

2.2.3. A házasság minőségének szerepe a válás hatásaira, a válás utáni jóllétre

Több kutató a harmadik, a házasságok és a válások sokszínűségére figyelmeztető megközelítés hívei közül (Booth and Amato, 1991; Kalmijn, 2016; Kalmijn and Monden, 2006; Wu and Hurt, 2002; Williams and Umberson, 2004) arra a következtetésre jutott, hogy a válás alapvetően három különböző úton gyakorolhat hatást az érintett felnőttek és gyermekek mentális-pszichés jóllétére (Kalmijn and Monden, 2006).

Az első hatást gyakran *válsághatásnak* nevezik. A válás lehet egy zavaró és nyugtalanító érzelmi élmény, ami önmagában a jólét csökkenéséhez vezethet (Booth, Amato, 1991; Williams and Umberson, 2004). A krízis hatása pedig főként átmeneti.

Másodszor, a válás egy támogató partneri kapcsolat megszűnését, és így egy erőforrás elvesztését jelentheti (Williams, Umberson 2004; Wu, Hart 2002). Az erőforrások csökkenése károsíthatja az egészséget, és valószínűleg hosszú távú következményei lehetnek, hacsak az egyén nem kezd el egy új partnerrel élni.

A harmadik felfogás az, hogy a házasság felbontása feloldozást jelenthet a házassági problémák alól. Ha a házassági problémák negatív hatást gyakorolnak az egészségre, a problémás házasság megszüntetése valamiféle megkönnyebbülést jelenthet (Mastekaasa 1995; Williams 2003). A megkönnyebbülés pedig nem korlátozódik a válás közvetlen idejére. Elviekben ez a hatás tartós, mivel így az emberek távol maradnak a problémás házasságtól. Persze azt is szükséges figyelembe venni, hogy maga a megkönnyebbülés a krízishatással együtt jelentkezhet. Az egyének érezhetnek megkönnyebbülést még akkor is, ha az életük továbbra is stresszes és turbulenciákkal teli.

A három nézőpont együttesen egyfajta interakciós hatásra utal. Azok számára, akik jó házasságban élnek, a válás válságot, krízist és erőforrásvesztést jelent, ami a jólét romlásához vezet. Azok számára, akik rossz házasságban élnek, a válásnak pozitív és negatív hatásai is lesznek. Egyrésztől egyfajta válság és veszteségérzetet tapasztalnak meg, miközben ott van a megkönnyebbülés érzése is. Az elvált személyek általános jóléte kevéssé esik vissza, ha legalább kis mértékben megkönnyebbülést (is) éreznek a házasság felbontását követően. Ha viszont a megkönnyebbülés érzése meglehetősen erős, a jólét változása egyértelműen pozitív lehet. Kalmijn és Monden *Vajon a házasság minőségétől függ a válás jólétre gyakorolt hatása?* című munkájában a jelenséget *menekülési hipotézisnek* nevezi, és különbséget tesz ennek erősebb és gyengébb változata között. A gyenge változat szerint a házasság felbontása kevésbé negatív, ha a házasság kezdeti minősége alacsony volt; az erős változat szerint, a válás hatása pozitívnak tekinthető, ha a házasság kezdetén a kapcsolat minősége gyengének bizonyult. Mindkét változat esetén feltételezett a válás és a házassági minőség kölcsönhatása.

Itt fontos kiemelni, hogy e kölcsönhatás vizsgálata a szakirodalom tematizálásának, a hangsúlyok kiemelésének egyik kulcseleme. A válással kapcsolatos kutatások, tanulmányok között nem keveset találunk, melyek megállapítása szerint a válás következményeinek, azon belül a felnőttek és gyermekek jóllétére, kiemelten pszichológiai jóllétére gyakorolt hatását

elemezve nem kerülhetjük meg a felbomlott házasságok minőségének kérdéskörét (Wheaton, 1990; Mastekaasa, 1997; Brown and Booth, 1996; Gödri, 2001; Balog, 2006; Kovács, Balog, Mészáros és Kopp, 2013).

Tehát amellett, hogy a szakemberek (hazánkban elsősorban a későbbiekben idézett Kopp Mária és munkatársai) a házasság jólétre és az egészségre gyakorolt pozitív hatásait már széleskörűen dokumentálták, azt is felismerték, hogy nem minden házasság egyforma. Amennyiben a házasság védelmező hatása valamilyen szinten függ a házastársi kapcsolattól, akkor valószínű, hogy egyes házasságok nagyobb védelmet nyújtanak, mint mások, illetve a házasság jólétre gyakorolt ereje függ a házasság minőségétől. Ezzel összefüggésben már adódik a kérdés, hogy a házasság minőségétől függően a válás lehet negatív és pozitív hatással is az egészségre? Így akár az is előfordulhat, hogy az egyedüllet inkább válik az egészség javára, mint egy rosszminőségű házasság, s egy rosszminőségű házasság végetérése kevésbé hátrányos az egészségre nézve, mint egy kevésbé rossz házasság lezárása. Az előbbi esetben még akár az is felmerülhet, hogy a válás megoldást jelent, s nem pedig problémát. Bár a házasság felbontása tanulmányok döntő többsége szerint így is stresszt, kiábrándultságot okoz, mégis magában hordozza a megkönnyebbülést, ezáltal csillapítva a válás negatív hatásait. Ebből adódóan pedig a válás néhány esetben pozitív tapasztalat lehet. (Mastekaasa, 1995; Kalmijn and Monden, 2006; Amato and Hohmann-Marriott, 2007.).

Kalmijn és Monden (2006) a fentiekben említett munkájukban a házassági minőség öt mutatója (házassági elégedettség, házassági konfliktusok, verbális házassági agresszió, fizikai házassági agresszió, házassági igazságosság) segítségével „tesztelte” a menekülési hipotézist és bár csak gyenge bizonyítékot, illetve inkonzisztens eredményeket talált, eredményei a válás tényleges heterogenitását támasztották alá. A nemi különbségeket is vizsgáló kutatásukban a szerzők hangsúlyozták, hogy az alanyok többsége depressziós tüneteket él át a válás után, hogy a válás hatásai (főként a depressziós tünetek növekedése) jobban érinti a nőket, mint a férfiakat, illetve hogy a házassági minőség és a válás hatásainak összefüggésére vonatkozó ellentmondásos eredményeket az alábbi tényezők magyarázhatják. Egyrészt az elváltak házasságból származó problémái nem feltétlenül érnek véget a válás után, a konfliktusok elhúzódhatnak, főként, ha közös gyermekek vagy egyéb tényezők továbbra is fenntartják a korábbi házastársak közötti kapcsolatot. A rossz házasságok esetén a válás után is fennálló konfliktusok így ellensúlyozhatják a menekülési hatást, főként pl. egy agresszív házasságból való kilépés esetén maga a válás is problémákat szülhet. Másrészt az eredmények inkonzisztenciáját az összehasonlított csoportok különbözősége is okozhatja, például

felmerülhet, hogy a rossz házasságban maradók kevésbé érzékenyek a házassági problémákra, mint azok, akik kilépnek egy rossz házasságból. Ez pedig csökkentheti a házassági minőség és a válás hatásai közti összefüggést.

Kalmijn és Monden rámutat, hogy nem feltétlenül a rossz házassági minőség állhat egy válás hátterében, illetve nem csak „rossz” házasságok végződnek válással. Meglátásuk szerint valószínűsíthető például, hogy a „mondvacsinált” okok miatt váló személyek kevésbé hagyományos értékrendszerrel bírnak, és így kevésbé okoz számukra problémákat a válás. A szerzők ezen kívül kiemelik, hogy eredményeik szerint egy új párkapcsolat létesítése kompenzálhatja a válás jólétre gyakorolt negatív hatásait, különösen azokban az esetekben, amikor a megelőző házasság jó minőségű, a depressziós tünetek válás utáni növekedése pedig erős volt. (Kalmijn and Monden, 2006)

Amato és Hohmann-Marriott a *Comparison of High- and Low-Distress Marriages That End in Divorce* című 2007-es tanulmányukban szintén felhívják a figyelmet a válással végződő kapcsolatok heterogenitására illetve arra is, hogy a válásoknak csaknem fele a külső megfigyelő számára problémamentesnek tűnő kapcsolatokban következik be. Eredményeik szerint a későbbiekben elvált házások két külön csoportot alkotnak. A magas fokú problémákkal küzdő házások csoportját, mely számos válást érintő kockázati tényezővel rendelkezik és boldogtalan, gyakori konfliktusok jellemzik; és az alacsony szintű nehézségekkel küzdő házaspárok csoportját, mely – bár hasonló kockázati tényezőkkel bír (korai házasságkötés, elvált szülők gyermekei, mostohagyermek jelenléte a családban, válás nagyobb elfogadottsága, stb.) – mérsékelten boldog, kevésbé konfliktusos kapcsolattal jellemezhető. Kutatásuk szerint, míg a magas fokú problémákkal küzdő házások az életöröm növekedését tapasztalták a válás után, addig az alacsonyszintű nehézségekkel élő házások válásuk után boldogság szintjük visszaeséséről számoltak be. A szerzők feltételezik, hogy a később elvált, „átlagos boldogságú” párok alacsony szintű elkötelezettséggel rendelkeznek és a feleknek magas a házassági elvárása, továbbá rámutatnak, hogy a válás nagyobb társadalmi elfogadottsága is megnöveli az átlagos házassági minőségű kapcsolatok felbomlásának esélyét. Ugyanakkor további kutatások fontosságát hangsúlyozzák annak tisztázására, hogy bizonyos alacsony szintű nehézségekkel rendelkező házasságok miért végződnek válással. Kiemelik, hogy a válásra hajlamos házasságok pontosabb megismerése segíthet a válás felnőttekre és gyermekekre gyakorolt sokszínű hatásainak megértésében is. (Amato and Hohmann-Marriott, 2007)

A válás okaival kapcsolatban a téma hazai szakértői szintén hangsúlyozzák, hogy a válás okainak feltárása igen bonyolult, hiszen a válás nem egyszeri esemény, hanem hosszú folyamat,

mely a szándék megjelenésétől a válás utáni életvitel kialakításáig, megszilárdulásáig tart (Pongrácz, 2011). Ráadásul az időközben sokszor egész sorozattá nőtt válóokok személyenként egyedi módon épülnek egymásba. (Gödri, 2001)

„Sok esetben másként éli meg a házasságot, a házasság válságát és felbontását a férj és a feleség, ezért az okokra vonatkozó válaszok is eltérőek lehetnek attól függően, hogy melyik fél nyilatkozik a megszűnt házasságról. A bíróság előtt megjelölt bontó okok sem visznek közelebb – inkább távolabb – a tényleges helyzet megismeréséhez...A válás oka nem biztos, hogy azonos a váláshoz vezető okkal, okokkal, ezért lehetséges, hogy egy jelentéktelen, de nem megoldott, nem kibeszélt konfliktus vezet a házasság felek közötti viszony elmérgesedéséhez és végül a tényleges válókok megjelenéséhez. Az elhidegülés, az új szerelmi kapcsolat, sőt az alkoholizmus, italozás mint válóok háttérben gyakorta olyan elsődleges okok húzódnak meg, mint anyagi problémák, hosszú munkaidő miatt a család háttérbe szorulása, túlzott karrierorientáció stb., melyek nem feltétlenül tudatosulnak, mint a válási folyamatot elindító faktorok. (Pongrácz, 2011, 27.)

Egy 2002-es kérdőíves vizsgálata eredményeit elemezve Pongrácz megjegyzi, hogy valószínűleg azért kezdeményezik gyakrabban nők a válást, mert ők sokkal érzékenyebbek az otthoni konfliktusokra, korábban és erőteljesebben érzékelik a házasság megromlását. Ugyanakkor rámutat, hogy bár az 1980-as években a legtöbb elvált nő az alkoholizmust jelölte meg messze a legfőbb válóokként, az 1990-es években, valamint 2000-ben már az érzelmi problémák és az elhidegülés kerültek az első helyre. Ezután a volt házastárs hűtlensége, illetve új kapcsolata, majd az anyagi problémák következtek az említés gyakorisága szerint. Az esetek többségében alkoholizmushoz kapcsolódó fizikai erőszakot a '90-es évektől a nők 15 százaléka említett a válás fontos okaként. A négy leggyakoribb válóok között a férfiak is kiemelték a házastárs hűtlenségét és új kapcsolatát, valamint a figyelmesség és a szeretet hiányát, viszont a nőkkel ellentétben ők a munkával való túlterheltséget is ide sorolták. (Pongrácz, 2011)

Kopp Mária és munkatársainak a magyar lakosság fizikális és mentális egészségét felmérő – széles körben ismert – kutatásaiban a családi állapot szintén fontos kontrollváltozóként szerepel. Nagymintás Hungarostudy vizsgálatsorozatuk alapján ők is hangsúlyozzák, hogy a házasság státusz önmagában nem egészségvédő, illetve hogy annak ellenére, hogy a válás stresszt okozó életesemény, nem feltétlenül jár együtt tartós egészségromlással, illetve korai halálozással. Eredményeik rámutatnak, hogy *„a nők és férfiak egymáshoz viszonyított magatartásának igen jelentős egészségvédő vagy egészségkárosító*

hatása lehet” (Kopp, 2010, 246.; Kopp és mtsai, 2005; Skrabski és mtsai, 2003), de *„nem a házasság önmagában az, ami támogatja az egészséget”*(Kovács, Balog, Mészáros és Kopp, 2013, 226.), hanem a jó kapcsolat, a segítő társ jelenléte, a bizalom, a kapcsolattal való elégedettség és a közös problémamegoldás az egészségvédő (Balog, 2006; Kovács, Balog, Mészáros és Kopp, 2013; Utasi, 2008)

Ezzel egyúttal – mintegy úttörőként – azt is kijelentik, *„hogyan jó élettársi kapcsolat szintén egészségvédő szerepet tölthet be”*(Kovács, Balog, Mészáros és Kopp, 2013, 226.). *A házastársi, élettársi és elvált családi állapot összefüggései a mentális egészséggel* című 2013-as tanulmányukban a 2006-os Hungarostudy kutatás 3293 fős mintájára vonatkozólag megállapították, hogy a jó házasságban és jó élettársi kapcsolatban élőknek voltak a legjobb pszichés egészségmutatóik, szignifikánsan jobb volt az általános pszichés állapotuk, kevésbé voltak depressziósak illetve szorongók, alacsonyabb volt a társasstressz-szintjük, és kevesebbszer merült föl körükben az öngyilkosság gondolata. Eredményeik szerint ugyanakkor a legrosszabb pszichés egészségmutatók a rossz házasságban és rossz élettársi kapcsolatban élőket jellemezték. Vagyis noha depressziósabbak és szorongóbbak az elváltak a jó házasságot ápolóknál, a rossz házasságban és rossz élettársi kapcsolatban élőknel valamennyi vizsgált pszichés egészségmutató tekintetében egészségesebbek. A rossz házasságban élőket ugyanis súlyosabb depresszió, szorongás, vitális kimerültség és több alvászavar jellemzi, mint az elváltakat (Balog 2003; Kovács, Balog, Mészáros és Kopp, 2013)

Kopp Mária és kutatótársai meggyőződése szerint

„a harmonikus házastársi/élettársi kapcsolatban a támaszként szolgáló társ „átírja” a mindennapi élettel, illetve a váratlan, negatív életeseményekkel együtt járó stresszorok jelentőségét és jelentését, ezáltal csökkenti ezek ártalmas jellegét. Ezzel szemben a magas házastársi stresszrel jellemezhető rossz házastársi/élettársi kapcsolatot kísérő krónikus stressz komoly pszichés terhelést jelent. A tartós feszültség és „feszülés”, a rossz közérzet, az érzelmileg-hangulatilag negatív állapotok csökkentik a teljesítőképességet és aláássák a pszichés és szomatikus egészséget.” (Kovács, Balog, Mészáros és Kopp, 2013, 226.)

Balog Piroska és Kopp Mária kutatócsoportjukkal⁸ (Balog, 2003; Balog, 2010) a Hungarostudy 2002-es adataira alapozva a rossz házasság megbetegítő hatását nemek szerinti bontásban is vizsgálták. Egyrészt megállapították, hogy míg férfiaknál a házastársi stressz a magasvérnyomás-betegség, nőknél a klinikai depresszió (és a depresszió miatti

⁸ Dégi L. Csaba, Paul Falger, Kopp Mária, Stauder Adrienne, Susánszky Anna, Szabó Gábor, Székely Andrea.

orvoshozfordulás) független kockázati tényezője. Ugyanakkor rámutattak, hogy a férfiaknál a depressziós tünete együttes közvetítésével valósul meg a magas házastársi stressz magasvérnyomás-betegségre vonatkozó kockázatnövelő hatása, illetve a depresszió a nőknél is növeli a magasvérnyomás-betegség kockázatát. (Balog, 2010) Mivel azonban a férfiak depressziós tüneteikkel sokkal kevésbé fordulnak orvoshoz, mint a nők, illetve a férfiak depressziós tünetei (ingerlékenység, csökkent frusztrációs tolerancia, antiszociális megnyilvánulások) a nők ilyen jellegű tüneteitől (érdektelenség, reménytelenség, közömbösség, elégedetlenség, nagyfokú fáradtság, önbizalomhiány, önvádolás, értéktelenség érzés, jövőképnélküliség, szomorúság, örömtelenség, ürességérzés, csökkent gondolkodási, összpontosítási vagy döntési képesség,...) eltérőek, kevesebb depressziós megbetegedést regisztrálnak náluk. (Purebl és Balog, 2008)

Ugyanakkor az, hogy a váláson túlesett személyek minden mért érték vonatkozásában a rossz minőségű házasságban /élettársi kapcsolatban élők „eredményeihez” állnak a legközelebb, arra figyelmeztet, hogy a válás – a megszakadt kapcsolat szubjektív megítélésétől függetlenül – átmenetileg komoly stresszt okozó, igen megterhelő életesemény.

„A válás előtti időszak feszültsége, illetve a válási folyamatban manifesztálódó veszteségek, változások többnyire intenzív szorongással, bizonytalanságérzéssel, gyásszal járnak, ami a rossz házastársi/élettársi kapcsolatokhoz hasonlóan negatívan hat a mentális egészségre. Ez magyarázhatja azt az eredmények által sugallt szisztematikus tendenciát, hogy az elváltak — a társas stresszt kivéve — a depresszív és szorongásos tünetekben, az öngyilkossági gondolatok gyakoriságában és a rosszabb pszichés közérzetben közvetlenül követik a rossz házasságban és rossz élettársi kötelékben élőket. A szoros kapcsolatokból fakadó társas stressz azonban, lévén házastársuktól különváltak és jelenleg egyedül élnek, már kisebb mértékben jellemző életükben.” (Kovács, Balog, Mészáros és Kopp, 2013, 225.)

Kovács Katalin (2006) *Az özvegyek, az elváltak és az egyedülállók egészségi állapota. Arányos koncentrálódó terhek?* című tanulmányában szintén arra a következtetésre jutott, hogy nem önmagában a házas/nem házas státusz határozza meg egészségi állapotunkat és életkilátásainkat. Megállapította, hogy a nem házas családi állapothoz társuló egészségi állapotbeli hátrányok nagyrészt nem magából a nőtlen/hajadon, illetve az özvegy vagy elvált státusból következnek, hanem a velük társuló társadalmi pozíciók sajátosságaihoz, illetve a kedvezőtlen pszichológiai státushoz kötődnek. Például az elváltak rosszabb egészségi állapotának legfőbb befolyásoló tényezője, „közvetítő mechanizmusai” rosszabb anyagi helyzetük, általában alacsonyabb iskolai végzettségük és pszichológiai nehézségeik. Kovács

továbbá hangsúlyozta, hogy nemzetközi összehasonlításban jelentős kulturális, gazdasági illetve intézményi környezetbeli különbségek figyelhetők meg a családi állapot és az egészségi állapot illetve halandóság viszonyát befolyásoló mechanizmusokban. Valamint abban is, hogy egy adott országban milyen mértékű az egészségdeficit illetve a többlethalálozás a nem házas családi állapotúak esetében (Kovács, 2006).

Csoboth Csilla és Susánszky Éva (Csoboth, Susánszky 2010) az egyedülálló anyák és apák egészségi állapotára vonatkozó nemzetközi és hazai szakirodalmat áttekintve szintén felhívták a figyelmet a párkapcsolati minőség egészségre gyakorolt hatására. Az egyedülálló anyáknak csaknem fele (48%), az egyedülálló apáknak egyharmada (34%) elvált családi állapotú (Vukovich, 1999; Vukovich, 2006). Kiemelték, hogy *„Érdemes lenne a jövőben vizsgálni, hogy ugyanolyan szociális és gazdasági körülmények között élő, egyedülálló szülők testi és lelki egészségi állapota mennyiben hasonlít az olyan párkapcsolatban élőkéhez, akik magas házastársi stresszről számolnak be.”* Továbbá rámutattak arra is, hogy *„az egyedülálló apák körében nem készült elegendő felmérés annak megállapítására, hogy veszélyeztető tényező-e az egyedülálló szülőség a férfiak egészségi állapotára”* (Csoboth és Susánszky, 2010, 344., Spéder, 2011; Makay és Spéder, 2018; Spéder, 2005a; Takács, 2017; Szalma és Rékai, 2019).

2.2.4. A Life-Course perspektíva és a válás

Több kutató (maga Amato is) a válás-stressz-adaptációs perspektívát ötvözi az életút-átmenet/Life Course perspektívával, és azt állítja, hogy a válási folyamat olyan életszakaszok sorozataként van jelen, amelyek befolyásolják az egyéni fejlődést és a családi kapcsolatokat.

Shapiro és Cooney is ezt a megközelítést alkalmazzák, amikor azt keresik, hogy hogyan lehet az életút perspektíváját felhasználni ahhoz, hogy megértsük, milyen módon befolyásolja a válás az intergenerációs kapcsolatokat. Shapiro és Coone azzal érvel, hogy a családok válási következményeinek teljes megértéséhez szükséges felismerni azt a tényt, hogy az egyének egy multigenerációs családi struktúra részét képezik, abba vannak beágyazódva. Egy multigenerációs családban élő egyén esetén egy olyan meghatározó élettapasztalat, mint a válás, hatással lehet az egész család szisztémájára, dinamikájára.

Shapiro és Cooney hangsúlyozza, hogy a válás intergenerációs kapcsolatokra gyakorolt hatásainak megértése során figyelmet kell szentelni az alábbiakra: a, egy adott családtag

tapasztalata a természeténél fogva kötődik a többi családtagokéhoz; b, hogyan változik a válás generációkra gyakorolt hatása annak időzítése alapján; c, milyen szerepet játszik az idővel kialakuló előtörténet vagy pálya, s, hogy az egyre halmozódó következmények milyen hatással vannak az egyénekre; d, minden az életút során lejátszódó folyamat egy társadalmi, szerkezeti kontextusban zajlik le, amely meghatározza az egyéni életszakasz-átmenetek jelentését és következményeit.

Shapiro és Cooney interpretálásában az életút perspektíva az egyéni fejlődést egy egész életen át tartó folyamatnak tekinti, amely az ontogenetikai, a társadalmi és a történelmi erők közötti kölcsönhatásokat foglalja magában. E megközelítés két, a válás és annak nemzedékek közötti kapcsolatokra gyakorolt hatásának megértésében kulcsfontosságú alapeleme a „kapcsolt élet” illetve az „életszakasz elvének időzítése” kérdéskör. A kapcsolt életek koncepciója szerint a családtagok élete összefonódik, és mint ilyen, az egy családtag által tapasztalt átmenet és esemény természeténél fogva kapcsolódik a többi családtag tapasztalataihoz és fejlődéséhez. Az életút perspektívájának Elder (1994) által definiált „életszakasz elve” azt sugallja, hogy az életátmenetek az események fejlődési következményei, azok időzítésének függvényében változnak. Ennek a koncepciónak a középpontjában a társadalmi időzítés fogalma áll. A válás és az intergenerációs kapcsolatok tanulmányozása esetén a társadalmi időzítés koncepciójának három jellemzője különösen fontos. Az első, hogy a válás „időzítése” kapcsolódik a különböző családtagok fejlődési szakaszához, illetve az egyének egyéni idejéhez. Így a szülői házasság felbontása feltételezhetően az utódok korától függően eltérő hatást gyakorolhat a fiatal gyermekekre vagy fiatal serdülőkre, illetve a fiatal felnőttekre. Másodszor, tekintettel arra, hogy az életút perspektívája elismeri az egyéni fejlődés és a társadalmi kontextus közötti kapcsolatot, különbséget lehet tenni az „on-time” (időben bekövetkező) és az „off-time” (nem időben bekövetkező) válások között, mivel az átmenetek normatív természetük alapján határozhatók meg. A válás tekintetében nincsenek olyan társadalmi normák vagy időzítések, amikor be kellene következnie, de statisztikailag azonosítani lehet azokat a korcsoportokat, ahol a válás gyakoribb vagy „normálisabb”. Az, hogy a házasság felbontása idő szerint [on-time] következik-e vagy sem, befolyásolja a társadalmi erőforrások rendelkezésre állását és a normatív struktúra jelenlétét a potenciálisan stresszes életeseménnyel történő megbirkózás/cooping esetén. Harmadszor, az életátmenet időzítése, valamint a sorrend és az időtartam, olyan kritikus dimenziók, amelyek az egyén életútjait vagy pályáit formálják. Így nemcsak a válás időzítése fontos az intergenerációs kapcsolatokra gyakorolt hatásának

mérlegelésében, hanem az egyén házassági és kapcsolati előtörténete is (Shapiro and Cooney 2007).

Mandemakers, Monden és Kalmijn 2010-ben írt tanulmányukban hangsúlyozzák, hogy az életpálya-átmenetek hatását vizsgáló kutatási hagyományban kiemelkedő szerepet játszik a válásnak a pszichológiai nehézségekre, problémákra gyakorolt hatásainak vizsgálata. Megállapítják, hogy az életútperspektíva két irányból közelíti a válás témakörét. Egyik oldalról rámutat, hogy a válás pszichológia nehézségekhez vezet, másik oldalról viszont a „messzire nyúló gyermekkori balsors” koncepcióját képviseli, amennyiben leszögezi, hogy a hátrányos helyzetű családi háttérrel rendelkező gyermekek több pszichológiai problémától szenvednek. Ez utóbbi megközelítés szerint a válás hatásai függenek tehát a családi háttértől, melynek indikátorai a társadalmi szférában betöltött osztály, az iskolai végzettség, valamint a rendelkezésre álló erőforrások. A családi háttértől függ az egyének válás hatásaival szembeni sebezhetősége, mivel a családi háttér befolyásolja, illetve előrejelzi a rendelkezésre álló felnőttkori erőforrások szintjét (Mandemakers, Monden and Kalmijn 2010.).

A kérdéskört vizsgáló kutatók – a felbomlott házasság minőségének (Williams, 2003; Williams and Umberson 2004; Kalmijn and Monden, 2006; Amato and Hohmann-Marriott, 2007; Balog, 2010; Kovács, Balog, Mészáros és Kopp, 2013), a „közvetítő mechanizmusoknak” (Kovács, 2006), a multigenerációs családi struktúrának (Shapiro and Cooney, 2007, Mandemakers, Monden, Kalmijn, 2010), és az elváltak nemének (Williams and Umberson, 2004; Dunne-Bryant and Williams, K. (2006); Balog, 2010) szerepén túl – a válás felnőttekre gyakorolt hatásait befolyásoló további szempontokra hívják fel a figyelmet. Ezek az ismerkedés/rendevőzés (Langlais, Anderson and Greene, 2016); az újraházasodás (Langlais, Anderson and Greene, 2016); a gyermekek jelenléte és kora a házasságban ill. a válás során (Dunne-Bryant and Williams (2006); Shapiro and Cooney, 2007); az elváltak kora – a válás „időzítése”/bekövetkezésének ideje és az ezzel összefüggő speciális szerepek, életfeladatok (Elder, 1994; Shapiro and Cooney, 2007; Pudrovska and Carr, 2008).

Michael R. Langlais, Edward R. Anderson és Shannon M. Greene Az *ismerkedés/rendevőzés hatása a válás utáni anyai jólétre* című munkájukban például kifejtik, hogy bár bizonyos kutatók általánosan előnyösnek gondolják a válás utáni kapcsolatokat a válás utáni alkalmazkodás és jóllét szempontjából, eredményeik szerint csak a magas minőségű kapcsolatok előnyösek az anyai jólétre, mintsem az alacsonyabb minőségű kapcsolatok. A kapcsolati minőség indikátoraiként a kapcsolati elégedettségre és az elkötelezettségre kérdezték rá a szerzők, vagyis a kielégítőnek ítélt és erős elkötelezettséggel járó kapcsolatokat tekintették

magas minőségűnek. Langlais és munkatársai szerint a válás utáni egyedülálló státusz nem feltétlenül rossz az anyák jóllétére nézve, mivel egyrészt egyes anyák elégedettek lehetnek azzal a társasággal és támogatással, amelyet a gyermekeiktől kapnak a romantikus partnereik helyett (Langlais, Anderson & Greene, 2016), másrészt előfordulhat, hogy néhány egyedülálló anya, már alaptól rendelkezik néhány olyan protektív faktorral, amelyet a válási-stressz-adaptációs perspektíva is említ. Ezek között felsorolható a biztos állás, vagy a válás pozitív interpretációja (Amato, 2000; Langlais, Anderson and Greene, 2016).

Williams és A. Dunne-Bryan a válási-stressz-alkalmazkodási perspektívájára alapozott tanulmányukban (Williams and Dunne-Bryan 2006) amellett érvelnek, hogy a válás kimondottan hátrányos hatást gyakorol azon felnőttek mentálhigiénéjére, ahol fiatal gyermekek vannak a háztartásban. Így a válás kisebb mértékű negatív következménnyel járhat azok esetén, ahol a válás egy későbbi életszakaszban következik be. Továbbá azt állítják, hogy a gyermekek jelenlétének és életkorának a válás-alkalmazkodásra gyakorolt modifikáló szerepe különösen a nők körében nyilvánvaló.

Tetyana Pudrovska és Deborah Carr *A közép és későbbi élet során bekövetkezett váláshoz, illetve megözvegyüléshez történő pszichológiai alkalmazkodás: képes-e védelmet nyújtani a megbirkózási stratégia, valamint a személyiség a pszichológiai szorongással szemben?*(2008) című tanulmányukban azt emelik ki, hogy az életátmenet/tranzíció – jelen esetben a válás – során betöltött életkor megszabja mind az esemény természetét és kontextusát, mind a későbbi pszichológiai alkalmazkodást. A középkori életet figyelembe véve a fiatal-idős hátrahagyottak és elváltak esetén az életátmenetek eltérő kihívásokkal társulnak, s szükséges megkülönböztetni egy sor korfüggő kockázatot és erőforrást is. A fiatalabb társaiktól eltérően, legtöbb közelmúltban egyedülállóvá vált fiatal-idős nem szembesül a kisgyermekek felnevelésének kihívásával. Az idősebbekhez viszonyítva viszont kevésbé valószínű, hogy fizikai és kognitív csökkenést, funkcionális korlátozást, kényszerű költözést, vagy barátai és rokonainak elvesztését tapasztalják – amelyek mindegyike a válás során kialakuló pszichológiai nehézségek kiváltó okai is. Ugyanakkor olyan kihívásokkal is szembe kell nézniük, amelyek kizárólag az élet középső szakaszához kapcsolódnak. Vannak, akik kettős felelősséget vállalnak az öregedő szülők és unokák gondozásáért, míg mások a családi kötelezettségek és a munkaviszony között egyensúlyoznak. Bizonyos egyének esetén a házastárssal való pihentető nyugdíjazás álmát tönkretelheti egy nem kívánt válás. Azon egyének, akik az 50-es vagy 60-as éveikben válnak el, jellemzően kevesebb olyan kortárral rendelkeznek, akik osztoznak ezen tapasztalatukban, mivel a legtöbb frissen elvált jellemzően

fiatalabb. Így a szerzők azt vizsgálták, hogy az alanyok 50-es és 60-as éveiben bekövetkező válás (valamint az özvegyiségbe történő átmenet) hogyan érinti a férfiak és a nők pszichológiai egészségének két aspektusát: a depressziós tüneteket és az alkoholfogyasztást (Pudrovská and Carr, 2008)

Tetyana Pudrovská és Deborah Carr írásukban hangsúlyozzák, hogy kevés az olyan tanulmány, mely a válás kezelésének módjaival, a megküzdési/coping stratégiák hatékonyságával, és a viszonylag stabil személyiségjellemzők hatásaival foglalkozna abból a szempontból, hogy mindezek hogyan befolyásolják a pszichológiai alkalmazkodást a válással szemben. Sőt Pudrovská és Carr – mintegy önkritikaként is - arra is felhívja a figyelmet, hogy még azok a tanulmányok is, amelyek foglalkoznak a megküzdési stratégiákkal, azoknak csupán szűk körét érintik. Nagy szükség van tehát az olyan kutatásokra, melyek az alkalmazott „stratégiáknak” sokkal szélesebb skáláját veszik figyelembe.

Hazánkra vonatkozóan a már többször megidézett Hungarostudy felmérésorozat (Szabó, 2010) 2002-es és 2006-os adatainak (N=12 668, ill. N=5020) köszönhetően az életesemények, a stressz és a megküzdés nemi különbségeivel kapcsolatban tudjuk, hogy bár a megélt negatív életesemények számában nincs különbség a nemek között, a nők szubjektíve nehezebben élik meg a megterhelő élethelyzeteket, és azokra intenzívebb fiziológiai és pszichológiai (stressz)válaszokat adnak. A kutatók szerint ebből a sérülékenységből következően nő meg a nőknél több krónikus betegség (pszichiátriai betegség, daganatos betegségek) kockázata. A megküzdés nemi különbségei tekintetében eredményeik alapján elmondható továbbá, hogy az érzelemfókuszú megküzdésen belül a nők más módokat preferálnak, mint férfitársaik. *„Megdőlni látszik azonban az a sztereotíp kép, hogy a férfiak inkább élnének a racionális, problémafókuszú copinggal.”* (Szabó, 2010, 365.)

Adataik tanúsága szerint más-más területen élnek meg több negatív életeseményt a nők és a férfiak. A nőket ugyanis elsősorban a személyes kapcsolatokban bekövetkező negatív változások, a férfiakat viszont inkább a munkával kapcsolatos stresszek viselik meg jobban. Bár e különbség az elemzők véleménye szerint *„alapvetően nem a két nem eltérő személyiségéből, megküzdési módjából fakad, hanem a társadalmi szinten betöltött szerepek eltéréséből”*, az okok megbízhatóbb megállapítása érdekében további vizsgálatokat tartanak szükségesnek (Szabó, 2010, 362.)

2.2.5. A válás a házassági identitás elvesztése – A válás, mint identitásváltás

DeGarmo, D. S. és Kitson, G. C. (1996) *Identity relevance and disruption as predictors of psychological distress for widowed and divorced women* című tanulmányukban leszögezik, hogy ha meg akarjuk érteni a válás, mint házastársi veszteség folyamatát, a válás, mint életátmenet következményeit, tisztában kell lennünk az identitáselmélet alapjaival.

Az identitáselmélet részletes bemutatásával disszertációnk módszertani fejezetében, a narratív pszichológia, illetve az élettörténet és az identitás kapcsolatának elemzésekor fogunk foglalkozni.

Az alábbiakban - DeGarmo és Kitson nyomán – nagyon röviden Thoits (1991) és Burke (1991) identitáselméleteit emeljük ki, melyek tulajdonképpen integrálják az identitás- és a stresszelméletet, amikor kifejtik, hogy az életesemények megváltoztatják az identitást, és az identitás kiugró megzavarása negatívan hat a jóllétre (Thoits, 1991). Mindkét szerző elméletében megtalálhatjuk a „házassági identitás” fogalmát, mely a jelentős másikkal/a házastárssal folytatott interakció során jön létre a szimbolikus interakcionális hívek szerint. (Berger and Kellner, 1970).

Thoits elmélete szerint minél fontosabb egy identitás a többi identitáshoz képest, annál fenyegetőbbek az ehhez az identitáshoz kapcsolódó stresszorok. Egy fontos identitásterületen (pl. házastársi identitás) tapasztalt nemkívánatos esemény hatalmas veszteség, illetve fenyegető tapasztalat lehet, míg egy kevésbé fontos terület esetén a stresszes események kevésbé lehetnek problémásak, vagy jelenthetnek kihívásokat. (DeGarmo and Kitson, 1996)

Burke (1991) identitáselméletében rámutat, hogy az özvegyek és elváltak esetén egyaránt stresszforrás a házassági identitás elvesztése.

Véleménye szerint megözvegyülés vagy válás esetén azáltal szakad meg a házassági/házastársi identitás, hogy az esemény bekövetkezését követően már nincs jelen a házastárs, akivel történő interakció segítségével értelmezni, értékelné lehetne magát a házassági/házastársi identitást. Érvéle alapján, minél fontosabb a házassági identitás, annál valószínűbb, hogy az identitás megszakadása, zavara pszichológiai nehézségekhez vezet. Így azon özvegyek esetén, akik a halál közbelépése nélkül valószínűleg együtt maradtak volna, a házastárs halála jobban károsítja az identitást, mint a válás. Következésképpen az özvegyek magasabb pszichológiai nehézségekkel rendelkezhetnek, mint az elvált nők. (Burke, 1991)

DeGarmo és Kitson özvegy és elvált nők mintáján vizsgálták meg a házassági identitás és az özvegyiség, illetve a válás összefüggését, másrészt összevetették a váláshoz és a megözvegyüléshez való alkalmazkodás befolyásoló tényezőit. Indoklásuk szerint azért csak nőket választottak ki, mert egyrészt az özvegyek között a nők felülreprezentáltak, másrészt mert a nőket általában könnyebb megtalálni, illetve könnyebb interjút készíteni velük. Hangsúlyozták, hogy minden mély, az identitás zavarásával/megszakadásával járó veszteség fájdalmas és stresszes emberi tapasztalat. Egy ilyen veszteség egyfajta identitásátmenet, mivel következményeként az egyénnek újra fel kell építenie énjét. A megözvegyülés és a válás közötti hasonlóságot abban látták, hogy mindkét esetben elveszíti az egyén a társát, és vele együtt a házastársi kapcsolatot is. A válásra és a megözvegyülésre adott emberi reakciókat egyaránt gyászfolyamatnak tekintették, hiszen mindkét életesemény elszakítja a hosszú távú kapcsolat során létrejött kötelékeket. Másrészt a válás több szempontból eltér az özvegyi állapottól. Egyrészt válás esetén fennáll az ex-házastársakkal folytatott interakció lehetősége (és így a gyászfolyamat lezárása nehezebb lehet, mint a házastárs elhalálozása esetén), másrészt az özvegyekkel szemben egyes elváltaknak több választási lehetősége lehet a házasság lezárásának vonatkozásában. (DeGarmo and Kitson, 1996)

A válás melletti döntés a szerzők szerint magában foglalja a házastárstól való elidegenedés folyamatát és az identitás szétválasztását. Azon elváltak számára, akiknek a válás folyamata során van választási lehetősége, akik aktív részesei a válási folyamatnak, a korábbi házastársi identitás a válás tényleges bejelentése idején kevésbé fontos, mint az özvegyek által megélt házastársi identitás. Viszont azok az elváltak, akiknek nincs beleszólása a házasság felbontására vonatkozó döntésbe, ugyanolyan meglepettek vagy elkeseredettek lehetnek, mint az özvegyek, kiknek házastársai váratlanul távoztak el.

A szakemberek rámutatnak, hogy a házastárs elvesztése szükségessé teszi az identitás megváltozását, a „párostól” a „páratlanra” való áttérést, a házassági identitás elvesztéséhez való alkalmazkodást pedig identitás-rekonstrukciós folyamatként definiálják. (DeGarmo, Kitson, 1996)

DeGarmo és Kitson a házassági/házastársi identitás jelentőségét kulcsfontosságúnak tekinti a veszteség és az identitásátmenet vonatkozásában. Az özvegyiség illetve a válás miatti identitásváltás összehasonlítása során egyrészt azt feltételezték, hogy minél nagyobb az egykori házassági/házastársi identitás relevanciája, annál nagyobb az identitás zavara, megszakadása, és annál nagyobb a pszichológiai nehézség foka is.

Másrészt feltételezték, hogy minél magasabb a férj szubjektív értékelése, annál fontosabb a páros/kapcsolt identitás, és ennél fogva minél magasabb az értékelés, annál nagyobb a pszichológiai nehézség.

Adataik alapján – Burke-hoz hasonlóan – arra a következtetésre jutottak, hogy a megözvegyülés, mint élettapasztalat általánosságban véve sokkal nehezebb és sokkal inkább káros az identitásra és a társadalmi szerepekre nézve, mint a válás, s ez igaz mind 4 hónappal, mind a 18 hónappal az elhalálozást, vagy válást követően is. A halál véglegessége és a házassági szeparáció előkészítésének a viszonylagos hiánya miatt az özvegyek nagyobb pszichológiai nehézségekkel szembesülnek, mint az elváltak; nagyobb jelentőséget/relevanciát tulajdonítanak házassági identitásuknak, mint az elvált egyének; az elváltakhoz viszonyítva pozitívabban értékelik férjüket; s nagyobb zavart tapasztalnak saját identitásukban.

Ugyanakkor vizsgálatukból kitűnik, hogy a házassági veszteség típusától függetlenül, minél nagyobb jelentőséget tulajdonít valaki házassági identitásának, annak elvesztésekor annál nagyobb pszichológiai zavarral kell szembesülnie.

DeGarmo és Kitson konklúzióként megjegyzi, hogy bár a házassági szeparáció – amely halál esetén önkéntelenül következik be, a válás esetén pedig a legtöbb esetben önként – eltérő alkalmazkodási nehézségeket eredményez az özvegyek és az elváltak esetén, mégis sok mindenben hasonlónak mondható a két csoport alkalmazkodási folyamata.

Az özvegyek ugyanis a kezdetektől nagyobb pszichológiai nehézségekkel szembesülnek, viszont sokkal gyorsabb javulást mutatnak, mint az elváltak. S az özvegyek pozitívabban értékelik férjeiket.

Ugyanakkor az özvegy és az elvált nőknek egyaránt ki kellett lépniük a páros, kapcsolt identitásból, el kellett mozdulniuk a házas kapcsolat központi szerepétől, s újra kellett szervezniük zavart, megszakadt identitásukat.

DeGarmo és Kitson végül hangsúlyozza egyrészt, hogy minden család és minden egyes személy számára egyedi tapasztalat a házassági veszteség hatása, másrészt hogy a házassági identitás elvesztéséhez való alkalmazkodás folyamatában igen nagy jelentősége van az identitásváltásnak mind az özvegy, mind pedig az elvált személyek esetében. (De Garmo, Kitson, 1996)

A válás demográfiai és szociológiai megközelítését tárgyaló fejezet végén röviden megvizsgálom a szüleik válásában érintett gyermekek demográfiai jellemzőit, a gyermekek házasságstabilizáló/destabilizáló szerepét, valamint a válás gyermekekre gyakorolt hatását.

2.2.6. Gyermekek a válás folyamatában

Gunnar Andersson *Children's experience of family disruption and family formation: Evidence from 16 FFS⁹ countries / A családfelbomlás és a családképzés gyermeki megtapasztalása 16 FFS ország adatai alapján* (2002) című tanulmányában 16 ország¹⁰ 1989 és 1997 közötti időszakra vonatkozó adatait elemezve azt vizsgálta, hogy a gyerekek hány százalékát érintette szülei párkapcsolatának (házasságának vagy élettársi kapcsolatának) felbomlása, illetve egyedülálló édesanyjuk (új) párkapcsolatba lépése. Andersson konklúzióként megjegyzi, hogy hasonlóságok és különbségek egyaránt felfedezhetők a vizsgált országok között. Az Egyesült Államokat „extrém esetként” emlegeti, mivel ott rendkívül magas volt az egyedülálló anyák aránya, nagyobb volt az esélye annak, hogy a gyermekek családi felbomlást tapasztalnak, és a mostohacsaládok száma is a legnagyobb volt. Elemzése szerint Olaszország viszont a „másik véglet”, hiszen ott gyakorlatilag minden gyermek házasságon belül született, csak nagyon kevesen tapasztalták meg a szülők kapcsolati felbomlását a tizenötödik életévük betöltése előtt.

A szakértő egyrészt rámutat, hogy szembetűnő a különbség az amerikai és az európai gyermekek családi körülményei között, másrészt hangsúlyozza, hogy az európai országok között is vannak különbségek.

Andersson Kelet-Európa és Nyugat-Európa országai között nem talált szisztematikus különbségeket, viszont a különböző szférák között igen. Meglátása szerint egyes európai országokat a gyermekek szempontjából különösen stabil családminták jellemeztek 1989 és 1997 között. Ezek az országok Európa különböző területein találhatóak, de mindegyiknek közös vonása a katolikus vallás dominanciája. A kevésbé vallásos, főként kevésbé katolikus európai országok nagyobb instabilitást mutattak a család-demográfiai viszonyok terén. Svédország kivételével nem igazán volt gyakori, hogy a gyermekek együtt élő, de nem házas szülők által

⁹ FFS = European Fertility and Family Surveys / Európai Termékenység és Családfelmérés.

¹⁰ A 16 vizsgált ország: Svédország, Norvégia, Finnország, Franciaország, USA, Ausztria, Németország, Flandria, Olaszország, Spanyolország, Cseh Köztársaság, Magyarország, Szlovénia, Lettország, Litvánia és Lengyelország. Kelet- és Nyugat-Németország adatait külön kezelték.

nevelkedjenek. Az élettársi kapcsolaton belül született gyermekek nagyobb „családfelbomlási kockázatnak” voltak kitéve, mint a házasságban született gyermekek, ezért a felbomlás átlagos szintje összefüggésben állt az együttélés gyakoriságával.

A vizsgált időszakban a családfelbomlás aránya az Egyesült Államokban a leggyakoribb, melyet szorosán követ Lettország. Az USA-ban a párkapcsolatban született gyermekek körülbelül 40%-a tapasztalta meg a kapcsolatfelbomlás hatásait mire a 15. életévét betöltötte. Svédországnak, illetve Nyugat- és Kelet-Németországnak viszonylag magas volt a családfelbomlási aránya, a gyerekek mintegy 30 százaléka rendelkezett ilyen tapasztalattal 15 éves kora előtt. Olaszországban viszont a párkapcsolatban született gyermekek mindössze hét százaléka volt részese családjá szétesésének. Ez az esemény meglehetősen ritka (10%) volt a spanyolországi, szlovéniai és lengyelországi gyermekek esetében is. Európa többi országában megközelítőleg 20%-os volt az érintett gyermekek aránya. Szüleik kapcsolatának felbomlásakor a gyermekek átlagéletkora 6-8 év volt, függetlenül attól, milyen magas volt az országos felbomlási ráta.

Andersson továbbá kiemelte, hogy az élettársi kapcsolatban született gyermekek kétszer akkora eséllyel voltak kitéve szüleik kapcsolatfelbomlásának, mint házasságban született társaik. Az élettársi kapcsolatban született gyermekek gyakorlatilag minden országban nagyfokú instabilitást tapasztaltak. (Spéder, 2006) Az, hogy a svéd gyermekek viszonylag nagy arányban tapasztalták meg szüleik kapcsolatának felbomlását, leginkább annak „köszönhető”, hogy Svédországban sok gyermek született élettársi kapcsolatban. (Andersson, 2002)

2.2.6.1. A gyermekek házasságstabilitást befolyásoló szerepe

A gyermekvállalás házassági stabilitást befolyásoló hatása igen összetett kérdés, a családok együttmaradását illetve felbomlását a gyermekek száma, születési sorrendje és kora is befolyásolhatja. (Waite and Lillard, 1991; Bukodi, 2002; Földházi, 2008; Monostori, 2015; Monostori, 2013; Pilinszki, 2013)

Waite és Lillard (1991) kutatásai szerint míg a házaspárok elsőszülött gyermekei egészen beiskolázásukig erősítik a családi összetartozást, a további gyermekek csupán csak nagyon korai életszakaszuk alatt. A szülők házasságkötése előtt született, valamint az idősebb gyermekeknek viszont inkább válási kockázatnövelő „hatása” van. A szakértők szerint e

kétirányú hatás következtében a gyermeket nevelő párok együttmaradási esélyei nem sokkal jobbakk, mint a gyermekteleneké. (Szél, 2010)

Bukodi (2002) és Földházi (2008) szintén megállapították, hogy a házasságok stabilitását a gyermekek életkora nagyban befolyásolhatja. A válás kockázata alacsony a gyermek születését követően, és a legalacsonyabb abban az időszakban, amikor a gyermek még nagyon kicsi. A gyermek(ek) növekedésével párhuzamosan a válás kockázata is emelkedik. Földházi (2008) ezen kívül rámutat, hogy a gyermekek számának a válásra gyakorolt hatása U alakú görbével szemléltethető: valószínűsége legalacsonyabb a kétgyermekesek, legmagasabb pedig a gyermektelenek, illetve a négy és több gyermekesek körében.

A második gyermek megszületése – mely általában tudatos döntés „eredménye” – a legerősebb stabilizáló tényező, a további gyermekek megszületésének azonban már nincs ilyen hatása. Mivel két, 4-6 éves gyermek is csupán enyhén csökkenti szülei válási esélyeit, a szakértő arra a következtetésre jut, hogy nem a gyermekszületés stabilizálja a házasságot, hanem a stabil házasságokban születnek meg a második gyermekek. (Földházi, 2008)

2.2.6.2. Szülei válásában érintett gyermekek száma Magyarországon

Ahogy a fentiekben előrebocsátottam, Makay és Murinkó 2021-es tanulmányukban arra figyelmeztetnek, hogy Magyarországon a válások egyre nagyobb hányada közös kiskorú gyermek érintettsége nélkül zajlik le. Míg 1990-ben ez az arány nem érte el a 30%-ot, 2016-ban már a válások 48%-ában nem volt kiskorú gyermek. Makay és Murinkó egyrészt a csökkenő termékenységet, másrészt a házasságtartam növekedését (Makay és Murinkó, 2021; Makay és Szabó, 2018), Földházi pedig a gyermekvállalási életkor kitolódását jelölte meg e jelenség magyarázataként (Földházi, 2008).

Makay és Murinkó ugyanakkor rámutatnak, hogy hazánkban annak ellenére, hogy 2008 óta egyre kevesebb a szülei válásában érintett kiskorú gyermek, számuk továbbra is magas: 2019-ben összesen 14 162 ilyen gyermeket regisztráltak (Makay és Murinkó, 2021). 1990 óta továbbá egyre nagyobb a szülei válását 7-18 éves korban megélő gyerekek aránya, 1990-ben az érintett gyermekek harmada, 2016-ban viszont már csak 24%-a volt 7 évnél fiatalabb. 2016-ban a szülei válásában érintett gyermekek háromnegyede 7 és 18 év közötti volt. (Makay és Szabó, 2018; Monostori, 2019)

2.2.6.3. A válás gyermekekre gyakorolt hatása

Paul R. Amato (2000) *The Consequences of Divorce for Adults and Children / A válás következményei felnőttek és gyermekek esetén* című – fentiekben többször hivatkozott – munkájában rámutat, hogy Amerikában a válások több mint fele esetén van jelen egy vagy több 18 év alatti gyermek, illetve évente több, mint egymillió gyermek van kitéve a válás hatásainak.

Az 1960-as, és '70-es években kimutatott adatok alapján az elvált családokból származó gyermekek a legtöbb mutató (egyetemi teljesítmény; magatartás; pszichológiai alkalmazkodás; önértékelés; szociális kompetencia) terén jelentősen rosszabb eredményt értek el a házasság szülőkkel rendelkező társaikhoz képest. Az 1980-as évekre vonatkozó eredmények viszont azt mutatták, hogy a vizsgált gyermekek csoportjainak jólléti különbségei csökkentek. Amato véleménye szerint ez vagy a válás társadalmilag elfogadottabbá válásának, vagy a szülőknek a válás lehetséges romboló hatásának csökkentésére tett erőfeszítéseinek köszönhető.

Az 1990-es években azonban a házasság családok gyermekeihez viszonyítva ismét jelentősen alacsonyabb értékeket mértek az elvált szülők gyermekei esetén az egyetemi teljesítés, a magatartás, a pszichológiai alkalmazkodás, az önértékelés, a szociális kompetencia, valamint a hosszú távú egészség terén.

A téma kutatóinak véleménye főként két kérdés mentén különíthető el. Az egyik fő kérdés az, hogy az elvált szülők gyermekeinek magatartási-viselkedési problémái, kisebb iskolai teljesítménye, pszichés problémái, kommunikációs zavarai, stb. magából a válásból következnek-e, a válás-e a problémák okozója (kauzalitásra koncentráló megközelítés) vagy egyéb problémák (a szülők személyiségjellemzői, nem megfelelő nevelés, szülők közötti házastársi viszály, genetikai hajlam) miatt jelentkeznek sok probléma, negatívum a szülők válását megtapasztaló gyerekeknél. (Amato, 2000; Tóth, 2016)

Amato egyik oldalról leszögezi, hogy akkor is, ha a válás előtti családi tényezők (beleértve a genetikai tényezőket) valóban hajlamossá teszik a gyermekeket bizonyos érzelmi és viselkedési problémákra, a válás maga új feltételeket teremt, amelyek csak súlyosbítják ezeket a különbségeket. Másrészt, bár egyes gyermekek a házasság felbontását követően 1-2 évvel később javulást mutatnak, a válás késleltetett hatásai a fiatal felnőttkorban jelentkezhetnek.

A szakértőket alapvetően megosztó – a fentiekben már említett – másik vitakérdés, hogy a válás egyértelműen társadalmi probléma, vagy a válás a felnőttek számára második esély a boldogságra, a gyermekek pedig kiléphetnek egy diszfunkcionáló környezetből.

Az első megközelítés értelmében a felnőttek élete a kétszülős családban nyer értelmet, stabilitást és biztonságot, illetve a gyermekek a kétszülős családban válhatnak egészséges és produktív állampolgárokká. Az egyszülős családok számának növekedése számos társadalmi problémát okoz: a szegénységet; a bűnözést; az anyagfogyasztást (alkohol, drog, stb.) „az akadémiai standardok”/képzettség visszaesését, vagy a szomszédság és a közösségek erózióját/szétesését.

A második álláspont képviselői (Amato, 2000; Tóth, 2016) szerint viszont a válás a felnőttekhez hasonlóan egyes gyermekek esetén pozitív következményekkel is járhat. Egy erősen konfliktusos házasság végetérése a felnőttek és a gyermekek számára egyaránt valószínűleg a jóllét javulását, nem pedig a csökkenését eredményezi. Amikor ugyanis a szülők tartós és intenzív konfliktusokat és ellenségeskedést mutatnak, akkor a gyerekeknek előnyük származik abból, ha kiszabadulnak egy ellenszenves otthoni környezetből.

Ezzel szemben, amikor a szülők „átlagos” házasságokkal bírnak, a gyermekek csak kevés, a válásból származó „hasznot” élveznek, mivel eddig egy olyan családban éltek, ami viszonylag nyugodtnak és boldognak tűnt. Ez utóbbi gyermekcsoport különösen nagy valószínűséggel mutat hosszantartó problémákat a válás után. (Amato 2000; Amato, Hohmann-Marriott, 2007.)

A válás felnőttekre gyakorolt első negatív hatásai már a válás jogi szempontból történő lezárását megelőzően, évekkor korábban megjelennek. Ezen túlmenően az ezidőben lezajló nyílt konfliktusok a szülők között, viselkedési problémákhoz vezethetnek a gyermekeknél; ezek tehát olyan problémák, amelyek a házassági felbomlás korai hatásainak tekinthetők.

A váló családok tagjainál különböző módon jelenhet meg a stressz és különböző módon alkalmazkodhatnak hozzá. A jogi szempontból lezárt válás nem feltétlenül vet véget a boldogtalan házassághoz kapcsolódó stressznek, még a házasság felbontását kezdeményező fél esetén sem. A házasság végetérése közben, valamint a válást közvetlenül követő időszakban olyan új események és folyamatok (közvetítők) jönnek létre, amelyek potenciálisan befolyásolhatják a család tagjainak, így a gyermekeknek az érzelmeit, viselkedését és egészségét. A gyermekek esetén a házasság felbontása maga után vonhatja a felügyeletet gyakorló szülő hatékonyságának csökkenését, a felügyeletet nem gyakorló szülővel való

kapcsolattartás visszaesését, folytatódhat a szülők közötti viszályoknak való kitettség, a gazdasági erőforrások visszaesését, s más zavaró életeseeményeket előfordulását, mint pl. a költözést, az iskolaváltást és a szülők további házasságait, majd az azt követő esetleges válásait.

Ezek a közvetítő tényezők képviselik azokat a mechanizmusokat, amelyeken keresztül a válás befolyásolja a gyermekek jólétét illetve jóllétét.

A gyermekek esetén a védelmi tényezők magukban foglalják az aktív kooperatív stratégiák és képességek használatát, a család és a barátok támogatását, valamint a terápiás beavatkozásokhoz való hozzáférést.

Azok a gyermekek, akik magukat okolják a válás miatt, valamint akik úgy érzik, hogy nincs befolyásuk az eseményekre („észlelt kontroll hiánya”) kevésbé jól alkalmazkodnak. (Amato, 2000)

A téma hazai kutatói közül Tóth Olga (2016) szintén kiemeli a válás negatív hatásainak mértékében és időtartamában tapasztalható változatosságot, valamint a befolyásoló tényezők sokféleségét is. Rámutat, hogy bár a kvantitatív módszerekkel jól mérhető, objektív tényezőkről (a gyermek neme, életkora, testvérek sorrendje stb.) sok mindent tudunk, nem feledkezhetünk meg az együttélés kori párkapcsolati minőségnek, a válási folyamat időtartamának, és a szülők közti konfliktusok mélységének és irányának befolyásoló szerepéről. Tóth emlékeztet egyrészt arra, hogy a kapcsolatbomlásnak tulajdonított problémák, nehézségek egy része nem a válásból, hanem a korábban megromlott és/vagy erőszakos párkapcsolatból ered, másrészt hogy a bántalmazó kapcsolatok felbomlásakor a bántalmazás a válási folyamat során gyakran fokozódik, így súlyosbítva mind a bántalmazott felnőtt, mind az érintett gyermekek veszélyeztetettségét.

Herczog Mária a gyermekek jogaiért évtizedek óta nemzetközi szinten harcoló közgazdász – szociológus szintén leszögezi, hogy *„Abban nincsen ellentmondás, hogy a rossz párkapcsolat és a tartós krízis nem tesz jót a gyerekeknek és a szüleiknek sem, de arról vég nélkül folyik a vita, hogy mikor és milyen okból lehet azt kimondani, hogy a válás jobb a gyerekek számára, mint az együttélés. Nagyon fontos eleme lehetne ennek a vitának az is, hogy mit tanulnak a gyerekek felnőtt életükre abból, ahogyan a szüleik feszültségeiket, különbözőségüket, problémáikat kezelik, és abból, hogy milyen döntést és milyen módon hoznak a további életükről, bármi legyen is annak kimenetele.”* (Herczog, 2002, 95.)

Ide kapcsolódó kérdéskör, ugyanakkor külön disszertáció témája lehetne a válás utáni gyermekelhelyezés hatása az érintett gyermekek és szüleik egészségi állapotára, illetve jóllétére. Disszertációm terjedelmi korlátai miatt nem vállalkozhatok részleteiben a téma kutatási eredményeinek illetve szakirodalmának bemutatására, csupán hangsúlyozni szeretném a válás következményeiben játszott szerepét. Az utóbbi években a kutatókat, pszichológus, mentálhigiénikus, szociális és jogi szakembereket élénk vitára (pl. Fransson et al., 2018; Steinbach, 2018; Baude et al., 2016; Bergström et al., 2014, 2015; Nielsen, 2014, 2015, 2017; Spruijt and Duindam, 2009) sarkalló terület a váltott/osztott elhelyezés pozitívumainak és negatívumainak kérdésköre (Monostori, 2021). Annál is inkább, mert számos európai országban és az Egyesült Államokban, Kanadában és Ausztráliában is egyre gyakoribb, hogy szülei válását/szétköltözését követően a gyermekek közel azonos időt töltenek édesanyjukkal és édesapjukkal. Bár Magyarországon még nem annyira elterjedt ez a válás esetén történő gyermekelhelyezési forma, illetve nincsenek megbízható adatok, nálunk is élénk polémia zajlik a váltott gondoskodás előnyei és hátrányai tekintetében. Úgy gondolom, hogy ezen tényezők kvantitatív és kvalitatív módszerrel történő további vizsgálatára nagy szükség van a válás hatásainak mélyebb megértése, valamint a kapcsolatbomlásban érintett felnőttek és gyermekek egészségi állapotának védelme illetve támogatása érdekében. Kiemelten fontosnak, hiánypótlónak tartom azokat a kutatásokat, melyek az elvált férfiak szemszögéből vizsgálják a válás, gyermekelhelyezés konzekvenciáit.

2.3. A válás interdiszciplináris megközelítése, avagy a téma pszichológiától, thanatológiától és mentálhigiénétől „kölsönzött” legfontosabb szempontjai és megállapításai

2.3.1. Bevezetés

Mielőtt kvalitatív módszertanra alapozott önálló kutatásomban megpróbálom megragadni a válásjelentések sokszínűségét és összetettségét, illetve megvizsgálom a válásfeldozozás lehetőségeit, kísérletet teszek témám demográfián és szociológián kívüli tudományelméleti hátterének összefoglalására.

Előjáróban leszögezem egyrészt, hogy a válással foglalkozó tudományterületek eredményeinek, megállapításainak teljeskörű és részletes bemutatására már csak a disszertáció keretei miatt sem vállalkozhatom, másrészt hogy a jelen fejezetben idézett tudományterületek szorosan összekapcsolódnak, köztük jelentős átfedések vannak.

Az alábbiakban áttekintem a pszichológia és a vele szoros kapcsolatban lévő interdiszciplináris tudományok, a thanatológia és a mentálhigiéné válással kapcsolatos legfontosabb elméleteit, fogalmait, eredményeit illetve tapasztalatait. Érinteni fogom a stresszelmélet, a kríziselmélet, a traumaelmélet, a pozitív pszichológia és a megküzdéselmélet témám szempontjából releváns megállapításait.

2.3.2. A válás pszichológiai megközelítése

2.3.2.1. A válás, mint stresszor, gyász, krízis illetve trauma

A válás lélektani hatásainak tárgyalásakor egyrészt ki kell térnünk a stressz ill. stresszor, valamint a gyász, a krízis, a trauma fogalmak és a köztük lévő kapcsolat tisztázására. Másrészt mindezekkel kapcsolatban fel kell hívnunk a figyelmet a pozitív pszichológia szempontjaira és eredményeire, illetve kiemelten a megküzdési/coping stratégiák jelentőségére is.

Végül – mintegy a válás prevenciós megközelítéseként - csupán érintőlegesen, de foglalkozni fogunk a házasság „működőképességének”, a jó házasság „titkának” pszichológiai megközelítésével is.

2.3.2.2. Stresszelmélet és válás

Többek között Kopp Mária és munkatársainak több évtizedes kutatásaiból tudjuk (Kopp, 2006, Kopp, 2008; Kovács, 2013), hogy a stressz komoly egészségügyi problémát jelent hazánkban, és nemzetközi szinten egyaránt.

Bár a stressz kifejezést Robert Hooke híres fizikus-biológus már a 17. században alkalmazta pl. hidak, viaduktok megterhelésével kapcsolatban, a köztudatba Selye János vezette be, a fogalom *Életünk és a stressz* című kötetének (Selye, 1964) köszönhetően terjedt el világszerte.

Selye meghatározása szerint a stressz *„a szervezet nem-specifikus válasza bármely igénybevételre. ...A stressz-előidéző hatás, vagy stresszor-aktivitás szempontjából mindegy, hogy az a dolog vagy helyzet, amellyel szemben állunk, kellemes-e vagy kellemetlen; csupán az számít, hogy milyen mértékű az újraalkalmazkodás iránti szükséglet”* (Selye, 1976)

Már Selye rámutatott, hogy a stressz önmagában nem rossz, *„A stressz az élet sava-borsa, anélkül nem élnénk, csak vegetálnánk.”* (Selye, 1964), illetve hogy életünkben nem csak rossz (distress), hanem jó stresszek (eustress) is vannak, a jó stressz pozitív érzéseket és egészséges testi állapotot eredményez, szemben a rossz, károsító stresszel, mely negatív érzéseket, zavart testi működéseket okoz és akár komoly betegségek kialakulásához is vezet. (Bagdy, 1997)

Stauder Adrienne *Stressz és stresszkezelés* című munkájában stressz és stresszor kapcsolatát az alábbiakkal magyarázza: *„Stresszoroknak nevezzük mindazokat az ingereket, melyek a szervezetet alkalmazkodásra készítetik.”*, vagyis a stresszor a stresszt kiváltó tényezők összessége, stresszképző környezeti faktor, tehát ami hat rám és létrehozza a stresszt. (Stauder, 2007, 154.o.)

A stresszorok lehetnek fizikai (pl. sérülések, erős rezgések, hanghatások (zaj), hőhatások (hideg-meleg), érzékszervi tompulás, mérgező anyagok, fertőzések, stb.), pszichés – mentális, „pszichoszociális” (a rossz emberi kapcsolatok okozta emocionális distressz, sikertelenségek, konfliktusok, frusztráció, stb., a tömeg vagy az izoláció), és szociális (súlyos családi, szociális krízisek, nagy társadalmi változások, gazdasági krízisek) hatások, melyek az egyént folyamatos alkalmazkodásra készítetik.

A stresszor időtartama szerint megkülönböztetünk akut (hirtelen bekövetkező baleset, bűncselekmény, háború, természeti katasztrófa, szeretett hozzátartozó elvesztése, stb.), krónikus (pl. a mindennapi munkával kapcsolatos), és kumulatív (pl. válás) stresszhatásokat.

Az akut, de intenzív stresszhatások gyakran hosszú távú élettani és viselkedési változásokhoz vezetnek. A krónikus stresszforrások többsége a társas kapcsolatokkal, az adott társadalmi – kulturális környezetbe való beilleszkedéssel hozható összefüggésbe (lásd kiemelt emberi igényeink: szeretetigény, elismerés igénye, az előnyösebb társadalmi pozíció betöltésének igénye). A téma szempontjából legtöbbet vizsgált területek a szülő-gyermek kapcsolati stressz, a párkapcsolati stressz és munkastressz.

2.3.2.3. Életesemények, mint stresszorok

Az utóbbi évtizedekben a pszichológia és a magatartástudományok kiemelten foglalkoztak az stresszt kiváltó életeseményekkel, illetve ezekkel összefüggésben a stressz miatti egészségromlással. Az életminőség és a betegségek háttértényezőit feltáró kutatások a stresszel kapcsolatos életesemények jelentőségét hangsúlyozzák. (Szabó, 2013)

Thomas Holmes és Richard Rahe dolgozta ki talán a legismertebb – később némileg átdolgozott - életesemény listát, az ún. Szociális Alkalmazkodási Skálát (a Social Readjustment Rating Scale-t (SRRS), 1967), mely szerint minden, akár negatív, akár pozitív változást előidéző életesemény kisebb vagy nagyobb mértékben stresszkeltő, mivel alkalmazkodást, új hozzáállást, új megoldásokat és ezáltal egyfajta emelkedettebb készenléti szintet eredményez. (Szabó, 2013, 9-10.)

Holmes és Rahe arra voltak kíváncsiak, hogy a különböző életesemények mennyire tehetősek felelőssé a stressz, illetve az általuk okozott betegségek kialakulásában. Eredetileg 43 életeseményt tartalmazó listájukban igyekeztek minden olyan nagyobb, az életvitel megszokott menetét befolyásoló pozitív és negatív életeseményt szerepeltetni, amelyek egy vizsgálati személy fizikai, illetve pszichológiai állapotát befolyásolhatják. Életesemény listájukban tehát az egészségi állapotban, a munkában, a gazdasági helyzetben, az otthonban, a családban, a személyes életvitelben és a szociális kapcsolatokban történt változások egyaránt szerepelnek. (Szabó, 2013, 9-10.)

A Skála összeállításakor közel 400 különböző életkorú és társadalmi helyzetű embert kértek fel, hogy stresszkeltő hatásuk szempontjából egy 100-as fokozatú skálán pontozzák az őket az

elmúlt 1 évben ért életeseményeket. Minden felsorolt életesemény kapott tehát egy pontszámot, annál nagyobb, minél nagyobb stresszt váltott ki. (Dávid, 2014, 16-17.)

A Skála kiértékelése a vizsgálati személyekkel az elmúlt 1 évben megtörtént életesemények pontértékeinek összeadásával történt, így kiszámítható, hogy a személy életének egy adott szakaszában mekkora stresszt élt át. Amennyiben az így kapott érték meghaladja a kritikusnak tekintett háromszázast, akkor az egyén különösen veszélyeztetetté vált a testi vagy a pszichés megbetegedések szempontjából.

1967-es vizsgálatukban Holmes és Rahe rámutatott, hogy az életeseményeket a vizsgálati személyek nemtől, kortól, családi állapottól, iskolázottságtól, társadalmi státusztól, vallástól és rassztól függetlenül, szinte egyformán rangsorolták. (Danis, 2006)

Holmes és Rahe (1967) a Szociális Alkalmazkodási Skálára alapozott kutatásának eredményei szerint a válás is egyike a legtöbbször krízist kiváltó negatív életeseményeknek a házastárs halála, a fogság, a közeli hozzátartozó halála, illetve a súlyos betegség vagy baleset mellett. (Kiss, Makó, 2015)

A stresszt kiváltó életesemények, mint stresszorok (Holmes és Rahe, 1967)¹¹

A Holmes-Rahe életesemény stressz-skála

KISZÁMÍTÁS: Jelöljön meg minden olyan negatív vagy pozitív életeseményt, ami az elmúlt egy évben megtörtént önnel, majd a végén adja össze az életesemények pontértékét. Ez lesz az ön stressz-értéke.

ÉLETESEMÉNY	ÉRTÉK
1. Meghalt a házastársa	100
2. Elvált a házastársától	73
3. Különlköltözött házastársától/élettársától	65
4. Börtönbüntetést töltött le	63
5. Meghalt egy közeli családtagja	63
6. Súlyos sérülés vagy betegség érte	53
7. Házasságot kötött vagy élettársi kapcsolatot létesített	50
8. Elvesztette a munkahelyét	47
9. Kibékült a házastársával/élettársával	45
10. Nyugdíjba ment	45
11. Megváltozott egy családtagja egészségi állapota/viselkedése	44
12. Terhességet állapítottak meg önnél vagy partnerénél	40
13. Problémák adódtak a szexuális életében	39
14. Új családtag érkezett (gyermek születése/örökbe fogadása, idős rokon beköltözése stb.)	39
15. Jelentős átalakulás történt a munkahelyén	39
16. A korábbi évekhez képest sokkal jobb vagy sokkal rosszabb lett a pénzügyi helyzete	38
17. Meghalt egy közeli barátja	37
18. Pályát váltott	36
19. Sokkal többet vagy sokkal kevesebbet vitatkoztak partnerével személyes szokásokról, gyereknevelésről vagy más privát témáról, mint korábban	35
20. Jelzálogot vett fel (ingatlanra, üzleti vagy személyes célból stb.)	31
21. Elárverezték hitelre vett vagyontárgyát az ön fizetéseképtelensége miatt	30
22. Jelentősen változott a munkaköri felelőssége (előléptették, leminősítették stb.)	29
23. Elköltözött a nagykorú gyermeke (összeköltözött a párjával, kollégista lett, bevonult stb.)	29
24. Problémák voltak menyével/vejével, anyósával/apósával	29
25. Kiemelkedő személyes sikert ért el	28
26. Partnere munkába állt vagy otthagyta a munkahelyét	26
27. Tanulmányokba kezdett vagy befejezte azokat	26
28. Jelentős változás állt be a lakókörnyezetében (új lakásba költözött, lakásfelújítást végzett, leromlott a lakása vagy a lakókörnyezete állapota stb.)	25
29. Jelentős mértékben változtatott a személyes szokásain (másképp kezdett öltözni, leszokott a dohányzásról, másokkal barátkozik stb.)	24
30. Problémái voltak a főnökével	23
31. Jelentősen változtak a munkavégzése körülményei (időtartam, hely stb.)	20
32. Elköltözött korábbi lakóhelyéről	20
33. Új iskolába/egyetemre/továbbképzésre került	20
34. Sokkal több vagy sokkal kevesebb ideje jut sportolásra, pihenésre	19
35. Sokkal több vagy sokkal kevesebb alkalommal gyakorolta hitéletét, mint korábban	19
36. Sokkal több vagy sokkal kevesebb alkalommal jutott el szórakozni (mozi, színház, koncert, barátok meglátogatása stb.)	18
37. Hitelt vett fel (autóra, lakásra, hűtőszekrényre stb.)	17
38. Sokkal kevesebbet vagy sokkal többet tudott aludni, mint korábban	16
39. Sokkal kevesebbszer vagy sokkal többször tartott családi összejövetelt	15
40. Jelentős változás következett be az étkezési szokásaiban (sokkal többet vagy sokkal kevesebbet eszik, más időpontban vagy más helyen étkezik stb.)	15
41. Elutazott szabadságra (vagy szünidőt töltött)	13
42. Jelentősebb ünnepeket megtartotta (karácsony, húsvét stb.)	12
43. Kisebb szabálysértést követett el (közlekedési kihágás, csendháborítás stb.)	11

Most adja össze a pontszámait:

ÉRTÉKELÉS

0-150 pont: Viszonylag kevés stresszes életesemény (legyen akár pozitív, azaz motiváló jellegű a stressz, akár negatív), ennek köszönhetően csekély a kockázata az egészséget veszélyeztető mértékű stressznek.

150-300 pont: Ekkor 50 százalék a kockázata annak, hogy a következő két évben komolyabb egészségügyi következménye lesz a stressznek.

300 pont felett: Már 80 százalék a kockázata komolyabb megbetegedésnek a Holmes-Rahe statisztikai előrejelző modell szerint.

Magyar változat: e-Mental.reblog.hu

¹¹ <https://www.stress.org/holmes-rahe-stress-inventory> , <https://e-mental.reblog.hu/veszelyezteteli-a-stressz-az-egeszsegedet-holmes-rahe-skala>

Holmes és Rahe életesemény listáját többen (maga Holmes és Rahe is) alakították, illetve összeállításukat, módszerüket több kritika is érte.

Az életesemények hatásai körüli vitában Holmes és Rahe talán legnagyobb kritikusanak számító Paykel Életesemény Listájában például az életesemények szubjektív megítélésére koncentrált. Az általa összeállított Scaling of Life Events (Paykel, 1983) 61 élettörténeti eseménnyel dolgozott, és válaszadóitól nemcsak az adott életesemény bekövetkezésének megjelölését kérte, hanem annak 0-20 pont közötti értékelését is, hogy egy átlagember számára mennyire zavaró, megterhelő, stresszt okozó az adott esemény (Szabó, 2013)

Tringer László és Veér András a Paykel-féle Életesemény Lista módosított változatát alkalmazták 1977-es kutatásukban, melynek során 164 fő válaszolta meg a 63 tételes kérdőívük két változatát. Az egyik esetben 0-7-ig terjedő skálán kellett jelölni, hogy egy-egy adott életesemény mekkora stresszt jelent egy átlagember számára a vizsgálati személy szerint, a másik esetben viszont csak azokat az életeseményeket kellett megjelölniük és szubjektív módon súlyozniuk a válaszadóknak, amelyek az elmúlt egy évben velük is megtörténtek. A vizsgálat eredményei szerint a mindenki számára traumatikus események (katasztrófák, halálesetek, stb.) a legstresszesebb életesemények, utánuk az érzelmileg meglehetősen negatív illetve jelentős életmódváltozást „eredményező” események (pl. válás, elbocsátás) következnek. A csak enyhébb változással járó (pl. munkahelyi körülmények kisebb átalakulása), illetve a kifejezetten pozitív életeseményeket (pl. szándékolt terhesség) kevésbé stresszesnek ítélték a mintaalanyok (Danis, 2006)

Tringer és Veér kutatásában egyrészt a válaszadók a személyesen átélt életeseményeket stresszesebbnek ítélték azoknál az életeseményeknél, melyekről úgy formáltak véleményt, hogy őket nem érintette, másrészt, eredményeiket amerikai mintán (Paykel, Prusoff, Myers, 1975) kapott eredményekkel összevetve kulturális különbségek is felfedezhetők. Míg a magyar válaszadók a házasság felbomlásával és a munkahelyi változás kényszerű formáival (elbocsátás, kényszernyugdíjazás, stb.) kapcsolatos eseményeket értékelték megterhelőbbnek, az amerikaiak pl. a hűtlenség, a spontán vetélés, a menopauza, az anyagi javakat érintő veszteségek és a szakmai kudarccal kapcsolatos események súlyosabb stresszkeltő hatását hangsúlyozták (Danis, 2006)

Nagy Judit szintén az életesemények Paykel-féle listáját használta egészséges és beteg populációt egyaránt vizsgáló kutatásában, elemzése során faktoranalízissel a veszteségek, a változások, a kudarcok, a nehézségek és az örömteli események dimenzióit különítette el.

Tanulmányában kiemeli egyrészt, hogy egészséges válaszadói leginkább megterhelőbbnek a veszteségeket (első helyen a gyermek halálózását) értékelték, másrészt, hogy kutatásaiban mind a Tringer és Veér fentiekben említett 1977-es, hazai vizsgálatához képest, mind pedig az amerikai mintán végzett felmérés eredményeihez képest a munkanélkülivé válás szubjektív stresszértékének növekedése érzékelhető. A kapott pontszámokat az amerikai populáció válaszaival összevetve Nagy Judit ezen kívül különbséget talált még abban, hogy az amerikaiak a házastársi hűtlenséget, a magyarok viszont a válást értékelték súlyosabbnak. (Nagy, 2004)

Danis Ildikó, Szilvási Tamara és Gervai Judit a *Jelentős életesemények megítélése kisgyermekeket nevelő magyar anyák körében* című, a *Psychiatria Hungarica*-ban írt tanulmányukban Rabkin és Strueningnek a témában klasszikusnak számító könyvére (Rabkin JG, Struening EL, 1976) hivatkozva a következőket hangsúlyozták. „*A stressznek való kitettség önmagában szinte soha nem elégséges magyarázat egy betegség megjelenésére, egyéb tényezőket is figyelembe kell venni.*”, ám a stresszteli helyzet jellegzetességeit; az egyén biológiai és pszichológiai sajátosságait; valamint a környezeti feltételeket illetve a társas támogató rendszer elérhetőségét. (Danis, 2006, 185.)

Danis és szerzőtársai továbbá felhívták a figyelmet az egyéni észlelés jelentőségére, vagyis annak fontosságára, hogy egy adott egyén miként észleli az egyes életeseményeket, mennyire ítéli az esemény jelentőségét fenyegetőnek, ártalmasnak vagy éppenséggel kihívásnak. Rámutattak, hogy ez a kognitív folyamat különbözteti meg a stresszort egy közösleges ingertől, továbbá ez befolyásolja az adott személy stresszválaszát illetve az alkalmazott megküzdési stratégia melletti döntését is. Az észlelést belső (biológiai és pszichológiai érzékenység-küszöb, intelligencia, verbális képességek, kedélyállapot, személyiség típus, múltbeli tapasztalatok, a saját sors felett érzett kontroll, stb.) és külső tényezők (életkörülmények, társas támogatás, társadalmi elvárások stb.) egyaránt alakítják. (Danis, 2006)

Danis és munkatársai 92 életesemény súlyossági és minőségi rangsorát vizsgálták 184 kisgyermekes anya kérdőíves beszámolója alapján. Adatgyűjtésük során Miller és Rahe 1997-es Social Readjustment Rating Questionnaire kérdőívének¹² általuk módosított magyar változatát használták, melyet „Szociális alkalmazkodást skálázó kérdőívnek” neveztek el. (Danis, 2006)

¹² A kérdőív az 1967-es klasszikus Holmes és Rahe által publikált 43 tételes rangsor bővített, továbbfejlesztett változata.

Eredményeik között legnegatívabb jelentésű életeseményekként szociális veszteségeket (halálozások, szeparációk) találunk. (Danis, 2006)

Tringer és Veér 30 évvel korábbi kutatásával ellentétben megállapításuk szerint azok adtak negatívabb jelentést tartalmat egy-egy életeseménynek, akikkel az adott esemény még nem történt meg. Felvetették, hogy egyes események (pl. házasságkötés, válás) megtörténtük előtt „fenyegetőbbnek” tűnhetnek, mint amilyenek valójában. (Danis, 2006)

Kopp Mária és kutatócsoportja a különböző életesemények stresszhatásának mérésére a 12 688 fős mintaelemszámú Hungarostudy 2002 kutatásban Rahe és munkatársai életeseménylistájának rövidített és átalakított változatát alkalmazta, eredményeik a krónikus stressz betegségkockázat-növelő hatását igazolták. (Kopp, Kovács, 2006)¹³ Válaszadóik - Danis és munkatársai mintaalanyaival szemben - a szociális változásokat, a személyes kapcsolatok megszakadását (válás, költözés, gyermek költözése) csupán a harmadik helyre tették a legmegterhelőbb életesemények rangsorában. Legstresszesebbnek az egészséggel kapcsolatos eseményeket illetve veszteségeket (halál, abortusz, baleset, betegség, stb.), majd második legmegterhelőbbnek a munkával és anyagiakkal kapcsolatos problémákat értékelték. (Danis, 2006)

Kopp Mária és munkatársai továbbá az egyes életesemények életminőséget csökkentő hatásának vizsgálatára egy-egy önálló tanulmányt is szenteltek. Balog (2006a, 2008) a házastársi stressz, Kopp és Skrabski (2006) a gyermekvállalás, Gyórfy és munkatársai (2006) a magzatvesztés, Pilling (2006, 2008) a gyász, Szumska (2008) a családtag krónikus betegsége, Lázár (2006) a munkanélkülivé válás, Salavecz (2008) a munkahelyi stressz, illetve Hajnal (2006) a válás serdülőkre gyakorolt hatását vette ilyen értelemben górcső alá. (Szabó, 2013)

A pszichológiai irodalomból a fentiekén túl tudjuk, hogy ugyanazt a stresszhelyzetet, így a válást is, nagyon különbözően értékelik és élik meg az emberek. Annak tárgyalása, hogy ez az értékelés illetve megélés mitől függ, azaz hogy ki „mit kezd” a különböző stresszhelyzetekkel, már a – későbbiekben részletezett – pozitív pszichológia illetve a megküzdési stratégiák témaköréhez tartozik.

Valamennyi – fentiekben bemutatott - életesemény listára alapozott kutatás igazolja Holmes és Rahe alaptételét, miszerint adott időszakon belül minél több alkalmazkodást kívánó

¹³ Kopp M., Kovács M. (szerk.) A magyar népesség életminősége az ezredfordulón, Semmelweis Kiadó, Budapest, 2006.

életesemény történik egy ember életében, annál nagyobb a valószínűsége, hogy testi-lelki egyensúlya felborul, vagyis krízishelyzetbe kerül.

A továbbiakban a válsmegélés, válsfeldolgozás szempontjából szintén fontos kríziselméleti fogalmakat, meglátásokat igyekszem összefoglalni.

2.3.2.4. Kríziselmélet és válás

A stresszelmélet és válás című fejezetben már ismertettem Holmes és Rahe (1967) Szociális Alkalmazkodási Skáláját, mely azokat az életeseményeket állította sorrendbe, melyek eredményeik szerint a legjelentősebbek az akcidentális krízisek kialakulása szempontjából. Itt újra szeretném hangsúlyozni, hogy a válás is ezen krízist kiváltó életesemények közé tartozik. (Kiss, Makó, 2015)

A krízis szó a görög „krizei” szóból származik, fordulatot, válságot, döntést jelent.

Bár már Freud 1924-ben, majd E. Lindemann 1944-ben használta a krízis illetve a kríziskezelés fogalmakat, Erik Erikson pedig 1950-ben a fejlődési krízisről ír, a kríziselmélet megalkotását Gerald Caplannak tulajdonítja a tudományos szakirodalom.

Caplan 1964-ben a korábbi krízisintervenciós tapasztalatokat, pszichológiai, szociológiai és pszichiátriai megfigyeléseket (pl. 1942-es bostoni tűzvész túlélőivel végzett munka; a koreai háború (1950-53) tapasztalatai) integrálta kríziselméletében és definiálta a krízishelyzet fogalmát. Meghatározása szerint a krízis olyan kritikus válság vagy fordulópont egy személy vagy egy csoport életében, amely alapjaiban rengeti meg az addig stabilnak hitt világgépet. Caplan szerint krízisállapot *„akkor alakul ki, amikor 1, a személy kénytelen a lélektani egyensúlyát veszélyeztető – sokszor váratlan, elsősorban külső – körülményekkel szembenézni, 2, ezek fenyegető közelsége mindennél fontosabbá válik számára; e helyzeteket szokásos problémamegoldó eszközeivel, energiáival sem elkerülni, sem megoldani nem tudja* (Bakó, 2012, 22.) Hatására pszichológiai egyensúlyvesztés jön létre. Hangsúlyozta a támogatás fontosságát és azt, hogy nem mindegy, hogy az egyén sikeresen vagy károsodással kerül ki a krízisből. Ezen kívül ő mondta ki, hogy ha az egyén korábban egészséges volt, akkor egy válsághelyzetben fellépő érzelmi- és viselkedészavarok (szorongás, nyugtalanság, depresszió, álmatlanság, gátoltság, impulzivitás, stb.) az adott helyzetre adott specifikus reakciók, és nem utalnak patológiára.

Erikson nyomán a szakirodalom a krízisek két típusát különíti el: a normál/normatív (az eriksoni fejlődési krízis) és az akcidentális kríziseket. (Hajduska, 2010)

Hajduska Caplan elméletéből kiindulva rámutat, hogy „*Az akcidentális (véletlenszerű) krízis lényeges eleme a tárgyvesztés, vagyis az érzelmileg kitüntetetten fontos személy, dolog, érzés, ügy, testi épség, egészség stb. elvesztése.*” (Hajduska, 2010, 15.)

Ahogy fentebb utaltunk rá, a normatív/fejlődési krízis fogalma Erik H. Erikson nevéhez fűződik, aki hangsúlyozta, hogy az intrapszichés és szociális tényezők egymásrahatása, konfliktusai nagymértékben befolyásolják az egyén személyiségfejlődését. (Hajduska, 2010)

Erikson nyolcszakaszos fejlődési modelljét részletesen fogom tárgyalni disszertációm módszertani fejezetében az élettörténet és az identitás kapcsolatának áttekintésekor. Előljáróban csak annyit szeretnék megjegyezni, hogy Erikson úgy vélte, hogy az egyén az élet nyolc szakaszában (illetve minden életszakaszváltáskor) személyiségét formáló sajátos próbatételekkel, „fejlődési krízisekkel” szembesül. (McAdams, 2006)

Mivel pedig a krízis fordulópont (valamely korábbi, viszonylagos egyensúlyi állapot felborulását jelenti), egyrészt magában hordozza egy új, fejlettebb egyensúlyi állapot elérésének lehetőségét. A krízis sikeres megoldása ugyanis gazdagíthatja az egyén problémamegoldási készségét, készségeit (kreatív krízis), és hozzásegítheti, hogy az aktuális helyzetmegoldáson túl a jövőben előforduló krízishelyzetekkel is sikeresen birkózzék meg. A krízishelyzet kimenetele így a veszteségek megfelelő kezelésének megtanulásával és az önbizalom növekedésével jár, új önkifejezési eszközökkel illetve fejlettebb megküzdési technikákkal gazdagít, továbbá differenciálja a személyiséget. Másrészt a krízishelyzet fokozott sérülékenységet is jelent az egyén számára, hiszen hatására „*a személyiség felbomlása, kóros reakciók (pszichotikus regresszió, öngyilkosság) is bekövetkezhetnek*” (Kiss, Makó, 2015).

Ez utóbbi esetben ugyanis az egyensúly diszfunkcionális működés (alkalmazkodási zavar, szorongásos tünetek, poszttraumás tünetegyüttes, depresszív tünetek, függőségek, pszichoszomatikus zavar) árán áll helyre (Hajduska, 2010).

J. Cumming és E. Cumming 1962-es kategóriarendszerükben a kríziseket három csoportra osztják: biológiailag megalapozott; környezeti, társadalmi tényezők által kiváltott; továbbá véletlen eredetű kríziseket neveznek meg. (Hajduska, 2010)

1972-ben P.E. Sifneos kiemelte az érzelmi krízis fogalmát és olyan feszült, fájdalmas lelkiállapotként határozta meg, amelyben lehetőség van mind a fejlődésre, mind diszharmonikus állapotba kerülésre.

G. F. Jacobson pedig 1979-ben a krízismátrix elméletében mutatta be a fejlődési és akcidentális krízisek egybeesésének lehetséges következményeit. Jacobson krízismátrix fogalma olyan hosszabb időszakot jelöl, melynek során az egyén több alkalommal érzelmileg felkavaró, kritikus helyzetekkel szembesül és így védtelenebbé válik a krízishelyzetekkel szemben. (Hajduska, 2010)

Bakó Tihamér szintén kiemelte, hogy a válság nem betegség, sőt „*a krízisek a fejlődés, a változás, az átalakulás csomópontjai*”. Másrészt rámutatott, hogy egy-egy krízis meg is betegíthet. Ebből következik tehát, hogy nem minden krízis trauma, de minden trauma krízis. (Bakó, 2009)

Jung (1948) meglátása szerint egy megrázó esemény csak akkor lesz traumatizáló, betegség-hordozó, ha az adott személy tudattalanul sajátos jelentőséget tulajdonít neki.

Ferenczi Sándor a traumatikus eseményekhez fűződő „képzetek” elnyomását tartja kórokozónak, megbetegítőnek (1982)

Többek között Hajduska Marianna (2010) vizsgálta azt is, hogy vannak-e a krízisállapotra különösen fogékony személyek, vagyis hogy mi az oka annak, hogy egyes emberek már egy kisebb konfliktushelyzet során is kritikus lelkiállapotba kerülnek, mások viszont tragédiákat vészelnek át úgy, hogy lelki és testi egyensúlyuk szinte meg sem rendül. Meglátása szerint „*Bizonyos lelki, testi, élethelyzeti problémákkal küszködők jobban ki vannak téve annak, hogy egy erőteljes stressz, konfliktushelyzet krízisállapotba sodorja őket*”. Krízisállapot tekintetében különösen veszélyeztetettek szerinte az impulzuskontroll-zavarral küzdők; a szenvedélybetegek (nemcsak a klasszikus értelemben (alkohol, drog) függésben szenvedők, hanem az evészavarral, játékszenvedéllyel, kapcsolati függésben élők, stb. is). Továbbá a súlyos önértékelési problémától szenvedő, illetve túlérzékeny emberek; a pszichés tünetekkel (depresszió, szorongás, identitászavar, stb.) küzdők; a pszichiátriai betegek; a súlyos testi betegséggel élők; a rokkantak; azok, akik szerepváltás, vagy élettér-változtatás alatt állnak; és a tartósan inaktív személyek (munkanélküliek, idősek). (Hajduska, 2010)

A válság tehát akcidentális krízishelyzet (\leftrightarrow fejlődési/természetes krízis), egyfajta Janus-arcú jelenség, hiszen egyidejűleg megterhelő életesemény és így a személyiséget veszélyeztető

állapot, ugyanakkor viszont lehetőség a fejlődésre („*Ami nem pusztít el, az megerősít.*”/Nietzsche/).

Ha a krízisben lévő ember nem nyeri vissza lelki egyensúlyát, illetve nem tud egy új egyensúlyi állapotot megteremteni, traumatizálódik.

2.3.2.5. A válás, mint trauma

A válás tehát nem feltétlenül, de traumát is jelenthet az ember életében.

A görög „trauma” szó sebet, hirtelen bekövetkező sérülést jelent, mely súlyos testi vagy lelki megbetegedést vált ki. (Bakó, 2009) Fogalmát a pszichoanalízis a baleseti sebészettől vette át a 19. sz.-ban, és Sigmund Freud munkássága nyomán terjedt el.

Arnold M. Cooper Freud nyomán a traumát olyan eseményként határozza meg, mely megakadályozza az én intergrációjának megőrzését, biztonságának megtartását. „*Az ennek következtében kialakult szorongás, a fenyegetettség és tehetetlenség a lelki szerveződés tartós megváltozásához vezet.*” Cooper a traumatikus esemény feltételei illetve jellemvonásai között a hirtelenségnek, a váratlanságnak, a kontrollálhatatlanságnak és a tehetetlenség-érzésnek kiemelt jelentőséget tulajdonít. (Bakó, 2009, 19.)

Pintér Judit Nóra tanácsadó szakpszichológus traumának tekint

„*Minden olyan egyszeri vagy krónikus lelki és/vagy testi extrém abúzust (nemi erőszak, baleset, gyógyíthatatlan betegség, fontos személy halála, természeti katasztrófa, válás, totalitárius hatalomnak való alávetettség stb.), amely hosszan tartó és diszfunkcionális emocionális reakciókat vált ki a túlélőben, aki azt nem képes feldolgozni, ezért érzelmi háztartása, identitása, szociális kapcsolatai és globális jelentéstulajdonítási rendszere negatív módosulásokon mehet át.*” (Pintér, 2007, 184.)

Bakó Tihamér *Sorstörés. A trauma lélektana egy pszichoterapeuta szemszögéből* (Bakó, 2009) című könyvében a krízis és trauma viszonyát elemezve hangsúlyozza, hogy „*Nem minden krízis trauma, de minden trauma krízis*”, hiszen a krízis, vagyis a válság „*nem betegség. Fordulatot hoz az ember életében*”. Másutt pedig: „*A válsághelyzet többnyire egy külső hatásra bekövetkező eseménysor, amely – ha a folyamat a maga medrében haladhat tovább, ha nem gátolják külső vagy belső elakadások – visszarendeződik*”. Ugyanakkor, ha a krízis állandósul, akkor megbetegíthet (Bakó, 2009, 35.).

Bakó megállapítása szerint a krízist kiváltó esemény traumatizáló hatása a következőktől függ: „*hogy az esemény az egyént a személyiségfejlődés mely időszakában éri; hogy aktuálisan milyen pszichés állapotban van; hogy milyen az érzékenysége az adott problémára; hogy aktuálisan van-e a környezetében olyan személy, aki segítséget tudna nyújtani neki a veszteség elviselésében, feldolgozásában.*” (Bakó, 2009, 35.)

A krízisek többségében – ha nem szólnak közbe külső vagy belső elakadások – az egyén képes integrálni személyiségébe az átélt eseményt. Viszont az eseményre adott reakció hatása olyan erős lehet, ami már veszélyezteti az adott személyt, ekkor traumatizálóvá válik (Bakó, 2009)

Bakó (2009), valamint Kerekes Zsuzsanna (Kiss, Makó, 2015) is fontosnak tartja kiemelni, hogy a megrázó események észlelése és értékelése szubjektív. Vagyis „*Míg az egyik krízisként éli át, és fokozatosan megbirkózik vele, másvalaki traumatikus élményként hordozza magában*” (Bakó, 2009, 36.). Ugyanakkor az élményfeldolgozásnak olyan hatása is létrejöhet, mely a különösen „teherbíró” személyekben is törést okoz. Ha nem képes sem küzdelemre, sem menekülésre az egyén, önvédelmi rendszere túlterhelődik, személyiségének működése felborul, vagyis traumatizálódik. A traumatizáció során az „*alapvető változás jön létre az érzelmek, a gondolkodás, az emlékezés, a fiziológiai reakciók terén... Visszafordíthatatlan lelki károsodások alakulnak ki, melyek krónikussá teszik a lelki folyamatokat*” (Bakó, 2009, 36.).

Szélsőséges esetben a traumának tartós negatív következményei is lehetnek, poszttraumás stresszbetegség (PTSD) is kialakulhat. Judith Herman *Trauma és gyógyulás* című könyvében a poszttraumás stressz zavar tüneteinek alábbi három fő csoportját különbözteti meg. „*A hiperarousal az állandó veszélyvárást; az emléketörés a traumatikus pillanat kitörölhetetlen bevésődését; a beszűkülés pedig a megadás okozta tompultságot tükrözi*” (Herman, 2003.).

A poszttraumás stresszbetegségben szenvedőket sokszor traumás álmok gyötrik, tulajdonképpen újra és újra átélik a traumát. Ennek következtében jóval ingerlékenyebbek az átlagembernél és csökken az általános érdeklődésük.

A válással kapcsolatos lélektani tényezők között beszélünk kell a veszteség és gyász fogalmairól, ezért a továbbiakban a válás thanatológiai alapú megközelítésére vállalkozunk.

2.3.2.6. A válás veszteség illetve gyász - A válás thanatológiai szempontjai

Már Shakespeare is hangsúlyozta a veszteség, illetve a belőle következő fájdalom elismerésének és feldolgozásának fontosságát, amikor a Macbethben a következőket írta: *„Adj szót a fájdalomadnak; a bánat, amely nem beszél, addig szorítja a megterhelt szívet, amíg az megszakad”*.

A válás mindenképpen veszteség, tehát egyfajta gyász-gyászfolyamat, és mint ilyen, lélektani hatást vált ki. A válásmegélés-válásjelentés-válásfeldolgozás elemzése során tehát át kell tekintenünk a thanatológia és a pszichológia – egymással összefüggő – gyással kapcsolatos megállapításait, illetve elméleteit. Az alfejezet végén rámutatunk a párkapcsolati szakítás / válás utáni gyázmunka „sajátosságaira”, a haláleseti gyásztól eltérő tényezőire is.

Kárpát Ágnes *A gyász szociológiája* (2002) című tanulmányában rámutat, hogy korunkban számos mentális probléma veszteségeink (pl. kapcsolati, egzisztenciális, egészségi állapottal összefüggő, stb.), ún. „apró halálaink” nem megfelelő kezelésére vezethető vissza. Általában nem engedjük meg magunknak és másoknak sem, hogy meggyászoljuk, akit vagy amit elvesztettünk, akár egy haláleset, egy válás, egy betegség, egy természeti katasztrófa, háború, stb. kapcsán. *„A fájdalom elfojtása korunkban szinte elvárássá vált”* de *„félő, hogy megfeledkezünk arról, hogy mi a fájdalom célja: hogy jelezze, ha valami nincs rendben, hogy nagyobb figyelemmel forduljunk önmagunk felé.”* (Kárpát, 2002)

Ennek orovoslására az 1960-as években pszichiáterek kezdeményezésére megszületett a modern kor és a megváltozott életszemlélet halál- illetve gyászkultúrájának kiformalódását támogató interdiszciplináris tudományág, a thanatológia. (Kárpát, 2002)

„A halál, a haldoklás és a gyász elméleti és gyakorlati kérdéseivel foglalkozó tudományág” (Kárpát, 2002) témaköreit számos diszciplína oldaláról közelíti meg, így a thanatológiával foglalkozók között egyaránt vannak pl. pszichiáterek/orvosok, pszichológusok, mentálhigiénikusok, szociológusok, antropológusok, filozófusok, bioetikusok, teológusok, művészettörténészek.

A thanatológia elméleti megalapozója illetve legismertebb kutatója, Elisabeth Kübler-Ross, svájci származású pszichiáter, 1969-ben megjelent, *On Death and Dying / „A halál és a hozzá vezető út* (Kübler-Ross, 1988) című könyvében kifejti, hogy a gyász a hitelenség/tagadás, a düh, az alkudozás-sóvárgás, a depresszió és a belenyugvás fázisain keresztül válik többé-kevésbé feldolgozott lelki élménnyé.

A Thanatológia hazai meghonosítója, ill. egyik legismertebb képviselője, valamint a hazai hospice mozgalom elindítója Polcz Alaine (2000) pszichológus, thanatológus volt.

Benczúr Lilla a *Gyász lélektana* (Kiss, Makó, 2015) című írásában rámutat, hogy a gyászról való gondolkodásban a gyászt szakaszoló, ún. gyászfázisokra osztó három, négy, öt vagy hat szakaszt elkülönítő modellek és egyéb megközelítések párhuzamosan léteznek, melyek különböző tényezőkre fókuszálnak. Összegzése szerint alapvetően öt fő elméleti koncepció határozta meg a gyászról való elméleti és kutatói tevékenységet: Freud (1917/1997) gyászmunka-koncepciója, Bowlby (1980) kötődésemélete, a jelentés-rekonstrukciós elmélet (Neimeyer, 2001), a kognitív stressz-elmélet (Folkman, 2001) és a kettős-folyamat-modell (Stroebe és Schut, 1999) (Kiss, 2015).

A felsorolt öt gyász-koncepció közül Freud gyászmunka-koncepciójára és a jelentés-rekonstrukciós elméletre térek ki néhány mondatban a következőkben, mert úgy gondolom, hogy szűkebb témám, a válás megélése és válásjelentés szempontjából ezek ismerete nélkülözhetetlen.

A gyász tudományos, pszichológiai megközelítése kapcsán elsőként Freud *Gyász és melankólia* (1917/1997) című munkáját szokták idézni, melyben a szerző kísérletet tett a normál és a patológiás gyász elkülönítésére, valamint a gyász megélésének, átélésének, feldolgozásának megnevezésére megalkotta a „gyászmunka” fogalmát. Elmélete szerint a komplikációmentes gyászmunka feltétele a veszteséggel való szembenézés, a veszteség realitásának elfogadása.

A jelentés-rekonstrukciós elmélet egyrészt leszögezi, hogy egy súlyos veszteséggel való szembesülés során felborul az ember világrendje, másrészt rámutat, hogy egy ilyen helyzettel való megküzdésnek pozitív hatásai is lehetnek. *„A gyászoló jelentést, értelmet találhat a történetekben, amit egységes narratívába tud szervezni, és ami segíti őt az élete folytatásában”* (Kiss, Makó, 2015, 17.)

A gyász szakaszainak korai elméletei után egyre inkább a gyász egyediségét hangsúlyozzák a témával foglalkozó szakemberek (Kast, 2000, 2002; Kárpáty, 2002; Pilling, 2003, 2012; Kessler, Kübler-Ross, 2005, Stolorow, 2015;). Egyrészt rámutatnak, hogy kutatásaik illetve terápiás tapasztalataik szerint a veszteség átélése az emberek többségénél egy-két évet vesz igénybe, másrészt kiemelik, hogy nem szabad nyomasztó elvárásokat állítani e tekintetben. Ideális esetben a gyász idejét az egyén maga határozza meg, de különböző tévhitek és „tévelvárások” gyakran befolyásolják gyászolásunkat.

Véleményük szerint akkor tekinthetjük „feldolgozottnak” a gyászt, ha a veszteségérzés enyhülésével kapcsolatunk reális „színeiben” épül be az életünkbe, újratemtettük „egész”ségünket és nem észlelhetők a komplikált gyász tünetei sem. Tudnunk kell, hogy a gyásznak lehetünk alkotó túlélői is! (Kárpáty, 2002)

Sarungi Emőke felnőtt- és gyermekpszichiáter, pszichoterapeuta 2019-ben megjelent, *Gondolatok a komplikált gyász fogalma mentén* (Sarungi, 2019) című tanulmányában felhívja a figyelmet egyrészt arra, hogy az elméleti illetve a segítő szakemberek közül az elmúlt évtizedek során sokan félreértették a Kübler-Ross 1969/1988-as könyvében (Kübler-Ross, 1988) leírtakat. Az abban megnevezett – fentiekben már felsorolt - öt gyászszakaszt (tagadás, düh, alkudozás, bánat/lehangoltság, elfogadás) ugyanis univerzálisnak, vagyis minden emberre, illetve minden egyes gyászfolyamat esetében érvényesnek, azonos sorrendben bekövetkezendőnek tekintették. Másrészt Sarungi a normál gyász és a komplikált gyász elkülönítésének nehézségeire és a gyász medikalizációjának veszélyére, ti hogy „*az egyedi, összehasonlíthatatlan és bizonyos értelemben kategorizálhatatlan gyászfolyamatokat összemossák a segítő a mentális zavarokkal*” (Sarungi, 2019, 35.) is figyelmeztet. Előbbiekkel kapcsolatban maga Kübler-Ross halála előtt, David Kesslerrel közösen írt *Grief and Grieving (A gyászról és a gyászolásról)* című könyvében (Kessler, Kübler-Ross, 2005) a következőképpen fogalmaz: „*Soha nem az volt a szándékunk a szakaszokkal, hogy a zavaros érzéseket rendezett csomagokba segítsük elhelyezni. Ezek az érzések a veszteségre adott válaszok, amelyek sok embernél megjelennek, de nincsen tipikus válasz a veszteségre, mint ahogy nincsenek tipikus veszteségek sem. A gyászunk éppen olyan egyedi, mint az életünk. Az öt szakasz – tagadás, düh, alkudozás, bánat/lehangoltság és elfogadás – egy olyan keretrendszer részei, amelyek segítik azt a megismerési folyamatunkat, hogy hogyan élhetünk tovább az elveszített másik nélkül. Eszközök, amelyek segítenek keretbe helyezni és azonosítani, mi is az, amit érezhetünk. De nem állomások, valamiféle lineráris idővonalon a gyászban. Nem mindenki megy keresztül mindegyiken vagy ugyanabban a leírt sorrendben*”. (Sarungi, 2019, 31.)

2.3.2.7. A Gyász- és veszteségfeldolgozás Módszer TM (The Grief Recovery Method)

Az általános gyászreakciók (alvászavar, koncentrációs zavarok, érzelmi hullámvás vagy épp az elérintettség érzése) ismertetése mellett kiemelten foglalkozik a gyász egyediségével a John W. James és Russell Friedman által kidolgozott *Gyász- és veszteségfeldolgozás MódszerTM (The Grief Recovery Method)* is. Alkalmazói az érzelmi kommunikáció hiányát jelölik meg a feldolgozatlan veszteségek okaként (James és Friedman, 2011). A módszer keretében csoportos vagy egyéni foglalkozáson a résztvevők egy kiválasztott érzelmi veszteségük feldolgozása mentén elsajátítanak egy felnőtteknek szóló, strukturális

gyakorlatokra épülő, cselekvés-központú önsegítő veszteségfeldolgozási technikát, melyet a későbbiekben már önállóan is képesek használni további veszteségeik kezelésére. A veszteséget követő negatív érzelmi állapot csökkentésének és általában az érzelmi állapot alakításának felelősségét a Gyász- és veszteségfeldolgozás Módszer™ a gyászoló kezébe adja. A módszer kidolgozó érzelmi veszteséggel járó eseményként tekintenek többek között egy költözésre, munkahelyvesztésre, egészségromlásra és a párkapcsolati szakításra/válásra is. Sőt képviselői szerint segítségével az élő kapcsolatokban bekövetkezett negatív események során átélt sérelmek, érzelmek is feldolgozhatóak lehetnek.

Több gyászszakértő (Silver, Wortman, 1989, 2007; Breen, O'Connor, 2007) kiemeli, hogy a gyászfázis-elméletekről szóló téves hiedelmek és információk ártalmasak lehetnek. Egyrészt a gyászoló azt érezheti, hogy nem megfelelően küzd meg a folyamattal, másrészt a segítők terápiás munkájának sikerét is veszélyeztetik. Továbbá a gyással kapcsolatos segítő módszerek hatékonyságvizsgálatának kiemelt jelentőségére is rámutatnak a tanulmányírók. (Varga, Sarungi, Csabai, 2015)

Magyarországon Andrea Herke Dahlgren és Sarungi Emőke vezetésével 2009-től indultak el a haláleseti gyászt és más érzelmi veszteséget átélt emberek megsegítését szolgáló tanfolyamok és megalakult a Gyógyulás a Gyászból Magyar Központ, amelyhez hamarosan több önkéntes is csatlakozott. A módszer kézikönyve magyarul (Andrea Herke Dahlgren fordításában) 2011-ben jelent meg *Gyógyulás a gyászból* címmel (Varga, Sarungi, Csabai, 2015).

2.3.2.8. A szakítás / válás által kiváltott gyázmunka sajátosságai

A párkapcsolati szakítás/válás során az érzelmi leválás bonyolultabb, mint a házastárs halála esetén, mert az esetleges ellenérzések még érthetlenné is teszik, hogy „miért hiányzik a másik?” Ezen kívül az esetleg közös gyermek miatti "kötelező" kapcsolattartás is nehezíti a leválást (ambivalens érzések a másik féllel kapcsolatban). Ráadásul általában nem számíthatunk környezetünk (munkatársaink, ismerőseink, szomszédaink, stb.) haláleseti gyász esetén tapasztalható tapintatára sem. Sőt, nem csak a külvilág nem tanúsít megértést a válás miatti gyászfolyamat miatt, hanem „*mi magunk sem ismerjük fel a gyász szükségességét, ha ilyen helyzetbe kerülünk*”. Nagyban befolyásolja a gyázmunkát, a szakítás / válás miatti felelősség kérdése, illetve az, hogy saját elhatározásunkból váltunk-e el. A haláleset miatti gyász esetén nem merül fel a kérdés, hogy „*tudom-e vállalni a felelősséget a döntésemért magam, a*

partnerem, a gyermekeim előtt, össze tudom-e egyeztetni az elveimmel? Az ilyen döntés elkerülhetetlen velejárója a büntudat, amit el kell viselniünk (Kast, 2000)."

További nehézség a párkapcsolati szakítás / házasságbomlás okozta gyászmunka során, hogy újra és újra felmerülhet, hogy visszatér a partner, hogy helyrehozható a kapcsolat, így a váláson átesett személy gyakran nem törekszik olyan határozottan az új élet megteremtésére, mint amikor az elválás oka haláleset. Másrészt az elhagyott fél sokszor nem tud úrrá lenni bosszúvágyán, leértékelve ezzel élete egy szakaszát és saját magát is. A gyászfolyamatban való továbblépés feltétele annak elismerése, hogy ahogyan egy kapcsolatnak, úgy a válásnak is mindkét fél részese. Verena Kast svájci pszichológus egyenesen leszögezi, hogy sok ember *„csak egy fájdalmas válási folyamat után válik kapcsolatképesé”*. Kapcsolatképességen Kast a következőket érti: *„a partnerek között olyan a kapcsolat, hogy egymással is és egyedül is jól megvannak, sem a közelség, sem a távolság nem zavarja a kapcsolatukat, nem kívánják megbüntetni a másikat, ha az időnként önállósítja magát, de ő sem daczból teszi ezt, a partnerre való tekintet nélkül, és hogy nézeteltérés is lehet közöttük, egyszerre tudnak egymással és egymástól függetlenül élni”* (Kast, 2000)

Kast felhívja a figyelmet arra, hogy a gyász valamely érték elvesztésének a hatására kialakuló érzés, mely olyan lelki folyamatot indít el bennünk, *„amely képessé tesz rá, hogy el tudjunk szakadni attól, amit elveszítettünk, és bár tudomásul vesszük és elfogadjuk a veszteséget, mégis a lehető legtöbbet őrizzük meg és vigyük magunkkal jövőbeli életünkbe a veszteség által megszakadt emberi kapcsolatból és élethelyzetből.”* A gyászmunka tehát alapvetően egy változási folyamat, mely egyúttal új „öneszmélést”, identitásváltozást is jelent. Ha a kapcsolatbomláson átesett személy végigmegy a gyászfolyamaton, önállóbbá válik, többet fog tudni arról egyrészt, hogy ő mit tud nyújtani egy kapcsolaton belül a másoknak, másrészt hogy mik az ő igényei, mi az, ami feltétlenül fontos számára egy párkapcsolatban. Ez *„az átalakulás teszi lehetővé, hogy újabb kapcsolatokat merjünk létesíteni, újabb szálakkal kötődünk az élethez, akkor is, ha mindig számolnunk kell újabb veszteségekkel”* (Kast, 2000).

Gyászolókkal végzett munkájának tapasztalataira alapozva Kast továbbá egyrészt rámutat, hogy azok a gyászolók, *„akikben tudatosult, hogy milyen jó és milyen rossz hatást váltott ki belőlük a partnerük és mit köszönhetnek az elvesztett személy szeretetének”*, könnyebben belenyugodtak a veszteségbe. Másrészt hangsúlyozza, hogy igen jótékony hatást gyakorol a gyászolókra, ha beszélhetnek a gyászukról, illetve megoszthatják a gyással kapcsolatos tapasztalataikat. (Kast, 2000)

Ezzel egyúttal egyrészt az interjú munka terápiás hozadékára, másrészt az önsegítő csoport hatékonyságára utal.

2.3.2.9. Pozitív pszichológia

A pszichológia ezen új ágának megszületését a szakirodalom Martin Seligman (2000, 2011) és Csíkszentmihályi Mihály (2001, 2009a, 2009b) nevéhez köti annak ellenére, hogy már az 1950-es évektől egyre több pszichológus (pl. Abraham Maslow 1943, 2003, Carl Rogers 2008, Erich Fromm 1984, 1998, Viktor E. Frankl 2016, 2020) hangsúlyozta a szellemi egészség támogatását a betegség pusztá gyógyítása helyett. A pozitív pszichológia célul tűzte ki, hogy a pozitív emberi működést tanulmányozza és feltárja az emberi erősségek, pozitív vonások, pozitív lelkiállapotok és közösségi működésformák kialakulásának törvényszerűségeit, valamint hogy azok ismeretében hozzájáruljon az emberi személyiség fejlesztéséhez. (Boross, Pléh, 2004)

Martin Seligman és Csíkszentmihályi Mihály egyenesen az emberi erények és erősségek tudományaként és művészeteként határozta meg a pozitív pszichológiát. (Pikó, 2003) Csíkszentmihályi Mihály Amerikákban élő magyar származású pszichológus professzor talán legnépszerűbb, *Az áramlat. Flow. A tökéletes élmény pszichológiája* (2001) című könyvében az autotelikus cselekvés eredményeként nevezi meg a flowt, vagyis az áramlatélményt, melynek egyik nem szándékolt következménye többek között¹⁴ a stresszel szembeni ellenállóképesség növekedése. Csíkszentmihályi megfogalmazásában az autotelikus cselekvés olyan kihívás/cselekvés, amely a meglévő készségekkel éppen teljesíthető, egyértelmű és elérhető célokat tartalmaz és közvetlen visszajelzést is ad a folyamatról. Az autotelikus tevékenységben az ember élvezetet talál, nem majdani előnyökre számítva végzi, hanem számára az kielégítő. A flow-ra képes személy nem énorientált beállítódású, rendelkezik az általános kíváncsiság jellemzőivel, önálló kezdeményező, ön-irányította tevékenységek végzésére alkalmas – különösen a kritikus életszakaszokban. (Füzesi és Lampek, 2012; Lampek, 2013)

A hagyományosan betegségcentrikus, a gyógyításra, vagyis a kóros állapotok megszüntetésére irányuló klinikai pszichológiával szemben a pozitív pszichológia és a vele szorosan összefüggő, arra épülő egészségpszichológia, illetve az interdiszciplináris szemléletmódú mentálhigiéné a tudományos gondolkodás és a gyakorlati tevékenység középpontjába az egészség megtartását és fejlesztését helyezte. Ezek kulcstényezőjeként pedig az egészséges személyiségfejlődést jelölte meg. (Pikó, 2007)

¹⁴ A flow nem szándékolt következményei még az egészség növelése; az erősödő önbecsülés; a pozitív énkép; hogy a pozitív érzések folyamatos fejlődést indukálnak; nő a stressznek való ellenállás; jól definiált a személy jövőképe; javul a szubjektív jóllét.

A pozitív pszichológia egyik előfutárának tekinthető Aaron Antonovsky (1979) a stresszt az egészség és a fejlődés oldaláról megközelítő Salutogenesis (salus = legyőzhetetlen, genese = keletkezés) elméletében szintén rámutatott, hogy a stresszhatás ellenére egészségesként viselkedő személyek vizsgálata kiemelkedően fontos. E kutatások segítségével ugyanis felderíthetők az akadályok és a nehézségek legyőzését szolgáló képességek, a stressztűrőképesség személyiség-komponensei, megismerhetők az emberek egészségük megőrzésére és fenntartására eredményesen alkalmazott tudatos és nem tudatos erőfeszítései. Antonovsky hangsúlyozza, hogy életünkben a stresszorok folyamatosan jelen vannak, de nem feltétlenül veszélyesek. A helyzet értékelésétől és az egyén megküzdési stratégiáitól függ, hogy a feszültségből (tension – amely a stresszor tudomásul vétele) distressz lesz-e. (Füzesi, 2017)¹⁵ „*A stressz okozhat megbetegedést, lehet az élet sava-borsa, de mindenképpen olyan tényezője az életnek, amit nem lehet kiiktatni, elengedhetetlen része mindennapjainknak, ugyanolyan arányban előmozdítója a fejlődésnek, mint amilyen arányban patológiába sodorhat*”. (Oláh, 2004, 45.)

Antonovsky gondolatmenete szerint a helyzetek kiértékelését pedig az egyén koherenciaérzete (sense of coherence, SOC) határozza meg, mely tulajdonképpen az aktuális fenyegetéssel szemben leghatékonyabb copingstratégia kiválasztását irányítja. (Dávid, 2014)

A koherenciaérzet általános irányultság, amely meghatározza, hogy az egyén milyen mértékben rendelkezik azzal a dinamikus élménnyel, hogy az őt körülvevő és benne lakozó világ kiszámítható, és nagy annak a valószínűsége, hogy a dolgok jól fognak alakulni. Minél nagyobb a koherenciaérzetünk, annál nagyobb eséllyel maradunk egészségesek (illetve annál magasabb a relatív egészségi helyzetünk az egészség/betegség kontinuumon). A koherenciaérzet három fő összetevője: a világ megérthetőségének élménye (strukturáltan működő rendszer, nem kaotikus és kiszámíthatatlan); a kezelhetőség élménye (meggyőződés, hogy a problémáknak van megoldásuk, és ehhez rendelkezik erőforrásokkal); és az értelemteliség élménye (az életet emocionális szempontból is értelmezhetőnek vélje, és az egészségkárosító tényezők ellen megérje az energiabefektetés). (Füzesi, 2017¹⁶; Kelemen, 2007) Közülük az értelmes életben való hit a koherenciaérzék „kulcskomponense”. A koherenciaérzet „*biológiai alapja a két agyfélteke közötti harmonikus együttműködés*” (Dávid, 2014, 39.), segítségével a „*fenyegetések kihívásokként értelmeződnek, melyek eredményes*

¹⁵ Füzesi Zsuzsa Egészségmagatartás című előadása, PTE DSZDI 2017.

¹⁶ Uo.

kezelése a pozitív érzelmekhez hasonló „fiziológiai környezete teremt, ami fokozza az immunitást.” (Dávid, 2014, 39.)

Pikó Bettina *Magatartásudomány és prevenció: a preventív magatartásorvoslás jelentősége* (2003) című tanulmányában rámutat, hogy a pszichológus kutatók és elméleti szakemberek a sikeres egészségfejlesztési programok kialakítása kapcsán ugyan korábban az ún. rizikótényezők feltérképezésére és csökkentésére koncentráltak, idővel felismerték az ún. protektív (védő, esélynövelő) tényezők támogatásának, erősítésének kiemelt fontosságát. Pikó hangsúlyozza, hogy a védőfaktorok – mint például a társas kapcsolatok megléte, a sporttevékenység, vagy a kreativitás fejlesztése – különböző rizikótényezők fennállása, krízishelyzetek, traumák megélése ellenére is képesek terápiás hatást kifejteni. Ezen védőfaktorok pozitív hatását tovább erősítheti az 1970-es években a pozitív pszichológiai szemléletű szakemberek által felfedezett „lelki edzettség” megléte is. (Pikó, 2003)

A pozitív pszichológia hívei tehát észrevették, hogy sok nehéz életpályát bejárt, akár számos traumán átesett ember megőrzi lelki egészségét, nem sérül mentálisan. Kutatásaik során arra jutottak, hogy ezen emberek lelki egészségének „titka” a lelki edzettségükben rejlik, vagyis azok, akik bár traumákat éltek meg, de egyúttal védelmet, biztonságot nyújtó tényezőkkel (pozitív karakterjegyek, környezeti tényezők, a kóros mechanizmusokat semlegesítő pszichikai folyamatok) is rendelkeztek, idővel sokkal ellenállóbbak lettek az esetlegesen felmerülő stresszorokkal, krízisekkel, traumákkal szemben. Így például a deviáns környezetben felnőtt gyermekek életét követő 1970-es évekbeli kutatások tanúsága szerint mindenekelőtt a pozitív életszemlélet, a pozitív emóciók megléte, továbbá a pozitív társas kapcsolatok vezettek a vizsgált személyek rezilienciájának, vagyis lelki rugalmasságának, lelki edzettségének kialakulásához. (Pikó, 2007)

A pozitív pszichológia megközelítésmódjából kiindulva a válás, mint stresszor, gyász/veszteség, krízis, illetve trauma, akár fejlődési lehetőséget is jelenthet, hiszen magával hozhat egyfajta poszttraumás növekedést (posttraumatic growth/PTN) (Tedeschi és Calhoun 1996; Tedeschi és Calhoun, 2005; Bögre, 2017), személyiségfejlődést.

2.3.2.9.1 Poszttraumás személyiségfejlődés (Posttraumatic growth, a továbbiakban PTN)

Évezredes múltra tekint vissza a felismerés, hogy a szenvedésnek és a distressznek pozitív személyiségváltozást kiváltó hatása is lehet, illetve a 20. században is számos klinikus és tudós foglalkozott ennek kérdéskörével. Mégis az 1990-es évekig kellett várni a kritikus élethelyzetekkel, illetve traumákkal való megküzdés következtében várható növekedés,

fejlődés folyamatának részletes elemzésére, szisztematikus kutatására. Magát a poszttraumás növekedés fogalmát¹⁷ Tedeschi és Calhoun (1996) vezette be a nehéz élethelyzet által kiváltott pozitív pszichológiai változások összefoglaló elnevezéseként és egy az azt vizsgáló kérdőívet (PTGI) is összeállított. (Kulcsár, 2005)

„A PTN komoly kihívást jelentő életkrízisekkel való küzdelem eredményeként bekövetkező pozitív változás tapasztalata. Különböző formákban juthat kifejezésre; egyebek között az élet fokozott értékelésében, a jelenetéstelibb interperszonális kapcsolatokban, a személyes erő érzet fokozódásában, a prioritások módosulásában, valamint az egzisztenciális és spirituális élmények gazdagodásában.”(Tedeschi, Calhoun, 2005)

Véleményem szerint egyéni, (kis) közösségi és társadalmi szinten, illetve gazdasági szempontból is nagy jelentőségű ez a fordulat. Ugyanis korábban a pszichológia, az orvostudomány és a velük szorosan kapcsolódó tudományterületek annak ellenére a negatív életesemények, traumatizáló élethelyzetek negatív hatásait, súlyos pszichológiai és fizikai következményeit hangsúlyozták, hogy a kutatások eredményei szerint e distresszek hosszabb távon az esetek kisebb hányadában okoztak jelentős pszichiátriai problémákat. Fontos ezt hangsúlyozni, illetve az ez irányú ismereteket a hétköznapi emberekhez is eljuttatni, hiszen a nehéz élethelyzetekkel való megküzdést, sőt a nehéz élethelyzet előtti személyiségfejlődési szint meghaladását a pozitív példák, a róluk való társadalmi diskurzus, az ezekre építő önségítő csoportok nagyban támogatják.

Tedeschi és Calhoun hangsúlyozzák, hogy a PTN során ill. eredményeként tapasztalt növekedéssel nem feltétlenül jár együtt a fájdalom vagy a distressz megszűnése, és a PTN-t átélt személyek szemében a krízisek, veszteségek vagy traumák többnyire továbbra sem tűnnek kívánatosnak.

Tedeschi és Calhoun határozottan elkülöníti a poszttraumás személyiségfejlődést a megküzdés fogalmától. Véleményük szerint egyrészt „a megküzdés és a PTN egymással kölcsönhatásban alakuló folyamatok”, másrészt míg a megküzdés a trauma előtti állapot helyreállítását (ebben az esetben nem vezet PTN-hez) és a fejlődést egyaránt megcélozhatja, a PTN a traumával való küzdelem kiemelkedő szintje, melynek eredményeként „az alkalmazkodás képessége a trauma előttihez viszonyítva javul”. „A traumával járó tanulás érzelmi minősége és a poszttraumás növekedéssel társuló változás az, ami a jelenséget elkülöníti a normatív fejlődési folyamatoktól,

¹⁷ A Poszttraumás Növekedés Kérdőív 5 faktora (21 tétel): 1. A prioritásokban bekövetkező változások: az értékek átrendeződése, az élet fokozottabb megbecsülése, az élet apró örömeinek értékelése; 2. Szorosabb és nagyobb intimitással megélt kapcsolatok; 3. A személyes erő megnövekedésének érzete; 4. Új lehetőségek, vagy akár új életpálya felfedezése; 5. Spirituális növekedés.

amelyek nyomán az ember arról számolhat be, hogy pusztán az idő múlásával vált jobbá és érettebbé”. (Tedeschi, Calhoun, 2005)

Tedeschi és Calhoun egyetért McAdams álláspontjával, mely szerint „*a traumatikus eseményekhez illeszkedő narratívumok kidolgozása alapvető identitásváltozáshoz vezethet*”. (Tedeschi, Calhoun, 2005)

A válás, mint identitásváltás témakörével disszertációm demográfiai-szociológiai és módszertani fejezeteiben fogok részletesen foglalkozni. Előljáróban csak annyit, hogy a váláson átesett ember elveszti házassági identitását, ezzel együtt családi állapota is megváltozik.

Pilling János *A gyász kettős arca: veszélyek és esélyek* (Kopp, 2008) című tanulmányában ezzel kapcsolatban megjegyzi, hogy

„*A pozitív változások nem feltétlenül a pszichés szenvedéseket váltják fel, hanem gyakran azokkal együtt vannak jelen. Valójában a veszteség által kiváltott stressz önmaga lehet a változások katalizátora.*” (Pilling, 2008), illetve másutt:

„*Gyászolók segítségével a hagyományos megközelítés (stressz, szorongás, lehangoltság csökkentése, a pszichés jóllét növelése) mellett teret kell adni a lelki érettséget középpontba állító szemléletnek is, „melynek következtében az egyén – erőforrásai segítségével – képes a negatív élethelyzeteket is megfelelően kezelni*” (Pilling, 2008)

Dávid Imre a stresszel való megküzdést befolyásoló tényezők illetve tulajdonságok elemzésekor három különböző erőforrásra hívja fel a figyelmet. Elsőként a rendelkezésre álló külső támogatást, kiemelten a szociális kapcsolathálózatot; másodikként a pszichológiai erőforrásokat (intelligencia, a képzettség és más releváns személyiségjegyek); harmadikként pedig a stressz legyőzésére használt megküzdő stratégiát nevezi meg. Csíkszentmihályi Mihály (Csíkszentmihályi 2001) nyomán hangsúlyozza, hogy a stresszel való megbirkózás során az alkalmazott megküzdési stratégia a legfontosabb. (Dávid, 2014)

2.3.2.10. Megküzdés/coping

Rózsa Sándor és munkatársai *A megküzdés dimenziói: A konfliktusmegoldó kérdőív hazai adaptációja* (2008) című tanulmányukban, alapvetően Richard Lazarus és Folkman (Lazarus és Folkman 1984) meghatározását alapul véve a következőképpen foglalják össze a megküzdési stratégiák lényegét:

„*Megküzdési stratégiáknak azokat a viselkedéses vagy kognitív erőfeszítéseket nevezzük, amelyek segítségével az egyén képes megbirkózni a stresszt keltő életeseményekkel. A*

tranzakcionista megközelítés szerint a megküzdés a személyes jellemzők és a környezeti tényezők dinamikus kölcsönhatásának eredménye, amely magában foglalja a stresszt keltő esemény értékelését, a rendelkezésre álló megküzdési kapacitások számbavételét és a kiválasztott megküzdési stratégia végrehajtáshoz szükséges erőfeszítés mértékét.” (Rózsa, 2008)

Stauder Adrienne *Stressz és stresszkezelés* című munkájában a megküzdés alábbi definícióját adja: *„Azt a tudatosan megvalósított viselkedést, melynek célja a szervezet egyensúlyának fenntartása, illetve helyreállítása, megküzdésnek, copingnak nevezzük*”.

(Stauder, 2007; Bobály et al., 2013)

A megküzdési stratégiák többféleképpen csoportosíthatók. Ha azt vizsgáljuk, hogy az alkalmazott megküzdési stratégia (hosszútávon) sikeres-e, pozitív irányba befolyásolja-e a helyzetet, akkor megkülönböztethetünk adaptív (pl. egy házassági konfliktus kapcsán akár veszekedés árán, de megbeszéljük a problémát) és inadaptív megküzdést.

Ha azonban Lazarus modelljét követve a megküzdési stratégia elsődleges irányultságát kutatjuk, akkor ún. problémafókuszú, emóciófókuszú valamint támogatáskereső stratégiákról beszélhetünk.

„A problémamegoldó stratégia olyan aktív erőfeszítést jelent, amely közvetlenül a stresszélményt kiváltó körülmények megszüntetésére vagy módosítására irányul. Ezzel szemben az érzelemközpontú megküzdésnél a stresszt keltő élethelyzetekre adott érzelmi válaszok szabályozása van előtérben.” (Rózsa, 2008)

Az érzelemcentrikus megküzdés célja tehát a stresszhelyzethez kapcsolódó negatív érzelmi állapot megszüntetése illetve csökkentése. Lazarus és Folkman e stratégia előnyeinek elemzésekor kiemelik egyrészt, hogy az aggodalom csökkentése már önmagában hasznos, másrészt hogy a stresszel való aktív megbírkózást akadályozza a negatív érzelmi állapot. Mivel tehát az érzelemcentrikus megküzdés csökkenti a negatív érzelmi állapotot, egyúttal könnyebbé is teszi a személy számára a problémacentrikus stratégiára való áttérést. (Dávid, 2014)

Rózsa és kutatótársai eredményeikre hivatkozva felhívják a figyelmet arra, hogy stresszt keltő élethelyzetek többségében mindkét megküzdési stratégiát alkalmazzuk, azonban hogy milyen arányban, az az egyéni beállítódástól, „diszpozíciótól” függ. (Rózsa, 2008)

Dávid Imre egyrészt szintén hangsúlyozza, hogy stresszt kiváltó szituációkban, élethelyzetekben az emberek gyakran e két stratégia keverékét alkalmazzák, másrészt megjegyzi, hogy míg a problémacentrikus stratégiát azokban a stresszhelyzetekben használják gyakrabban az emberek, amikor még hisznek a konstruktív megoldás lehetőségében,

érzelemcentrikus stratégiát leginkább akkor követnek, amikor úgy látják, hogy az adott állapotot mindenképpen el kell viselniük.” (Dávid, 2014)

Szabó Gábor, Szántó Zsuzsa, Balog Piroska és Kopp Mária (2010) *Az életesemények a stressz és a megküzdés nemi különbségei* című tanulmányukban megállapítják, hogy a nők sérülékenységet igazolja, hogy bár összességében nem kell több negatív életeseménnyel szembenéznük, mint a férfiaknak, de fiziológiai és pszichológiai válaszreakcióik erőteljesebbek, és szubjektíve nehezebbnek is élik meg a nehéz élethelyzeteket, illetve stressz következtében a nőknél nagyobb a krónikus betegségek kialakulásának veszélye.

E sérülékenység okainak vizsgálata során a stresszel való megküzdési módok tekintetében a kutatók hangsúlyozták egyrészt, hogy az érzelemfókuszú és problémafókuszú megküzdéssel is nagyobb arányban élnek a nők, mint a férfiak. Másrészt, hogy a férfiak és a nők egyaránt a problémaközpontú megküzdést választják leggyakrabban, nemi különbségek pedig főként az érzelemfókuszú megküzdési módon belüli eltérésekben tapasztalhatók. A nők ugyanis inkább a passzív, elkerülő érzelmi központú stratégiákat (imádkoznak, gyógyszereket vagy nyugtatókat szednek), a férfiak viszont a kognitív átstrukturálást és a feszültségredukciót részesítik előnyben. (Szabó, 2010)

A problémaközpontú megküzdés formái: eltávolodás; információgyűjtés és átkeretezés; pozitív jelentés keresése; a felelősség vállalása (mely egyben a helyzet kontrollálásának észlelése); problémamegoldás tervezése.

A nehéz élethelyzetekkel való megküzdést segítő erőforrások közül kiemelkedő jelentősége van a társas támasznak (Deutsch, 2015; Bandi et al., 2019).

2.3.2.11. Társas támasz

A társas támasz kutatása hazánkban az 1990-es évektől kapott lendületet, jelentőségét Kopp Mária (1998), Pikó Bettina (2002), Kósa Éva (1999), valamint Szeverényi Péter (1994) vezetésével tudományos műhelyekben, szakdolgozatok és doktori disszertációk, valamint tanulmányok (Szeverényi, Forgács, 1994; Nagy, 1998; Czigány, 2012) keretében vizsgálták.

A társas támasz egyszerre egészségvédő tényező, mely a stresszek és a kóros lelki-testi következmények közzé áll, ugyanakkor az élet számos területén életminőség-, teljesítmény- és egészségnövelő hatású is. (Forgács, 2015)

Stauder Adrienne rámutat, hogy a szociális kapcsolatok száma és erőssége (család, barátok, vallás, szervezetekhez tartozás) egyrészt például a daganatos megbetegedésekkel szemben is

védőfaktornak bizonyult, ill. rosszindulatú tumoros betegeknél pozitívan befolyásolta a túlélési időt. Másrészt a szociális kapcsolatok felbomlásának (válás, megözvegyülés) komoly immungyengítő hatásai lehetnek (pl. nők esetében traumatikus életesemények után az érzelmi támogatottság hiánya kilencszeresre növelte az emlődaganat kockázatát) (Stauder, 2007).

A társas támasz egy speciális megnyilvánulásáról részletesebben fogunk írni az önségítő csoportokról szóló elméleti, és a válás feldolgozását támogató önségítő csoport hatékonyságát elemző empirikus fejezeteinkben.

2.3.3. A válás mentálhigiénés megközelítése

A következőkben elsősorban Bognár Gábor és Telkes József pszichiáterek témában klasszikusnak számító, könyve (Bognár és Telkes, 1986) alapján mentálhigiénés megközelítésben áttekintjük a válás folyamatát, a válás szakaszaival, illetve lehetséges lelki következményeivel foglalkozunk. A mentálhigiéné ezen kívül felhívja a figyelmet a család funkcióira, keresi a válás megelőzésének lehetőségeit illetve a már bekövetkezett válás negatív következményeinek csökkentéséhez javaslatokat is tesz, azonban dolgozatom terjedelmi korlátai miatt ezeket most nem tárgyalhatom.

2.3.3.1. A válás folyamata, válási „szakaszok”

Bognár és Telkes könyvükben – amellett, hogy a válást az emberi élet egyik leginkább megterhelő változásának tekintik – hangsúlyozzák, hogy *„a válás nem egyszeri esemény, hanem hosszú folyamat”*, melynek két fő szakasza van. A körülbelül egy éves ún. döntéshozó szakasz a válás felmerülésétől a tényleges különválásig tart, mely után a nagyjából két éves ún. alkalmazkodó szakasz következik. Ez utóbbi az érzelmi leválás és a stabil identitás és életvitel megszilárdulása közötti időszakot foglalja magába.

A döntéshozó szakasz két forgatókönyvét is részletesen bemutatják a szerzők, ti hogy hogyan alakulhat a kapcsolat, ha tagjai az együttmaradás mellett döntenek, és milyen magatartásformákat követhetnek a felek akkor, amikor elkerülhetetlennek ítélik a válást.

Az együttmaradás lehetőségeiként sorolják fel a megújult házasságot (amikor a felek a kapcsolati krízist kreatívan, pozitívan tudták megoldani, a probléma- és konfliktuskezelési készségeik fejlődtek, tisztázták a dolgokat); a próbaválást (közös megegyezéssel bizonyos ideig külön élnek); és a konzervált házasságot (a válság előtti állapot visszaállítását jelenti, a krízist

előidézõ kapcsolati konfliktus „témája” érintetlen marad, a házasságot ugyanazok a kölcsönös viszonyok jellemzik). A válási döntés megszületése utáni szakasz is többféleképpen alakulhat a résztvevõk viselkedésének megfelelõen. Vannak, akik nem akarják döntésükért a felelõsséget vállalni és ún. „felszámolási stratégiákat” vetnek be, provokálják párjukat, vagy szabotálják a kommunikációt, együttmûködést. A „provokátor” magatartásával fenyegeti a kapcsolat egyensúlyát, illetve a házastárs belsõ nyugalmát (pl. féltékenység provokálás nyílt flörtöléssel vagy egyéb módon, a másik önbecsülésének támadása, stb.), a „szabotõr” viszont csendesen rombolja a kapcsolatot (elmegy otthonról, hátat fordít, újság mögé bújik, ellehetetlenítve a házastársi kommunikációt).

A szakértõk hangsúlyozzák, hogy ahogy a sikeres házassági kapcsolat, úgy a válás is két ember közös „teljesítménye”. Válás után mindkét fél számára fontos lenne, hogy számvetést végezzen, és ne csak a másik, hanem a saját szerepét is elemezze a párkapcsolat alakulásában, esetleges megromlásában.

A komoly válási szándék ismérvei a következõk: a válni akaró személy nem degradálja a házastársát, nincs szüksége rá, hogy a másikat hibáztassa; a saját igényét fogalmazza meg; a hibákat nem egyoldalúan fogalmazza meg; és vállalja a felelõsséget a döntéséért. (Bognár, Telkes, 1986)

Neményi Eszter pszichológus is úgy véli, hogy a válás minden esetben meggyászolandó veszteség egy pár és közös gyermekeik életében. Hangsúlyozza, hogy fontos, hogy a válófelek hagyjanak maguknak, egymásnak, illetve közös gyermekeiknek elegendõ idõt a válási veszteség feldolgozására, hiszen az akár éveket is igénybe vehet. *„Aki a veszteség pillanatában úgy dönt, hogy „leírta”, elfogadta és új életet kezdett, nem csinál mást, mint megragad a tagadás fázisában, akár nagyon hosszú évekre megfosztva magát a továbblépés, valódi feldolgozás lehetõségétõl”*(Neményi, 2002).

Lovas Zsuzsa pszichológus azt javasolja a válófélben lévõ illetve elvált személyeknek, hogy „dolgozzanak magukon”, ne spórolják meg az önismereti munkát és dolgozzák ki saját maguk számára az élethelyzetüknek, körülményeiknek megfelelõ „helyes” viselkedést. Segítségként Lovas ehhez az önismereti úthoz a következõ általános elveket fogalmazza meg: tudatosítsuk érzéseinket, hiszen akkor leszünk képesek megbirkózni velük; értsük meg saját védekezéseinket, „elhárító mechanizmusainka”; ismerjük fel tévedéseinket, hibáinkat; alakítsunk ki elegendõ énerõt helyzetünk elviseléséhez és tanuljunk tévedéseinkbõl. (Lovas, 2002)

Bognár és Telkes (1986) egyrészt kiemelik, hogy a házassággal való megelégedettség nem jelenti feltétlenül ugyanazt a két fél számára: *„minden házasságban két házasság van, az*

egyik a férjé, a másik a feleségé”. Másrészt hangsúlyozzák, hogy különbséget kell tennünk házassággal való elégedettség és a házasság stabilitása között. Levingerre (1976, 1979) hivatkozva utalnak a kapcsolat felbontása ellen ható gátaakra („barrierekre”), amelyek az elégedetlen házasságoknál is léteznek. Levinger elméletéből állította fel házasság-tipológiáját Lewis és Spanier (1979), akik arra figyelmeztetnek, hogy a válás okainak kutatásakor különbséget kell tennünk rossz, és instabil; jó, de instabil; jó, és stabil; valamint rossz, de stabil házasságok között.

Levinger szerint a következő három tényező járul hozzá a válás melletti döntéshez: miközben csökken a házasságon belüli hasznok vonzóereje, az egyéb lehetőségek vonzása nő, ráadásul a felbomlás ellen ható gáta nagysága-ereje is csökken. (Bognár és Telkes, 1986).

Bognár és Telkes rámutatnak, hogy napjainkban azért is sérülékenyek, törékenyek a házasságok, mert egyik oldalról megnövekedtek a házassággal kapcsolatos (főként minőségi) elvárások, másrészt a korábbi időszakokból tovább élnek a házassággal kapcsolatos „mítoszok”. Ilyen tévhit pl. hogy *„A jó házasság fenntartása nem kíván külön igyekezetet. Csak össze kell házasodniuk és boldogan élnek, míg meg nem halnak.”*, vagy hogy *„A jó házasságban semmi nem változik és nincsenek problémák”*, *„A házastársaknak mindenképpen egyet kell érteniük és ügyelniük kell rá, hogy minden kérdéstről azonos véleményük legyen”*, stb. (Bognár és Telkes, 1986)

Az interdiszciplináris fejezet végén – mintegy biztatásként – John Gottmann amerikai pszichológust idézem, aki több évtizedes, párok százainak bevonásával végzett utánkövetéses kutatásaira hivatkozva *A boldog házasság hét alapelve* (2016) című könyvében az érzelmi intelligenciát jelöli meg a jó házasságok megalapozójaként:

„Az, ami a házasságot működőképessé teszi, meglepően egyszerű. A boldog házasságban élő párok sem okosabbak, gazdagabbak vagy pszichológiailag képzettebbek és előrelátóbbak, mint a többiek. De a mindennapos életükben sikerült egy olyan dinamikát kialakítaniuk, amely a másiktól szóló negatív gondolatokat és érzéseket (amelyek minden párnál jelen vannak) felülírja pozitív gondolatokkal és érzésekkel. Ahelyett, hogy az egyet nem értés és az ellenállás atmoszféráját teremtenék meg, elfogadják és magukévá teszik a másik igényeit, szükségleteit. Amikor a partner kérésére válaszolnak, a mottójuk inkább a segítő „igen, és,” mintsem az „igen, de.” Ez a pozitív beállítottság nemcsak azt teszi lehetővé, hogy fenntartsák, hanem hogy még fokozzák is a romantika, a játék, az öröm, a kaland és az együttes tanulás érzetét, amelyek egytől egyig ott rejlenek minden egyes hosszan tartó szerelmi kapcsolat mélyén. Az ilyen pároknak - én úgy nevezem - érzelmileg intelligens a házasságuk.” (Gottmann, 2016)

2.3.4. Az önsegítésről, illetve kiemelten az önsegítő csoportokról - Elméleti összefoglaló

2.3.4.1. Az önsegítés fogalma

Az önsegítés-kutatás két korai, ugyanakkor ma is legismertebb képviselőjéhez, Katz és Benderhez (1976) hasonlóan a téma jelenkori szakemberei, Gerevich József (1997), valamint Rigó Adrién és Költő András (2012) is hangsúlyozzák, hogy az „önsegítés” egy igen „*homályos gyűjtőfogalom*”. Részletekbemenő, minden szempontra kiterjedő meghatározására disszertációm egy alfejezetében nem vállalkozhatom, de arra igen, hogy röviden rámutassak az önsegítés alapvető természetére, legfőbb jellemvonásaira. Ezek után pedig az önsegítő csoportok bemutatására fogok összpontosítani.

Mindenekelőtt le kell szögeznünk, hogy egyéni és kollektív tevékenységek egyaránt beletartoznak az önsegítés fogalomkörébe. Rigó és Költő (2012) rámutat, hogy *„Köznapi értelemben önsegítésnek nevezhetünk minden olyan önálló tevékenységet, amelynek révén az ilyen tevékenységet folytató személyisége gazdagodik, fejlődik. Ez a fejlődés elsősorban a megrendült érzelmi, kapcsolati, egészségi egyensúly helyreállításában, új döntések és célok megfogalmazásában nyilvánul meg. Az önsegítésnek számos eszköze és forrása lehet, amelyekben egy a közös, hogy az önsegítést végző személy „önmagától”, nem egy professzionális segítő közvetlen, aktív segítségével jut el”* (Rigó és Költő, 2012)

A fent idézett szerzők tehát az önsegítés fogalmából kizárják a segítő szakemberek (például a pszichiáterek, pszichológusok, mentálhigiénikusok, dietetikusok, természetgyógyászok, lelkipásztorok, stb.) által kezdeményezett illetve vezetett terápiákat, támogatási lehetőségeket. Az alábbi önsegítési formákat „ismerik el”: önsegítő irodalom olvasása (szépirodalmi, ill. vallási művek, önvallomások, önéletrajzok, oktató- és tanácsadó könyvek, stb.); önsegítő vagy támogató csoportokban való részvétel; filmek vagy színházi előadások megtekintése; egyéb műalkotások (pl. zenei, képzőművészeti) élvezete; aktív információkeresés; szociális vagy érzelmi támogatás igénybevétele (pl. családtagokhoz- ill. barátokhoz fordulás, háziállat tartása, stb.); önváltozásra tett erőfeszítés (fogyókúra, böjt, sport, relaxáció, meditáció, egészségkárosító magatartásformák elhagyása, stb.); öngyógyítás (gyógynövények, gyógyszerek, táplálékkiegészítők, gyógyfürdő igénybevétele, ...). (Rigó és Költő, 2012)

Ugyanakkor arra is felhívják a figyelmet, hogy a mellett, hogy az önsegítés alapjellemezője, hogy a valamely nehézséggel, elakadással küzdő személy saját maga keres megoldást a problémájára, az önsegítés értelmezésében kiemelt helyet kap a társas támogatás.

2.3.4.2. Az önsegítő csoportok meghatározása

A csoportok, és azon belül a kiscsoportok kutatásának könyvtárnyi irodalma van, ezek áttekintésére disszertációm keretei között nincs lehetőség. Ahogy arra sem, hogy részletesen ismertessem a különféle csoport-módszerek hasonlóságait és különbözőségeit, vagy a csoportmozgalom fejlődési lépcsőfokait. A téma számos szakértője azonban amellet, hogy munkájában rámutat, hogy miben térnek el az önsegítő csoportok más csoportformáktól (pszichoterápiás, „encounter”, önismereti, tréning/T, készségfejlesztő, személyiségfejlesztő, stb. csoportoktól), a határok elmosódására-átlépésére, illetve a közös csoportcélokra, eszközökre illetve hatótényezőkre is felhívja a figyelmet (Hidas–Lust, 1984; Göncz, 1990; Rudas, 1990; Buda, 1994; Barcy, 1997; Rudas, 2001; Baráth, 2005; Torma, 2009; Barcy 2012; Csókási, 2021).

Már Katz és Bender (1976) leszögezték, hogy sokféle ellenére az önsegítő csoport szociálpszichológiai megközelítésben pontosan körülírható jelenség (Baráth, 2005, 48.).

Klasszikusnak számító meghatározásuk szerint: *„Az önsegítő csoportok önkéntes, kiscsoportos képződmények, amelyeknek célja a kölcsönös segítség és valamely specifikus cél elérése. Ezek általában kortárs csoportok, amelyek azért jönnek létre, hogy közös erővel valamely közös szükségletet elégítsenek ki, így például valamely hátrányos helyzettel vagy életproblémával való megküzdést támogassák, illetve azért, hogy a probléma megoldásához szükséges társadalmi és/vagy személyes változásokat kezdeményezzék. Az ilyen csoportok alapítói és tagjai úgy látják, hogy szükségleteiket a meglévő intézményes szociális ellátórendszer nem képes kielégíteni. Az önsegítő csoportok különös hangsúlyt fektetnek a közvetlen személyközi társkapcsolatokra és minden egyes tagra vonatkozó felelősségvállalásra. A tagok egymás közötti segítése sokszor anyagiakban való segítséget jelent, de a hangsúly a kölcsönös emocionális támogatáson van. A csoportok jó része érdekképviselői irányulású ('cause'-oriented), ebből kifolyólag egy olyan ideológiát és értékrendszert szorgalmaz, amely a tagok számára biztosítja a személyes identitás elérését és annak fejlesztését.”*(idézi Baráth, 2005, 48–49.)

A fenti meghatározást Katz 1981-ben megjelent, *Önsegítés és kölcsönös segítség. Új társadalmi mozgalom?* című munkájában további szempontokkal egészítette ki: *„1. az önsegítő csoportoknál mindig fennáll a szemtől-szembeni interakció; 2. az önsegítő csoportok létrejötte mindig spontán (azaz, nem külső erő hozza ezeket létre); 3. a személyes részvétel rendkívül fontos alapkövetelmény; a bürokrácia ellentétben áll az önsegítő csoportok jellegével; 4. a tagok megállapodnak bizonyos tevékenységekben és ezekben részt vesznek; 5. a csoportok rendszerint kompetencia-hiányból adódó állapotból indulnak ki; 6. a csoportok egy referencia-*

csoporthiányát töltik be, a másokkal való azonosulás és kapcsolatfelvételi pont szerepét töltik be, alapot képeznek a tagok tevékenységéhez és az önerősítés forrásául szolgálnak.” (Katz 1981, 19.)

Fontos hangsúlyoznom továbbá, hogy az 1970/80-as években kibontakozó önsegítés-mozgalom kezdetei sokkal korábbra, Piotre A. Kropotkin *Kölcsönös segítség, mint természettörvény* című, a cári Oroszországban 1888-ban megjelent művére¹⁸nyúlnak vissza. Kropotkin munkájának kulcsszava a kölcsönösség, amely a mintegy közel száz évvel később kibontakozó önsegítőcsoporthiány-mozgalom értékrendi alapja. Kropotkin elmélete szerint az emberiség fennmaradása és társadalmi fejlődése mindenekelőtt a természeti törvényként értelmezendő kölcsönös gondoskodásra épül. Kropotkin hangsúlyozza, hogy *ha „a kölcsönös gondviselés erkölcsi alapjai hiányoznak egy-egy korszakban, illetve társadalomban, a fennmaradás érdekében szükségszerűen újak jönnek létre, azaz, újakat kell létrehozni.*” (idézi Baráth, 2005, 51.)

2.3.4.3. Az önsegítő csoportok elterjedése – Történeti áttekintés

A spontán szerveződő, önsegítő kiscsoportok elterjedését a szakemberek is többnyire a *Névtelen Alkoholisták csoportjainak, az AA-csoportoknak a megszületéséhez, 1935 májusához* kötik. 1935-ben két alkoholista, William Griffith Wilson üzletember („Bill W.”), és régi orvos ismerőse, Dr. Robert Holbrook Smith („Dr. Bob”), egy véletlenszerű találkozás alkalmával Akron városában (Ohio), hosszú beszélgetés során felismerték, hogy *„azonosulni tudnak egymás sorsával, és képesek erőt és reményt nyújtani egymásnak. A fő tanulsága e találkozásnak az volt, hogy egy alkoholista nyilván úgy tud magán segíteni, ha más alkoholistákon igyekszik segíteni.*” (Humphreys, 2004, 36. – idézi Baráth, 2005, 51–52.)

Az Anonim Alkoholisták csoportjai a 12 lépést és 12 hagyományt alkalmazzák szenvedélyproblémákban.¹⁹

Soltész Judit *az Élettörténet, felépülés, spiritualitás. Egy kényszeres szerencsejátékos útja egy 12 lépéses önsegítő közösségben* című tanulmányában a következő szavakkal mutatja be a laikus, civil kezdeményezést: *„Az Alcoholics Anonymous (AA)...szakemberek bevonása nélkül, sorstársi önsegítő közösségben, speciális, spirituális felépülési program kidolgozásával, alkoholisták számára kínált józanodást.*” (Soltész, 2014, 247) Az AA módszere az 1940-es

¹⁸ Első angol kiadás: Piotre A. Kropotkin (1902): *Mutual Aid: A Factor of Evolution*. New York; magyar kiadás: Budapest, 1924.

¹⁹ Ehhez lásd: Névtelen Alkoholisták 1994.

évekre más szenvedélybetegek, illetve hozzátartozóik körében is elterjedt: szerencsejátékosok (Gamblers Anonymous, GA), kábítószer-fogyasztók (Narcotics Anonymous, NA), hozzátartozói csoportok (Al-Anon Family Groups, Al-Anon/Alateen) jöttek létre. Ezek a csoportok tulajdonképpen az AA-nak más szenvedélybetegek és családjaik problémáira alkalmazott változatai. A 12 lépést és hagyományt, illetve a szabályokat ők is átvették, így a rendszer állandó, stabil és „átjárható”. Ezen csoportok gyűléseinek a világ bármely pontján ugyanaz a tematikája (Soltész, 2014).

Az AA-csoportok elterjedése után már krónikus betegek és a hozzátartozóik, elhízottak, cukorbeteg, fogyatékos gyermekek szülei, gyermekeiket egyedül nevelő szülők, pszichiátriai betegek hozzátartozói is alakítottak ilyen csoportokat. Ilyen, az AA mintájára létrejött, de a tagok konkrét problémájára adaptált csoportok például – a teljesség igénye nélkül –: kényszeres túlevők (OA), függők felnőtt gyermekei (ACA), érzelmi, szerelmi és szexuális függők (SLAA, SAA, SA), társfüggők (CODA) és munkaalkoholisták (WA) stb. Számtalan egyéb viselkedési addikcióra alkalmazott anonim csoport (kényszeres vallásfüggők, vásárlók, vállalkozók stb.) működik szerte a világban. Soltész továbbá rámutat, hogy az AA-csoportok módszertanát alkalmazzák borderline-szindrómások (BA), szexuálisan bántalmazottak és incestust elszenvedők (SIA) körében is (Soltész, 2014, 248–249.).

Az 1970-es évektől önsegítő csoportot hoztak létre rákos betegek, majd az USA-ban és Nyugat-Európában a női öntudatfejlesztő (feminista) csoportok kezdtek szaporodni (Buda, 2009).

Az 1960-as évekig azonban sem a kutatók, sem a segítő szakmák képviselői nemigen foglalkoztak az önsegítő csoportokkal az amerikai és más nyugati társadalmakban.

Edward Sagarin 1969-es szociológiai tanulmánya tekinthető az első összefoglaló írásnak, mely az akkor már nagyszámú önsegítő csoportról, illetve azok szociológiai jelentéséről tudósított az amerikai társadalomban. Sagarin tanulmányának címe „Odd men in: societies of deviants in America” („Furcsa emberek közössége: A deviánsok egyesületei Amerikában”) arra utalhat, hogy a modernkori önsegítő-mozgalom alapja a különböző peremcsoportok önszerveződése. A szerző a mozgalom kiindulási okaiként az alábbi 5 tényezőt jelöli meg: „1. A tömeges migráció és urbanizáció által létrehozott szubkultúrák szaporodása. 2. A társadalmi peremcsoportok egyre tömegesebb megjelenése. 3. A tradicionális támogató rendszerek széthullása. 4. A szesztilalom »józanító« tömeghatása oly értelemben, hogy »aki a szeszfogyasztást nem tudja kontrollálni, nem jelenhet meg felelősségteljesen sem a családban, sem a hivatásában«. 5. A pszichoanalízis és egyéb pszichoterápiák a köztudatba való bejutása.” (Baráth, 2005, 52.)

Az utolsó tényezővel kapcsolatban Sagarin megjegyzi, hogy „a legkülönbözőbb mentális és egyéb problémákkal küszködő emberek kezdtek szót váltani egymással anélkül, hogy „bajaik” miatt szégyent vagy megbélyegzettséget éreztek volna. Ugyanakkor tudatosult bennük az önsegítésre és egymás támogatására való rászorultságuk kényszere, éspedig abból a tapasztalatból kifolyólag, hogy problémájuk miatt gyakorlatilag senki nem fog szánakozni felettük, részvételt vagy szimpátiát tanúsítani irántuk” (Baráth, 2005, 52.).

Buda Béla hangsúlyozza, hogy e „self help group”-oknak jelentős szerepe van az információk megszerzésében-terjesztésében, „a betegséggel élni tudás” (empower) és a tanulási-tanítási folyamatok (modellkövetés, mintaátadás) segítése terén, a problémamegoldó képesség fejlesztésében és a lelki támogatásban.

A csoportok erőssége hamar megmutatkozott, némelyik politikai hatás elérésére is képes volt. Figyelemre méltó, hogy az önsegítő csoportok tagjainak pszichés és szomatikus állapota az önsegítő aktivitás hatására javult; krónikus betegségek esetén javult az orvos-beteg együttműködés; mivel e csoportok kommunikációs és viselkedési gyakorló térként funkcionálnak, az asszertív részvételt segítik például az egészségügyi ellátásban; működésük révén jobbak a túlélési ráták. E támogató, elfogadó, megtartó közösségekben a résztvevők az én-feltárások, az élettörténetek megosztása és azokra való reagálás révén megértik társaik szorongásait és megoldást találnak az egyéni problémákra. Megtanulnak segíteni saját magukon és másokon, egyúttal megtapasztalják a másikon-segítés terápiás hatását is (Buda, 2009).

Baráth Árpád *Önsegítő csoportok, társadalmi szolidaritás és szociális munka a 21.század küszöbén: Kritikai áttekintés* (2005) című munkájában Wuthnow 1994-es adataira hivatkozva leírja, hogy az USA-ban, az 1990-es évek közepe táján, 8–10 millió fő között volt évente a valamely önsegítő csoport aktív és rendszeres résztvevőinek száma (Baráth 2005:55). Kessler, Mickelson és Zhou 1997-es munkájára alapozva pedig újabb felmérésekkel támasztja alá azt a tényt, hogy az amerikai (USA) önsegítő csoportok és szervezetek részvétele a népesség globális egészségügyi és szociális ellátórendszerében számottevő. Pontosabban, az 1990-es évek második felében, az amerikai felnőtt társadalom (25–74 év közötti korosztályok) közel egyötödének (18,7%) volt valaha is közvetlen személyes tapasztalata az önsegítő csoporttevékenységek valamely formájával, nem számítva ide az AA (*Névtelen Alkoholisták*) szervezetekhez kapcsolódó csoportokat, és mintegy 7 százalékos az aktív önsegítő csoportrésztvétel a felmérést megelőző 12 hónapban (Baráth, 2005, 55.).

Baráth idézett munkája továbbá felhívja a figyelmet az önsegítő csoportokat kutató szaktekintély, Keith Humphreys nemzetközi áttekintő táblázatára, mely több mint 100 országban működő, kizárólag szenvedélybetegek által létrehozott önsegítő

csoporthoz/szervezetek tagságának méreteiről szolgáltat adatokat (Humphreys 2004 – idézi Baráth 2005:56). Szintén tanulmányában olvashatunk egy nem addiktológiai vonatkozású önszorgító csoportokat feltérképező 2004-es németországi kutatásról is, melyet a NAKOS (Berlin) nyilvántartási/támogató intézmény címlistája alapján végeztek. Meyers és unkatársai mintegy 266 „nem addiktológiai” önszorgító/támogató központot azonosítottak, közel négyezer önállóan működő önszorgító csoportot kerestek fel kérdőíves módszerrel, és osztályozták azokat megalakulásuk célja alapján. Baráth ez utóbbi felmérés egyik legfőbb újdonságaként kiemelte, hogy a fent hivatkozott 2004-es németországi kutatás adatai szerint a nem addiktológiai önszorgító csoportok összetétele az 1980-as évekbeli állapothoz mérve jelentősen megváltozott.

A korábbiakkal ellentétben 2004-ben Németországban legnagyobb számban már nem a hagyományosan regisztrált krónikus szomatikus/pszichoszomatikus „betegcsoportok” önszorgító csoportjai léteztek, hanem többnyire mentális (pszichoszociális) zavarokkal küszködő személyek és családok csoportjai, és ezek között is valamely krónikus állapottal érintett egyének *hozzátartozóinak* önszorgító csoportjai terjedtek el. Baráth hangsúlyozza, hogy „*Ez egy lényeges változás, ami azt sugallja, hogy az »önszorgítás« egyre inkább közösségirányulási szemléletváltások mozgalma kezd lenni.*” (Baráth, 2005, 56–57.) A vizsgálat másik fő érdekességként pedig kiemeli az új, a korábbi kutatási listákon nem szereplő önszorgító csoportok megjelenését, úgymint például a nemi identitás problémákkal érintettek csoportjai, orvosilag „előírt” gyógyszerfüggők csoportjai, a családon belüli nemi erőszak áldozatainak csoportjai, a tömegerőszak (mobbing) áldozatainak csoportjai és sorolhatnánk (Baráth, 2005).

Végül természetesen nem feledkezhetünk meg a *virtuális*, ún. on-line (internetes) önszorgító csoportok és szervezetek igen gyors elterjedéséről sem. Ezzel kapcsolatban Baráth Árpád többek között Madara és Ferguson egyik magyarul is megjelent írását²⁰ idézi:

„*Az önszorgító (elektronikus média) hálózatok olyanok, mint egy-egy pótcsalád: tagjaik közös problémákon osztoznak és segítik egymást a közös célok elérése érdekében*”, illetve „*Az általuk nyújtott segítség ingyenes és (a legtöbb esetben) a nap huszonnégy órájában elérhető. Az önszorgító tevékenységek meglepően nagy hányada késő éjjel zajlik személyes találkozásokon, telefonhívásokon, e-mailen vagy a számítógépes hálózaton keresztül.*” (idézi Baráth, 2005, 58.)

²⁰ Madara, Edward J.- Ferguson, Tom: Self-help networks. In: The Millenium Whole Earth Catalog. San Francisco. Harper San Francisco (172). Ebből egy részlet magyar fordításban: <http://www.okotaj.hu/szamok/20-21/utak3.html>

2.3.4.4. Hazai sajátosságok

Moeller *Önsegítő csoportok létrehozásáról. Tapasztalatok összegzése résztvevők és szakértők számára* című tanulmánya szerint az amerikai lakosság már kezdetektől fogva nagy szimpátiával fogadta az ún „self-help group-okat”, és az USA-ban szinte nincs olyan lelki probléma vagy betegség, amire ne alakult volna csoport (Moeller, 1977, 52.).

Számunkra, közép-kelet-európai embereknek viszont messze nem ilyen „kézenfekvő” közösségi reintegrációs forma a társadalmi védőhálót „erős szövetűvé” alakító önsegítő csoport. Ennek kulturális és történelmi okait Buda Béla a „self-help blues”-ban az alábbiakban jelölte meg: a szocializmusban megjelenő romboló hatalmi fellépés az önszerveződő közösségekkel szemben; erősen befele forduló, csak a családi és rokoni kapcsolatokat előnyben részesítő hagyomány; az orvosi autokratizmus (a fehér köpenyes varázsló biztos jobban tud mindent); a társadalom tagjainak hártó viszonyulása a súlyos problémákhoz; sodródó életvezetési hagyomány; a találkozási helyek hiánya (Buda, 2009).

Az önsegítő csoportok hazai előzményeivel kapcsolatban Göncz Kinga kiemelte, hogy a kommunista diktatúra, illetve a szocializmus időszakában „*minden részleges vagy helyi szolidaritást felszámolt az állam*”, illetve hogy „*Az emberek minden téren elszoktak attól, hogy érdekeiket kifejezzék, ehhez társakat keressenek, bármilyen módon maguk tegyenek valamit saját magukért.*” (Göncz, 1990, 173.)

Barcy Magdolna az önsegítő csoportok létrejöttének okait firtatva kijelenti, hogy azok „*kompenzatórikus jellegűek, azaz azért jönnek létre, mert a résztvevők a természetes segítőrendszereket nem érzik elég hatékonynak. Vagyis esetükben nem működnek elég jól a primer csoportok (családi, egyházi, faluközösségek), nem működnek jól a referenciaszemélyek vagy csoportok és az ún. közösségi kapuőrök (orvosok, tanárok, papok, akik meghatározzák egy közösség diszkriminatív és egyéb kultúráját), valamint nem működnek azok a lokális, támogató kapcsolatok (szomszédok), melyek a mindennapi élet kölcsönkapcsolatait alkotják.*” (Barcy, 2012, 109–110.)

A magyar társadalom értelmisége az 1980-as évek második felében kezdett el komolyan érdeklődni a nyugati országokban terjedő önsegítő csoportok, és az általuk létrehozott „régijű” támogató rendszerek iránt. Ezekben az években hazánkban és más, szomszédos államszocialista országokban is (pl. egykori NDK-ban, egykori Jugoszláviában) százával alakultak önsegítő csoportok, elsősorban angolszász (amerikai) mintákra támaszkodva (Baráth 1991; Baráth, 2005, 59.).

Az 1980-as években Magyarországon létrejött önsegítő csoportokat a kutatók két nagy kategóriába sorolták: a) krónikus betegek és hozzátartozóik csoportjai, és b) alternatív életmódcsoportok. E két nagy „olvasztótégely” mellett a nyugati példákhoz hasonlóan nálunk is elterjedtek a szenvedélybetegek önsegítő szervezetei is (Baráth, 2005, 59.).

2.3.4.5. Az önsegítő mozgalom tömeglélektani „vonzereje”

Az 1980-as évek végén két pszichológus, Jacobs és Goodman az alábbiakban fogalmazta meg az önsegítés tömeglélektani „vonzerejét” a modern társadalmakban: *„Az önsegítő csoportok azért virágoznak, mert az emberek megnyugvást és erőt találnak abban, hogy együtt lehessenek azokkal, akikkel megoszthatják közös élettapasztalataikat. Az 1950-es évek óta, a társadalmi változások létrehozták mindazon előfeltételeket, amelyek alapján ez a társadalmi jelenség manapság is terjed.”*(idézi Baráth, 2005, 58.)

Ahogy Baráth is kiemeli munkájában, Jacobs és Goodman az önsegítő mozgalom 20. századvégi kibontakozásának „előfeltételeit” a következőkben jelölte meg: *„1. A hagyományos családi formák szétesése drasztikusan csökkentette a hagyományos, többnyire családközpontú szakmai szociális ellátó/támogató rendszerekhez való hozzáférhetőség lehetőségét. 2. Az orvostudományok látványos fejlődése megsokszorozta azok arányát a népességben, akik késő időskort érnek el, valamint mindazokét, akik valamely krónikus betegséggel/fogyatékossgal küszködnek és ezek pszichológiai következményeivel. 3. A széleskörű politikai és egyéb korrupciók sorozata fokozatosan gyengíti a népesség bizalmát az állami intézményrendszer felé, ide sorolva az egészségügyet is. 4. Számos civil jogi mozgalom világszerte erősíti a személyes beavatottság és felhatalmazottság érzését. 5. A mentálhigiénés (pszichológiai, pszichiátriai) szolgáltatások elérhetetlensége, elbürokratizálódása és költségigényessége nyilván a leggyakrabban idézett oka és indoka az önsegítő csoportok létrehozásának. 6. Az egészségügyi és szociális intézményi szolgáltatásokra fordított állami (központi) pénzügyi ráfordítások visszaszorítása a '70-es évek kezdete óta; fokozatosan aláásták az egykori »jóléti államok« hitelességét az adófizető polgárok számára. 7. A századvég utolsó évtizedeiben világszerte gyengült a hétköznapi emberek hite és hitele a modern tudományok (és »tudományosság«) gyakorlati hasznosságában, ezért egyre többen hisznek és bíznak, az ún. »tapasztalati tudás« hitelességében, amely kezdettől fogva egyik meghatározója az önsegítő mozgalom bölcséletének. 8. Amerika és más fejlettebb országok önsegítő mozgalmainak egyik legnagyobb »sikerélménye« a '80-as években, kétségtelenül, a csoportok és szervezetek*

népszerűsítése volt: a dokumentumfilmekről a milliós példányszámokban megjelentetett, és közhasználatra szánt „önsegítő könyvek” végeláthatatlan halmazáig.” (idézi Baráth, 2005, 58–59.)

2.3.4.6. Az önsegítő csoportok típusai

Gerevich József szavaival élve „*az önsegítő csoportokat sokan sokféleképpen osztályozták*” (Gerevich, 1997, 120.), egységes tipológia azonban még nem született. Az alábbiakban Moeller (1977), Baráth (2005) és Csepeli (1988), Telkes (1984) és Levy (1973)²¹ kategorizálását ismertetjük.

Moeller írása (1977, 50–51.) alapján az önsegítő csoportok két típusba sorolhatók: az egyik a pszichológiai csoportos gyógyítást végzők, ahol terápiás irányítás nélkül lelki problémákat igyekeznek meggyógyítani. A másik típus meglehetősen vegyes, ide tartoznak az „egyéb” kategóriába sorolható állampolgári kezdeményezésre létrejövő csoportok (pl. iskolai nevelésre, várostervezésre, környezetvédelemre stb. irányulnak), a tudatformáló (férfi, női emancipációs) csoportok, a betegek és fogyatékosok egyesülései (orvosi, technikai, jogi és egyéb segítséget igyekeznek a maguk számára szervezni), az új szakma együttes elsajátítására irányuló (pl. fiatal munkanélküliek) és az új életközösséget alkotó (pl. lakóközösségek vagy idősek önsegítő társulásai, vagy a hamburgi önsegítő étterem) csoportok.

A pszichológiai-terápiás önsegítő csoportok formailag egyrészt lehetnek zártak (akik tevékenységük során nem vesznek fel új tagot), nyitottak (bármikor csatlakozhat új tag hozzájuk), félig nyitottak (egy tag kiválása esetén vesznek fel új tagot). Másrészt lehetnek homogének (a csoport tagjai azonos problémákkal küzdenek) vagy heterogének (vegyes csoportok, a tagok eltérő betegségekkel küszködnek) (Moeller, 1977, 51.).

Egy csoportban általában 6–12 fő vesz részt, az összejövetelek gyakorisága általában heti egy, szakemberek szerint a heti kettő alkalom lenne ideális; egy összejövetel időtartama: 100 perc, a részvétel teljesen önkéntes (Moeller, 1977, 53–54.)

Baráth Árpád és Csepeli György a célkitűzés (alkalmazkodás versus változás), illetve a csoportok problémafókuszálása (egyedi versus kollektív akció) mentén kéttengelyes tipológiát alkotott. Így megkülönböztetnek: betegségkezelő, stresszkezelő, alternatív életmódcsoportokat és érdekvédelmi csoportokat (Csepeli, 1988, 44–47.; Baráth, 2005, 54.).

²¹ Az utóbbiakat idézi Gerevich 1997.

Telkes József szintén a csoportok célja (főként a megőrizendő, illetve kialakítandó értékek) szerint állítja fel kategóriáit: családi, illetve házassági problémákra orientáltak csoportja; pszichológiai zavarban szenvedők és azok hozzátartozóit egyesítő szervezetek; valamint testi betegségben szenvedők csoportjai (Telkes, 1984 – idézi Gerevich, 1997, 120.).

Levy felosztása az önsegítő csoport által megélt probléma súlyosságára alapozva a következő típusokat különíti el: egészségesek önfejlesztő csoportjai (tréning és tanulmányi csoportok); stresszhatás alatt élők csoportjai (elsősorban válófélben lévők, frissen elváltak tartoznak ide); viselkedési zavart korrigáló csoportok (Névtelen Alkoholisták, Synanon); túlélést biztosító csoportok (stigmatizáltak, fajilag hátrányosan megkülönböztetettek) (Levy, 1973 – idézi Gerevich 1997, 120.).

Ahogy már utaltunk rá, a fentiekén kívül más önsegítő csoporttipológiák is születtek, például amelyek a csoportok szervezeti és működési sajátosságaiból indulnak ki, mint például „külső erőforrásoktól való függőség”, „csoportvezetés erőforrásai”, „szakemberek szerepe és viszonya a csoporthoz” stb. Az USA-ban működő önsegítő csoportokat és szervezeteket az egyik ilyen felosztás a következőképpen osztályozza: a) önálló csoportok; b) országos, illetve nemzetközi szervezetek; c) lokális vagy regionális tagszervezetek; d) hibrid csoportok; e) szakmailag menedzselt csoportok (Baráth, 2005, 55.).

2.3.4.7. Alapelvek

Az önsegítő csoportoknak szigorú értelemben vett szabályai nincsenek, de vannak működési alapelvek, úgymint (Moeller, 1977, 65–66.):

- *önirányítás elve*: bármilyen szabályozás csak lefojtaná a tudat alatti érzelmeket és képzeteket, az eredményesség alapja a szabad fejlődés;
- *autonómia elve*: a csoport önmaga határozza meg összetételét, minden tag maga dönt a csoportban maradásáról; az egyént külön kell választani a családtól, barátoktól és a sorstársak segítségével kell megküzdenie a problémájával;
- *szolidaritás*: mélyebb összetartozás, erős csoportkohézió, sorsközösség, egymás kölcsönös és teljes elismerése, nincs rossz, gyengeség, indulatosság;
- *nyitottság és őszinteség*: olyannak kell mutatnia magát a tagnak, amilyen, leplezetlenül és egyenesen;
- *demokrácia*: minden tag kezdeményezheti problémájának megoldását;
- *remény*: elvárás a munka eredményességére.

A csoportok fokozatosan fejlődnek ki, az ezzel kapcsolatos kutatások az alábbi fázisokat különítették el (Moeller 1977:68–69):

- csoportképződés: a bizalmatlanság és idegenkedés időszaka ez, a csoporttagok megnyílásával csökken a távolságtartás;
- hatalmi harc: a csoporton belül pozícióharc folyik: rivalizálás és egymás támogatása váltakozik;
- intimitás: az érzelmek mélyebbé válásának időszaka; differenciálódás: mindenki elfogadja a többiek másságát;
- szétválás: szomorúság és a jövő felé fordulás érzései kavarnak a tagokban.

2.3.4.8. Az önsegítő csoportok hatékonysága

Göncz Kinga *Az Önsegítő csoportok* című tanulmányában – Paul Antze és Leon H. Levy korábbi írásai (Antze, 1989; Levy, 1989) nyomán – az önsegítő csoportok hatótényezőinek alábbi tipizálását olvashatjuk: *1. A kiszolgáltatottság csökkentése; 2. Az izoláció megszűnése; 3. Az önértékelés változása; 4. Pozitív szerepmóddel; 5. Az ideológia; 6. A stigma érvényességének a megszüntetése; 7. A társadalmi helyzet és megítélés javítása; 8. Pszichoterápiás hatások; 9. A tagok ellátása információval, tanáccsal; 10. Értékteremtő, értékörző funkció; 11. Univerzalitás élménye.* (Göncz, 1990, 167–170.)

Buda Béla *A lélek egészsége. A mentálhigiéné alapkérdései* című tanulmánykötetében „*legfőbb gyógyító eszközként*” emlegeti a (kis)csoportot és a csoportmódszerek széles alkalmazási területéről (szociális munka, rehabilitáció, reszocializáció) szólva rámutat, hogy „*Ilyenkor a betegek mintegy egymást is gyógyítják, olyan nagy a kis közösség inherens integrációs ereje, hogy általában – a terapeuta, a csoportvezető közreműködésével – a betegek, a fogyatékosok vagy a krízisben lévők egészséges személyiségrészei adódnak össze, konstruktív kommunikációs folyamatok indulnak be*”. A terápiás csoportok pozitív hatásai közül továbbá kiemelte, hogy „*viselkedési és problémamegoldási mintákat nyújt, érzelmi biztonságot ad, korrektív visszajelentések forrása, ösztönző impulzusok erednek belőle stb.*” (Buda, 2003, 308.)

A mentálhigiéné szemléleti és gyakorlati kérdései. Újabb tanulmányok című munkájában pedig rámutat, hogy az önsegítő csoportok fejlődése nem konfliktusmentes, de a csoportok nagy része megoldja problémáit, megtartja, sőt akár növeli is tagságát (Buda, 2002, 289.).

A hamburgi egyetem orvos-szociológiai intézetének Alf Trojan professzor által vezetett kutatásaira hivatkozva Buda az alábbiakban jelöli meg az önsegítő csoportok – egészségügyi szakemberek, szociológusok, politológusok és pszichológusok által is elismert – *hatékonysági tényezőit*. Rendelkeznek azzal a személyes tudással, ami problémával való együttérzésből származik; reményt adnak; egyetemlegességet adnak; megszüntetik az izoláció érzését („csak az én problémám” megszűnik); a stigmatizáltság ellen hatnak; meg tudják őrizni tagjaikat; a problémás emberek pszichológiai vagy szomatikus állapota javul; a krónikus betegek együttműködése az orvosokkal jobb lesz; a csoportokban nagyfokú a kreativitás, altruizmus, demokrácia; a csoportok általában bevonják a családtagokat, barátokat – „*így a csoport tevékenysége kihat az emberi kapcsolathálózatra és a közösségre is*”; a csoportok hozzásegítik a tagokat információkhoz, amit esetleg az egészségügyben nem kapnak meg; „*a betegséggel, fogyatékosággal bántani tudás*” ilyen értelemben hatalom és az önsegítő csoport ezt képes megadni; de emellett fejlődik a probléma-megoldó képesség, fenntartja az autonómiaérzést, felelősségérzet alakul ki a társakért, a csoporthoz tartozás tudata is fontos stb. (Buda, 2002, 288–292.) Buda Béla megjegyzi, hogy a fentiekben felsorolt hatékonysági tényezők alapján az önsegítő csoportokkal foglalkozó szociológus, politológus, pszichológus szakemberek közül többen a társadalmi megújulás egy lehetséges mozgatórugóját, az emberi kapcsolatok humanizációjának lehetőségét, valamint a szociálpolitika és egészségügy fellendülésének fontos eszközét látják e csoportokban (Buda, 2002, 289.).

Rudas János *Delfi örökösei. Önismereti csoportok: elmélet, módszer, gyakorlatok* című könyvében a „*változás tényezőivel*” – mintegy hatékonysági tényezőkkel – kapcsolatban a következőket hangsúlyozza: „*A változás, amin egy önismereti csoport tagjai átmennek, meglehetősen bonyolult és egyéni folyamat. Bonyolult, mivel számos, egymástól sokszor független tényezők összhatásának eredője: személyes, személyközi, környezeti, szituatív, időbeli, vezetési, szemléleti, beállítódási stb. tényezők. Egyéni, mert minden, a csoportba lépő személy oly különböző, a rájuk tett csoporthatások is oly eltérőek és az ezekre adott reakciók is annyira mások, hogy elvileg is képtelenség a változásra vagy a változást előidéző tényezők együttesére valamilyen algoritmust felállítani, valamilyen általánosan érvényes „menetrendet” kidolgozni.*” (Rudas, 1990, 43.)

Ugyanakkor – az Irvin David Yalom által megnevezett „gyógyító tényezőkből”²² kiindulva, azokat némileg módosítva – Rudas kijelenti, hogy az önismereti csoportokban mégis

²²Irvin David Yalom a Stanford Egyetem pszichiáterprofesszora a csoportterápia elméleti és módszertani kérdéseit összefoglaló könyvében (Yalom, I.D. (1975): *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. New York: Basic Books; magyarul: Yalom, I.D. (2001): *A csoportpszichoterápia elmélete és gyakorlata*. Budapest:

működnek általánosítható „változást előidéző tényezők”, úgymint „a remény sugallata; egyetemesség és különbözőség; információközlés; önzetlenség; az elsődleges családi csoport megisméltése; társas készségek fejlesztése; utánozó viselkedés az interperszonális (személyközi) tanulás; a csoportkohézió; a katarzis, érzelmi megtisztulás” (Rudas 1990:44–53). E tíz működési elem megnevezése után Rudas rámutat, hogy „A felsoroltak nem technikai eszközök, amelyeket a csoportvezető csak úgy elővesz a tarsolyából, és használja (vagy nem használja) őket. Valóban hatótényezők, amelyek hatása, működése sok egyéb feltétellel függ össze – nem is beszélve a közöttük levő kölcsönös összefüggésről.” (Rudas, 1990, 53.)

Nancy Pistrang, Chris Barker és Keith Humphreys *Mutual Groups for Mental Health Problems: A Review of Effectiveness Studies* (2008) című munkájukban tizenkét hatékonysági tanulmányra hivatkozva megállapították, hogy az önsegítő csoportok előnyösek a krónikus mentális betegségekkel, depresszióval, szorongással és gyásszal küzdő emberek számára. A három szakértő többek között Borkman, Munn-Giddings és Rappaport tanulmányaira hivatkozta kiemelte, hogy a személyes beszámolók, felmérések és kvalitatív kutatások az önsegítő csoportok fontos eredményei között szerepeltetik például az elszigeteltség csökkentését, a csoporttagok önbizalmának növekedését, az identitásváltozást, és a belső kontroll érzését is (Borkman, 1999; Munn-Giddings és Borkman, 2005; Rappaport, 1993).

Animula Kiadó) a terápiás változás összetevőiként tizenegy ún. gyógyító/terápiás tényezőt (reménykeltés; egyetemesség; információátadás; altruizmus; primer családi tapasztalatok korrektív felidézése; szocializációs technikák fejlesztése; utánozó viselkedés; interperszonális tanulás; csoportkohézió; egzisztenciális tényezők; katarzis) sorol fel.

3. MÓDSZERTAN

3.1. Kutatási célom, illetve a kutatási módszer választásának indokai

Ahogy disszertációm bevezető fejezetében már leszögeztem, önálló kutatásomban egyrészt váláson, illetve szakításon átesett személyek válásmegéléseinek, válásjelentéseinek megismerésére és mélyelemzésére, magukat az érintetteket megszólaltató bemutatására vállalkozom. Másrészt a válás feldolgozási lehetőségeinek feltérképezése illetve a továbblépést segítő külső és belső erőforrások, megküzdési/coping stratégiák, készségek ill. képességek kutatását is fontos feladatomnak tekintem. Ez utóbbiak között - egy külön alfejezetben - kiemelt figyelmet fordítok egy, váláson átesetteket támogató konkrét önsegítő csoport működésének elemzésére, „hatékonysági vizsgálatára” (Görgöy, 2019). Ez utóbbi alfejezet feldolgozási technikája eltér az empirikus kutatásom más részeiben követett technikától. Míg utóbbiak során főként közvetítő szerepet töltöttem be, az önsegítő csoportok „működőképességének” vizsgálatakor a kérdésfeltevés természetéből következően hátrébb léptem az interjúk szövegeitől, és inkább kutatói elemzést alkalmaztam.

Szintén utaltam rá korábban, hogy a válás témakörének gazdag irodalma van. Mivel azonban ez az irodalom döntően kvantitatív kutatásokon alapszik, sajnálatos módon mégis igen keveset tudunk egyrészt arról, hogy ki hogyan éli meg a válást/szakítást (milyen válásmegélések vannak), vagyis hogy mit jelent a válás/szakítás az érintettek számára. Másrészt arról, hogy ki „mit kezd”, hogyan küzd meg ezzel a krízisnek tekintendő, megterhelő élethelyzettel. A szakirodalom illetve saját tapasztalatom szerint a mélyinterjú, és különösen az életútinterjú mélyinterjú – a mellett, hogy fontos adatgyűjtési eszköz, kutatási módszer – ezen kérdéskörök igen hasznos formába öntője, hiszen kiváló lehetőséget teremt a velünk történt életesemények értelmezésére, a történetek értelmének megtalálására. Már a téma szakirodalmának áttanulmányozása közben meggyőződésemmé vált, és empirikus kutatási tapasztalataim során be is bizonyosodott, hogy minél előbb nagy szükség van e szempontok vizsgálatára, és a kapott eredmények alapján következtetések levonására. E következtetések döntéshozók, szociális, oktatási, jogász szakemberek illetve „hétköznapi” emberek számára való elérhetősége ugyanis hozzájárulhat a kapcsolatbomlás megelőzéséhez, másrészt a válásokban érintett felnőttek és gyermekek (sőt az ő majdani utódaik) testi-lelki-szellemi egészségének támogatásához.

Fentiekén kívül - a módszerválasztás további indokaként – Juliet Corbin és Anselm Strauss nyomán el szeretném mondani, hogy disszertációmban azért is voksoltam a kvalitatív módszer mellett, mert egyrészt már sokszor megéltem a mélyinterjúzás interjúalanyra és interjúerre egyaránt kiterjedő terápiás jellegét (Rosenthal, 2009; Fehér, 2010; Görgőy, 2011; Görgőy, 2010; Görgőy, 2009; Görgőy, 2001a; Görgőy, 2001b; Görgőy, 2001c), másrészt misszióként fogom fel a felfedezett kutatási hiány korrigálását, a vizsgált kutatási terület megismerését és megismertetését és azt remélem, hogy munkám *„nem csupán a tudományos közösséghez, hanem a szélesebb nagyközönséghez is eljut. Ez azért van így, mert a kvalitatív kutatók nagyon komolyan veszik az általuk tanulmányozott emberek szavait és tetteit.”* (Corbin és Strauss, 2015, 53.) A válás témakörének kutatásakor a kvantitatív módszerek értékeinek (reprezentativitás, megbízhatóság, érvényesség) elismerése mellett fontosnak tartom ugyanis, hogy *„behatoljunk az általunk vizsgált emberek saját világába; hogy az ő szempontjukból legyünk képesek szemlélni a dolgokat, és mindeközben olyan felfedezéseket tegyünk, amelyek gyarapítják az emberiség tapasztalati tudását”.* (Corbin és Strauss, 2015, 55.)

3.2. A választott adatgyűjtési módszer

Az általam elkészített harminc életútinterjú egyúttal félstrukturált interjú, hiszen a mellett, hogy arra kértem interjúalanyaimat, hogy születésüktől fogva meséljék el élettörténetüket, már a felkérő szövegben megfogalmaztam a „vezértémával”, a válással (annak megélésével és feldolgozásával) kapcsolatos kérdéseket. Tehát egyrészt elmondtam, hogy kutatásom célja annak megismerése, hogy az érintettek hogy élik meg a válást, milyen jelentésekkel ruházzák fel ezt az életeseményt, illetve hogy „mit kezdenek” vele, másrészt arra kértem beszélgetőtársaimat, hogy e kérdések átgondolását életpályájuk áttekintésének ötvözésével tegyék. Vagyis mutassák be számomra, hogy milyen volt a gyermekkoruk, jellemezzék a szüleiket, foglalják össze iskolai pályafutásukat, párkapcsolati tapasztalataikat, munkaerőpiaci karrierjüket is. Így életük kezdeteitől eljutottunk a válással végződő házasságuk részletes leírásához, a válási folyamathoz, a válás utáni életükhöz, illetve az interjúkészítés idejéhez. Sőt a jövőre vonatkozó terveikről, jövőképükről is kérdeztem őket. Az interjú elején elmondott „felkérőszöveg” részeként megnyugtattam a visszaemlékezőket, hogy ha elakadnának, segítő kérdésekkel továbblendítem őket. Alapvetően azonban arra törekedtem, hogy emlékképeik, gondolkodásuk és érzelmeik szabad áramlását ne szakítsam meg, így eltérések mutatkoztak az interjúkban abban, hogy ki mennyit beszélt a válást megelőző

életrészekről, témakörökről. Volt, aki például rögtön a szülei házasságának jellemzését összekötötte az ő későbbi házassága értékelésével, de volt, aki lépésről lépésre követte az általam felvázolt interjútervezet logikáját.

3.3. Kutatási minta és a mintaválasztás szempontjai

2016 és 2019 között tehát kvalitatív módszertan alapján harminc félstrukturált életútinterjú mélyinterjút készítettem elvált, illetve szakításon átesett személyekkel. Interjúimat anonim módon dolgoztam fel, az idézetek végén zárójelben feltüntetett egy és harminc közötti szám interjúalanyaim sorszámát jelenti.

Kutatási mintámat tizenhat (1-16.), a Singer Magdolna gyásztanácsadó, mentálhigiénikus szakember által kidolgozott tematikájú „*Válás és Újjászületés Önsegítő Csoportban*” (VÚ) részt vett váláson, illetve szakításon átesett személy, és tizennégy (17-30.), a vizsgált önsegítő csoportban nem járt elvált, vagy párkapcsolati szakításon átesett interjúalany képezte. Ez utóbbi interjúalanyok a környezetemben élő, illetve hólabdamódszerrel elért érintettek közül kerültek ki, és nem, életkor, iskolai végzettség, világnézet, lakóhely, válás miatti traumatizálódás szintje, házasság időtartama, a válás óta eltelt idő szerint heterogén társaságnak tekinthetők. Törekedtem arra, hogy nagyjából ötven-ötven százalékban legyenek önsegítő csoportos, illetve a vizsgált önsegítő csoportban nem járt szakításon/váláson átesett interjúalanyaim.

3.4. Kutatási mintám leírása, főbb jellemzői

3.4.1. Statisztika

Kvalitatív kutatásom mintájának „statisztikai leírásaként” elmondható, hogy interjúalanyaim egy szakmunkás végzettségű személy kivételével legalább érettségivel rendelkeznek (közel kétharmaduk diplomás). Tizenhét nőt és tizenhárom férfit szólaltattam meg, akik életkorukat tekintve 35 és 54 év közöttiek (döntően (négy fő kivételével) 40 év feletti). Jelenleg nagyjából egyharmad-egyharmad arányban Budapesten, illetve valamelyik vidéki nagyvárosban élnek, fennmaradó egyharmaduk pedig a főváros melletti illetve vidéki kisvárosban, illetve egy fő vidéki kisközségben lakik. Ahogy a mintaválasztás szempontjainál

előrebocsátottam, a Válás és Újjászületés Önségítő Csoportban résztvett, illetve ebben a csoportban nem járt váláson/szakításon átesett interjúalanyaim aránya nagyjából kiegyenlített. Többnyire egy vagy két házasságuk megszakadásáról, válásukról meséltek interjúalanyaim, de voltak közöttük olyanok is, akik soha nem éltek házasságban, hanem élettársi kapcsolatuk/aik megszakadásáról vallottak (5. és 9.), és voltak, akik válásuk és élettársi kapcsolatuk/aik megszakadásának történetéről, azok következményeiről egyaránt részletesen beszámoltak.

Valaha is házasságot kötött huszonnyolc interjúalanyom háromnegyede 10–24 évi együttélés (sok esetben élettársi kapcsolatot követő házasság) után, de volt olyan is, aki két (23.), és volt, aki harminc év után (1.) vált el illetve költözött szét véglegesen. Három férfi (8., 27., 30.) interjúalanyom hivatalosan még nem vált el feleségétől. Kettőjük esetében (8., 27.) még a válókereset sem lett beadva, de egyiküket húsz, másik személyt huszonnégy évi házasság után elhagyta a felesége, fél illetve másfél éve külön költöztek. A harmadik férfi (30.) felesége kilenc év házasság után, közös megegyezéssel már beadta a válókeresetet és egy héttel az interjú időpontja után volt esedékes a válóper. Beszélgetőtársaim közel háromnegyede esetében legalább két év eltelt a válás illetve a végleges szakítás és az interjú készítése között, szinte válaszadóim fele esetében öt és tizenhét év közötti ez az időintervallum. Különösen érdekes ez az adalék annak fényében, hogy a vallomások tanúsága szerint csupán egy interjúalanyunkról mondható el, hogy talán valóban tovább tudott lépni, és úgymond feldolgozta a válását. Természetesen a feldolgozás, illetve továbblépés megítélése, „definíciója” nem könnyű kérdés, részletesen a válásfeldolgozás alcím alatt fogom megvizsgálni.

Interjúalanyaink döntő többségének házasságában 1–4 gyermek született, kettő férfi és egy nő interjúalanyunknak egyáltalán nincs gyermeke, egy hölgynek válása utáni második élettársi kapcsolatából született egy gyermeke.

A statisztikai adatokon túlmenően az alábbiakban ki szeretnék emelni négy további szempontot, melyek hozzátartoznak kutatási mintám bemutatásához.

3.4.2. A kutatási minta egyéb jellemzői

3.4.2.1. Szerepbizonytalanság, avagy ki „kezdemenyezte” a válást

Interjúalanyaink „Elhagyó” és „Elhagyott” státusz szerinti besorolása nem egyértelmű, hiszen a) eleve nehéz kérdés, hogy hogyan definiáljuk az „Elhagyó” fogalmát? „Elhagyó” az, aki beadta a válókeresetet? „Elhagyó” a hűtlen fél?, ...; b, életpályája során lehet valaki

egyszer „Elhagyó”, másszor „Elhagyott” szerepben (többen több párkapcsolatuk megszakadásáról is vallottak); vagy akár c) lehet egy interjúalany „Elhagyó” és „Elhagyott” egyszerre. Például a 15. interjúalany elhagyta a férjét, de új párja az interjúalanyt hagyta el.

Ehhez a kérdéskörhöz tartozik, hogy nem egy esetben az, aki végül beadta a válókeresetet, tulajdonképpen nem akart elválni (1., 12., 17., 18., 21., 25., 26., 28., 29.). Egyfajta kényszerűségből mégis a házasságbomlás mellett döntött, mert párja szabotálta a házasság helyrehozását, vagy egyenesen provokálta interjúalanyt például folyamatos hűtlenségével. Bognár Gábor és Telkes László *A válás lélektana* (1986) című, a témában ma is alapműnek számító könyvéből (is) tudjuk, hogy e szabotőrök illetve provokátorok véget akarnak vetni a párkapcsolatnak, „csak” néha talán maguknak sem vallják be szándékukat, illetve nem vállalják az „elhagyó” szerepét.

„Most úgy néz ki, hogy én adtam be a válópert. De én meg úgy érzem, hogy nem én döntöttem. Én csak mentem az események után, hogy rendbe rakjam az összedőlt dolgokat.”(18.: negyvenes éveit záró diplomás férfi, 23 éves házasság)

„Ez egy jó döntés volt, az összes fájdalommal, nehézséggel együtt. ...Én hoztam meg egy olyan döntést, ami kimondatlanul már meg lett hozva. Ez furcsa volt. Nehéz volt. Akkor 10 kg-ot fogytam, nem ettem.” (12.: harmincas diplomás hölgy, 10 év együttélés/5 év házasság)

3.4.2.2. Párkapcsolaton belüli bántalmazás

Interjúalanyaim közül többen (7., 13., 14., 15., 28.) számoltak be a párkapcsolatukon belüli, szinte folyamatos, és/vagy a válás/szakítás körüli verbális, lelki és/vagy fizikai bántalmazásról. Az egyik ötvenhez közelítő érettségizett hölgy például így vallott: *„Most már tudom, hogy én hagytam, hogy a tizenhat év alatt az én volt férjem az összes önbizalmamat lenullázta. Az összes önértékelésemet... Nem is vagy nő, te nem is tudod, hogy kell egy nőnek viselkedni... Voltak ilyen mondatok. A tetlegesség nemcsak egyszer fordult elő, hanem még párszor. De erről senkinek nem mondtam semmit.”* (2.)

Egy felsővezetői munkakörben dolgozó, ötvenen túli vidéki nagyvárosban élő férfit a felesége bántalmazta gyakorlatilag folyamatosan huszonötévi házasságuk során. *„Ebben a kapcsolatban nagyon sok olyan dologgal meg lettem vádolva, amit nem követtem el. Nagyon vad dolgok voltak benne. A végén behozta a fizikai erőszakot is a kapcsolatba. Ő volt, aki behozta, és aki négyszer ütött meg engem. Az elsőre is azt mondta, hogy pusztán csak a feszültségét vezeti le. Mert hogy én olyan hanglejtéssel beszélek és gesztikulálok, ami őt*

irritálja...Én minden alkalommal ezt kikerem, hogy ez nem fér bele az emberi kapcsolatba. ... Teljesen elszigetelődtem addigra. Sem testvérem, sem munkahelyi környezetből, sem barátok nem maradtak. El voltam számoltatva a munkahelyemről hazajövetellel is. Hogyha tíz perccel korábban jöttem azért, ha tíz perccel később, azért...Ez szép lassan alakult ki. Amikor a fokozatok jönnek, akkor az ember azt nem veszi észre. Benne van. Mivel nem voltak más, megszakadtak ezek a baráti, házaspári kapcsolatok, nem tudtam kontrollálni, hogy ez máshol hogy megy, hogy ez nem normális, mikor kéne megrázni magát az embernek, elégnek lenni. Ez egy tudatos dolog volt a [feleség] részéről. Ha valaki a nárcisztikus, és az azzal való manipulációkat alkalmazta, az ő volt. ... Egy éjszakás után felkeltem 12.10-kor, mert egy órákor kellett vissza mennem dolgozni. Lejöttem az emeletről, a tetőtérből, megcsináltam a kávémat, leültem az asztalhoz... Már nagyon mondogatta nekem, hogy én beteg vagyok, ez vagyok, az vagyok. Akkor is elkezdte ott, hogy te súlyosan beteg vagy, kérjél segítséget. Én meg mondtam neki, hogy én nem így látom magam és nem vagyok köteles tenni azt, amit te akarsz ... Felállt az asztaltól és izomból, erővel a kezével eltalálta az orrnyergemet. Ömlött belőle a vér.”(28.)

3.4.2.3. Kórházi pszichiátriai kezelés, mint a válás következménye

Több interjúalanyt (11., 13.) válása traumatikus megélése miatt kórházi pszichiátriai osztályon kezeltek, mesterségesen altattak rövidebb-hosszabb ideig. Miután pedig hazaengedték, kontrollra és/vagy egyéni terápiára kellett járniuk pszichiáter szakemberhez, szorongásoldót és/vagy antidepresszánt írtak fel nekik.

Egy főváros melletti kisvárosban élő diplomás, negyvenen túli hölgy „nagyon csúnya” válásukra emlékezve elmondta, hogy volt férje megcsalta, majd kismizte, anyagilag megkárosította őt. Interjúalanyom ennek következtében kórházi pszichiátriai osztályra került tíz napra, ahol begyógyszerezték és altatták. Onnan kikerülve még egy évig hetente járt ahhoz a pszichiáternőhöz terápiára, aki a kórházban is kezelte. A doktornő nagyon sokat segített neki a feldolgozásban (13.).

Egy ötvenes éveiben járó, szintén a fővárosi agglomerációban élő jogász hölgyet huszonnégy évi kapcsolat/huszonkét év házasság után kilenc éve hagyta el a férje, három már felnőtt gyermekük van. „Kértem beutalót a körzeti orvostól [a Pszichiátriára], mert azt éreztem, hogy muszáj lesz bemenni, mert nem tudok aludni. Én csak aludni szerettem volna. Valahogy túlélni.”

„annyit sírtam, hogy mondták, hogy inkább még egy fél évig szedjem az antidepresszánt. A Xanaxot már nem akartam szedni, mert arról nagyon nehéz volt leállni.”(11.)

3.4.2.4. Próbaválás a válás folyamatában

Több interjúalany (1., 7., 13., 16., 19.) esetében egy vagy többszöri „próbaválásra” (szét-ill. visszaköltözésre) került sor, volt, akinél átmenetileg jó irányba változott a kapcsolat, de olyan párok is voltak, ahol nőtt a feszültség a pár tagjai között. *„Kb. tíz éve volt először, amikor azt mondtam a férjemnek, hogy én ezt tovább nem bírom és ebből elég volt. ... Verbálisan nagyon csaptuk egymást. ... Addigra már nagyon eldurvult, hogy nem is szóltunk egymáshoz, nem is érdekelt a másik, nem is foglalkoztunk, hogy mi van vele. Mindig valami hibát kerestünk, hibát láttunk. Mondtam, hogy én ezt így nem bírom. Vagy ő, vagy én költözzünk el. ...Ő elköltözött. Hét hónapig voltunk külön. Aztán megint csak a saját hülyeségem miatt mégis csak újrakezdtük. Utána még rosszabb volt, mint valaha. Aztán mégis csak így éltünk még sokáig együtt.”(1.: ötvenes éveiben járó érettségizett hölgy, 33 évi kapcsolat/30 év házasság).*

„Én meghúztam úgy a vonalat, hogy mindenféle anyagi forrást elvettem tőle. El kellett mennie dolgozni. Amiben megegyeztünk az az volt, hogy mivel nem egy harmadik fél miatt volt a dolog, én nem akartam férjhez menni, arra kért, hogy ne váljunk el. Legyünk külön.”, „Iszonyúan elmérgesedett közöttünk a helyzet. Egy olyan énjét ismertem meg, amiről nem tudtam, hogy létezik. Végül csak be kellett adjam a válókeresetet, mert tarthatatlan volt az állapot. Akkor még nem is tudtunk külön költözni. Egy házban éltünk. Lefalaztuk. Szörnyű volt.”(7.: negyvenes évei második felében járó érettségizett hölgy, kétszer vált el).

„Háromszor költöztünk külön és háromszor költöztünk újra össze. Egyébként nagyon szerettem. Neveltünk három gyereket együtt, az ő házasságából lévő gyerekkel együtt. ... Volt egy hat év, amikor én iszonyatosan magam alatt voltam. Mindenféle fizikai tüneteim lettek. Nagyon rosszul voltam. Készültem, nem tudatosan, de készültem arra, hogy ebből kikeveredjek. Az utolsó három évben terápiába jártam, aminek az volt a megbízása, hogy tegyenek alkalmassá arra, hogy el tudjak válni, ki tudjak ebből a helyzetből szabadulni.”(16.: negyvenes diplomás hölgy, 14 év házasság).

3.5. Kutatási kérdés

Empirikus kutatásomban, lévén kvalitatív vizsgálat, kutatási kérdésfeltevésém induktív logikát követ, vagyis előzetesen nem fogalmaztam meg hipotéziseket, hanem a kutatás során tapasztaltakból indultam ki. (Kvale, 2005; Mason, 2005) Olyan átfogó, feltáró kérdéseket fogalmaztam meg, melyek kellő rugalmasságot és szabadságot biztosítottak számomra ahhoz, hogy témámban elmerülhessek, mélyelemzést végezhessek. (Corbin és Strauss 2015) A válszegélések, válszjelentések, illetve a válszfeldolgozás változatosságát igyekeztem megismerni illetve megismertetni, mintázatok, tendenciákat kutattam és vázoltam fel. Feltáró kutatási kérdéseim a következők voltak: 1. Mit jelent a válsz az érintettek számára, milyen válszegélésekről számolnak be azok, akik átestek ezen az életeseményen? 2. Mit kezdenek a válszsal az érintettek, illetve milyen, a feldolgozást, a továbblépést segítő külső és belső erőforrásokról, módszerekről vallanak?

Kutatási kérdéseimet folyamatosan „tisztítottam”, és a vizsgálandó problémák és területek beazonosítása során pontosítottam. A fenomenológiai zárójelzéshez hasonlóan egy ideig rugalmasan kellett kezelnem előzetes tudásomat, és kutatásom fókuszát elemzési munkám során derült ki. Ekkor kutatási témámat leszűkítettem, s többé már nem mozgattam a kérdéseket.

3.6. Az interjúk feldolgozásához, elemzéséhez alkalmazott módszertan

Disszertációmban empirikus kutatásom feldolgozása során „kevert” módszertannal dolgoztam. Harminc életútinterjú mélyinterjúm elemzése során a „klasszikus” tartalomelemzés (Antal, 1976; Krippendorf, 1995) és a Grounded Theory (Corbin és Strauss, 2015; Gelencsér, 2003), valamint a biográfia (Bögre, 2018; Bögre, 2020a; Bögre, 2020b; Bögre, 2020c), és a narratív pszichológiai tartalomelemzés (Ricoeur, 2001; László, 1998; László, 2005; László, 2008; Péley, 2002; Görgőy, 2015) szempontjaira, elemeire is támaszkodtam. Nem köteleződtem tehát el kizárólag egyik felsorolt módszer mellett sem, és nem is alkalmaztam „mereven”, teljeskörűen e módszerek lépéseit, szabályait. Osztom ugyanis Corbin és Strauss véleményét, mely szerint a kvalitatív „elemzés egyszerre művészet és tudomány” (Corbin és Strauss, 2015, 87.). Művészet olyan értelemben, hogy támogatja a kutatói kreativitást és az elemzési eljárások rugalmas alkalmazását annak érdekében, hogy nyers adatainkból olyan eredmények születhessenek, „ami segít a világ jobb megértésében és hozzátesz valamit a szakmai tudáshoz”. (Corbin és Strauss, 2015, 87.) Ugyanakkor tudományos, de nem a

hagyományos, pozitivista értelemben, hanem azért, mert kvalitatív kutatás során a kutatási fogalmainkat az adatokra alapozzuk, majd azokat tulajdonságaik és dimenzióik mentén rendszerezük, és mivel az adatok gyűjtését és az elemzést párhuzamosan végezzük, folyamatosan összehasonlítást, ellenőrzést is végzünk.

3.6.1. A Grounded Theory (GT)

Kutatásomban bizonyos mértékben követtem a Glasser és Strauss által 1967-ben leírt, Grounded Theory módszer elveit, és – korábbi kutatási tapasztalataimra támaszkodva – rugalmasan bár, de több esetben alkalmaztam módszertani lépéseit. Az elméletalkotók *A megalapozott elmélet felfedezése: stratégiák a kvalitatív kutatásban / The Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research* című könyvükben tulajdonképpen a kvalitatív kutatásmetodológián belül az induktív elméletalkotás egy befolyásossá vált modelljének alapjait fektették le, és „*arra tesznek kísérletet, hogy bemutassák, hogyan lehet eljutni az adatok szintjéről az elméletalkotásig. Azt az elméletet nevezik megalapozott elméletnek, amely az adatokban gyökerezik, és az adatok folyamatos és szisztematikus elemzése során körvonalazódik.*” (Gelencsér, 2003,143.)

Fontos előrebozsítanom, hogy a GT-módszertant fejlődéstörténete során többféle tudományfilozófiai keretben alkalmazták, melyek közül kutatásomban a konstruktivista felfogást követtem. E „*nézőpont szerint a megismerő és a megismert egymástól nem szétválasztható egységet alkot, ugyanis minden ismeret a megismerő elméjében zajló, konstruktív jelentésadási folyamatok eredménye.*” (Sallay 2015, 12.) Ebből pedig következik, hogy a kutatás folyamatában, az adatgyűjtés és elemzés során a kutatói érzékenység minél teljesebb megvalósítására vállalkoztam. Azzal, hogy igyekeztem minél többet foglalkozni az interjúszövegekkel és munkámban az adatgyűjtés és az adatelemzés párhuzamosan, illetve egymást váltogatva zajlott, úgy vélem egyre közelebb kerültem váláson, illetve szakításon átesett beszélgetőtársaim nézőpontjához, és tudtam kiemelni az interjúkból azokat a részleteket, melyeket fontosnak tartok. Ez az érzékenység tehát egyfajta „összjátékot” jelentett köztem, mint kutató és az interjúban lévő információk között, melynek során minél inkább teret engedtem a szubjektivitásnak, minél inkább hagytam, hogy személyemen (melyet korábbi élettapasztalataim, szakirodalmi olvasottságom, tanulmányaim, személyiségjegyeim, érzéseim, stb. alakítottak) átsűrődjenek a válást megélt személyek szavai, megélései, annál több „aha-élménnyel” gazdagodtam. (Corbin és Strauss, 2015) Ezek segítségével jutottam el a harminc

életútinterjú mélyinterjúban „megalapozott fogalmakhoz”, a fogalmak felhasználásával illetve csoportosításával válasjelentésekre vonatkozó kategóriákat állítottam fel, végül pedig a válasjelentésekre és a válasfeldolgozásokra vonatkozó mintázatokat azonosítottam. Ehhez viszont önreflexívnek kellett lennem, újra-és újra tudatosítanom kellett, hogy egyrészt már az interjúkészítés során, másrészt az adatok rendszerezésekor, a szövegek értelmezésekor és az elemzési kategóriák felállításakor, majd az összefüggések és mintázatok felvázolásakor magam is alakítottam a kutatási folyamatot. Tudatosan figyeltem arra, hogy lehetőség szerint soha ne veszítsem szem elől az elváltak megfogalmazásait, az általuk közölt információkat, tehát hogy mindig az legyen vizsgálatom fókuszában, amit interjúalanyaim mondanak, amit megfogalmazásaikkal, fogalmaikkal, kifejezésmódjukkal, érzéseikkel, leírt cselekedeteikkel megjelenítenek. Ilyen értelemben tehát személyes élményeimet, tapasztalataimat, illetve tudományos ismereteimet igyekeztem a válás lehetséges jelentéseinek és a válasfeldolgozás mibenlétének minél teljesebb körű feltárásban kamatoztatni.

Empirikus munkám során fentiekén kívül fontosnak tartottam felsorolni, és interjúidézetekkel megjeleníteni azokat a tényezőket, szempontokat, melyek befolyásolták interjúalanyaim jelentésadását, azt a folyamatot, melynek során a válást, illetve szakítást különböző jelentésekkel ruházták fel. Ezek után azokat az interjúban fellelhető hatótényezőket, adottságokat is feltérképeztem és felsoroltam, melyek a házasságbomlás feldolgozásának, illetve a továbblépésnek a folyamatát alakították, befolyásolták. Ezen háttérfeltételek vizsgálatával tulajdonképpen a GT módszer által is hangsúlyozott elemzési lépésnek tettem eleget, hiszen abba a kontextusba helyeztem váláson, szakításon átesett interjúalanyaim *„érzelmeit, érzéseit, élményeit és cselekedeteit, amelyben ténylegesen felmerültek”* (Corbin és Strauss 2015, 98.). Ezzel pedig reményeim szerint közelebb kerültem az érintettek által közölni kívánt válasjelentésekhez. Már az első interjú felvételekor egyúttal „hozzáláttam” az elemzésnek is, ez tette lehetővé, hogy beazonosítsam a fontos fogalmakat, azzal, hogy újabb- és újabb, illetve pontosító kérdések merültek fel bennem az interjúzás során, érzékenyebbé váltam beszélgetőtársaim szempontjaira, jelentésadásuk folyamatára. *„A váltakozva végzett adatgyűjtés és adatelemzés nemcsak abban segíti a kutatót, hogy nyomon kövesse, validálja és fejlessze a fogalmait, hanem abban is, hogy ne temessék maguk alá az adatok.”* – hangsúlyozza Corbin és Strauss (Corbin és Strauss 2015, 99.).

Itt újra meg kell említenem, hogy interjúim elemzésekor bizonyos értelemben a klasszikus tartalomelemzésre (Antal, 1976; Krippendorf, 1995) is támaszkodtam, hiszen az interjúk szövegéből kiemeltem, összegyűjtöttem és számszerűsítettem a különböző

szakirodalmak által korábban felállított fogalmakat (pl. veszteség, trauma, krízis, kudarc, megküzdés, újjászületés, stb.) is, viszont a Grounded Theory elveinek megfelelően ezek szakirodalmi tartalmát összevettem az interjúalanyok által közölni kívánt tartalommal. Azaz szövegkörnyezetüknek és az interjú más részleteinek fényében megvizsgáltam ezen, több interjúalany által is használt, és/vagy egy-egy interjúban belül is sokszor emlegetett fogalmakat, értelmeztem és konkrét, szó szerinti interjúidézetekkel jelenítettem meg. Annak pontos megismerésére, hogy mit is ért egy-egy visszaemlékezőm egy-egy fogalom alatt, már az adatgyűjtés szakaszában, az interjúk készítése során odafigyeltem, és ha nem fejtette ki magát az interjúalany bővebben, hogy mire is gondolt pontosan például egy-egy válaszjelentés, vagy válaszfeldolgozási módszer, szakasz említésekor, tisztázó kérdéseket tettem fel. Tettem ezt tehát annak érdekében, hogy jól értsem, hogy milyen jelentéstartalmat hordoz számára az adott – akár a szakirodalomban is fellelhető – fogalom. Elemzési stratégiám során kiemelten alkalmaztam a kérdésfelvetést és az összehasonlítást, mint elemzőeszközt. A kérdésfeltevés a kutatás kezdeteitől az empirikus fejezet lezárásáig hasznos volt számomra. Az interjúk részleteivel, egy-egy fogalommal, az interjúalanyok megállapításaival, fogalmazásaikkal kapcsolatos kérdésfeltevések és a lehetséges válaszok átgondolása hozzásegített ahhoz, hogy könnyebben megértsem interjúalanyaim jelentésadási folyamatát. Az interjúkkal való ismerkedés, a vallomásokban való elmélyülés során egyik kérdés hozta magával a másikat. Eleinte ún. érzékenyítő kérdéseket tettem fel, például hogy milyen szavakat, kifejezéseket használtak a válasz definiálásakor az interjúalanyaim? Az említett fogalmaknak mi lehet a jelentéstartalma az ő esetükben? A válasz lehetőségként való meghatározása például mit takar az egyes interjúalanyok esetében? Mire ad lehetőséget a válasz? Ezután az összehasonlítás eszközével is operáltam, amikor ún. elméleti kérdések fogalmazódtak meg bennem, például hogy az egyes fogalmak milyen kapcsolatban állnak egymással? Például kinek mi jelentett traumát a válasz folyamatában, a házastárs hűtlensége, a bontóperi határozat, esetleg a házastárstól való elhidegülés, stb. A fogalmak összehasonlítása során nem csupán az érdekelt, hogy mely jelentésekkel ruházták fel elvált beszélgetőtársaim leggyakrabban a válást, hanem hogy milyen hasonlóságok illetve különbségek fedezhetők fel az egyes megfogalmazások között. Ennek nyomán tudtam „*valamely magasabb szintű leíró fogalom alatt*” csoportosítani (Corbin és Strauss, 2015, 117.) a hasonló jelentéstartalmúnak érzékelt és értelmezett fogalmakat és kategóriákat felállítani. A kérdésfeltevés, az összehasonlítás, és a kategorizáció eszközein túl kondenzációt és interpretációt is alkalmaztam elemzésem során, vagyis egyes interjúk egy-egy részletét, egy elmondott eseményt saját szavaimmal összefoglaltam, illetve több esetben

feltételeztem, hogy az interjúalanyok által elmondottak mögött mélyebb – talán az elbeszélőben sem tudatosuló - jelentés húzódik meg. (Schleicher, 2007)

A Grounded Theory elveivel egybehangzóan elemzésem lényege tehát a rendszerezettség megteremtése, a tartalmi struktúra és a válásjelentés, maga a jelentésadási folyamat, valamint a válásfeldolgozást támogató „eszközök” megragadása volt harminc életútinterjú mélyinterjúm alapján. Tekinthejtük ezt a kvantitatív kutatásokkal szembeni jelentős nehézségnek, hiszen a kvalitatív kutatásban nincsenek előre lefektetett feldolgozási lépések, módszertani sablonok, ugyanakkor tudnunk kell, hogy pont ez az adatközeliség, az adatokból való kiindulás, az adatok jelentéstartalmára való nyitottság és egyúttal rugalmas feldolgozás az egyik legnagyobb értéke is a kvalitatív kutatásnak.

3.6.2. A biográfia - Az élettörténetek feldolgozása

Ahogy már utaltam rá, kutatásomban a hagyományos tartalomelemzés és a GT mellett biográfia módszert is alkalmaztam. Már az adatgyűjtési módszer kiválasztásakor, azzal, hogy eldöntöttem, hogy a válásjelentéseket és a válásfeldolgozást élettörténeti keretbe ágyazottan, életútinterjú mélyinterjúk alapján vizsgálom, tudatosan bevontam a biográfia szempontjait. Ebből következően tehát interjúalanyaim élettörténeteit az egyének szubjektív önértelmezésének tekintem, és tisztában vagyok vele, hogy szociológusként azt a múltat érthetem meg a megismert élettörténetekből, *„amelyekkel a mesélők az elbeszélés pillanatában együtt éltek.”* (Bögre, 2002, 81.; Bertaux, 1981)

Hálás vagyok interjúalanyaimnak, hogy az interjúk készítőjeként részese lehettem a folyamatnak, amelynek során megfogalmazták, hogy hogyan értelmezik önmagukat. Sokszor éppen a kvalitatív kutatási szituáció teremti meg az önkifejezési lehetőséget az egyének számára. (Kohli, 1981; Denzin, 1989; Bögre, 2003) Főként egy ilyen témában, mint a válás, amely nem-igazán tartozik az egy sör, vagy kávé mellett megosztott életesemények, történetek közé. A téma szakértői közül többen hangsúlyozzák, hogy az én-történetek elmondása, illetve annak leírása *„olyan fontos mozzanat az ember életében, hogy azok megváltoztathatják az egyén korábbi önértelmezését.”* (Bögre, 2002, 80.; Bögre, 2020a; Bögre, 2020b; Kohli, 1981; Fisher-Rosenthal, 1996)

A pszichológiai, néprajzi, történelmi és szociológiai kutatási tapasztalatok egybehangzóak a tekintetben, hogy amikor valaki az életéről mesél, akkor a számára fontos

dolgokat említi „történeti készletéből” (Bögre, 2002, 79.), azokat is sajátos sorrendben. (Denzin, 1989; Bögre, 2020a)

Amikor interjúim elemzése során a biográfia-módszertanát is segítségül hívtam, a fentiekben bemutatott hagyományos tartalomelemzés és a GT módszerrel szemben (melyek során elemeire bontottam az interjúimat, kutatási fogalmakat azonosítottam, és azok összevetésével kategóriákat állítottam fel), interjúalanyaim válaszára folyamatként tekintettem. Interjúalanyaim döntő többsége is tulajdonképpen teljes élettörténetébe ötvözve írta le, hogy számára milyen jelentésekkel bír a válás, illetve hogy mit lehet tudni a válás utáni életéről. Sokan direkt módon is megfogalmazták, hogy a válás nem csupán egy jogi procedúra, egy bontóperi határozat érvénybelépése, hanem hosszú évek óta, különböző összetevők által alakított folyamat. Sokan kiemelték például a gyermekkori szocializáció illetve a transzgenerációs párkapcsolati minták jelentőségét.

Kifejezetten biográfiai megközelítésűek empirikus kutatásom azon (al)fejezetei, melyekben a harminc mélyinterjúban fellelhető értelemadási-önigazolási mintázatokat vázoltam fel, illetve a válás interjúalanyaim által megfogalmazott tanulságait összegeztem. Úgy gondolom, hogy e két, egymással szorosan összefüggő (al)fejezet egyrészt elvált illetve szakításon átesett önértelmezéseit tipizálja, másrészt értékes, megfontolandó „üzeneteket” tartalmaz az elbeszélő szűkebb és tágabb környezete, és a kutató közvetítésén keresztül a társadalom, illetve a döntéshozók számára is. Az általam készített harminc életútinterjú mélyinterjú nem „csak” új információkkal gazdagítja a válással kapcsolatos ismereteket, hanem az elmesélt történeteken keresztül, a történetek sorrendjének, megfogalmazási módjának és kibontási terjedelmének fényében megvilágítja az életeseményt átélt harminc személy egyéni szempontjait is. (Bögre, 2020b) Mivel az élettörténet kronológiailag és strukturálisan is nyitott rendszer, az egyént ért újabb és újabb hatások eredményeként kisebb-nagyobb változások következhetnek benne egészen az elbeszélő haláláig. (Denzin, 1989; Bögre, 2020b)

3.6.3. Narratív pszichológia

Kvalitatív kutatásom folyamatába beépültek narratív pszichológiai ismereteim illetve tapasztalataim is. (Görgöy, 2015) Amikor a narratíva-kutatók a biográfia módszerével dolgoznak, nem csak az élettörténet egészét, hanem annak egyes részeit, a narratívákat is az emberi cselekvés rendezőelveinek tekintik. (Denzin, 1989; Bögre, 2002; Bögre, 2020b, Riessman, 1993) „*Narratívának nevezzük az élettörténetekben elmesélt történeteket, azokat a*

sztorikat, amelyekből megtudjuk, hogy az interjúalany milyen emlékeket őrzött meg múltjából. A narratívák segítenek megérteni az egyén személyes identitásának konstrukcióját.” (Bögre 2002, 70.; Bögre, 2020b)

Az általam készített harminc életútinterjú mélyinterjú elemzése során szem előtt tartottam, hogy az elbeszélők által felidézett történetek funkciója egyik oldalról „*az adatok felsorolása, annak közlése, hogy mi minden történt az egyénnel élete során*”(Bögre 2002, 80.), másik oldalról pedig „*az értékelés, egy múltbeli tapasztalatnak a jelen szempontjából történő értékelése*”. (Bögre, 2002, 80.; Bögre, 2020a, Kohli, 1981; Csókási, 2017)

A narratíva-kutatók hangsúlyozták elsőként az életút (life history) és az élettörténet (life story) megkülönböztetését a biográfia módszerén belül. Az „életút” az egyén életében bekövetkezett események adatszerű elmondását, leírását, az élettörténet viszont az életút elmondásához felhasznált történeteket jelenti. (Bögre, 2002, Bögre, 2020b) Elemzésem, azon belül is főként a harminc életútinterjúban fellelhető értelemadási-önigazolási mintázatok felvázolása során az életutakra, és az élettörténetekre vonatkozó információkat egyaránt figyelembe vettem, hiszen mind az életút, mind az élettörténetek hatással voltak interjúalanyaim válaszára vonatkozó jelentés-konstruálására.

Interjúim elemzése során Jerome Bruner *Valóságos elmék és lehetséges világok* (Bruner, 2005) című művének nyomdokain haladva tehát igyekeztem nem „csupán” értelmezni az elbeszéléseket (László, 2008), hanem empirikus vizsgálat alá vontam az elbeszélések által történő jelentés-konstrukció folyamatait. A válasz jelentéseinek kategorizálása, valamint a válsmegélés mintázatainak felvázolását követően igyekeztem az addigi teljes életpálya vonatkozásában összegyűjteni azokat az elsősorban kvalitatív módszerrel vizsgálható tényezőket, szempontokat, melyek harminc interjúalanyom válaszára illetve szakításra vonatkozó jelentésadását befolyásolták. Ezután pedig azokat a részleteket is érdekesnek találtam megvilágítani, melyek a váls feldolgozásának mibenlétét, tartalmát alakították.

Az interjúk feldolgozása során természetesen felmerül a történetek igazságának, illetve a történeti hűségnek a kérdése. Bruner (László, 2008; Bruner, 1990) az emberi gondolkodás két (a paradigmikus/logikai, és az elbeszélő) formáját különbözteti meg, és hangsúlyozza, hogy e két megismerési mód más-más úton szervezi tapasztalatainkat, és különféleképpen konstruálja a valóságot. Az elbeszélő gondolkodás az életszerűséggel „igazolja” magát, és célja (az „igazságra” törekvő logikai gondolkodással szemben) az élethűség kialakítása.(László, 2008) A narratív gondolkodás tehát az értelemadásra, a „koherencia megteremtésére” törekszik.

(László, 2008; Pléh, 1996; Pléh, 2000; Péley, 2002; Görgőy, 2015) Bruner egyenesen azt állítja, hogy azért mesélünk történeteket, mert „*valamiféle értelmet akarunk kikovácsolni mindabból, amit életünk során megélünk – és voltaképpen ezzel adunk értelmet magának az életnek is*”.(László, 2008, 3.; Bruner, 1990; Bruner, 2005) Bruner (Ricoeur és Flick nyomdokain haladva) körkörös mimetikus folyamatként írja le az élet, a konstrukció és az értelmezés kapcsolatát: „*A narratívum utánozza az életet, az élet utánozza a narratívumot*”(László, 2008, 3.; Bruner, 1990; Bruner, 2005).

Fontosnak tartom még egyszer hangsúlyozni, a biográfia módszerrel dolgozó szakemberek többségével egyetértve én is úgy gondolom, hogy az élettörténetekben szubjektív igazságok fogalmazódnak meg, azok az egyéni reflexiók hiteles kifejeződései. A mesélő által kevésbé fontosnak ítélt események, narratívák kimaradnak a biográfiából, a szelektálás mozgatórugója az egyén önmagáról alkotott képének, identitásának megerősítése. (Bögre, 2002; Bögre, 2010; Bögre, 2020a)

3.7. Az élettörténet és identitás kapcsolata

Disszertációm demográfiai és szociológiai fejezetében De Garmo, D. S. és Kitson, G. C. (1996) *Identity relevance and disruption as predictors of psychological distress for widowed and divorced women* című tanulmánya nyomán már rámutattam, hogy a válás identitásváltásként is értelmezhető.

A narratívum és az intrapszichikus történések közötti összefüggés az élettörténeti elbeszélések esetében tűnik a legkézenfekvőbbnek. „*Az identitás és az élettörténet összekapcsolása azért lehetséges, mert az egyén saját történeteivel azonosul, életének azokra az eseményeire emlékezik vissza, amelyek számára fontosak voltak, s úgy emlékezik rájuk, ahogyan ő azt látta. Az élettörténet elmondása közben az egyén önmagát értelmezi, az élettörténetek láncolata ebben az értelemben fogható fel identitásnak.*” (Bögre, 2002, 70.; Bögre, 2021)

Az identitás fogalma, illetve narratív szerveződésének gondolata Erik H. Eriksonig nyúlik vissza, meglátása szerint a múltat a jelen és a jövő fényében folyamatosan újra kell szerkeszteni. (Tókos, 2006) Erikson (és felesége, Joan) pszichoszociális fejlődéstudományát részletesen elemzi és kommentálja McAdams *The Redemptive Self* (McAdams, 2006) című művében. McAdams hangsúlyozza, hogy Erikson hitte: minden ember születésétől haláláig egy nagyon összetett és változó szociális kontextus része. Az egyén az élet minden (Erikson

felosztása szerint nyolc) szakaszában személyiségét formáló próbatételekkel, sajátos krízishelyzettel szembesül. A próbatételeket pedig formálják a körülmények, a család, maga a társadalom, a kultúra, melyben az adott személy él. Erikson úgy gondolta, az egyénnek sikeresen meg kell oldania minden krízist, hogy felkészülhessen a további pszichoszociális feladatokra. (Igl, 1997) Vélekedése szerint a nyolc fejlődési fázis mindegyikéhez egy speciális pszichológiai státusz kapcsolható. (Görgőy, 2015)

Disszertációm témája, a válás, illetve a válás megélése és feldolgozása, Erikson pszichoszociális fejlődélméletének hatodik (Fiatal felnőttkor kb.20-25.életév) és hetedik (Felnőttkor kb. 25-65.életév) szakaszát érinti, a házasságbomlás illetve a párkapcsolati szakítás e két szakasz fő céljának megvalósítását, az intimitás kialakításának képességét, és a generativitást, vagyis az alkotóképességet, illetve a jövő generáció jövőjének biztosítása iránti elkötelezettséget kérdőjelezi meg. Erre utalnak interjúalanyaim vallomásainak azon részletei, melyek egyrészt intimitásukra való képességük mérlegeként, a nőiességüket ért pofonként, a nőiességük vagy férfiasságuk megkérdőjelezéseként írták le a válást, másrészt melyekben generativitásukért, a jövő generációk nevelésére vonatkozó képességeik, illetve a gyermekeiknek a válás által okozott sérüléseiért aggódtak.

McAdams felvetése szerint *„az identitás maga az élettörténet, amelyet az emberek a késői serdülőkorban kezdenek tudatosan vagy tudattalanul megkonstruálni”*. (McAdams, 2001) McAdams élettörténet-modellje nem a komplex személyiség megragadására törekszik, hanem az identitásra helyezi az hangsúlyt úgy, hogy az identitást az élettörténet-elbeszéléssel azonosítja. Az identitás a történetekhez hasonlóan számos funkciót betölthet, *„de elsődleges feladata valószínűleg az integráció vagy a szétszórt részek összeillesztése”*, írja McAdams. (McAdams, 2001)

Kenneth és Mary Gergen az *„énről szóló narratívumként”*, illetve *„kifejtési folyamatként”* definiálják az élettörténet elbeszélést, amikor Cohler és Kohli nyomán az alábbiakat írják: *„Egy énről szóló narratívum kialakítása során az egyén koherens kapcsolatokat igyekszik létesíteni életének eseményei között ... igyekszik szisztematikusan egymásra vonatkoztatva megérteni az élet eseményeit...Az ember jelenlegi identitása tehát nem egy pillanatszerű és titokzatos esemény, hanem az élettörténet törekeny eredménye”*. (László, 2001)

Az itt idézett szerzők – és számos további tudós meglátása szerint is – az élettörténetekből következtetni lehet az identitás állapotára, az identitás-minőségekre, de ehhez

nem szükséges a teljes élettörténet. Fitzgerald (1992), Pataki (2001), László (2005) hangsúlyozzák, hogy a következtetés feltétele az egyén számára jelentőségteljes életesemények kiemelése, hiszen az identitásfejlődés mindenekelőtt az élmény síkján tanulmányozható. (Tókos, 2006)

Disszertációm terjedelmi korlátai miatt harminc interjúalanyom identitásállapotát részletesebben nem elemeztem, ennek a témakörnek a kibontása egy jövőbeni kutatási irány lehet.

4. EMPIRIKUS KUTATÁSOM

4.1. Válásjelentéssel, válásmegéléssel kapcsolatos észrevételeim, megállapításaim

Mélyinterjúim elemzését az „*Ön hogyan élte meg a válást?*”, „*Hogy definiálná a válást?*”, illetve a „*Mit jelentett az Ön számára a válás?*” kérdésekre adott válaszok megvizsgálásával kezdtem. Miután kigyűjtöttem a válás/szakítás definiálására alkalmazott szavakat, kifejezéseket, arra a megállapításra jutottam, hogy a válás Janus-arcú, kettős, ambivalens életesemény, jó és rossz jelentése, megélése egyaránt van, illetve lehet.

4.2. A válás negatív jelentései

A válás nehézségeinek, negatívumainak leírására leggyakrabban a következő szavakkal, kifejezésekkel éltek beszélgetőtársaim: trauma, mély krízis, sokk; „óriási,” „elmondhatatlan” illetve „brutális mélységű” fájdalom; gyászfolyamat; többnyire büntudattal járó kudarc; szégyen; veszteség; félelem; család szétesése, „szétszakítottság”, „tört helyzet”; bizonytalanság; pszichés és fizikai megterhelés, nehézség, sokszor olyan súlyos, hogy öngyilkossági gondolatokra illetve kísérletre is készíti a váló személyt (3., 28.); lelkiismeretfurdalással járó vívódás főként a gyermekek miatt (2., 7., 19., 20., 22., 26.).

Az alábbiakban kategorizálni fogom a felsorolt válásjelentéseket, majd azokat jól érzékeltető interjúidézetekeket fogok felvillantani, természetesen a teljesség igénye nélkül. Ezután felsorolom a kevésbé gyakran emlegetett, de a válásmegélés sokszínűségét, valamint hangsúlyos elemeit bemutató fogalmakat, kifejezéseket is.

A válás trauma, sokk, mély krízis, válság, tragédia, szenvedéstörténet, dráma, feszültségekkel teli élethelyzet, sokszor súlyos pszichés és fizikai megterhelés, /nehézség, feldolgozandó életesemény, gyászfolyamat (1., 2.; 4.; 7.; 8.; 10., 12., 13.; 16.; 17., 19., 20., 21.; 22.; 23., 24., 25., 26.; 27.; 28.; 29.)

Súlyos traumaként élte meg huszonnégy éves kapcsolat, illetve huszonnégy évi házasság utáni válását egy diplomás, ötvenes éveit közepe felé járó hölgy, aki megosztotta velem, hogy idegösszeroppanás-közeli állapotba került a válás után. „*Annyit sírtam, hogy mondták, hogy inkább még egy fél évig szedjem az antidepresszánt. A Xanaxot már nem akartam szedni, mert*

arról nagyon nehéz volt leállni. Utána a sírás el is múlt. Illetve ez a nagyon rossz állapot. De a gyerekeket rettenetesen megterhelte. Először minden nap sírtam, aztán hetente 4-5-ször. Aztán 3-szor. De ezt egy évig. Utána már nem bírták, ha sírok. Ha beszélek az apjukról. Egyszer azt találtam mondani, még ősszel, a [legkisebb gyerekének], hogy örüljenek, hogy nem akasztottam fel magam.” „Az elején egy-két évig, ahányszor meghallottam a hangját a telefonban, annyiszor sírtam. Nem is tudtam vele beszélni.”(11.: 54 éves diplomás hölgy három gyermekkel, 24 évi kapcsolat/22 évi házasság)

Volt, aki „világvégeként” (13.), „mélyrepülésként” (1.), „tragédiaként”, „az élet széthullásaként”, „szenvedéstörténetként”, „drámaként” (16.) illetve „lelki halálként” definiálta házassága felbomlását. „Kiborultam” „azt éreztem, hogy vége a világnak” „nagyon sírtam” „A válás borzasztó volt” vallotta egy negyvenes diplomás, egygyermekes hölgy, aki tizenhat évi együttélés illetve tizenhárom éves házasság után vált el (13.).

Egy szakmunkás végzettségű, negyvenes éveinek elején járó háromgyermekes férfi húsz éves házassága megszakadásáról a következő képpen vallott: „Ez egy lelki halál. Meghal a lelkem egy darabja. Akárhogy lesz a folytatás, ez nem folytatás függő, ez törvényszerű.” (27.).

„Itt [élettársi kapcsolata megszakításakor] már tudom mondani, hogy én ebbe belehaltam.” (19.: negyvenes éveinek második felében lévő diplomás hölgy, egy gyermeke van, jelenleg a harmadik házasságában él).

Egyik érettségizett, ötvenes éveinek elején járó, háromgyermekes férfi interjúalanyom számára feleségének huszonegy év utáni válási döntése olyan lelki megrázkódtatást okozott, hogy fogyott, alvászavarai, alvásproblémái voltak, depressziós (lehangolt, fáradékony, koncentrációzavaros, kimerült, nem érdekelték dolgok, érdektelen) volt. Ezek következtében munkáját nem tudta megfelelően ellátni. „Nagyon padlót fogtam”, „nagyon összeomlottam” „attól féltem, hogy idegösszeomlást kapok” „Feszültség, amihez már nyugtató kell. Amikor már remeg a feszültségtől a kezed és a gyomrod akkora, mint a gombostűnek a hegye. Már nem kívánsz, nem is bírsz enni. Egy feszült érzés volt benne, amivel nem lehet mit kezdeni. Ideges vagy, bánatos vagy, kilátástalannak érzed a helyzetet. Nem erre rendezkedsz be, amikor megnősülsz, gyerekeket nevelsz, hogy egyszer csak azt mondják, hogy ennyi volt... én saját magam [ti nyugtatóztam, G.R.]... Valami gyengét, hogy éppen csak ez az irdatlan feszült érzés oldódjon. Amikor már az ember leszámolt a múlttal, meghoztad ezt a döntést, amikor látod a kiutat, akkor kész. ... nem voltam gyógyszerfüggő. Amikor kicsit láttam tisztán, hogy ezután is van élet [akkor abbahagyta a nyugtatószedést, G.R.]” (21.)

Egy kétgyermekes, negyvennégy éves diplomás hölgy, miután tizenhét éves párkapcsolatuk, illetve tizennégy éves házasságuk után megcsalta és elhagyta a férje, a következő szavakkal írta

le válásmegélését. „*Én ezt tragédiaként élem meg. Én nem ezt akartam a gyerekeimnek. Nem tudom, hogy hogyan fogom tudni túlélem.*” „*Jártam pszichológushoz. Ő azt mondta, hogy azt látja rajtam, hogy én ezt úgy élem meg, mint hogyha a gyerekemet vesztettem volna el. Olyan szintű tragédiaként élem meg.*”(24.)

„*A legösszetörtebb állapotban talán én voltam*” [az önsegítő csoportban] „*hogy amikor az első csoportülésre mentem, akkor már egy éve laktunk [Pest megyei településen]. Nem találtam ki [lakóhelyéről] autóval. Azt, hogy merre van az előre, fogalmam nem volt róla. Egy teljesen összetört, totálisan szétilált, szétesett, fogalmam sincs ki vagyok-mi vagyok állapotban kerültem oda ebbe a csoportülésre.*” „*A fizikai tünetek a rengeteg dohányzás. Nagyon keveset ettem. Nem nagyon tudtam egy dologra összpontosítani, egyáltalán nem tudtam. Rengeteget aludtam. Az ilyen menekülés volt. Sokat sírtam. Bezárkóztam teljesen.*” „*lefogytam*” „*kocsiban sírdogálás*” „*nagyon szeretek táncolni, oda sem bírtam elmenni*” (7.: 48 éves érettségizett hölgy három gyermekkel, kétszer vált el).

Sok vallomástevő elsősorban a válás sokk-ként való megélését emelte ki, és többek között a „*derült égből villámcsapás*” (12.), „*döbbenet*” (20.) „*szakadékkalökés*” kifejezésekkel írta körül a jelentését.

Számukra azért jelentett sokkot a válás, mert nem számítottak rá, hogy megcsalta őket, és/vagy el akarta hagyni őket a párjuk. Nem vették észre, vagy nem akarták észrevenni a házasság megromlására utaló jeleket. Álomvilágban éltek, „*szundi életmódban*”, érezték, hogy nem jó, de nem tudták, hogy mit tegyenek. Ugyanakkor a másik hűtlenségére és/vagy válási szándékára nem számítottak. Több, főként nő (12.,16., 20., 24., 26.) interjúalanyom járt így, és egy korábban már idézett, érettségizett férfi (21.)

„*Ő akart elválni. Nekem derült égből villámcsapás volt a szundi üzemmódból. Opcióként sem szerepelt nálam. Azt hittem, hogy nála sem. Ez az őszinte beszélgetés (hiánya).*” „*Egy harmadik fél miatt. Én ezt el sem tudtam képzelni, hogy ilyen megtörténhet velem. Ez teljesen váratlanul ért.*”(12.: harmincas diplomás hölgy egy gyermekkel, 10 év együttélés/5 év házasság)

„*Sokk*”, „*dupla érvágás*” „*ez nem velem történik*” „*ez nem én vagyok*” „*nem is tudatosítottam magamban*” „*Ez egy nagyon nagy drámai helyzet. Akkor már tizenhat éve éltünk együtt. Itt már nem arról van szó, hogy elvesztem a férfit, a szerelmet, hanem a család. Én, mint nő próbáltam a családot felépíteni, első gyerek. A nő, ahogy megjelenik, ezt körbeöleli, mindenét beleteszi, mert ilyenek vagyunk mi nők. Ennek a közepe, aki a férfi, egyszer csak azt mondja, hogy ő ezt nem kéri és eltűnik ebből. Ez egy nagyon erős törés volt. Az nagyon nehéz volt.*”(26.: Harmincas diplomás hölgy 16 év együttélés/8 házasság, egy közös gyermek)

„Az egész falu meg volt döbbenve” „ti voltatok az álom pár” „Mi voltunk azok, aki szépen együtt élnek” „Döbbenetes volt” „Amikor ez az egész kirobbant, olyan szinten nem tudtam, hogy mi a baja, hogy meg kellett kérdeznem: mi volt a probléma? Miért?”(20.) E háromgyermekes diplomás vállalkozónő tizenegy éves együttélés, illetve tíz év házasság után értetlenségét fejezte ki, hogy férje pont akkor hagyta el, amikor már túlvoltak a kisgyerekes szülőség nehézségein és többet tudtak volna kettesben programokat szervezni, együtt lenni. „Egy olyan apa, aki ilyen szinten jelen van a gyerekei minden napjában, hogy képes egyik napról a másikra így hátat fordítani nekik? Ő benne nem működött ez az apai lelkiismeret.”(20.)

„A házasság sokkal inkább arról szól, hogy szövetséget kötünk egymással, jóban-rosszban. Nem volt a forgatókönyvben az, hogy én elvállok.”(16.: negyvenes diplomás hölgy, 14 évi házasságából két gyermeke született)

Egy érettségizett, ötvenen túli háromgyermekes férfi huszonegyéves házassága megszakadását egyrészt azért élte meg sokként, mert szülei idős korukig jó házasságban éltek, másrészt azért, mert ő boldognak, jónak élte meg a házasságukat. Nem számított arra, hogy felesége el akar válni. „Teljesen normális, átlagos [volt a házasságuk]. Én szerettem. Ezért viselt meg. ... Ezért is omlottam össze. Nagyon sok ember ezt látta, hogy olyat szeretnénk, mint a tied, ha egyszer majd megnősülök. Nekem mindenem az volt, hogy egy boldog, harmonikus családban élhetünk. A gyerekek is imádtak ebben a családban élni. Őket is ezért viselte meg. Ezt nem külsőleg csináltuk, hogy eljártsszuk, hogy mi vagyunk a boldog család. Mi így éltünk. Voltak súrlódások, de azt mondom, hogy ezeket a konfliktusokat kilencvenkilenc százalékban a szülei szították.”(21.)

Egy diplomás, harmincas éveiben járó hölgy tizenhat éves együttélése illetve nyolc év házassága felbomlásának definiálásakor arra is rámutatott, hogy a válás, mint sok ugyanakkor a személyiség regresszióját, visszaesését is jelenti: „Nekem újra fel kellett építenem magam. Vissza kellett mennem, ahol tinédzser koromban lehettem.” „Az is érdekes tapasztalat, hogy az ember visszamegy a saját életében.”(26.)

A válást fokozott feszültséggel járó, fizikailag és mentálisan megterhelő, esetenként öngyilkossági gondolatokat, illetve kísérletet (3., 28.) kiváltó életeseményként, súlyos „válságként” (20.) írta le több visszaemlékező: „Lelki roncs lettem” (2.: negyvenes éveinek második felében járó érettségizett hölgy, tizenhat év házasság).

„Másfelől azt tudom, hogy belenézek a tükörbe és látom, hogy megváltozott az arcom. Szomorú lett, tragikus. Nem tudok őszintén mosolyogni. Nagyon mindenben látszott.”(26.: harmincas diplomás hölgy, tizenhat éves együttélés/nyolc év házasság)

„Nekem a válás nagyon nehéz életciklus most”(7.: negyvenes évei végén járó érettségizett hölgy, kétszer vált el, „Most a gyászomban vagyok”(1.: ötvenes érettségizett hölgy, harminhárom éves együttélés/harminc év házasság), „Produkáltam a gyász összes stádiumát: depressziós, lehangolt voltam. Alig bírtam dolgozni, enni. Elején a tagadás. Végigmentem az egészen.”(4.: negyvenes diplomás hölgy, 4 éves együttélés/2 éves házasság)

„Egy év múlva már kicsit kezdtem kilábalni ebből a nagy, mély depresszióból... de még mindig nagyon mély hullámhegyek, hullámvölgyek voltak”(11.: ötvenes diplomás hölgy, 24 éves kapcsolat/22 év házasság)

A válás szörnyű, kifejezhetetlen fájdalom, seb, sérülés (1., 2., 3., 5. 7., 8., 11., 12., 15., 16., 18., 20., 21., 22., 23., 24., 25. 26.28., 29.)

„Amikor kimondták a válást, az annyira fájt nekem, majdnem mindenről tudtam beszélni, a fájdalmaimról, de arról nem tudtam beszélni. Az volt az egyetlen dolog az életemben, azt a fájdalmat nem tudom leírni.”(11.: ötvenes diplomás hölgy, 24 éves kapcsolat/22 év házasság)

„Ezeket a fájdalmakat, egyszerűen sokkot kaptam és bezártam. Az okos agyam próbált kifelé menni, de nem lehetett. Az érzelmeimet még nem nagyon mertem megélni.”(22.: Ötvenes diplomás, gyermektelen hölgy, 4,5 éves kapcsolat/ másfél év házasság)

„Azt is el kell fogadni, hogy ez fájdalom lesz örökre. Egyrészt jó érzés az, hogy ebből fel tudtam állni. De ez sosem lesz egy teljes gyógyult állapot. Ez mindig ott marad.”(26.: harmincas diplomás hölgy 16 éves együttélés/8 év házasság)

„amíg én fájdalomban vagyok és abban voltam akkor, még most is valamilyen szinten, addig hiába kérdezem meg az ő fájdalmát, úgysem tudom befogadni, amíg én az én fájdalommal vagyok elfoglalva.”(1.: ötvenes, érettségizett hölgy három gyermekkel, 33 évi kapcsolat/30 év házasság)

„A válás utáni periódusban kaphat az ember jelzéseket, hogy merre haladjon tovább. Az biztos, hogy a saját kis családunkért felelősséggel tartozunk. Ott mindent meg kell tenni, amennyit lehet, békét, harmóniát belevinni. Ezen ügyködünk most, hogy alkalmat teremtsünk arra, hogy a mi kis picis családunk működjön. A sérülés ellenére valahogy tudjon pozitívan tovább menni majd a gyerekek életében. Ez feladat.”(15.: ötvenes többdiplomás hölgy három gyermekkel, 25 éves kapcsolat/22 év házasság)

„Ez egy nagyon nagy változás volt. Bármennyire is én szerettem volna és az élet is azt igazolta, hogy jól döntöttem. De akkor is az egy nagyon nagy döfés volt.”(19.: negyvenes diplomás hölgy, harmadik házasságában él, második házasságából van egy gyermeke).

A válás veszteség, hiány (1., 2., 4., 8., 10., 12., 16., 22., 24., 27., 29.)

Beszélgetőtársaim igen jelentős hányada a válás veszteségként való megélését hangsúlyozta. A felsorolt veszteségek köre, jellege nagyon sokszínű volt, kiemelték, hogy a válás a szerelem, a korábbi társ, a közös barátok, az ideális család illúziójának, egy álomnak illetve „tündérmesének”, az otthonnak, az életéveknek és azokkal együtt a fiatalságnak, szépségnek az elvesztését is jelenti.

„Te most egy olyan emberrel ülsz szemben, aki el tudja mondani, hogy a házasságán belül minden vágya teljesült, ami épelméjű és bomlott elméjű férjnek eszébe juthat. Ennek következtében azt veszítette el, ami a legfontosabb volt neki.”(27.: negyvenes szakmunkás, háromgyermekes férfi, 20 éves házasság)

„Abban az időben nagyon megviselt az, hogy azt a fészket, amit közösen, vagy leginkább a kreativitásomat bele tudtam vinni, azt elhagyni. Sokkal jobban megviselt az, hogy fizikailag abból a fészekből kijöjjenek.”(22.: negyvenes diplomás hölgy, 4,5 év együttélés/1,5 év házasság).

A válás a korábbi társ és a közös barátok elvesztése. *„Még sok feldolgozatlan érzés volt a volt férjem irányában. Őt elhagyni sem volt könnyű. De ezt az egész mindent. És a barátokat, meg mindent. Én ezt nagyon fájdalmasan éltem meg. ...Nagyon nehéz volt mindenből kiszakadni.”*(22.: negyvenes diplomás hölgy, 4,5 év együttélés/1,5 év házasság)

„a másikat elveszíted. Amikor erről beszélek, ennek sokszor a düh része, a praktikus része jön elő. De közben ott van mögötte a nagy fájdalom, a másik elvesztésének a fájdalma. A szerelem elvesztése, a család illúziójának az elvesztése. Az volt nekem a legkeményebb. Az a mai napig is.”(16.: negyvenes diplomás hölgy, 14 évi házasságából két gyermeke született)

A válás egyben az ideális család illúziójának, egy „álomnak”, egy „tündérmesének” elvesztését is jelenti. *„Egyszer voltam egy workshopen, ami a veszteségekkel kapcsolatos volt. Akkor döbbsentem ott rá, hogy ez csak az én mesém. Akkor rájöttem, hogy nem is a férjemet vesztettem el vagy nincs párkapcsolatom. Hanem ezt az illúziómat veszítem el. Az volt az első borzasztó érzés, hogy a saját illúziómat kell elengednem.”* *„A saját fejemben csináltam magamnak egy életet, amit nagyon sokáig nem akartam tudomásul venni, hogy ez nem a valóság.”* *Én mindig is éreztem, hogy ez nem jó, nem fog működni. De annyira ragaszkodtam a tündérmesémhez, hogy így csak azt akartam megvalósítani.”* *„én egy elég akaratos ember vagyok – és ez az akaratoságom is segített abban, hogy én ezt eddig tudjam húzni. Hogy mindenáron ragaszkodtam ehhez az álomhoz. Körömszakadtáig.”*(1.: ötvenes, érettségizett hölgy három gyermekkel, 33 évi kapcsolat/30 év házasság)

„Az akkori énemnek megfelelő álmok nem teljesülnek. Akartam volna még nem tudom hány gyereket. Az akkor megszűnt. Kertes házban éltem, amit szerettem, megszűnt. Volt kutya, az is

megszűnt. Ami a veszteség része. Azt a gyász időszakában feldolgoztam. Amit akkor kialakítottam jövőképet, az összedőlt. ...Azóta már új jövőképem van. Ezért nincs veszteségélményem. Mert úgy érzem, hogy most egy sokkal jobb jövőképem van. Nem az, hogy jobb, mert hülyeség hasonlítani. Akkor az volt, most egy másik van. Ezek akkor mind összedőltek és azt fel kellett dolgozni. Meg az, hogy én sosem akartam elvált nő lenni. Ez akkor veszteség volt. De most már nem veszteség, hogy elvált nő vagyok.”(12: harmincas diplomás hölgy egy gyermekkel, 10 év együttélés/5 év házasság)

Az egyik fentiekben is idézett ötvenen túli érettségizett hölgy beszélgetőtársam megvonta harminc éves házassága mérlegét. Az alábbiakban csak a veszteségeit idézem:

„Nagyon sokat kaptam és nagyon sokat vett el... Elvett a fiatalságomból nagyon sokat, ami már nem hozható vissza. Nagyon sokáig – az elvettek közé sorolom én azt is, amit nem adott. Nem adta meg nekem a fiatalon a szerelem lehetőségét vagy a viszont-szerelem. Ő mindig azt mondta, hogy szeret ő engem, csak nem úgy, ahogy én szeretném. Ő úgy nem tud. Nekem hiányzott. Látok párokat, látom a gyerekeimet, hogy milyen a szerelmes odafordulás a másik felé. Ez nekem soha nem volt meg. Ez is egy elvett dolog, hogy nem kaptam meg. Bár, ha nem tud ilyen, akkor nem tudja adni, ezt értem. Elvette a fiatalkori jókedvemet. Nagyon megkeseredett lettem a sok év alatt. Elvette a szépségemet. Én egy nagyon szép lány voltam. Úgy érzem, mivel ez egyáltalán nem volt érték ebben a párkapcsolatban, ezért én is értéktelennek éreztem egy idő után. Ezt is elvette. És nem is becsültem meg. Elhanyagoltam magamat is, a szépségemet is. Elvette a szenvedélyességre való irányultságomat.”(1.)

„Amikor az ember egy ilyen helyzetbe kerül, porig alázva, összetörve, kisémmizve anyagilag, lelkileg, mentálisan, a testedet elvesztetted, mert betegséged vannak, a hajad kihullott, már minden bajod van.”(16.: negyvenes diplomás hölgy, 14 évi házasságából két gyermeke született).

A válás bizonytalanság, jövőképnélküliség (2., 10., 12. 20., 24. 26., 30.)

Az egyik fentiekben már idézett diplomás hölgy, miután tizenhat évi együttélés és tizenhárom évi házasság után elhagyta a férje, a következő képpen fogalmazott. *„Ami nagyon rossz volt az egész válásban, nem azt mondom, hogy mindig láttam előre az életemet, és ki volt találva, de mindig realista jövőképeim voltak. Rátaláltam a hivatásomra. Majd szép családom lesz. Amikor az ember felkel, akkor mindig egy idealista dolog, hogy felkelek, csinálom, jól csinálom. Tudom, hogy mi lesz ma, mi lesz egy év múlva, hova szeretnék tartani, milyen irányba.*

Nagyjából rendben vannak a dolgok. Ezt megélni, hogy felébred az ember éjszaka és mi lesz velünk? ”(26.)

„Hogy ő elhagyott, mint egy odavetett konc a világban, úgy lebegtem. A nagy semmiben voltam.” „Nem én hoztam meg a döntést”(20.: háromgyermekes diplomás, negyvenes hölgy, tizenegyévi együttélés illetve tíz év házasság).

Egy ötvenes diplomás, kétgyermekes hölgy huszonnégy évi házassága felbomlását az alábbi szavakkal „értékelte” „Abban voltam, hogy semmim nincs, mindent elvesztettem. Hogyan tovább? A teljes bizonytalanság volt bennem.” „Nem tudom, hogy lesz ez teljes. Folyamatosan azt érzem, hogy valami nagy fal van előttem, amitől nem látok tisztán. Nem látok egy egészet, se az érzéseimben, semmiben nem érzek egészet. Állandóan mennem kell valahova, pakolnom kell valamit, csinálnom kell valamit. Jázmint mindig vinnem kell. Dolgozni menni, jön a gyógytornász, viszem a lovához. Állandóan mindig csinálok valamit, cselekszem. Ez Jázminhoz köthető. De mégsem érzek semmi egészet. Olyan, mintha ki volnék dobva valahova. Mintha nem volna semmi erőm. Nem taposó malomban vagyok, hanem, mint hogyha állandóan egy úton lennék és csak megyek. Nem egy gyönyörű célhoz érek, hanem mint hogyha valahonnan kitétek volna. Ki is tettek. Nem látok egy teljes célt, amiért érdemes menni.” „Így távoztunk a semmibe”(10.)

Egy technikus végzettségű negyvenes, kétgyermekes férfi kilenc éves házassága megszakadásának leírásakor kiemelte: „Hát ez a mitévő legyenek? Nem tudtam...Most se vagyok határozott, de akkor még határozatlanabb voltam. Határozatlan voltam teljesen, mert mindenki mondott hideget-meleget, és nem tudtam dönteni. Mert azért idézőjelbe fejest ugrottam a semmibe.”(30.)

„Kidurrant a lufi, amiért én éltem. Én azért éltem egész életemben, hogy van a család és bármi gond történik, nincs gond, mert ott a család. Mögöttünk van az, amivel minden problémát túl lehet élni. Nincs probléma, mert van család. És ez most hiányzik.”(24.: kétgyermekes diplomás, negyvenes hölgy, 17 éves kapcsolat/14 év házasság)

„A házasságnak, ami az előnye tud lenni, az a biztonság, amit, ha egy társad van, megélsz. Az a szomorú, hogy mióta egyedülálló anya vagyok, átkerültem a másik oldalra.” (20.: negyvenes diplomás, háromgyermekes hölgy, 11 éves együttélés/10 év házasság)

A válasz kudarc (2., 7., 11., 15., 16., 19., 20., 22., 23., 25., 26.)

„...Minden nagy erőfeszitésem ellenére ez a válasz, hogy a házasság nem sikerült, ez egy nagy kudarc...”(15.: ötvenes diplomás, háromgyermekes hölgy, 25 év kapcsolat/22 év házasság)

„Az még mindig nagyon fáj, hogy nem sikerült egyben tartani a családot.” „Most úgy érzem, hogy ezt az egészet már valahogy elviszem magammal, ennek a fájdalmát és ennek a kudarcát. De lehet, hogy nem. Van egy nagyon jó barátnőm, aki azt mondta, hogy én még mindig tele vagyok fájdalommal és menjek el pszichodramára. Hátha nem fogok már állandóan bőgni. Nem voltam ilyen sírós. Amikor ő elment, azután lettem nagyon sírós.”(11.: Ötvenes diplomás, háromgyermekes hölgy, 24 év kapcsolat/22 év házasság)

„Megbuktam, mint nő, mint családanya.”(26.: Harmincas diplomás hölgy, 16 év együttélés/8 év házasság)

Második válása után egy évvel a következőket fogalmazta a válás jelentéseinek összefoglalásakor egy érettségizett, kétgyermekes hölgy: *„Akkor kellett szembenéznem azzal, hogy el kéne gondoljam, hogy mi az én felelősségem abban, hogy nem tudok működtetni egy házasságot. Hogy ez a házasságom is kudarcba fulladt.”*(7.: negyvenes éveit végén járó érettségizett, háromgyermekes hölgy, két váláson van túl)

Hasonló válásmegéléseiről számolt be egyik többdiplomás, fővárosi beszélgetőtársam, aki tizennégy évi házasság után adta be a válókeresetet és hagyta el a férjét: *„Amikor egyszer csak borul az életed, minden hullik szét, akkor annyira könnyű azt gondolni, hogy csak én vagyok ekkora lúzer, csak én cseszem el ennyire, én hozok ilyen rossz döntéseket. Mindenki másnak jól ment. Miért vagyok ennyire inkompetens.”*(16.)

Egy negyvenes éveit második felében lévő érettségizett hölgy tizenhat évi házasságát és válását elemezve hangsúlyozta, hogy elvesztette az illúzióját, hogy boldog családi életet éltek, illetve kudarcélménye volt, mert elvesztette magabiztosságát/önbizalmát, *hogy „képes vagyok egy boldog családot létrehozni”*. *„Vesztettem egy illúziót, egy boldog családi képet. Azt, hogy képes vagyok egy boldog családot létrehozni. Mert nem voltam. Ha voltam, akkor csak kis ideig.* (2.)

Másik oldalról egy háromgyermekes, diplomás, vállalkozó hölgy interjúalanyom mintegy a válás, mint kudarcélmény ellensúlyozásaként úgy véli, hogy elvált szülőként hősnek tekinthető, mivel nem az ő döntése volt a válás, hanem elhagyta a férje, és ő egyedül neveli gyermekeit. *„Én sem vagyok hős azért, mert három gyereket szültem. Nem tartom magam hősnek ezért. Azért jobban vagyok hős, hogy egyedül nevelem őket. Mert nem én hoztam meg ezt a döntést.”*(20.)

A válás a család szétesése (és mint ilyen „természetellenes állapot”), szétszakítottság, elhagyás-elhagyottság illetve kiszakítottság, a családról való leválás, a párkapcsolat végleges megszakadása (1.,4., 7., 10., 11., 15., 16., 17., 20. 22., 23., 24., 26., 28., 29.)

„Amit nem tudok feldolgozni azóta sem, ez a családuknak a szétesése. Azt nem tudom. Az még mindig nagyon fáj, hogy nem sikerült egyben tartani a családot.”(11.: Ötvenes diplomás, háromgyermekes hölgy, 24 év kapcsolat/22 év házasság)

„Leváltam a családról. Elköltöztem úgy, hogy már egyik gyerekem sem lakott otthon. Ezt nem mertem volna úgy megcsinálni, hogy még kicsiket hagyok otthon.”(15.: ötvenes diplomás, háromgyermekes hölgy, 25 év kapcsolat/22 év házasság)

Egy dél-dunántúli nagyvárosban élő, ötvenes éveiben járó diplomás hölgy is kiemelte, hogy a válás „kiszakadás” volt párja családjából, kiszakadás korábbi életéből. Rámutatott, hogy ha nem születik gyermek a házasságban, akkor a váló felek akár fizikai és lelki „teljes elkülönülést” is megélhetnek: *„Külön megy az utunk. nincsen semmi kapocs, nincsen érzelmi kapocs.”(22.)*

A párkapcsolat végleges megszakadását, illetve a lecsereeltséget emeli ki harminchárom évi kapcsolat, harmincévi házasság után egy érettségizett hölgy, amikor így fogalmaz: *„az ő új kapcsolatával és a válás elindításával lett ez konkrét és realizálódott, hogy ennek itt tényleg vége van.”* *„talán a véglegessége miatt fáj. Amikor valami, bármi az embernek véglegesen megváltozik, az fáj, mert mégis csak egy veszteség.”* *„Meg hogy mégis csak egy más nő van az ő oldalán, ami a fejemben nekem az az én helyem.”(1.)*

„Amikor szétesnek a családok, megfigyelni, hogy egy egészségtelen állapot, ez egy tört helyzet. Mennyire rossz [közös lányuknak] úgy felnőni, hogy nincs apukája és nincsenek testvérei, unokatestvérei. Nem a hagyományos családi szövetben van benne, hanem nagyon izoláltan. Ez nagyon természetellenes állapot, pláne egy gyermeknek. Nem tud olyan tapasztalatokat szerezni”(26.: Harmincas diplomás hölgy, 16 év együttélés/8 év házasság)

„Egy nagy törés. Nem találok a jó szót. Egy nagy túlélés. Teljesen túlélő valami. ...Olyan, mint hogyha egy nagy falat látnék. Soha nem fogom azt érezni, hogy ez egy egész. Folyamatosan olyan, mintha egy fél volna. És valami, amitől én nem látnék tisztán. Mintha nem egészben volnék. Ez abból adódik, a fiammal kapcsolatos, hogyha én érezném azt, hogy vele vagyunk hármásban egy család.”(10.: Ötvenes diplomás, kétgyermekes hölgy, 24 évi házasság után hagyta el a férje)

A válás csalódás (2., 19., 20., 22., 24., 26., 29.)

„Lehet, hogy ez akkor büszkeség is volt, de úgy éreztem, hogy azok után, hogy közösen ennyire felépítettünk egy életet, ő képes erre, akkor én ezek után nem tudok már soha többé megbízni benne. Azok után, hogy 16 évig együtt végeztük a dolgunkat, a munkában is félszavakból értjük egymást, beszélni sem kell, és ezek után ő képes átverni, ez nem azt jelenti, hogy engem ver át, hanem, hogy ő ilyen. Ő az, akiben nem lehet megbízni. Úgy gondoltam, hogy biztos azt mondanák az öreganyáink, hogy ez hitvány ember.” „Nekem az nagyon megdöbbentő volt, hogy neki – katolikus esküvőnk volt -, hogy nem is a katolikus vonaltól, hanem egyáltalán a világ és önmagunk előtt teszünk egy fogadalmat, hogy ez így lesz, akkor én azt nagyon komolyan gondoltam. És látszik, hogy ő nem.” (26.: Harmincas diplomás hölgy, 16 év együttélés/8 év házasság)

„Én ott nagyon sokat veszítettem. ... egy olyan csalódás volt számomra az ő viselkedése, gyávasága, amivel szembesülnöm kellett, hogy az engem a padlóra küldött. Amikor nem volt otthon a gyerek, sírtam a szobában. Amikor otthon volt, a fürdőszobában sírtam.”(19.: negyvenes évei végén járó diplomás hölgy, harmadik házasságában él)

„Borzasztó volt ez a pár nap, amíg keresztül jutottam egy nagyon mély krízisen, amikor kiderültek a dolgok. Én nem foglalkoztam egészen addig az olyan érzéseimmel, mint a harag, a düh meg ilyenek. Akkor előtört minden. Nem tudtam aludni. Az is, hogy iszonyú nagy csalódás volt. Ez a hirtelen harag bennem feltódult. Nem is nagyon tudtam vele mit kezdeni.” „Nagyon el voltam azzal foglalva, hogy önmagamban is hatalmas nagyot csalódtam.” (22.: negyvenes diplomás hölgy, 4,5 év együttélés/1,5 év házasság)

A válás félelmet keltő élethelyzet „mumus” (3., 9, 12., 26.)

A válás sok szempontból félelmet jelent. Félelem a gyermek(ek)ért, félelem az elvált személy saját jövője, boldogulása illetve a magány miatt. Félelem továbbá attól, hogy kifordul magából és méltatlanul fog viselkedni a válás során, hogy belemegy a gyűlölködésbe, félelem az elvált élethelyzettől, az ismeretlen élettől.

Egy, a fentiekben már többször idézett diplomás hölgy nyolc év házasságot is magában foglaló tizenhat éves együttélés így vallott félelmeiről: *„Amikor ez kiderült, két dolog volt, ami nekem fájdalmas volt, nem az volt, hogy én elvesztem a férjem, hanem hogy a [közös gyermekük]. Onnantól kezdve mindent ezen keresztül próbáltam megnézni. Hogy fog ő ebből jól kijönni, hogy lehet ezt jól csinálni?” „Úgy láttam magam, mint egy öreg nő, aki nem kell senkinek” „Annyira féltem, rettegtem ezektől, eleinte nem tudtam belegondolni, azt gondoltam, hogy én úgysem kellek senkinek. Elkezdni randevúztatni mindenféle emberekkel. Én nagyon*

hagyományos, konzervatív vagyok ilyen szempontból. Ha egyszer azt mondtam, hogy én az ő párja vagyok, akkor az vagyok. El sem tudtam képzelni, hogy majd mindenféle emberek jönnek, szegény gyerek. De ha meg nem csinálom, sosem lesz új élet” „Volt egy nagyon nagy félelmem, hogy nehogy belemenjek egy méltatlan, mocskos, sárdobálásba. Az nekem egy borzasztó örvénynek tűnt. Biztos voltam benne, hogy én ezt nem.” „elvált nőnek lenni horror”(26.)

„Nem akartam elvált nő lenni. Lehet, hogy amiatt, hogy körülöttem az még nem volt jellemző akkoriban. Most is a barátaim közül egyet se tudok mondani, aki elvált. Valószínűleg az egyházi közeg miatt... Akik szorosabban körbevesznek, közülük senki nem vált el. Fura volt ebbe belevágni. A családban sem volt divat a válás. Azt sem tudom mondani. Nem volt semmilyen kapcsolatom ezzel, hogy milyen egy elvált ember. Nem volt mintám erről.” „Meg az iskolában sem hallottunk sokat a válásról. Inkább a kapcsolat megmentése. Ez ismeretlen terület volt. És csak az ismeretlentől való félelem volt.”(12. harmincas diplomás hölgy egy gyermekkel, 10 év együttélés/5 év házasság)

Egy negyvens évei végén járó diplomás, kétgyermekes férfi huszonhárom éves házassága megszakadásával kapcsolatban elmondta: *„Később magamban levontam a következtetést, hogy ez egy önbeteljesítő jóslat, valamilyen szegényteljes dologtól meg akarok menekülni, de a szegényt biztos, hogy létrehozom az életemben...amitől félek, azt bevonzom” „Az én szüleim válása és a gyerekkorom fájdalma hozott egy olyat, hogy én nem fogok elválni. Micsoda fájdalom az, hát még a gyerekeknek! Min van a fókusz nálam? Nem válok el. Min van a fókusz nála? [a feleségénél] Nehogy ne tudjak elválni, mint az anyám. Válás – válás. Önbeteljesítő jóslat.”(3.)*

A válás szégyen, stigma (2., 3. 16. 29.)

Egy budapesti, többek között pszichológusi diplomával is bíró, negyvenpár éves felsővezető hölgy négy évvel azután, hogy tizennégy évi házasságot követően elhagyta krónikusan hűtlen férjét, a következőképpen fogalmazott: *„Még mindig rendkívül nagy a szégyenérzet bennem”. „Egyre több mindenről derült ki, hogy fogalmam sincs arról, hogy miben élek. Amiben én élek, az nem az. A férjem nem az, akivel én hiszem, hogy együtt élek. Halvány lila ibolyám nincs arról, hogy a férjemnek milyen ügyei vannak, milyen barátnői, akkor már kurvái is voltak. ...nagyon nehéz volt ennek az egész történetnek a szégyenét viselni.” „Azt, hogy elváltam, azt borzasztóan nagy szégyennek éltem meg. A mai napig azt gondolom, hogy ez nem neutrális. Azonkívül, hogy amikor az ember elválik nagyon sok fájdalom meggy keresztül. Kap egy stigmát. Bárki nekem erről bármit mondhat, meg hogy a társadalom fele elvált, én azt gondolom, hogy stigmatizáló dolog, és nemcsak az én fejemben volt, hogy ez egy*

stigma. ...Egyszer csak hirtelen nagyon szabad lettem, nagyon felszabadult, önrendelkező, erős. Féltek tőlem. Nagyon fura dinamika, amikor a gyerekeid barátainak a szüleivel összejársz és mindenki pár. Egyszer csak te elkezdesz abban a társaságba járni egyedül. Ott a nők egyből elkezdik féltve ölelgetni a férjüket. A férfiek elkezdenek félviccesen fura megjegyzéseket tenni vagy kedvesek lenni. Amikor te a saját helyzetéről beszélsz, akkor hirtelen mindenkin látod, hogy – ma már azt gondolom, hogy rezonál az ő történetükre és hirtelen megrémülnek attól, hogy mi titeket egy tökéletes párnak láttunk és ez egyszer csak leomlik. Mi van, ha ez egy picit is fertőző és én is a közelébe kerülök, engem is megérint... Ez nagyon nehézé teszi ezt a helyzetet szociálisan is.”(16.)

„Én szeretném, hogyha benne [fiában] az maradna meg, hogy fontos a család és nem csonka családban él. Csak egy megváltozott helyzetű családban”. (2.: negyvenes évei második felében lévő érettségizett hölgy, tizenhat éves házasság)

„Én azt, hogy váltam, egy kicsit szégyelltem.... Volt, akivel beszéltem és megkérdezte, hogy mi újság van, mondtam, hogy éppen válok – ezt halkán súgtam oda, mert nem voltam rá büszke... Egy kicsit szégyelltem, hogy én ilyet mondok, hogy én most válok. Ez nem egy jó dolog. Nem jól éltem meg, hogy nekem el kell válnom.” (29.: negyvenes éveibe lépő érettségizett férfi, 15 év együttélés/5 év házasság)

A válás lelkiismeretfurdalás, büntudat főként a gyermekek miatt (2., 7., 11., 16., 19., 20., 16., 22., 26.), és a szentségi házasságban tett holtomiglan-holtodiglan fogadalma miatt is (11.).

„Dolgozott bennem az a büntudat, ...hogy én hoztam őket ebbe a helyzetbe.”(7. negyvenes évei végén járó érettségizett, háromgyermekes hölgy, két váláson van túl)

„Nagyon sokáig azt éreztem, hogy nagyon sajnálom, hogy a [volt férjének] szültem három gyereket és nem olyannak, aki jobban értékeli a gyerekeket. Ez a szembesülés, ahogyan nyílnak ki a gyerekek és fedezik fel azokat a hiányosságokat az apjukkal kapcsolatban, amiket én is. Nagyon fájdalmas ezt látni és az, hogy nem tudok segíteni.” „rossz, hogy ilyenkor nem tudom, mit kell mondanom, hogy kicsit segítsen lelkileg. Csak a részvétemről tudom biztosítani.”(20. negyvenes diplomás, háromgyermekes hölgy, 11 éves együttélés/10 év házasság)

„A legnagyobb haragom annak szól, hogy mit kerestem ennyi ideig ebben a házasságban? Miért nem léptem hamarabb? Miért nem szálltam ki hamarabb.”(16. negyvenes diplomás hölgy, 14 évi házasságából két gyermeke született)

„Akármilyen volt, én akkor is úgy éreztem, hogy ez az eskü engem köt ehhez az emberhez. Hogy én hűségesküket tettem.”(11.: Ötvenes diplomás, háromgyermekes hölgy, 24 év kapcsolat/22 év házasság)

A válás „rengeteg szociális, társas és praktikus nehézség okozója” (2., 7., 16., 19., 20., 22., 26.)

„Amikor elváltunk, de ez már egy későbbi történet, és ott hagyott a férjem a teljes házzal, még a saját ruháit sem pakolta össze, ott voltam 240 nm-en két kicsi gyerekkel és egyedül kellett azt felszámolni, onnan elköltözni, lakást keresni. Azon a nyáron a kisebbik gyerekünk iszonyatosan beteg lett, kórházba járni vele, remegni érte. Nem volt segítségem. A saját családom felhívott kétnaponta és megkérdezték, hogy mit tudunk segíteni? Erre a kérdésre nem tudtam válaszolni, mert nem volt annyi erőm. Azt mondtam, hogy fogalmam sincs, 240 nm-t és az egész életemet kell összepakolni, felszámolni. 240 nm-t kell 120 nm-be belerakni. Azt sem tudom, hol kezdjem. Nem volt saját bankszámlám. Közös bankszámláink voltak. Nem tudtam, hogy mennyi a költésünk, bár én kerestem a pénzt. Nem fizettem be soha csekket, nem tudtam kezelni az online bankot, nem tudtam, mennyi megtakarításunk van. Nem tudtam, hogy milyen rezsink van. Nem tudtam hogyan kell villanykörtét cserélni, bár azt a férjem sem tudta. Egy csomó mindent nem tudtam. Azon túl, hogy van a fájdalom a válásnak, ezenkívül rengeteg szociális, társas és praktikus nehézséggel is néztem szembe.”(16.: negyvenes diplomás hölgy, 14 évi házasságából két gyermeke született)

„Bár én akartam elválni, azért ez fizikailag is ott van. Elköltöztünk. Abba a lakásba, ahova költöztünk, én előtte felújítottam, mi együtt éltünk egy darabig úgy, hogy már nem fogunk együtt lenni. Kb. három hónapig legalább a körülöttem lévő dolgok tönkrementek, a tv, a laptopom, a számítógémem. Akkor még ott volt, hogy egyedülálló anyaként kell helytállnom, a munkahelyemen is dolgoznom kell, ott kell lennem agyban is”(19.: negyvenes évei második felében lévő diplomás hölgy, egy gyermeke van, jelenleg a harmadik házasságában él).

Egy fővárosi érettségizett hölgy felhívta a figyelmet rá, hogy tizenhat évi házasságát lezáró válásával együtt járt a költözés, az otthon elvesztése, a lakhatás veszélybekerülése, létbizonytalanság és egyúttal az önállóság időszakos elvesztése (szüleihez kellett költözni fiával egy időre). A válással illetve az azzal járó költözéssel ráadásul a hölgyet két más jellegű veszteség illetve gyász is érte: munkahelyéről elbocsátották, szeretett nagyanyja pedig kórházba került, haldoklott, majd rövid időn belül meghalt. Ahogy disszertációm elméleti részének interdiszciplináris fejezetében előrebocsátottam, a megterhelő életeseményeket súlyozó

tudományos listán a válás a második, a költözés a harmadik helyen szerepel. A felsorolt négy megterhelő élethelyzet egyidejű bekövetkezésének hatására interjúalany különösen kritikus krízishelyzetbe került. *„Az ember élete olyan, hogyha jön valami, akkor jön még más. 2013 őszén kirúgtak a munkahelyemről egyik napról a másikra. Bár tudták, hogy elváltam és a gyerekeimet egyedül nevelem. 2013 novemberében a nagy otthon elesett és bekerült kórházba. Otthon ültem a dobozok között. Nem nagyon volt a lakásban túl sok dolog. A gyerekszoba volt berendezve. Nekem volt egy ágyam. Volt két fotelünk, amit elhoztam és az étkező asztalunk székekkel. Minden más dobozban. Az utolsó pénzből még asztalos csinálta a konyhát és a szekrényeket, de nem mindent. ... Elkezdtem a nagyhoz bejárni a kórházba. ... Akkor már nagyon nem volt jól. ... Mondtam, hogyha az élet így hozza, akkor most ezért nem dolgozom, hogy vele tudjak lenni.”*(2.)

A válás további negatív jelentései

A válás fentiekén kívül eltávolodás/elhidegülés a házastárstól, egyfajta bántalmazás (20.), esélytelenség egyrészt a házasság helyrehozására (20.), másrészt esélytelenség többgyermekes anyaként egy új párkapcsolatra (20.); beletörődés; önbizalomcsökkentő életesemény; döntésképtelenség; kiszolgáltatottság (16.); harc/küzdelem (16.), melyben egyik-másik, vagy mindkét fél a gyermekeket felhasználja, ezzel testileg-lelkileg megbetegítve őket. Továbbá értéktelenséget, nélkülözhetőséget is jelent a válás, azt jelenti, hogy nem fontos az elhagyott személy. Volt interjúalanyom, aki válásmegélésében azt is kiemelte, hogy a párja hűtlensége illetve az azzal összefüggő szakítás nemi identitásában, nőiességében sértette meg *„Nőiséggemmel kaptam egy hatalmas nagy pofont. Összességében nagyon haragudtam. Becsúgtam az ajtót. Ő hiába próbált sok mindent, már nem engedtem.”*(22.: negyvenes diplomás hölgy, 4,5 év együttélés/1,5 év házasság).

„Engem a [volt férje] bántott és folyamatosan ezekkel a konfliktusokkal a mai napig is bánt. Viszont ha ez a bántás nincs, akkor nincs ez a vonal, amit önmagamban felfedezek. Egy sokkal intenzívebb, impulzív életet kaphatok.”(20.: háromgyermekes diplomás, negyvenes hölgy, tizenegyévi együttélés illetve tíz év házasság)

„Ismét az elhagyatottság érzése. Ott már a sétán kimondatott az a nem vagyok fontos. Az én negatív mottóm, hogy nem vagyok fontos. Itt újból megéltem, hogy nem vagyok fontos semmilyen téren. Nem harcol értem, nem harcol a házasságunkért, mert nem vagyok fontos....A második házasságomnál. Itt bukkant fel számomra ez a mondat, hogy nem vagyok fontos. Mostanra jutottam el oda, hogy lehetnék fontos másoknak, amikor én magam számára nem

vagyok fontos?”(7.: negyvenes évei végén járó érettségizett, háromgyermekes hölgy, két váláson van túl)

„Láttam, hogy ebben a helyzetben először az volt a nagyon rossz, hogy mindig én hoztam a döntéseket, így alakult az életem. Ha rossz döntést hoztam, akkor magamat hibáztathattam érte. Ebben a helyzetben úgy éreztem, hogy felépítettem egy életet, ami hirtelen szétesik és nem tudok mit tenni. Nem tudom megvédeni(?) a gyerekeimet, nem látom a saját jövőmet.”(26.: Harmincas diplomás hölgy, 16 év együttélés/8 év házasság)

„Nekem az volt a rossz, hogy nekem nem volt esélyem. Kaptam a készit, hogy én nem érzem magam jól. Én az első este mondtam, hogy oldjuk meg. Nem volt válasz és reakció. Mondtam: már nem lehet megoldani? – Ő kijelentette, hogy nem.”(20.: háromgyermekes diplomás, negyvenes hölgy, tizenegyévi együttélés illetve tíz év házasság)

Egy többdiplomás, negyvenes éveiben járó, tizennégy évig házasságban élő felsővezető hölgy a válás küzdelemként, harcként való megélését is megfogalmazta:

„Akkor én viszont felveszem a kesztyűt. Az életem árán is harcolni fogok a magam igazáért. Ezt már nem tudom hagyni. Már annyit hagytam itt, annyi mindenem beleveszett ebbe a házasságba. Annyi mindenem az önérzetemen, a fiatalságomon, a szépségemen, az egzisztenciámon, a mindenén át, amibe én beletettem az én magam elkötelezettségét, munkáját. Te viszont elraboltad tőlem, és prostituáltál engem, elloptad a pénzemet, az intimitásunkat, a nőiességemet, mindent elloptál tőlem. Ezt már nem fogom hagyni. ... Vége a barátságának, bármilyen lojalitásnak. ... A gyerekeimnek kell igazságot szerezniem most már. Végigcsináltam. Két évig tartott. Úgy éreztem, ha ezt a pert elveszítem, akkor mindent elveszítek.”(16.) Továbbá társadalmi kontextusba helyezve a válás értelmezését rámutatott, hogy a házasságbomlás megélése – a halál esett miatti gyászhoz hasonlóan – a mai napig bizonyos értelemben tabu a magyar társadalomban. Nem tudnak, illetve nem mernek beszélni az emberek a válás miatti fájdalomukról, szégyenérzetükről, büntudatukról, kudarcélményükről, félelmeikről, veszteségeikről, stb. Ez megbetegíti az elvált személyeket és a hozzájuk közelállókat (gyermekeket, testvéreket, (nagy) szülőket, stb.) is és szorongást kelthet, távolságtartást eredményezhet a baráti, ismerősi körükben. „Akkora tabu a válás, a mai napig tabu, hogy emberek miért válnak el. Annyira azt gondoljuk, hogy mindenki másnak csili-vili az élete, az anyasága, a melle, a teste”. (16.)

4.3. A válás pozitív jelentései, „hozádekai”

A válás ugyanakkor lehetőség (1., 2., 5., 7., 8., 12., 14., 15., 16., 19., 20., 22., 25., 26., 28., 29.).

Lehetőség a személyiség fejlesztésére új készségek, képességek elsajátításával, és új ismeretek megtanulásával (19., 22., 26., 28.), önkritika gyakorlásával, önismereti felismerésekkel, belátással (saját „működésünk”, reakcióink, hibáink és erősségeink tudatosításával, igényeink, szükségleteink tisztázásával, stb).

Egy párkapcsolat, illetve annak zátonyra futása sok tapasztalattal gazdagítja az embert (19.). A szakítás egyrészt az önismereti fejlődés (1., 5., 8., 12., 26., 28., 29.), illetve a „felnőtté válás” része (14.), másrészt annak kiváltója, ösztönzője (2., 7., 22., 25.) Alkalmat ad a visszatekintésre, addigi életutunk és párkapcsolatunk összegzésére illetve értékelésére, konklúziók levonására (14., 15., 19.). *„A válás... egy lehetőség arra, hogy az ember visszatekintsen, helyre tegye az értékeket. Megbecsülje jobban, rádöbben arra, hogy a családtól nem lehet elszakadni, nem is szabad. Az egy olyan érték, amit nem szabad elengedni. Meg kell tanulni jól működtetni. Sérült nyilván. ... inkább magunkban kell egy pár évet eltölteni, hogy a visszatekintés reális legyen, helyre kerüljenek emberek és események is. Ennek tükrében lehet egy újat építeni. Teljesen lezárni a régit nem lehet. Már családunk volt, az marad is.”*(15.: ötvenes diplomás, háromgyermekes hölgy, 25 év kapcsolat/22 év házasság).

Ilyen értelemben a válás tehát lehetőség identitásunk megfogalmazására, megtalálására és ezzel együtt az újjászületésre (7., 12., 20.), akár a poszttraumás növekedésre (16., 20., 22.) is. Másrészt a házasságbomlás/szakítás próbatétel, olyan kihívás, mellyel mindenképpen kezdeni kell valamit (20., 26.).

Egy dunántúli nagyvárosban élő diplomás beszélgetőtársam tizenhat éves együttélés, illetve nyolc év házasság után például megtanult megbocsátani magának és volt párjának, empátikusabb lett. *„Ami nekem egy nagy lecke volt az a megbocsátás. Megtanulni, mi az, hogy megbocsátani. Magamnak is. Nyilván az ember ilyenkor önmagát is szétszedi.”* „Azzal kecsgettem magam, hogy egy kicsit empátikusabb lettem. Korábban nem is nagyon beszélgettem a barátnőimmal ilyen párkapcsolati dolgokról, mert engem elkerültek ezek a nehézségek. Most sokkal együttérzőbb lettem, másképp látom ezeket a dolgokat. De nem kívánom senkinek, mert nagyon nehéz volt.”(26.) A válás kapcsán interjúalanyom önkritikát gyakorolt, és ezzel összefüggésben új dolgokat fedezett fel saját „működésével” kapcsolatban. Többek között, hogy túlzottan alkalmazkodó volt a házasságában. *„Mindenki követ el hibákat, nekem jobban észre kellett volna vennem, hogy [volt férje] ennyire konfliktuskerülő. Hogy*

jobban szüksége van arra, hogy én dicsérgessem és nőiesen viszonyuljak hozzá. Mégis azt gondolom, hogy nagyon nagy hibát nem követtem el. Tiszta a lelkiismeretem. Tiszta lelkiismerettel lehet új életet kezdeni.” „Utólag visszagondolva nekem is evidens volt, hogy bármi van, én elfogadjam. Mert a család egysége és békéje. De ezt csak most látom. A válás után jöttem rá ilyenekre.” (26.)

Egy másik diplomás, jelenleg harmadik házasságában élő hölgy például válásai kapcsán felismerte, hogy az őszinte kommunikáció kulcsfontosságú egy (pár) kapcsolatban, és hogy az állandó konfliktuskerülés ezt meggátolja. Ezzel összefüggésben kiemelte továbbá, hogy a válás egyfajta énvédelmi cselekedet is volt a részéről olyan értelemben, hogy azóta felállítja a saját határait és nem nyomja el túlzottan igényeit. *„Amikor elváltunk, azt a konklúziót vontam le, hogy ez a túlzott alkalmazkodás és konfliktuskerülést már nagyon betanultam, és most már próbálok nem e szerint élni.” (19.)* A második válása utáni időszakban kapcsolatban elmondta, hogy *„Voltak párkapcsolataim... Ott az önbizalmam már a helyén volt. Nem sikerült ezt senkinek megrogyasztania. Próbálkoztak velem, de nem sikerült. ...ismerve a saját értékeimet és hibáimat, ez van, ezt kell elfogadni. Megfogadtam, hogy soha többé ... nem fogok semmilyen konfliktust elkerülni. Nem akkor fogom azt kirobbantani, próbálok megnyugodni és utána. A következő [ti párját] azon elv alapján kerestem, hogy ez vagyok én, ha kell, igen, ha nem kell, nem. Ki fogom mindig mondani, amit akarok. Azt is észrevettem, hogy mindig kimondom, amit szeretnék.”* A válás utáni kapcsolataira vonatkozólag a hölgy azt is hangsúlyozta, hogy már nem tűri el a sumákolást, hazugságot, titkolózást. *„Ha baj van, mondja meg. Én nem akarok titkolózni.” „Nekem ez egy nagyon éles határvonal. Ebből nem akarok engedni. Mert innen kezdődik. A piciből nagyobb, még nagyobb és a végén már a válás küszöbén állunk.” (19.)*

Negyvenes évei második felében járó fővárosi hölgy tizenhat évi házasságának véget vető válása hozadékaként kiemelte, hogy megtanult nemet mondani. *„Ha akármikor van egy konfliktus, ha nem tudom másképp, akkor kiabálok. Tudom, hogy rossz. Megmondom, hogy ezt így nem. Nem mondom azt, hogy mindent le kell nyelni.” (2.)*

Egy vidéki nagyvárosban élő, többgyermekes, diplomás interjúalanyom a válás megélésének bemutatásakor nőisége megújulását, és így identitása újrafelfedezését is kiemelte: *„Amikor elváltunk és bekerültem [a vidéki nagyvárosba], az jó érzés volt, hogy itt utána a női lényem újjászületett. Nagyon jó érzés volt tetszeni. Én ezt nem éltem meg. Ő ahhoz képest korán jött. Voltam egyetemista, ott is voltak ilyen szempontból tapasztalataim, de ezt az igazi női létemet én nem éltem úgy meg vele. ... Amikor ide bekerültem nagyon jó volt az, hogy kaptam visszajelzéseket. Jó érzés volt, hogy újból tetszem. Azt éreztem, hogy én bárkit akarok, meg tudok szerezni. Én ezt előtte soha nem éreztem.” „A...sógornőm nagyon jó mérték. Ő*

mondta, hogy amikor megismert engem, vibráló valaki voltam. És hogy ott [a vidéki faluban] szó szerint elszürkültem, beleidomultam abba a közegbe. Amikor itt voltunk egy ideje [a vidéki nagyvárosban], akkor mondta, hogy megint kezdesz olyan lenni, mint régen. Újból visszatérek önmagamhoz. Ez is egy jó hozadéka a válásnak.”(20.) A válás hozadéka számára még a felelősségteljesebb anyai identitás: *„A gyerekekkel való kapcsolatom – azt érzem, hogy sokkal jobban meg tudom élni az anyaságot, mint négy évvel ezelőtt. Azzal, hogy a [volt férje] elment, én hálás vagyok, hogy nekem adatik, hogy én közelebb állhatok a gyerekekhez, meritkezhetek jobban belőlük. Mert hogyha együtt maradunk, lehet, hogy ez már nagyon erőltetett magyarázat magamnak, hogy mi az előnye – ha benne vagy egy házasságban, akkor természetesnek veszed, hogy vannak a gyerekeid és szereted őket. De ez, amit én megéltem, ez az eltávolodás, hogy nem voltál funkcionálisan anya, vagy csak úgy voltál – ennek a mélységeit megélni, ezáltal tudom a hétköznapokat sokkal jobban értékelni. Most már ott vagyok, hogy nem érdekel semmi. Ha a gyerekek otthon vannak iskola után, nem próbálok meg dolgozni. Hétfvégén egyáltalán semmit nem dolgozok, amikor otthon vannak.”(20.)*

A válást többek között önismereti fejlődésének „katalizátoraként” írta le az egyik érettségizett, kétgyermekes visszaemlékező, aki – miután részt vett a Válás és Újjászületés Önségítő Csoporton – telefonon megköszönte második férjének és az együtt töltött éveket: *„Hiszen, ha te nem viselkedsz így, én ezekre sosem jövök rá. Valójában hálával tartozom azért, hogy egy ilyen rossz helyzetbe kerültem. Nagyon nagy lépéseket tettem meg. Ezért hálás vagyok.”(7.)*

„Az összes jó dolog, ami az életemben jelenleg van, az abból az időszakból gyökerezik, ami meg nagyon rossz volt. Nagyon sok erőt, kreativitást szabadított fel ez a helyzet” (16. negyvenes diplomás hölgy, 14 évi házasságából két gyermeke született).

„Nem bánom, hogy ez már így történt. Semmit nem bánok, mert nem lennék ilyen aggyal, ami vagyok. A tudatossággal való találkozás.”(22.: negyvenes diplomás hölgy, 4,5 év együttélés/1,5 év házasság)

Szintén a válás önismereti fejlődésként való megéléséről számolt be több interjúalanyom, amikor azt „tapasztalatként”, „tanulásként”, „felismerések kiváltójaként”, vagy a (pozitív személyiség) változás felé való „nagy rúgásként” definiálta illetve írta körül. *„Mindenki azt mondja, hogy a válás így meg úgy. Ítélezünk a válás felett. De én mindig azt mondtam erre, hogy aki nem élte át, az nem tudja. Aki nem volt abban a helyzetben, az nem tudja. Az nem azt a puttyot viseli, amit én előtte éltem. Nem azokat a gondolatokat, nem azokat a fájdalmakat, tapasztalatokat. Én egy csomó mindent az életben, nem mondom azt, hogy bölcs vagyok, de igenis a jelenlegi bölcsességemet, életemet a tapasztalatok útján szereztem. Vannak emberek,*

akik nem a tapasztalat útján, hanem ők már ezt tudják és tudják így irányítani az életüket.” (19.: negyvenes évei második felében lévő diplomás hölgy, egy gyermeke van, jelenleg a harmadik házasságában él)

Egy kineziológusként jelenleg csoportterápiákat vezető érettségizett hölgy kétszer vált el, mindkét válását felnőtté válásának egy-egy lépcsőjeként élte meg: *„Az első válásom a szülőkötől való leválás volt, a második az én érettségemnek az előszobája”*(14.). Elmondta, hogy válása során vált *„önmagáért felelősséget vállaló személlyé”* és vált le véglegesen a szüleitől. *„A második házasságom után váltam felnőtté. Akkor kezdtem el felelősséget vállalni magamért és nem a kormányt, a sorsot hibáztatni.”* *„A második válásom után tanultam meg azt, hogy vannak dolgok, amiket egyszerűen el kell fogadni, mert nem tudod megváltoztatni. Hiába kelek fel és szeretném, hogy harminc fok legyen kint, akkor sem lesz. Nem én mozgatom.”* *„A második válásom döbbsentett rá arra, hogy mennyire kevés felnőtt ember van a világon. A felnőtté válás alatt azt értem, hogy magamért felelősséget vállalok. Nagyon kevés. Ez döbbsenet volt ennek a felismerése.”* *„Szeretném azt hinni, hogy most már ki tudom mondani, hogy felnőttem. Betöltöttem az ötvenet. Most azt látom, hogy ez nem kor függő, hanem az események függvénye, a tapasztalásnak a függvénye. Hogyan összegzem magamban, mit tanulok abból, ami történt.”*(14.)

„Addigra már rájöttem arra, hogy ez nem jó, ami van. Csak én nem tudatosítottam magamban. Én nem tudtam, hogy lehetne másképp csinálni. Én nem találtam ebből a kiutat. Ez volt egy nagy rúgás, a válás. Belelökött az útba. Ami belül már érett, csak nem tudtam, hogyan és mit.” *„A válás...Sok változást hozott az életemben, sok felismerést. Sok mindent másképp élek meg, másképp gondolok...Válás előtt „énfejlődésem csíráállapotában sem voltam”*(12.: harmincas diplomás hölgy egy gyermekkel, 10 év együttélés/5 év házasság)

A válás önbizalomnövelő életesemény (7., 12., 13., 16., 20., 26.)

Ha a válás jelentette kihívásnak, próbatételnek sikerült megfelelni, a nehézségeket sikerült leküzdeni, és a traumából, sokkos állapotból, pszichés krízisből, stb. sikerült „felállni”, a válás önértékelés-növekedéssel is járhat, a „meg tudtam csinálni”- érzését, tapasztalatát adja. *„Nagyon büszke vagyok arra, hogy én vettem egy lakást egyedül. Felépítettem egy lakást egyedül. Nevelem nagy tisztelettel, nagy szeretetben a gyerekeimet egyedül. Nem örülök, hogy egyedül. A női sorsomból is kihoztam a maximumot. Vannak körülöttem férfiak. Iszonyú sikeres vagyok a munkámban. Az volt életem vágya, hogy utazós munkám legyen. Megcsináltam. Meg lehetett csinálni két gyerek mellett. A gyerekeim szuper iskolába jár. Büszke rá. Azt mondja, hogy neki jó gyerekkora van. Nem sérült ebben. Ugyanolyan kalandor lesz,*

mint az anyukája. Egy csomó jó dolog.” (16.: negyvenes diplomás hölgy, 14 évi házasságából két gyermeke született)

„Jó érzés az, hogy ebből fel tudtam állni.”(26.: Harmincas diplomás hölgy, 16 év együttélés/8 év házasság)

„Addig az ember elvan, anyuka vagyok. És ha kapsz egy pofont, mintha felébredsz az álomból. Akkor most lássuk, hogy mi van benned igazán. Mert könnyű hátországgal ugrabugrálni.” „*Abból, hogy elhagyott, úgy profitáltam, hogy sokkal erősebb lett azóta az önbizalmam. Teher alatt nő a pálma.*”(20.: háromgyermekes diplomás, negyvenes hölgy, tizenegyévi együttélés illetve tíz év házasság)

„Tényleg önmagam építésével töltöttem ezt az időt utána. A barátaim is lecsökkentek két-három emberre. Egyedül dolgoztam fel. Végül nagy büszkeséggel töltött el, hogy végigcsináltam.”(7.: negyvenes éveit végén járó érettségizett, háromgyermekes hölgy, két váláson van túl).

„Nem is érzem azt, hogyha elhagynak, akkor vége a világnak”.(13.: negyvenes diplomás, egygyermekes hölgy, tizenhat évi együttélés/ tizenhárom éves házasság)

A válás továbbá szabadságot, önállóságot (13., 20., 22.), megváltást (16.), (többek között a megfelelési kényszerektől való felszabadulást (2., 3., 7., 12., 13. 17.) illetve megkönnyebbülést (7., 18.) is jelenthet és ezáltal egy új élet lehetőségét, az újrakezdés reményét is magában hordozza. (7., 8., 16., 20., 22., 26., 28.)

Az előbb idézett negyvenes diplomás hölgy azt is kiemelte, hogy a tizenhat év együttélés utáni válás számára önállóságot, szabadságot is jelentett: *„Nagyon sokban [megváltozott az élete a válás után]. Oda megyek, ahova akarok.*(13.)

Az egyik érettségizett hölgy szintén tizenhat évi házassága megszakadásának tulajdonította, hogy felállította a határait: *„Most már ilyen kényszerek nincsenek bennem...Nem mondom azt, hogy mindent le kell nyelni”*(2.)

„Utólag azt látom, hogy végig egy szerepkört kellett nekem játszani, amiből nem lehet jól kijönni. Nekem a válás egy óriási felszabadulás volt. Nem tudom elmondani, hogy mennyire örülök, hogy nem kell bemennem apósomnak a házába. Ha megyek a fiaimért, kint megvárom őket a kapuban. Nekem ez egy annyira elégtétel, hogy oda nem kell soha többet bemennem, nem kell beszélgetnem velük, nem kell egyetértenem velük.”(17.: negyvenes éveiben járó diplomás, kétgyermekes férfi, 8 év együttélés/6 év házasság)

Az[interjúalany legjobb barátnője] mondta mindig azt, amikor belül rosszul voltam, a válás, az elköltözés fájdalma, de azt mondta, hogy ez kívülről nem látszódott rajtam. Jobban néztem ki, mint valaha. Annak ellenére, hogy én a rohadást éreztem, a réginek a széthullását, az újnak a

megalakulását. De ez kifelé nem látszódott. Nem azért, mert megjátszottam magam. Nem tudom magam soha megjátszani. Hanem nem az jött ki. Valószínűleg én is felszabadultam tudat alatt.”(12.: harmincas diplomás hölgy egy gyermekkel, 10 év együttélés/5 év házasság)

Egy korábban családterapeuta, az interjú időpontjában viszont már évek óta egy profitorientált cég vezérigazgató helyetteseként dolgozó negyvenes hölgy tizennégy évi házasság után adta be a válókeresetet. *„Nem tudtuk megoldani [kapcsolati nehézségeiket], így ez most sokkal jobb, hogy nincs. Kezdjük új életet. Hagyjuk meg egymásnak azt a lehetőséget, hogy új életet kezdünk.”* *„Annyi energia szabadul fel az újrakezdésben. Tényleg egy új élet nő ki abból a fájdalomtól egy csomószor...Nem egy-egy ember szerencsés volt. nem egy-egy ember ügyes volt. Hanem nagyon-nagyon sokan indítunk új életet egy ilyen rossz időszak után. A nagymamáink, amikor ezeket az újrakezdéseket megcsinálták, ott történelmi helyzetek voltak. Egy háború után kellett újraépítkezni, egy forradalom után, egy kommunizmus után. És ők is képesek voltak rá. Akkor miért gondoljuk azt, hogy mi egy válásból nem tudunk felállni. Ettől leszünk reziliensek, ettől leszünk erősek, új ember a folyamat végére. Amiben ez a fájdalom is benne van, de ez építhet minket, nemcsak rombol. Mert rombol is egyébként”* (16.: negyvenes diplomás hölgy, 14 évi házasságából két gyermeke született)

Egy fővárosi agglomerációban élő, érettségizett, kétszer elvált hölgy szintén kiemelte a válás újrakezdési lehetőségként való megélését: *„Egy olyan lendületet vett az életem, ami megdöbrentő volt számomra. Nem is gondoltam, hogy ennyi energiámat kötötte le, hogy én akarjak megfelelni neki, hogy jó feleség, jó háziasszony, jó anyuka legyek”*, *„És van előttem egy csomó idő, még csak negyven éves vagyok, mindent újrakezdehetek, még lehetek boldog, nem vagyok frigid.”*(7.)

Ötven éves, jelenleg Budapesten élő, diplomás hölgy beszélgetőtársam (14.) a válás társadalmi összefüggéseire is utalva annak egyfajta forradalmi jelentését is megfogalmazta. Felhívta ugyanis a figyelmet arra, hogy a korábbi időkkel ellentétben napjainkban a házasságbomlás a nők számára az újrakezdés valódi, realisabb lehetőségét nyújtja. Bátorság, a nehézségekkel való szembenézés, kitartás szükséges hozzá.

A válás lehetőségként való értelmezése kapcsán azonban több interjúalanyom hangsúlyozta, hogy a szakítás nyújtotta lehetőségekkel (önkritika, tanulás, változás, fejlődés/növekedés, újjászületés, összegzés-értékelés, stb.) élni is tudni kell. A váláson átesett személy akkor tud továbblépni, ha egyrészt felismeri a felsorolt lehetőségeket, másrészt *„tanul is abból, ami történt”*, *„dolgozik magán”*, igyekszik változtatni saját működésén. (14., 15.)

A válás, mint (pozitív) megküzdési minta, egyrészt mert „tisztelegesebb lezárás”, másrészt énvédő cselekedet is lehet (3., 7., 8., 15., 16., 22.)

Egy bántalmazó, testileg – lelkiileg megbetegítő házasságból való kilépés (7., 16., 22.) egyfajta egészséges önvédelemként, énvédő cselekedetként pozitív megküzdési minta is lehet a következő generációknak (3., 28.) és a kortársaknak is (16.), és ilyen értelemben felelősség, felelős döntés is a válás. Másképp megfogalmazva a túlélésért folytatott küzdelem megtestesítője (7. 16., 28.), a túlélési ösztön beindítója (2.). Egyúttal pedig a párkapcsolat rossz működésének, és/vagy az „összenemillés” beismerésével hitelességet, őszinteséget is képvisel. Egy ötvenes éveiben járó technikus végzettségű férfi, miután huszonöt év után elvált nárcisztikus jegyeket mutató feleségétől, a következőket fogalmazta meg. *„Az is felelősség, hogy egybe tarts egy családot és küzdj azért, hogy mindenkiért tegyél. De az is felelősség, ha egy kapcsolatban megjelenik a fizikai erőszak, akkor abból ki kell lépni. Mert most tanítod meg a gyerekeidnek, hogy egy ilyen kapcsolatban nem szabad benne maradni. Azt nem szabad eltűnni. Most tudod nekik megmutatni, hogy lehet ezt megtenni. És ezt a lehető legintelligensebb, legkulturáltabb módon kell megtenni.”*(28.)

Egy Budapesten élő, ötvenes éveibe lépő diplomás férfi huszonhárom évi házasság után döntött a válás mellett. Vallomása jó példa a válásmegélés összetettségére, a válásjelentés sokszínűségére. Elmondta, hogy a válás számára egyszerre jelent nagy fájdalmat, büntudatot, ugyanakkor felszabadulást a rossz házasságbeli játszómázás, szerepjátszás alól; felelős döntést, a rossz kapcsolat felvállalásával tisztaságot és mintaadást. Édesanyja interjúalany szerint hazugságban élt *„a maga szégyenei, félelmei miatt. Hogy próbálta takargatni, ami nyilvánvaló dolog, hogy édesapámmal nem illettek össze. Nem merte ezt őszintén felvállalni. Édesapám félreállt utólag az útjából. Légy boldog mással! Ha nem tudunk boldogok lenni együtt, legyünk boldogok külön! Akkor két jó mintát mutatunk a gyerekeknek, anélkül, hogy hazudozunk és takargatjuk az igazságot”*..,Amióta elváltam, tiszta vagyok (3.)

Egyik diplomás hölgy interjúalanyom a válást többek között *„tisztelegesebb lezárásként”* definiálja, amennyiben az a rossz párkapcsolat illetve az „összenemillés” őszinte felvállalása. *„Amikor a válásra végül is én beadtam az iratokat, azt gondoltam, hogy azért is az a tisztelegesebb lezárás, ha én ennyire nem tudtam vele, akkor már nem sok minden köt a férjemhez érzelmileg.”*(15.) A válás egyúttal felelősség és feladat. *„A válás utáni periódusban kaphat az ember jelzéseket, hogy merre haladjon tovább. Az biztos, hogy a saját kis családjunkért felelősséggel tartozunk. Ott mindent meg kell tenni, amennyit lehet, békét, harmóniát belevinni. Ezen ügyködünk most, hogy alkalmat teremtsünk arra, hogy a mi kis pici családjunk működjön. A sérülés ellenére valahogy tudjon pozitívan tovább menni majd a*

gyerekek életében. Ez feladat.”(16.: negyvenes diplomás hölgy, 14 évi házasságából két gyermeke született)

A válás felelős, sokszor a túlélés érdekében hozott döntés jelentésével kapcsolatban két középkorú hölgy az alábbiakat fogalmazta meg: „*Konstatáltam okos aggyal, hogy ez nem fog menni. Mennyire mások lettünk. Akkor fiatalon, 28,5 évesen az volt egy megfelelő döntés, azt a döntést hoztam én, ő meg ehhez igazodott, mert ő nem akart ellenem tenni. Ő nagyon szerette volna, ha mi együtt maradunk, de elfogadta a döntésemet.*”(22.: negyvenes diplomás hölgy, 4,5 év együttélés/1,5 év házasság)

„*Ott egy nagyon gyors döntést kellett hoznom. Egyrésről a tulajdonjog-visszaperlés. Másrésről a válóper benyújtása. Ott nem volt gondolkodási idő. Így történt meg a második válásom.*”(7.: negyvenes évei végén járó érettségizett, háromgyermekes hölgy, két váláson van túl)

Egy negyvenes éveit taposó budapesti, pszichológusi diplomával is rendelkező, jelenleg HR-területen magas pozícióban dolgozó hölgy tizennégy év házasság után négy évvel az interjú készítése előtt beadta a válókeresetet. Megélése szerint a válási tapasztalat felelősség és számára missziótudattal jár, olyan értelemben, hogy saját válástapasztalatára támaszkodva akár intézményi keretek között is segíteni szeretne váláson átesett embereknek, sorstársaknak a válásfeldolgozásban illetve az újrakezdésben. Ebben korábbi családterapeutaként és coach-ként szerzett ismeretei is segítenék.

„*Nagyon szeretném nagyon sok nőnek elmondani, hogy el ne higgyétek, hogy semmirekellőek vagytok. El ne higgyétek, hogy nem lehet belőletek senki azután, hogy elváltatok. Sőt, akkor lehet majd igazán belőletek valaki. ...Igenis ki lehet szállni egy nyomorult helyzetből. Igenis újra lehet kezdeni, még jobban.*” „*Abban is gondolkodtam, hogyha én ezt egyszer túlélem, akkor szerettem volna én magam is azzal foglalkozni, hogy segíteni embereknek, akár praktikus is. Nagyon szerettem volna egy olyan központot csinálni, ahol mindenféle szakember megtalálható. Akár ezek az emberek később tudnak egymással network-ölni, párt keresni. Elvált emberként, egyedül nevelő szülőként sok praktikus, megoldandó probléma van. Azt éreztem, hogy ne érezze magát az ember egyedül ebben a problémában.*” „*Nagyon nehéz magas pozícióban lenni szingli anyukaként. Ezt mindig el is szoktam mondani, hogy én szingli anyuka vagyok két gyerekkel. Nem azért, hogy hős nő legyek. Hanem azért, mert nagyon fontosnak gondolom az én történetemet mások irányába.*” (16.)

A házasságbomlás mérföldkő a barátságok történetében, a válás során megmérettetnek a barátságok, kiderül, hogy ki az igazi barát (20., 21., 26.)

Ötvenes éveiben járó érettségizett interjúalanyom, akit huszonegy évi házasság után hagyott el a felesége életmentőnek mutatja be barátai támogatását, illetve rámutat, hogy a válás a barátságok megmérettetését is jelenti. Ugyanakkor arra is figyelmeztet, hogy nem minden tanács segít: *„A barátaim, van, aki kint volt Angliában ösztöndíjjal, és naponta videókapcsolatban, minden este beszélgettünk, számonkérte, ettem, nem ettem, hogy vagyok, mi van? Ezek tartottak életben. Hogy ne hagyjam el magamat. Nem is tudom, mi lett volna, ha nincsenek ezek a jóbarátok.”* *„Akkor nagyon összeomlottam. Ha nem lettek volna olyan közeli jó barátok, akik ismertek, és nem állnak mellettem, én akkor nyugtatót szedtem, mert nagyon feszült voltam. Attól féltem, hogy nem fogom megélni, belepusztulok a válóperbe. Egy világ omlott össze bennem.”* *„Azért is hangsúlyoztam inkább a barátokat, mert ez volt az inkább meglepő és kellemes történet, azt tudtam, hogy a család mellettem van. De azt, hogy a barátok közül is ennyire – ez volt a nagyon kellemes meglepetés. Nem meglepetés, jóleső érzés, hogy ennyire együtt. Ha két napra eltűntem, már rám írtak a barátok, hogy mi van?”*(21.)

Volt barátja, aki nyugtatta, hogy ne borítsa rá az asztalt a főnökére, aki felesége szeretője volt, hiszen a munkahelyére szüksége van. De volt olyan is, aki hergelte: *„Az utolsó SMS, ami az utolsó pillanatban jött. Voltunk és vagyunk olyan viszonyban, hogy egymást tudjuk támogatni. De volt, aki, amikor kiderült, hogy „borítsd ki a bilit!”* *Volt adok-kapok. De az ember így tudta leszární, hogy ki az, aki az én érdekemet képviseli velem együtt. És ki az, aki „a kibicnek semmi sem drága”- típus. Csináld, robbants fel a bombát, ne legyen neki se jobb. Én ebbe a ringbe nem szálltam be.”*(21.)

Szintén kiemelte a válás barátságokat érintő szerepét egy vidéki nagyvárosban élő, diplomás hölgy. *„Barátok is... Most a barátságok is, amelyik kellett, az meg tudott erősödni. Ez jó hozadékunk ennek.”*(26.: Harmincas diplomás hölgy, 16 év együttélés/8 év házasság)

4.4. A válás semleges jelentései

„Ez egy nagyon nagy változás volt. Bármennyire is én szerettem volna és az élet is azt igazolta, hogy jól döntöttem.”(7.: negyvenes évei végén járó érettségizett, háromgyermekes hölgy, két váláson van túl)

„Váltás. Egy váltás. Egy... ideáig éltél valahogy, és most máshogy élsz tovább. Más párod lesz, más időjelbe egzisztencia, a munka az marad szerintem, a párod más, a környezete, érzelmek

mások lesznek, jobb-rosszabb, ki hogy dönt. Egy váltás a válás szerintem.” „Ez egy hatalmas váltás volt így szerintem az életembe. De nem bántam meg idézőjelbe, mert van két szép gyerekem, idézőjelbe egy normális párkapcsolatom van. Most a gyerekek hogy fogják viselni, vagy hogy nem, ez a jövő titka vagy zenéje lesz.”(30.: Negyvenes, technikumot végzett férfi, 9 éves házasság)

4.5. Válaszmegélési mintázatok

Az elemzés során az alábbi válszmegélési mintázatokra figyeltem fel.

Interjúalanyaim döntő többsége (huszonhárom fő) párkapcsolata megszakadásának leírásakor, az akkori önmaga jellemzésekor pozitív és negatív jelentéseket egyaránt felsorakoztatott. Közülük többen külön ki is emelték, hogy ez az életesemény számukra „kettős”, „ambivalens” színezetet kapott. Ők azok, akik egyrészt rámutattak a válás traumatikus, nagy fájdalommal, pszichés problémákkal járó és életvitellel kapcsolatos, „praktikus” nehézségeket okozó oldalára, másrészt felvázolták azt az önismereti utat, ami a válás újjászületési lehetőségként való megéléséhez vezetett.

Hat interjúalanyom (4., 9., 10., 21., 23., 24.) csak negatív fogalmakkal válaszolt a „*Hogyan definiálná a válást?*” – kérdésre.

Kizárólag pozitív megéléssel harminc beszélgetőtársam közül senki sem „dicsekedhetett”, semleges-tényszerű megközelítést egy fő (30.) adott.

A válás kettősségére rámutató interjúrészletek

Egy negyven körüli diplomás, a fővárosban élő, tíz év együttélés, illetve öt év házasság után elvált hölgy egyértelműen Janus-arcú életeseményként mutatta be a válást. Annak pozitív („*teljesen más ember lettem*” „*Nekem abszolút pozitív oldalra billen a mérleg, hogy mennyit nyertem ebből az egészből*” „*Sosem voltam ennyire önazonosult, mint most*”) és negatív („*derült égből villámcsapás*”, veszteségek sorozata, nehézség, fájdalom, padlóra kerülés, stb....) oldalát egyaránt leírta. Megfogalmazta, hogy a férje hűtlensége okozta trauma után számára a válás utáni egy év volt különösen nehéz. Esetében akkor domináltak a szakítás negatív következményei, viszont az interjúkészítés időpontjában, öt évvel az elköltözése illetve a bontóper lezárása után már egyértelműen úgy fogalmazott, hogy „*Nekem abszolút pozitív oldalra billen a mérleg, hogy mennyit nyertem ebből az egészből*”. Hangsúlyozta, hogy már nincs veszteségélménye, és hogy „*Minden, amin végigmentem, épített engem*”, sőt, hogy „*Sose*

voltam ennyire önazonosult, mint most”(12.). Vagyis tulajdonképpen a válás segítette ahhoz, hogy önazonos legyen, hogy megtalálja identitását.

„Érzelmileg mindenképpen egy nagyon rosszul megélt dolog a válás. Testileg-lelkileg is szintén. Ez a negatív része. A pozitív része az szerintem, hogy egy nagyon jó önismeret.”(29.: negyvenes éveibe lépő érettségizett férfi, 15 év együttélés/5 év házasság)

Egy kétgyermekes diplomás férfi számára szintén két oldala van a házasságbomlás megélésének. Egyrészt szeretett fiai távollétét jelenti és ezért feldolgozhatatlan életesemény, másrészt nagy tehertől (szerepjátszástól, anyósáék felé érzett megfelelési kényszertől) való felszabadulást jelenti. „Eljött a nap, hogy el kellett jönnöm. Elköltöztem. A fiúk miatt nagyon nehéz volt. Másrésztől egy nagyon nagy tehertől szabadultam meg. Ez a kétlaki élet nem egy jó dolog. És a szerepjátszás. Én mindig meg akartam felelni a szüleinek.”(17.)

Szintén Janus-arcú életeseményként élte meg tizenhat évi együttélése illetve nyolc év házassága felbomlását egy dél-dunántúli nagyvárosban élő diplomás hölgy. Elmondta, hogy kezdetben sokkot jelentett számára, „ez nem velem történik” „ez nem én vagyok” „nem is tudatosítottam magamban” „egyáltalán nem gondoltam, pláne azután, hogy gyerek van, hogy a válás egyáltalán szóba jöhet. Ez nem szerepelt az elképzeléseimben. Nyilván ezért is tudtam ennyire naív lenni.”, „dupla érvágás, mintha belöttek volna egy szakadékba”(26.). Majd a tagadás következett, illetve körülbelül egy éves bizonytalanság, jövőképnélküliség, reménytelenség, rémület, majd fél évig nagyon nehéz időszak, harag-düh. Három évvel a válás után azonban már látta, hogy tanulni kell a válásból, hogy a válás önismeretfejlesztési lehetőség.

Egy negyvenen túli diplomás, vállalkozóként dolgozó, háromgyermekes nő, akit tizenegy évi együttélés (melyből tíz év házasság) után öt évvel a beszélgetésünk előtt hagyott el a férje megfogalmazásában a válás trauma, ugyanakkor fejlődési lehetőség. Trauma, ami rákényszerít az önmagával való szembenézésre, egyúttal lehetőség egy minőségibb életre.

„A válásomat úgy fogalmaznám meg, hogy az egy ambivalens dolog. Az egyik oldalon egy végtelenül nagy kudarc és pofáraesés. A másik oldalon viszont én is kaptam dolgokat. Soha nem fogom ezt a volt férjemnek mondani, de én még hálás is vagyok neki, hogy elhagyott, mert az életem sokkal színesebb nélküle.”(20.)

4.6. Interjúalanyaim válást leíró szókincse

Interjúink tanúsága szerint interjúalanyaim jelentős részének van egyfajta „szakmai tudása”, „tudományos szókincse” válásmegélésük, a válás során megélt érzéseik, életminőségük leírásához.

Felmerült bennem, hogy az ezt megalapozó pszichológiai gondolkodás, illetve ismeretek talán inkább a Válás és Újjászületés Önségítő Csoportban részt vett interjúalanyaimra jellemzőek egyfelől azért, mert - egyfajta szelekcióként – elsősorban olyan elvált/szakításon átesett emberek fordulhatnak önségítő csoporthoz, akiktől legalábbis nem idegen a pszichológiai gondolkodás, és szakirodalom ismerete, az ilyen jellegű önreflexió. Másfelől azért, mert a Csoport tematikája során előkerült, és az interjúkban sokat emlegetett feladatok, „új látásmód” is gazdagítják beszélgetőtársaim ezirányú tudását. Elemzésem során azonban azt láttam, hogy a Válás és Újjászületés Önségítő Csoportban nem járt elvált személyek közül is többen használtak pszichológiai illetve mentálhigiénés szakszavakat, kifejezéseket a válás jelentésének megragadásakor, válásmegéléseik jellemzésekor.

Többen evidenciaként beszélnek például arról, hogy a válás gyász, illetve konkrét gyászfázisokat (pl. düh) említenek. Például: *„Most, hogy konkrétan a válás rendeződik, most kezdtem el gyászolni ... Még csak most múlt el a haragom. Ebben a szakaszban vagyok.”* (1.: ötvenes, érettségizett hölgy három gyermekkel, 33 évi kapcsolat/30 év házasság). Egy hölgy kiemelte, hogy a Válás és Újjászületés Önségítő Csoportban való részvétel *„nagy segítség a gyász első fázisában”*(16.: negyvenes diplomás hölgy, 14 évi házasságából két gyermeke született).

„Akkor még nagyon az érzelmi szakaszban voltam. Akkor frissen költöztünk el. Akkor még a fájdalom, szomorúság, harag, düh jellemeztek.” „ha a gyász szakaszát nézem, ami az első egy év, akkor sorolni tudtam volna [a veszteségeket]. De most már nincs ilyen.”(12.: harmincas diplomás hölgy egy gyermekkel, 10 év együttélés/5 év házasság)

A válásjelentések, válásmegélések, valamint a válás utáni továbblépés mikéntjének szavakba öntése során ezen kívül jellemző volt a metaforák használata: *„maga volt a pokol”*, *„záróakkord”*, *„mint a pillangó, aki elkezd bontogatni a szárnyait”*, stb.

4.7. A válásjelentést, válásmegélést befolyásoló tényezők

A házasságbomláson, szakításon átesett személyek válásjelentését- illetve megélését, továbbá a továbblépés hogyanját számos, kvantitatív (például iskolai végzettség, életkor, házasság időtartama, stb.) és kvalitatív jellegű tényező befolyásolhatja.

Mivel jelen kutatásom kvalitatív kutatás, így disszertációmban (márcsak a keretek miatt is) a meghatározó elemek közül is mindenekelőtt a kvalitatív megközelítéssel megfoghatóakra koncentrálok, és kívánom felhívni a figyelmet.

Nagyon izgalmas kérdés, hogy minden házasságbomlást, illetve több éves párkapcsolatot követő szakítást megélt személy traumatizálódik-e. Harminc életútinterjú alapján úgy látom, hogy nem lehet „egyszerűen” traumatizáltakra és nem traumatizáltakra osztani a váláson/szakításon átesett embereket. Ennek oka egyrészt éppen a válásmegélések, válásjelentések és a válsfeldolgozás sokszínűsége, illetve egyedisége, másrészt az, hogy bár a válással kapcsolatos eseményeket, a váláshoz vezető okokat, és/vagy a válás bizonyos következményeit traumaként, sokként, súlyos krízisként élte meg és írta le beszélgetőtársaim döntő többsége, vallomásuk egészét tekintve mégsem sorolhatók a traumatizált címszó alá. Ha hűen akarom bemutatni interjúalanyaim válásmegélését, akkor a korábbiakban felvázolt válásmegélési mintázatok mellett fel kell hívnom a figyelmet azokra a tényezőkre, amelyek befolyásolják a válásmegéléseket.

4.7.1. A válás eredeztetése, avagy a válás időbelisége

Az interjúk elemzése közben megállapítottam, hogy interjúalanyaim válásjelentése, válásmegélése, illetve válsfeldolgozása is nagyban függött egyrészt attól, hogy honnan számították a válást.

Voltak, akik a válást folyamatként élték meg és tulajdonképpen már a házasság/párkapcsolat megromlását is beleértették a válás fogalmába (3., 7., 8., 15., 16., 17., 18., 23., 28., 29., 30.), és voltak, akik bár szintén folyamatként értelmezték, de - mintegy kiváltóként, realizálóként - kiemelték egy vagy több eseményt (1., 22.). Végül olyan érintettek is voltak, akik konkrét időponttal, a válás hivatalos kimondásával azonosították a házasságbomlást (16., 18.).

A válás folyamatjellegét érzékeltetik többek között az alábbi interjúrészletek:

„Én abban az állapotban, a válási időszakban, én akkor sokszor voltam úgy, hogy nem hiszem, hogy én nagyon jól átgondoltam a dolgokat.” „ez egy hosszabb folyamat, amit csak utólag lát

az ember, hogy a válás hogyan volt rá hatással, hogyan élte meg ezt a dolgot.”(29.: negyvenes éveibe lépő érettségizett férfi, 15 év együttélés/5 év házasság)

„Az, hogy ilyen nyomorultul, sírva forgolódsz az ágyban, és forgolódsz az önsajnálatban, ez nem vezet sehova. Ha ezt egy kicsit tudod kívülről nézni, hogy oka van, meg a gyász folyamata megvan.” (28.: Ötvenes, technikumot végzett kétgyermekes férfi, 25 év házasság).

„Most pont a folyamat kellős közepén vagyunk, hogy sok-sok döntést meg kell hozzunk, ami nagyon is befolyásolja a hátralévő életünket.” „Nagyon nagy szerencsének kell lennie, hogy ez simán menjen. Én még az elején vagyok. Ezt látom. Függetlenül attól, hogy évek óta ezt gyűrjük. Lehet az is, miután minket nem derült égből villámcsapásként ért ez a felismerés, hogy el kell válni, mert megragadt a viszonyunk, hanem mi ezen már évek óta viszonylag őszintén tudunk erről beszélni, tesziünk is lépéseket kifelé kapcsolódva. Lehet, hogy maga ez a főműsor már nem lesz ilyen fájdalmas. Szeretném azt hinni. Aztán lehet, hogy nagyon rossz lesz.”(8.: Ötvenes diplomás férfi, 24 éve él második feleségével, hivatalosan még nem váltak el)

Több, a válást folyamatként megélő és leíró beszélgetőtársam vallotta, hogy a házasságot nem a hivatalos válás zárja le, hanem amikor eltávolodik, elhidegül egymástól a két fél, akkor tulajdonképpen már megszűnik a párkapcsolat. (17., 23., 30.) *„Mi már a házasságunk alatt elváltunk. Az ott a végén kiderült, az már igazából csak egy fizikai pont volt a végén. De az, hogy mi lelkileg már korábban elváltunk egymástól, az biztos. Azt a helyzetet nem lehet párkapcsolatnak hívni, ha én itt alszok, a másik ott alszik és semmilyen kontaktusunk nincs. Se fizikai, se lelki kontaktus. Olyan mély ellentéteink vannak, amik előjöttek. Én nem gondolom – én elvettem egy nőt, akinek én nem voltam a párja. Aki engem folyamatosan félretett az apjával szemben. Ez nem párkapcsolat, ez semmi. Ezek nagyon mély sebek voltak. Nekem ezeket menetközben kellett feldolgoznom.”(17.: Negyven éves diplomás férfi, 8 év együttélés/6 év házasság).*

Szintén folyamatként írta le a válást egy ötvenen túli érettségizett hölgy, aki harminchárom évi együttélés, harminc év házasság után indította el a válópert. Hangsúlyozta, hogy a közel négy éve tartó különélést nem, csak a válóper elindítása óta tartó tíz hónapos időszakot éli meg válásként. *„Amikor külön éltünk, én nem annyira éltem meg válásként. Most, hogy konkrétan a válás rendeződik, most kezdtem el gyászolni. Ez egy nagyon érdekes tapasztalat.” „Ez alatt az idő alatt egész másként éltem meg ezt a dolgot, mint amikor csak külön éltünk egymástól. Ez nekem is most egy mélyvizes történet. Még csak most múlt el a haragom. Ebben a szakaszban vagyok.”(1.)*

Egy harmincas évei vége felé lévő diplomás hölgy válásjelentésében is a folyamatjelleg dominált, de vallomásából az is kiderül, hogy – többekhez hasonlóan – számára a párja

hűtlenségének kiderülése jelentette a válási időszak kezdetét. Annak ellenére, hogy ő még adott volna esélyt a házasság helyreállítására, a másik fél motivátlansága miatt be kellett látnia, hogy a válóperrel, illetve a válás hivatalos kimondásával le kell zárni a kapcsolatot. *„A bizonytalanságnál jobb a biztos. Én nem éreztem így jól magam. És láttam, hogy ő nem motivált. Így nincs értelme. E miatt”*. (12.) Interjúalanyomat értékelése szerint a válókereset beadása előtti nyolc hónap, valamint a válás kimondása utáni egy év viselte meg a legjobban.

Mások viszont válás alatt a jogi procedúra végét, a bontóperi határozat megszületését értették. Többek között egy negyvenes éveit záró diplomás, kétgyermekes férfi, aki huszonhárom éves házassága felbomlását követően a következőket mondta. *„Engem annyira nem viselt meg a válás. Akkor váltunk el, amikor már nem volt nagy tétje. Nem volt veszteni való...Az már csak egy aláírás volt, hogy elváltunk. Már nem élünk együtt több éve. Feleségem elment Londonba. Először csak úgy gondoltuk, tizenhárom éves volt a fiam, azt egyszer kimentünk látogatni, hogy ő nem is akar hazajönni. ... A válást már én intéztem, hogy akkor legyünk tiszta lappal. Nem akarok egy másik kapcsolatot vagy nem akarom úgy leélni az életemet, hogy félig még. Ezt szépen tisztába lehet tenni, barátsággal elválunk. Aláírjuk a válást. Ez jó volt.”*(18.)

4.7.2. A válási trauma mibenléte, a traumatizálódás kiváltója

Interjúalanyaim válásmegélései, válásmeghatározásai rámutatnak arra is, hogy sokszor magának az elvált személynek sem egyértelmű, hogy a válás/szakítás, és/vagy a válással/szakítással végződő rossz, bántalmazó, elnyomó, rideg, „semmilyen”, stb. párkapcsolat jelentett-e krízist, traumát, illetve hogy alapvetően a másik fél hűtlenségét kellett adott esetben feldolgozni.

A traumatizálódás ténye, illetve a traumatizálódás oka (vagyis, hogy pontosan mi az, ami „traumát”, „sokkot”, „elmondhatatlan fájdalmat”, stb. jelentett számukra) tekintetében a következő nyolc kategóriákba sorolhatók beszélgetőtársaim.

Nem traumatizáltak – „Váltók”

Egy technikus végzettségű, kilenc évi házasságát felbontó férfi interjúalanyom volt (30.), aki a válással kapcsolatban nem használt nagy lelki megrázkódtatásra utaló szavakat (trauma, tragédia, sokk, brutális fájdalom, stb.). Látszólag „semleges” jelentést tulajdonított neki, hiszen többször hangsúlyozta, hogy a válás „váltás”. *„Egy...ideig éltél valahogy, és most*

máshogy élsz tovább. Más párod lesz, más idézőjelbe egzisztencia, a munka az marad szerintem, a párod más, a környezete, érzelmek mások lesznek, jobb-rosszabb, ki hogy dönt.” Utalásából, nonverbális kommunikációjából (gyakran zavartan nevetett egy-egy negatív részletre való emlékezéskor, feszengett, elkomorodott) azonban sejthető, hogy nem közömbös számára házassága zátonyra futása, sőt sokszor úgy tűnt, hogy – talán egyfajta férfiúi hiúságból – magának és nekem sem akarta beismerni fájdalmát. Az biztos, hogy az központi kérdés számára, hogy a gyermekeivel való kapcsolata hogyan fog alakulni a jövőben. *„Gyerekek szempontjából a gyerekek...az hiányzik, a gyerekek, az én gyerekeim... Most a gyerekek hogy fogják viselni, vagy hogy nem, ez a jövő titka vagy zenéje lesz. Hogy hogy értik meg, vagy hogy nem értik meg, ezt a kapcsolatot. Mert valószínű a jövőendő exfeleségemnek is lesz majd párja elvileg, gyakorlatilag nem tudom. Más, idézőjelbe más apa fogja felnevelni a gyerekeket, vagy nevelgetni, azér az más lesz.”* Az interjúkészítés időpontjában interjúalany esetében még csak a különköltözés történt meg, a válóper egy hét múlva volt esedékes.

A gyermekeik különélése miatt traumatizáltak

A második kategóriába három olyan elvált férfit soroltam (17., 23., 29.), akik többször kiemelték, a feleségükkel való szakítás, illetve hivatalos válás nem, „csupán” a gyermekeiktől való elszakadás traumatizálta őket. Azt nem tudják elviselni, hogy gyermekeik nem velük élnek, illetve szabályozva van, hogy mikor lehetnek együtt velük.

„A saját házasságomat már a házasságom alatt gyászoltam, dolgoztam fel, és nem utána. Nekem csak a fiúknak a távolléte, ami nagyon komoly lelki problémát okoz. Más nem.”(17.: diplomás, negyvenes férfi, 8 év együttélés/6 év házasság)

Hasonló gondolatmenet mentén haladva egy másik férfi (érettségizett negyvenes éveiben jár) – akinek két év házasság után felesége kilenc éve kezdeményezte a szakítást – azt hangsúlyozta, hogy a válás nem veszteség, hanem kudarc. A veszteség szerinte egy tőlünk független dolog, történés, a kudarcban viszont nekünk is van felelősségünk. *„Nagy különbség. Az egy olyan, ami nélkülem is megtörténik, az, hogy meghal egy rokonod. Az szimplán veszteség, azt nekem kell feldolgozni magamban. ... Itt hogy én ezt hogy dolgozom fel? Ez ellen lehetett volna tenni. Ez egy egészen más szituáció ebből a szemszögből. Azért nem veszteség, mert a veszteség az lenne, hogyha nem találkozhatnék a gyermekemmel vagy nagyon be lenne szabályozva. Az mindenképpen veszteség lenne. De ilyen nincsen. Inkább az a kudarc, amit mögé szerettem volna rakni, azt a háttérrel, azt nem tudtam megadni... Hogy ezzel az anyával vagy egyébként –*

ez nem sikerült úgy, ahogy én azt elképzeltem, hogy milyen házasságban lenni, milyen családos életet élni. Ezt nem sikerült. Ezt kudarcként élem meg.”(23.)

A rossz házasság, az eltávolodás illetve a válást megelőző bizonytalanság által traumatizáltak

Harmadik csoportba azokat soroltam, akiket a rossz házasság, a házastárstól való eltávolodás/elhidegülés, illetve a válási döntés megszületését és/vagy a válás hivatalos deklarálását megelőző bizonytalan időszak viselt meg elsősorban (2., 16., 18., 24., 28., 29.).

A negyvenes éveiben járó, kétgyermekes, fővárosi, felsővezetőként dolgozó, pszichológus végzettségű, kétgyermekes hölgy interjúalanyom tizennégy év házasság után szögezte le, hogy *„Nekem már megváltás volt, amikor elváltam. A legnagyobb haragom annak szól, hogy mit kerestem ennyi ideig ebben a házasságban? Miért nem léptem hamarabb?”* (16.) Interjúalanyom vallomása szerint már házasságuk nyolcadik évétől gyászolta a kapcsolatukat, tudatosan készült a válásra. Még házasok voltak, amikor már terápiára járt, azért, hogy *„tegyenek alkalmassá arra, hogy el tudjak válni”* (16.) Korábban azért nem mert elválni, mert azt hitte, hogy anyagilag nem tudna gyerekeivel boldogulni. Nem volt önbizalma, ráadásul volt férje folyamatosan azt kommunikálta felé, hogy amit elért, azt mind neki köszönheti, és ha ő nem lett volna mellette, akkor interjúalany nem lenne senki, nem ért el volna semmit. Ehhez képest többdiplomás beszélgetőtársam kiemelkedően sikeres, elismert nő, felsővezető. A hölgy elmondása szerint volt férje kapcsolatuk első pillanatától kezdve megcsalta őt, ráadásul közel százmillió adósságot halmozott fel. Mindezek ellenére négy évvel az interjú készítése előtt bekövetkezett bontóperükig környezetük *„tökéletes párnak”* látta őket.

„A bizonytalanság volt a legrosszabb” *„Három hónap alatt fogytam 6-8 kg-ot. 48 kg-ra fogytam le. A legrosszabb az volt, amíg együtt éltünk és nem tudtam, hogy hogyan lesz ez lezárva, mi fog történni. Az volt a pokol, amikor tök bizonytalanság volt... Amikor már megtörtént a dolog... Akkor elkezdtem már azon törődni, hogy fogom túlélni, hogy fogok ebből kijönni. Fix munkát kell találnom, a gyerekekre kell figyelnem. És minél hamarabb el kell jönni a szüleimtől. Valahogy úgy kell mindent elintéznem.”*(2.: Negyvenes évei második felében járó érettségizett hölgy, tizenhat év házasság)

Tizenhét év együttélés/tizennégy év házasság után elvált, kétgyermekes diplomás hölgy is kiemelte, hogy számára nem a válás hivatalos kimondása, nem a válási procedúra volt a legnehezebb, hanem az odáig vezető út. *„Mindenki azt mondta, hogy szar a válás. Az nem. Amíg odáig eljutsz, az az. Amikor ott kimondták, olyan volt, mintha egy külső szemlélőként néztem volna. Mint egy színházi előadás: hideg, rideg.”*(24.)

A válópert traumaaktivizáló tényezőként megélők

A negyedik csoportba azok kerültek, akik főként a válóper beadása utáni időszakból szenvedtek. Egy ötvenes érettségizett hölgy például harminc év házasságot magában foglaló harminchárom évi kapcsolat felbontása után így nyilatkozott: *„Amikor külön éltünk, én nem annyira éltem meg válásként. Most, hogy konkrétan a válás rendeződik, most kezdtem el gyászolni.”*(1.).

A bontóperi határozat következtében traumatizálódók

Mások konkrétan a válás kimondását, a párkapcsolat hivatalos megszakadását élték meg traumaként. Többek között egy ötvenes éveiben járó diplomás hölgy, akit huszonnégy évi kapcsolat illetve huszonkét év házasság után elhagyott a férje: *„Amikor kimondták a válást, az annyira fájt nekem, majdnem mindenről tudtam beszélni, a fájdalmaimról, de arról nem tudtam beszélni. Az volt az egyetlen dolog az életemben, azt a fájdalmat nem tudom leírni.”*(11.)

Párjuk hűtlenségét traumaként megélők

Fentiekén kívül olyan váláson/szakításon átesettek is voltak, akiket különösen a volt társuk hűtlenségével való váratlan szembesülés traumatizált.

Egyik vidéki nagyvárosban élő, diplomás, gyermektelen beszélgetőtársam számára férje hűtlensége egyben kijózanító „pofon” is volt, azzal szembesülve látta tisztán, hogy egy *„ideális kép”* volt benne és férjében a családi életről és *„praktikusan”* együtt éltek, gyakorlatilag viszont már régóta eltávolodtak egymástól, *„szétfejlődtek”*, nem volt köztük érzelmi kapocs. *„De én nem tudtam rá olyan bizalommal lenni. Hiába próbáltunk beszélgetni. Borzasztó volt ez a pár nap, amíg keresztül jutottam egy nagyon mély krízisen, amikor kiderültek a dolgok. Én nem foglalkoztam egészen addig az olyan érzéseimmel, mint a harag, a düh meg ilyenek. Akkor előtört minden. Nem tudtam aludni. Az is, hogy iszonyú nagy csalódás volt. Ez a hirtelen harag bennem feltódult. Nem is nagyon tudtam vele mit kezdeni.”*(22.)

A többszörös traumaátélők

A traumatizáltság okának vonatkozásában hetedik kategóriába azok (11., 12.) sorolhatók, akik a válás folyamatában több tényezőt is kiemeltek, melyek súlyos pszichés terhet, kifejezett traumát jelentettek számára.

Közel negyven éves budapesti, diplomás, egy gyermeket beszélgetőtársam tíz év együttélés/öt év házasság után például egyrészt traumaként, súlyos sokként élte meg, amikor fény derült férje hűtlenségére, de nagyon nehezen élte meg azt a nyolc hónapot is, amelynek során ő terápiás

keretek között igyekezett házasságukat megmenteni. Mivel ez alatt az idő alatt világossá vált számára, hogy férje ebben nem támogatja, a hölgy beadta a válókeresetet. A válás kimondása utáni egy év pedig elmondása szerint a következmények miatt jelentett számára mély krízishelyzetet. *„Krízis volt, amikor felkelsz reggel és azt érzed, hogy bárcsak ne a te életed lenne. Annyira hihetetlen, hogy nem hiszed el, hogy ez a te életed. Szörnyű volt. Én még annyit nem sírtam, mint akkor. Eleve az érzelmek nem voltak az erősségeim. De akkor rengeteget sírtam.”* *„Az önbecsülésem sem volt túl magas akkor. Emiatt is nyolc hónap volt. Én nem voltam az a tököcs feleség, aki rögtön kivágja az embert a lakásból. Próbáltam megérteni. Ez nehéz volt nekem, hogy értsen meg, de közben ott van a fájdalom is. És oldjuk meg a helyzetet.”* *„a bizonytalanságnál jobb a biztos. Én nem éreztem így jól magam. És láttam, hogy ő nem motivált. Nem éreztem rajta, hogy motivált lenne. Így nincs értelme. Emiatt [költözött el interjúalany].”*(12.)

Ebbe a kategóriába soroltam egy többdiplomás, képzőművész hölgyet is, akinek egyrészt már a férjével való huszonötévi együttélés, illetve huszonkétévi *„küzdelmes, gyötrelmes, boldogtalan”* házasság is súlyos krízist jelentett, de legfőképpen a szerelmi kapcsolatának megszakadása traumatizálta. Szerelmi viszonyáról elmondta, hogy az *„húzta ki”* a *„nagyon lassan kiüresedő, küzdelmes házasságból”*, viszont megszakadása *„sokkal nagyobb, koncentráltabb fájdalom volt”*, mint maga a válás. *„A krízist nekem nem is a válás – a nehéz házasság után jött, hanem a szerelmi kapcsolat sokkal nagyobb krízist okozott, hogy az megszakadt. Az egy egészen más szinten zajlott. Az okozta nekem a nagyobb traumát, annak az elvesztése.”* *„Lehet, hogy a párkapcsolatokban is ez a nehézség, hogy nincs önbizalmam, hogy én még valakinek kellhetek. Ebben a szerelemben ez volt egy nagy felismerés, hogy még másnak szüksége lehet rám. Ez egy egészen új megközelítés, új tapasztalat volt. Nem keresett tapasztalat. Emiatt is, hogy elutasított, van egy házasság, amiben nem voltam boldog, volt egy párkapcsolatom, amiről azt hittem, hogy maga a mennyország, aztán pokollá vált. Valószínű, hogy én nagyon-nagyon megsérült[em] ezekben a dolgokban.* (15.)

Hasonló válásmegéléstől tett tanúságot egy ötvenéves, segítőként dolgozó, két váláson is átesett hölgy. Elmondása szerint őt is egy *„nagy szerelem”* vezette ki egy számára megbetegítő tizenkét évig tartó házasságból, viszont szerelme hűtlenségével szembesülve újra súlyosan traumatizálódott, emlékezetkiesései voltak, elájult. Összegzése szerint ennek a traumának a hatására kezdett *„útkeresésbe”*, terapeutához járt és önismereti könyvek segítségével képezte magát. *„Összeismerkedtem egy másik nagy szerelemmel, úgy léptem ki a házasságomból, hogy bele kapaszkodtam. Ez egy nagyon viharos és nagyon sok fájdalmat okozott, ez a kapcsolatom. Nekem is, a környezetemnek is. A volt férjemnek, a gyerekeimnek. Valami olyan belső erő*

hajtott, amit magam sem értettem. Egyszerűen nem tudtam megállni. Csak vitt magával. Azt tudtam, hogy én ebben a házasságban, ha benne maradok, biztos, hogy belehalok.”
„Felköltöztünk, együtt voltunk másfél évet. Én csak úgy hívom őt, mint a csődör. Mindenkiel az volt. Ezt éreztem. Amikor lebukott, nagyon megsértődtem. Ki voltam akadva teljesen. Hogy szegény én, én mi mindent megtettem. Ennek ellenére ő megcsalt. Ott nagyot fordult az életem. ...Amikor lebukott a megcsalásban, olyanokat produkáltam, hogy például délután hat órától másnap reggelig kiesnek órák. Nem emlékszem semmire.”(14.)

Ezzel összefüggő, és disszertációm kereteibe bele nem illő, a pszichológiai szakirodalomban is vitatott kérdés, hogy mi a „jó” illetve „rossz” házasság mércéje, illetve hol a határ, mikortól traumatizál-sebez meg, stb. a rossz párkapcsolat jobban, mint a válás? Másik oldalról van-e olyan, hogy „szép” illetve „jó” válás? Nem egy interjúalanyomban (26., 28., 29.) felmerült, hogy létezik-e „jó”, illetve „*intelligens válás*”.

Harmincas éveit záró érettségizett férfi tíz év élettársi kapcsolatot követő öt éves házassága felbomlása megéléséről vallott. Elmondta, hogy felesége tulajdonképpen kiprovokálta, hogy elköltözzön, majd összeköltözött egy másik férfivel. Mivel volt párja esélyt sem adott házasságuk helyrehozására, végül interjúalany adta be a válókeresetet. *„Szerintem jó válás nincs, csak rossz válás. Ezt úgy értem a rossz válást, hogy nem hiszem, hogyha valaki, a két pár, ha összeházasodtak, hogy ott valami jó válás lehet. Lehet szépen, békességben, megbeszélve elválni. De az sem jó válás. Az is rossz.”(29.)*

Egy fentiekben többször idézett, magas beosztású ötvenes férfi huszonöt éves házassága lezárásával kapcsolatban megfogalmazta, hogy *„Ha a források így a rendelkezésemre állnak, eldönthetem azt, hogy – én ezt úgy szoktam megfogalmazni, hogy nekem megadatik annak a szabadsága, hogy eldöntsem azt, hogy egy sokak által használt, kölcsönös, keresztbetevő, utálkozó módon próbálok lezárni egy kapcsolatot és érdeket érvényesíteni, vagy pedig ezt egy teljesen másképp, intelligens módon.”(28.)*

Egy vidéki nagyvárosban élő, egyetemi oktatóként dolgozó harmincas hölgy nyolc éves házasságot is magábanfoglaló tizenhat évi együttélés megszakadásával összefüggésben kiemelte, hogy a házasság, a család érték, amiért érdemes és kell is dolgozni. Ezért egyrészt nem szeretné, ha a volt férjével és élettársával való jó kapcsolat fenntartása azt „üzenné” a lányuknak, hogy a válás természetes dolog, nincs vele semmi gond. *„Ha elég érett lesz ehhez, akkor át kell ezt vele beszélni... Nem szeretném, hogy ő azt gondolja, hogy elváltak, utána minden jól megy.”* Másrészt hangsúlyozni kívánta, *„hogy nem szeretném azt a képet sugallni a világ előtt, hogy tessék, így kell szépen elválni. Ha két értelmes emberről van szó, akkor kellett volna dolgozni a házasság megmentésén.”(26.)*

Az elkötelezettségre illetve a felelősségvállalásra való képtelenség realizálása miatt traumatizáltak

A traumatizáltság háttere tekintetében végül nyolcadik kategóriába két olyan férfit soroltam, akik számos élettársi kapcsolatukról, illetve azok megszakadásáról számoltak be, de még soha nem voltak házasok (5., 9.). Ők tulajdonképpen az elköteleződéstől, illetve egyik oldalról az azzal járó felelősségvállalástól, másik oldalról a kiszolgáltatottságtól való félelmüktől, a szélsőséges bizonytalanságuktól és bizalmatlanságuktól traumatizálódtak. Viselkedésüket mindketten transzgenerációs mintáikkal, szüleik rossz párkapcsolatával és válásával, illetve gyermekkori veszteségeikkel magyarázták.

Szülei válásában gyermekként egy harmincas évei közepén járó, diplomás, fővárosi férfi elmondása szerint *„Az volt a legrosszabb, hogy valaki mindig csalódik. Bármit választ az ember, valakinek biztos, hogy fájni fog. A gyerek inkább magára néz, minthogy a szülőnek legyen rossz.”* *„Azért volt borzasztó, mert annyira össze lett zavarva ez a kép, szétesett minden és nem tudtam, hogyan kezeljem. Igyekeztem, hogy elnyomjam magamban ezt az egészet”*. *„Elnyomás – nagyon sok helyen megjelent az életemben. A volt párkapcsolatomban is probléma volt. Egy érzelmi elhagyás volt. Amikor kiüresedik az ember. Amikor jönne valami, de olyan mintha egy leszakadt rész lenne, amit kívül akar az ember tartani. És így nem jön a felszínre se a jó, se a rossz.”* (5.)

Ötvenes, budapesti, érettségizett beszélgetőtársam pedig egyrészt részletesen elmesélte, hogy alkoholista szülei házassága traumatizálta (például apja gyakran fejszével kergette anyját), és anyja fizikailag is bántalmazta. Majd miután kilenc éves korában, tizenhét évi házasság lezárásaként szülei elváltak, apjának számos élettársa volt, *„végigasszisztálhattam az ő kapcsolatait...Mindegyiket elszúrta”*. Másrészt az alábbi szavakkal kiszolgáltatottság-érzéséről is vallott: *„Mindent imádoztam, amit én csináltam, mindent imádoztam, amit ő csinált. De egyszerűen – lehet, hogy ennek is van egy fonala – a kiszámíthatatlanság: honnan tudhatnám én, hogy legközelebb mikor fogja azt mondani, hogy nem. A szerelemben – sajnos ez azóta még inkább erősödött bennem – tényleg egy kiszolgáltatottság érzés van. Azt nem tudom feldolgozni, hogy én szeretlek téged és tőled függök, azt nem. Nem az volt a baj, hogy én átéltem ezt. Hanem az, hogy nem tudhattam, hogy mikor maradok hoppon.”* *„Én ugyan nem nősültem meg, de azért nem, mert akkor tudtam húszon évesen, hogy én csak úgy akarok megházasodni, hogy utána nem akarok elválni.”* (9.)

4.7.3. A hűtlenség válásmegélést befolyásoló szerepe

Ahogy a fentiekben már utaltam rá, a szakításban/válásban sok esetben direkt, vagy indirekt módon szerepet játszott egyik vagy másik, esetleg mindkét fél (16.) hűtlensége. Interjúalanyaim többen, annak ellenére megpróbálták volna újrakezdeni a kapcsolatot, hogy ők voltak a sértettek, hogy traumaként, sokként érte őket a másik cselekedete (13., 21., 24.) A hűtlen fél azonban vagy egyértelműen elzárkózott attól, hogy együtt maradjanak, vagy több hónapos párterápiára során vált bizonyossá, hogy nem motivált a házasság megmentésében (12.).

Egy negyvenes éveiben járó, diplomás, kétgyermekes, dél-dunántúli kisvárosban élő interjúalanyom férje tizenhét évi együttélés, illetve abból tizennégy évi házasság után csalta meg feleségét, aki rámutatott, hogy a hűtlenség következtében a megcsalt félben „*egy világ omlik össze*”, sokkot kap, lefagy, meghasad a személyisége. Ő mégis háromszor is esélyt adott férjének az újrakezdésre. „*Nem mondom, hogy düh volt bennem, de olyan szintű hasadás, hogy nem tudtam sírni, kiabálni, csapkodni. Csak magamba roskadva néztem ki a fejemből és mondtam neki, amit gondoltam, higgadtan, nyugodtan.*” „*Én hülye, benyeltem, hogy három naponta ott alszik a nőnél. Mert, hogy leültünk és megbeszéltük. Én azt gondoltam, hogy a tizenhét év és az, ami minket összeköt, ami értéket mi képviseltünk és teremtettünk, az belefér ebbe, hogy én esélyt adjak neki és a családnak. ...*” „*Bejött és azt mondta, hogy ő mégis csak döntött. És most önző lesz. Ott ültem és azon gondolkodtam, hogy megint hol vagyok? Én mindent feláldoztam, benyeltem a családért és azt mondja, hogy ő önző lesz.*” „*Amikor november elején megjöttek a papírok, még egyszer felhívtam. ... Ennyi idő után én még mindig itt vagyok és könyörgök neked? Én könyörgök neked? Tudod, miért könyörgök neked? Nem volt szar. Mert ha egy szar lett volna a házasságunk, azt mondom, hogy örülök neki, hogy elmentél és új életet tudok kezdeni. De nem tudok neked negatív dolgot felsorolni. Te tudsz felsorolni velem kapcsolatban negatívot? Jó házasságunk volt vagy rossz? – Azt mondta, hogy nem volt rossz. – Akkor miről beszélsz?”(24.)*

Mások nem tudtak túllépni a másik „félrelépésén”, bizalmatlanságukat és csalódottságukat nem tudták elengedni. „*Bennem egy olyan csalódást okozott, az énképem teljesen összeborult. Nemcsak róla, hanem magamról is, az egész mindenről. Nem volt semmi megküzdő stratégiám. Huszonnyolc éves voltam akkor.*”(22.)

Olyan beszélgetőtársam is volt, aki egyszer megbocsátotta a hűtlenséget, mondván „*hogy hibás vagyok, hiszen nem ismertem fel azokat a jeleket, ami ez irányba ment.*”, de amikor kiderült, hogy férje továbbra sem szakított a szeretőjével, beadta a válókeresetet. „*Mondtam,*

hogy én ezt többet soha. Nem gondolod, hogy meg fogom várni, hogy még egyszer összejöjj ezzel a csajjal?” „Akkor már mindent megígért, hogy ő ezt leépíti, hozzuk rendbe. De akkor már nem akartam. Már csak kifelé gondolkodtam. Ami a gyerek miatt nehéz volt. Ő is próbált mindenféle érzelmi zsarolással játszani, de ez nekem már nem volt pálya.” (19.)

Végül pedig egy interjúalanyom, aki megcsalta a feleségét, cselekedete magától értetődő következményének tartotta a válást, azonnal bevallotta és elköltözött családi otthonukból (30.).

Nem egy interjúalanyom megokolta hűtlenségét. Középkorú, feleségét huszonhárom évi házasság után elhagyó interjúalanyom például egyrészt még a két gyermekük születése előtt többször megcsalta a feleségét elmondása szerint „*tele szégyenérzettel, büntudattal, hogy mégis mit csinálok*”, másrészt megmagyarázza, hogy azért lett hűtlen hozzá, mert állandóan elégedetlen volt vele, és nem tekintett rá férfiként. Ambiciózusnak, karrieristának mutatta be volt házastársát, aki nem támaszkodott rá, hanem egyedül igyekezett boldogulni. Önigazolásként még azt is hozzátette, hogy ez indok lett volna arra is, hogy már sokkal korábban elhagyja feleségét: „*Nekem csalódás volt, hogy én neked nem vagyok elég. Én, a férfi, aki jöttem fel, mint kenyérhéj a moslékból. ... Nem fogom rá, hogy azért, mert ő ilyen, de biztos annak is szerepe volt, hogy elkezdtem házon kívüli örömeket keresni, relatív korán. Még mielőtt a gyerekek megérkeztek. ... Ha van önértékelésem és önbecsülésem akkor, akkor ott kimondom azt, hogy most már megvan a diplomád, pénzed, menj Isten hírével.*” (3.)

Vidéki nagyvárosban élő, szakmunkás végzettségű, vállalkozóként dolgozó férfi interjúalanyom (27.) és diplomás, fővárosban élő férfi (3.) beszélgetőtársaim huszonhárom illetve huszonnégy éves házasságuk során feleségükkel nyitott párkapcsolatban éltek évekig. Az előbbi, háromgyermekes férfinak egyrészt nagy büntudata volt hűtlensége miatt, és végzetes hibának, válásuk fő okának tartotta, úgy gondolta, ha nem így éltek volna, nem szakított volna vele a felesége. Másrészt „szexmániáját” tizennyolc éves korához köthető szerelmi csalódással indokolta. Nagy szerelme „egyik napról a másikra” szakított vele. „*Ha az a lány akkor mellettem lett volna, sokkal konszolidáltabb életet éltem volna. Valószínűleg sokkal tervezettebb lett volna az életem, sokkal céltudatosabb. Az ő szülei miatt is. Az anyémek miatt kevésbé. De az ő szülei miatt inkább akartam volna, adtam volna kereteket magamnak. Ha ő lett volna, nekem nem lett volna igényem mellette. Sőt, az az igény ő utána alakult ilyen szinten ki. Azt mondhatnám, hogy szexmániás lettem.*” „*Amikor a házasságon belül először voltam [más nővel]. Az olyan volt, minthogyha levágták volna a fejemet. Mintha kizsigereltek volna. Az egésznek a fájdalma, mint hogyha rávetítődött volna a 20 évvel későbbi dolgok. Egy hihetetlen fájdalomként éltem meg önmagammal szemben.*” „*Feleségem képes volt, képes lett is volna*

végigélni ezt az életet úgy, amire az emberek azt mondják, hogy normális házasság. Ő mindenét oda is tette. Teljes erőbedobással ezen volt. Én voltam az, aki kihasználta azt a helyzetet, hogy – talán nem szándékos volt, tudat alatt, hogy úgyis megbocsátanak, úgyis addig húzom a póráz, amíg én akarom.” (27.)

Tovább elemezve hűtlenségét, illetve szakításuk okait „óriási hibának”, önző viselkedésnek állította be az őszinteséget, amikor arról beszélt, hogy ha nem vallotta volna be első hűtlenségét feleségének, akkor nem is indult volna el náluk a válás folyamata. A hűtlenség, mint bűn, illetve a belőle fakadó lelkiismeretfurdalás lelki teherként való hordozása pedig gondolatmenete szerint önzetlenséget jelentett volna a részéről. „Elkövettem még egy óriási hibát. Az egyik, nálam lényegesen bölcsebb barátom, idősebb barátom, hívta fel utólag a figyelmet, és akkor lehülyéztem érte, hogy az őszinte bevallósi dolog jól hangzik, ha őszinte vagyok és bevallottam, mert annyira szeretem, hogy be kellett vallani. – Nem, te annyira önző vagy, hogy be kellett neked vallanod. Mi baja volt előtte neki, amíg be nem vallottad, hogy mekkora tróger voltál? Te magadon akartál könnyíteni, ezért mondod el, hogy te ne szenvedjél benne. Ezt az egész szenvedést ráborítottad, hogy nekem most már könnyű. Most már szenvedjél te attól, hogy én milyen vagyok. Elég lett volna csak megváltozni. ... Megtenni sem kellett volna. De ha már megtörtént a dolog, nem lett volna szabad. Ezt nekem kellett volna elhordoznom, ezeket a dolgokat. Ha kell, a halálos ágyig, hogy ő ne szenvedjen. Az az igazi önzetlenség.”(27.)

Tizennégy évi házassága megszakadását elemezve egy negyvenes diplomás, kétgyermekes hölgy elmondta, hogy férje gyakorlatilag házasságuk elejétől kezdve megcsalta őt, ő pedig házasságuk második felében szerelmes lett, és szeretői viszonyba került egy férfival. Meglátása szerint egyrészt a válás nőként több nehézséggel jár együtt, mint férfiként, másrészt a hűtlenséget máshogy ítéli meg a társadalom a hűtlen fél nemétől függően, vagyis más megítélés alá esik a hűtlenség egy férfi, és egy nő esetében. Harmadrészt pedig leszögezi, hogy egy harmadik féllel való kapcsolat létesítése nem feltétlenül jelent megcsalást. „Addig nem is történt ezzel a fiúval semmi, hanem csak üzengettünk, beszélgettünk. Én pánikban voltam. Számomra addig a megcsalásig, most sem gondolom, hogy ez megcsalás volt, mert én nem hiszek a megcsalásban. Van igazmondás és hazugság. Az már a két embernek, háromnak, négynek a megállapodása, hogy ez a keretrendszerbe belefér-e vagy nem. Én nem hazudtam erről egy pillanatig sem.”(16.) Interjúalanyom megélése szerint nőként egyenesen ironwoman-nek (vaslady-nek) kell lenni a válás utáni újrakezdéshez. „Az egyik barátnőm egy hasonló történet után lefutott egy ironwomant – ami brutális. Fél év alatt készült fel rá és megcsinálta. Amikor néztem az ő felkészülését, mondta, hogy muszáj, egy hasonlóan szélhámós fiúval találkozott, azt követően is mondta, hogy muszáj magamnak megmutatni, hogy van erőm.

Muszáj az erőmet visszaszerezni. Amikor megcsinálta, úgy érezte, hogy vele most már senki nem csinálhat semmit, mert egy ironwomant is lefutott. Rájöttem, hogy nekem ez a pozíció volt az én ironwoman-em.” „Ez is érdekes dolog, hogy összekötöd a nevedet valakivel, aki már nem a tied, de utána vissza sem kapod (a sajátodat), mert az egy fél hónapnyi munka, mire visszacsinálsz mindent. Ezek az apróságok, amikre nem gondolunk, hogy mekkora melót kell abba vinni..., hogy visszakapd a régi életedet nőként. Ez egy férfinak soha nem jelent semmi problémát, mert nem változtatják meg a nevüket...Fura a válás. Fura nőként ez a megcsalás történet is, hogy az is mekkora szégyen volt. Ott is mennyi megítélést kellett megélnem a saját barátaimtól, a saját családomtól, hogy én csalok. Miközben ő sportszerűen művelte és az belefért. Nagyon hosszú évek teltek el, mire a környezetem azt mondta, hogy ez nem az. Itt volt egy kontextus. Én azt gondolom, hogy én nem éltem volna túl, ha ez a férfi nem érkezik az életembe. De nagyon kemény az a döntés, amit meg kell hozni.”(16.)

4.7.4. A transzgenerációs minták illetve a gyermekkori szocializáció hatása a válásjelentésre

Családi „örökségeink”, szocializációnk is befolyásolja, hogy mit jelent számunkra a válás. Ennek fontosságát interjúalanyaim többsége (tizenhat fő) vissza-visszatérően hangsúlyozta.

Több megkérdezett esetében fel sem merült lehetőségként a válás (12., 21.), ill. szűkebb-tágabb gyerekkori családjában sem fordult elő; vagy például volt, aki az édesapjától tanult megküzdési stratégia alkalmazását hangsúlyozta.

Egy ötvenegynéhány éves érettségizett, vidéki nagyvárosban élő, hívő katolikus férfit huszonegy évi házasság után csalt meg, majd hagyott el a felesége. A férfi hangsúlyozta, hogy számára egyrészt azért jelentett óriási traumát a válás, mert az ő gyerekkori családjában a válás ismeretlen volt, illetve a család kiemelt értéket képviselt. *„Nekem ez annyira természetes, hogy a család együtt és egymásért. Ezért is volt nekem a huszonegy év házasság után ez a sokk. Mert én olyanban nőttem fel, hogy együtt.” „A szüleim a mai napig együtt élnek házasságban. Édesapám nyolcvannégy, édesanyám nyolcvanegy éves. Egy ilyen családi példa van előttem. Nekem a család egy szent dolog. Volt is és még most is.”(21.)*

Egy közel ötven éves, Budapesten élő diplomás férfi huszonhárom éves házasságát, illetve válásának okait elemezve többször, illetve hosszan, vissza-visszatérően hangsúlyozta a transzgenerációs hatások szerepét saját párkapcsolatára. Egyrészt elmondta, hogy nem igazán

volt férfiminta számára, véleménye szerint anyai nagyapja és apja is elnyomott, behódoló férfi volt, apai nagyapja korán meghalt. „Édesapámtól mindig azt hiányoltam, hogy érezzem azt a férfierőt, hogy tesz és mer, nyomul és hajt. De ez nem jött át. Mit tudtam mutatni a házasságomban?...Édesapám feltehetőleg ilyen szülői mintákat hozott magával, ez a nagyon elfojtom az érzelmeimet, nagyon nem tudom kifejezni magamat.”(3.) Másrészt rámutatott, hogy gyermekkori családjában a válás szégyenként, elítélendő eseményként jelent meg, és hogy ez nagyban befolyásolta az ő válásmegélését is. „Édesanyám ... iszonyatosan szégyellte az egészszet, hogy ő elvált nő. Ha nagyon mereven vesszük, hogy megcsalta, lett egy szeretője, akkor ez az ő sara. Ez a szégyen kategória.” „[Anyai] Nagyszüleim részéről is nagyon keményen ájtött, hogy elítélni való és szégyenteljes dolog elválni”. (3.)

Az egyik Budapesten élő középkorú diplomás hölgy gyerekkori családjával kapcsolatban elmondta, hogy „Az anyukám testvérei mind elváltak”, „A válás nagyon nagy ellenállást váltott ki a családból. A nagymamám, a jiddis...kitagadással fenyegette a fiát, ha elválnak. Volt egy nagyon erős családi nyomás abba az irányba, hogy együtt kell maradni”. (16.) Valószínűleg ez is szerepet játszott egyrészt abban, hogy annak ellenére, hogy rossznak élte meg a saját házasságát, tizennégy évig nem szánta rá magát a válókereset beadására, illetve hogy válását „borzasztóan nagy szégyennek” élte meg. „Neki elváltak a szülei. Nagyon hasonló körülmények között váltak el a szülei, mint ahogy mi váltunk el.” „nagyon erős válásos mintái voltak. Az ő családjában benne volt. Illetve neki is ez már a második házassága volt. Az ő szülei nagyon csúnyán váltak el. Az apukája egyáltalán nem volt hűséges a kapcsolatban. Mindenféle anyagi zűrök voltak. Kiprivatizálta a céget, a gyárat, ahol dolgozott. ...Aztán érdekes volt, hogy mennyire erősek ezek a minták. Ahogy mi is mentünk bele a nehézségeinkbe, svájci frank hitel, sorba jöttek a hülyeségek, ki nem fizetett számlák az ő részéről, amik óriási nagyra nőttek.”(16.)

4.7.5. A közös gyermek(ek) válásjelentést befolyásoló szerepe

A beszélgetések során fontos, több szempontból megközelíthető témakör volt egyrészt a szüleik házasságbomlásában érintett gyermekek szerepe a párkapcsolat-alakulásával, és/vagy a válásmegéléssel, válásfeldolgozással kapcsolatban, másrészt a válás gyermekekre gyakorolt hatása. Többen - akár saját érzéseiket elfojtva, saját igényeiket elnyomva – igyekeztek a válás teljes folyamatában gyermekeik érdekeit szem előtt tartani (3., 10., 12., 17., 20., 21., 23., 26., 28.). Ennek ellenére előfordult, hogy a válással való megküzdés bizonyos szakaszában, traumatizáltsága miatt a szakításon átesett személy szinte csak gyermekei fiziológiai igényeit

volt képes kielégíteni, „anyarobotként működött”. „*Én most kezdtem el azt érezni, hogy vagyok elég erős anya, hogy már adni tudok nekik. Évek teltek el kómás állapotban. Én [olyan] voltam, mint egy anyarobot, aki odateszi a kaját, kimossa a ruhát, elkíséri őket az iskolába, de én nem tudom befogadni az ő szeretetüket. Ez egy iszonyatos érzés volt. Szegények, esténként sulis után még azt számoltam, hány órát lesznek ébren. Hogy menjenek aludni, és én csak bámulhassak ki a fejemből. Ne kelljen őket ellátni, velük foglalkozni, hanem csak legyen a nagy semmi. Ez nehéz.*”(20.: háromgyermekes diplomás, negyvenes hölgy, tizenegyévi együttélés illetve tíz év házasság)

Interjúalanyaink jelentősebb része kifejezte, hogy plusz fájdalmat, lelkiismeretfurdalást jelentett számára az, hogy a gyermeke is szenved a válástól, illetve hogy aggódik gyermeke(i) esetleges válásból fakadó sérülése miatt. Többek között így vallott erről egy diplomás, harmincas éveiben járó hölgy, miután felbomlott tíz éves párkapcsolata, illetve öt éves házassága: „*Az is fájt, hogy olyanon kell keresztülmennie, amit én nem akartam. Én akkor nyitott lettem volna arra, hogy megoldjuk ezeket a dolgokat, hogy megmentjük. De nem feltétlenül láttam ezt a nyitottságot a másik oldalról. És láttam, hogy ő szenved.*” „*Azt nem kívánom senkinek, amikor a gyerek sír az apja után és vele együtt sírok én is az apja után. Akkor három éves volt. Nagyon pici volt. Nem értette az egészet.*”(12.)

„*Az anya-gyerek viszonyt nem lehet, és nem is akarom megszüntetni. Úgy éreztem, hogy ez mindennél fontosabb, hogy ezt helyreállítsuk.*” (15.: Ötvenes éveiben járó diplomás, háromgyermekes hölgy, 25 éves kapcsolat/22 év házasság)

Diplomás, vidéki nagyvárosban élő, harmincas éveinek végét taposó, az interjú készítésekor egygyermekes hölgy interjúalanyom a válás jelentésének meghatározásakor egyenesen minőségi, illetve fokozati különbséget tett azok között a válások között, amelyben van és amelyben nincs közös gyermek. „*Egy dolog, ami van férfi és nő között. Az egység az széttörik. Az nagyon fájdalmas dolog. Ha család van, ennél egy magasabb minőség. Ha az széttörik – nem akarjuk ezt látni, a mai kor nem akarja ezt látni, de ott egy nagy dráma van, egy pusztulás.*” „*Megpróbáltam tudatosan mindent csinálni. Szerencsére meg tudtuk ezt úgy csinálni, hogy nem nagyon voltak veszekedések, vagy minimális. [Gyermeük] előtt pláne nem.*” (26.)

E mellett két olyan (egyébként önsegítő csoportos) beszélgetőtársunk is volt, aki a házasságban született gyermekeket jelölte meg a szakítás/válás egyik illetve kizárólagos okának (10., 13.).

Egy diplomás, Budapest agglomerációjában élő hölgy tizenhat év együttélés/tizenhárom év házasság után adta be a válókeresetet, miután megtudta, hogy férje megcsalta, és nem is volt hajlandó a házasság helyrehozására. Interjúalanyom szerint tulajdonképpen válásuk oka az,

hogy gyermekük volt, aki miatt ő nem tudta a korábbi „bulizós” életmódját folytatni, férje viszont egyedül továbbra is eljárt szórakozni, és ezért [?!] csalta meg interjúalanyt. *„A válás borzasztó volt. Attól volt borzasztó, mert gyerekünk van. Viszont, ha nem lett volna gyerekünk, akkor nem válunk el. Mert akkor nincsenek ezek. Akkor elmegyünk bulizni minden nap. De nagyon fontos, hogy van.”*(13.)

Ahogy mintám statisztikai leírása kapcsán előrebocsátottam, a közös gyermek több esetben parentifikálódott, átvette az egyik szülő szerepét (11., 13.) és/vagy nem egyszer anorexiás lett szülei rossz házassága, illetve válása miatt (15.).

A legutóbb idézet diplomás hölgy erre így emlékezett: *„Amikor már az volt, hogy apa elmegy otthonról és apa ordibál velem, hogy rohadt kurva, amit eddig soha nem csinált, én meg nagyon sírtam, ő vigasztalt. Folyt a könnyem és elkezdte az ujjával vezetgetni, hogy milyen vicces...Mondta, hogy jobb lesz nekünk, ha elmegy apa. Utólag annyira sajnálom, hogy elvettem a gyerekkorából egy csomót. Ő hirtelen felnőtt lesz és anya ne sírjál, majd én.”*(13.)

Egy budapesti agglomerációban élő, ötvenen túli, háromgyermekes diplomás hölgy a legkisebb gyermekét parentifikálta, gyermeke támogatta őt a válás utáni időszakban és nem ő a gyermekét. *„Egyszer azt találtam mondani, még ősszel, a [legkisebb gyerekének], hogy örüljenek, hogy nem akasztottam fel magam. Ez a kicsi volt. Azóta is emlegeti. Akkor úgy éreztem, hogy ő tart életben. Szegény majdnem anorexiás lett abban az évben. Utána két-három év múlva megint. Borzalmas volt. Nem is vagyok büszke magamra. Nem lett volna szabad ennyire rájuk terhelni. A két nagy elküldött a francba, elmentek, ha éppen nagyon magam alatt voltam. De a kicsi nem tudott menekülni. Ő akkor 13 volt. Nagyon megszenvedte. Többszörösen is megszenvedte ezt az időszakot, mert ő volt az én támaszom és nem fordítva. Ez vissza is ütött, fordult. Időnként ő akart irányítani engem..”*(11.)

Egy negyvenes évei végén járó érettségizett hölgynek elmondása szerint tizenhat évi házasság után menekülnie kellett otthonról kiskamasz fiával. Vallomása szerint egyrészt fontos volt számára, hogy a válás folyamatában minél kevésbé sérüljön a gyerekük (ennek érdekében például segítette a fia kapcsolatát a volt férjével), másrészt nyílt volt a saját fájdalma, állapota tekintetében a fiával. Sőt, azt mondta neki, hogy nem biztos, hogy túlélné/kibírná, ha a gyerek a válóper során az apját választaná. Ezzel viszont akaratlanul bár, de érzelmileg zsarolta a gyermekét. *„Az a bizonyos este, amikor nekünk otthonról el kellett jönni, az számára egy olyan rettenetes trauma volt, ami a vattában nevelt, habos-babos, rózsaszín felhők közötti gyerekkorból ő két óra alatt kellett, hogy felnőjön. Minek után az anyuénál éltünk másfél évig, eléggé egymásra voltunk utalva. Mondtam neki, hogy én nem fogom azt mondani, hogy jól vagyok, amikor úgyis látod rajtam, hogy nem vagyok jól. Inkább elmondtam neki minden*

fájdalmamat és kétségemet, problémámat. Sokszor sírtunk együtt. Nagyon sokáig küszködtem azon, hogy ő ne fojtsa el magában az érzéseit. Ő tizenhárom éves volt, amikor nekiünk el kellett otthonnól jönnünk. A lehető legrosszabb korszak az ő életében. Amellett, hogy próbáltam magamat helyre tenni, megpróbáltam túlélni, megpróbáltam rá figyelni, hogy ő se sérüljön. Ez küzdelmes volt. Nagyon sokáig ő nem volt erről hajlandó beszélni. Voltak kitörések, amikor elkezdett sírni, hogy mit csináltam rosszul, miért vagyok rossz? Akkor 3-4 óra sírás. Akkor rengeteget beszélgettem vele.”(2.)

Ahogy az előzőekben, a traumatizáltság oka kapcsán már kifejtettem, több férfi interjúalanyom kiemelten hangsúlyozta, hogy a válást nem éli meg veszteséggént, a gyermekeiktől való különélés jelent számukra traumát. Egy diplomás férfi például nyolc éves együttélése illetve hat év házassága megszakadásával kapcsolatban elmondta, hogy: *„Egyetlen egy dolgot élek meg veszteséggént az életemben, azt, hogy a fiaim nem mellettem nőnek fel. Semmi mást. Azért nem tudom, hogy segítségre tudok-e lenni a válásfeldolgozás kapcsán. Ezt nem élem meg veszteségnek. Sem ezeknek a kapcsolatoknak a végét, sem a válást nem tudom veszteséggént értelmezni egyáltalán. Egyszerűen csak megtörtént és semmi több. Menni kellett tovább.”(17.)* Idézett férfi elmondása szerint tudatosan gyermekei érdekeit tekintette szem előtt a válás közbeni és utáni viselkedése során, elsődlegesnek gyermekei együttmaradását tekintette, továbbá anyagiakat, tárgyi dolgokat is mindent hátrahagyott.

Ugyanakkor – ahogy a válásjelentések kapcsán már rámutattam – nem egy interjúalany (3., 28.) hangsúlyozta, hogy meggyőződése szerint amennyiben a válás őszinte vállalása annak, hogy rossz a párkapcsolat, és így egyfajta tisztaságot, hitelességet közvetít, ezáltal jó mintát ad a következő generációknak. A rossz párkapcsolat ilyen értelemben hazugság, képmutatás, játszómázás, tehát rossz minta. Ebben a megközelítésben szüleik különválása „óriási ajándék” is lehet a gyerekeknek. Viszont ezt a szempontot hangsúlyozó beszélgetőtársaim azt is megfogalmazták, hogy a válás a gyerekek miatt különösen nehéz életeseemény is. *„[A válás] fájdalmas volt, mai is fáj. De a gyerekek érdekében.”* „Másképp nagy fájdalom a gyerekek miatt. Az vigasztal, hogy tudom, hogy ez az ő hasznukat szolgálja, az ő érdeküket. Fájdalmas nekik is. El vannak bizonytalanodva.”(3.)

Egy huszonegy évi házasság után elhagyott férfi viszont abbéli bánatát, aggodalmát fejezte ki, hogy a válással rossz mintát nyújtott a gyerekeinek: *„Az is bánt, hogy az én gyerekeim azt látják, hogy elváltunk. Elöttem ez nem volt példa.”(21.)* De ebben a háromgyermekes érettségizett férfiben huszonegyévi házassága felbomlásakor – a mellett, hogy kiemelt figyelmet fordított arra, hogy gyermekei minél kevésbé sérüljenek a válás folyamatában – az is megfogalmazódott, hogy egy ponton túl a túlélés érdekében önzőnek is kell lenni, neki is joga

van például új párkapcsolathoz. Rámutatott, hogy a gyermekek elszenvedői szülei válásának, és fájdalmaikat nem szabad azzal tetőzni, hogy egymás elleni konfliktusaikban, harcukban felhasználják őket a szülei. *„Teljesen mindegy, hogy mekkorák a gyerekek. Ők a szenvedő felek. Ők semmiről nem tehetnek. Egy kész helyzetbe pottyannak, hogy a szülők szétmennek. Ebben ők maximálisan ártatlanok. Ez nem kell még megtetőzni.”* *„Én rosszat a gyerekek előtt az anyjukról soha nem mondtam. Erre figyeltem. Az édesanyjuk. Ez fontos.”* Ugyanakkor *„Az embernek a saját életéről van szó. Valamilyen szinten önzőnek kell lenni. Az ember mindig ezt a tortát olyan mázzal próbálja bekenni, ezt a gyógyszert, ezt a keserű pirulát, hogy minél kevésbé sérüljön, amikor tudja az ember, hogy ez neki egy trauma lesz. Erre figyelek. De kell annyira önzőnek lenni, mert az élet megy tovább... A gyerekeimről van szó. Hogy mit hogy él meg, az nekem is nagyon fontos. Hogy ő minél kisebb sokkot kapjon, csalódást vagy bánatot, az az én érdekem is. De mindamellet kell egy egészséges önzés. Az ember egészséges felnőtt, az élet megy tovább.”*(21.)

Egy jelenleg felsővezetőként dolgozó hölgy (22.) korábban pszichológusként kamaszokkal, gyerekekkel is foglalkozott és elmondta, hogy két dolog miatt kerültek hozzá a gyerekek, fiatalok: 1. szülei válásából, illetve 2. szülei rossz házasságából következő traumatizáció miatt.

Egy kétszer is elvált ötven éves érettségizett hölgy hangsúlyozta, hogy *„Amikor gyerek van a válás témakörében, az sok mindent megváltoztat. Ott nagyon sokat vívódtam mindenféle szemszögből, hogy a gyerekeknek mit okozok? Mi lesz a gyerekekkel?”*(14.)

4.7.6. A párkapcsolat minőségi értékelésének szerepe a válásmegélésben

A válásmegélés fentiekén kívüli fontos befolyásoló tényezőjének bizonyult az interjúalany saját kapcsolatmegélése, az, hogy hogy értékelte házassága/párkapcsolata minőségét. A válás sokként való megélésével kapcsolatban már elmondtam, hogy több interjúból kiderült, hogy egyrészt maga az interjúalany jónak élte meg a házasságát/párkapcsolatát, másrészt környezetük, barátai (is) „ideális”, „tökéletes” párként tekintettek rá és társára (13., 20., 21., 24., 26.). Egyszer csak azonban valami „megbolondította” a házastársat, elvette az eszét a férjnek, vagy a feleségnek (pl. kapuzárási pánik, életközepi válság, pénz, karrierbeli előrelépés, szexuális vágy, stb.). Ez a váratlanság, illetve az értelmetlenség-értetlenség különösen negatív színezetet adott a későbbi válásnak, szakításnak.

„Aki ismer bennünket, mindenki fogja a fejét. Mi azt gondoltuk, hogy jó házasság. Ez nem álca volt. Azt mondták, hogy ránk fogadni mertek volna.”(24.)

A válás ebben az értelemben akkor sokk, illetve tragédia, ha nem volt rossz a házasság, illetve ha az egyik fél jónak élte meg a kapcsolatot, ha nem volt előjele a másik szakítási szándékának, ha nem számított rá az érintett felnőtt és a gyerekek. Egy negyvenes éveiben járó diplomás hölgy tizenhét évi kapcsolat illetve tizennégy évi házasság után szembesült vele, hogy megcsalta, majd elhagyta a férje. Többek között elmondta, hogy *„A barátnőmék most váltak. Náluk a gyerekek kérték már a barátnőmet, hogy anya váljatok el. Mert ott tízen éve veszekedés, cirkusz, kiabálás, egy hétig nem beszélünk. A gyerekek mondták, hogy anya, hagyd ezt abba, válj el apától, nem lehet ezt elviselni. Nálunk a gyerekek ilyenbe nem tudnak kapaszkodni. Nekik ugyanakkora tragédia, mint ahogy nekem, mert nem volt előjele, szele annak, hogy mi el fogunk válni.” (24.)*

Egy másik negyvenes, diplomás hölgyben tizenhat év együttélés illetve tizenhárom évi házasság alatt szintén fel sem merült a válás egészen addig, míg rá nem jött, hogy férjének szeretője van. *„Nagyon jók voltunk együtt. Mindenki szerint mi voltunk az ideális pár. Szerintem is.”(13.)*

Az egyik vidéki nagyvárosban élő, negyvenes éveiben járó szakmunkás végzettségű, háromgyermekes férfi is jónak, sőt „bensőségesnek” élte meg házasságát annak ellenére, hogy feleségével házasságuk húsz éve alatt évekig nyitott házasságban éltek. Sőt azt gondolta, hogy a környezetük álom párként tekintett rájuk: *„A kettőnk kapcsolata mindig bensőséges volt. A gyerekeknek is ez egy ugyanolyan sokk élmény volt. Nem volt benne a levegőben, ami történt. Sőt, senki számára. Ez egy teljesen sokk. Kívülállók számára mi az álom pár lehettünk.”(27.)*

4.7.7. Kisközösségek, közvetlen környezet válás megélést befolyásoló hatása

Egy harmincas évei vége felé járó diplomás hölgy férje ugyan katolikus családban nőtt fel, de nem érintette meg mélyen a katolikus hit, nem élte a kereszténységet. Mivel közvetlen környezetük, baráti körük sem ragaszkodott a keresztény értékekhez, például a család szentségéhez, a hűséghez, stb. interjúalany szerint férjét tizenhat év együttélés illetve nyolc év házasság ellenére „elvitték” a vágyai. *„És hogy mennyire nem vagyunk elválasztva a többiektől. Én mindig azt hittem magamról, hogy én ezt jól csinálom, rám ez nem hat. Mégis kiderült, hogy de. Mennyire hisszük azt, hogy mi hozzuk a döntéseinket, mennyire tudatosak vagyunk, hogy történik az életünk. Közben az a közösség, amiben vagyunk, annak a véleménye, a dolgokról*

kialakított felfogása, vagy pont az, hogy nincs róla, milyen szinten hat az emberre. [Volt férjére] hatott. Amikor mondta, hogy elválni egyszerű – mert az ő új barátnője egyszer már elvált.” (26.)

4.8. A válásfeldolgozás „hogyanjai”, főbb jellemzői és segítő tényezői

Nagyon izgalmas kérdés, hogy mit jelent a válás/szakítás utáni továbblépés, honnantól számítjuk, mihez kötjük a párkapcsolatszakadás feldolgozottságát? Úgy vélem, hogy e témakör lélektani megválaszolása pszichológus szakemberek feladata, azonban az alábbiakban kísérletet teszek szociológiai megközelítésére is. Először is rámutatok a feldolgozással kapcsolatban interjúalanyaim által kiemelt szempontokra, majd áttekintem, hogy beszélgetőtársaim milyen, a feldolgozást és/vagy továbblépést befolyásoló tényezőkre utaltak.

4.8.1. A válásfeldolgozás „általános” jellemzőire vonatkozó tapasztalatok

Interjúim tanúsítják, egyrészt, hogy a párkapcsolati szakítás, válás utáni továbblépés akár hosszú évekig is eltarthat, másrészt, hogy e továbblépés elemei, a feldolgozás módjai és eszközei igen sokrétűek és változhatnak az idő előrehaladásával.

Jó példa erre az egyik ötvenen túli diplomás hölgy visszaemlékezése. Az ő „válásfeldolgozása”, vagy inkább váláskezelése eleinte, a válás utáni két évben tulajdonképpen elfojtás, háritás, tagadás volt (párkapcsolati próbálkozásokkal, illetve másfél éves külföldi tartózkodással igyekezett továbblépni) annak ellenére, hogy korábban is próbált önismeretében fejlődni (könyveket olvasott, mentálhigiénés képzésre járt, ahol csoportozás is volt). A „valódi”, mély feldolgozás 2008-ban, hat évvel a válása után kezdődött el, amikor már – háta mögött több sikertelen párkapcsolat-kísérlettel – „*nem volt túl jól*” és elkezdett önismereti csoportokba járni, először az Alkoholisták Felnőtt Gyermekei Csoportba (ACA), két évig. „*Ott kezdődött el az önismerettel egy olyan fajta mélyebb találkozásom, ami már személyes tapasztalásként éltem meg a csoportot. Előtte nagyon sok könyvet olvastam, jártam a mentálhigiénés képzésre, ott is kaptunk csoportot. De az nagyon más volt. Ott mindig valamilyen szerepben voltam inkább. Nem vittem bele önmagamat olyan mélyen. ... – ott találkoztam először, hogy valódi őszintén tudok beszélni arról, hogy mi mindent éltem át abban a családban, ahol volt egy alkoholista. Hasznos volt a csoport, jó volt.*” (22.) A csoportozáson kívül nagy segítségére volt az önismereti fejlődésben és azzal együtt a továbblépésben egy, az édesanyján keresztül ismert tapasztalt pszichológus hölgy, aki felkérés nélkül terápiás

folyamatba vonta be interjúalanyt. Továbbá segítséget jelentettek számára egy barátnőjével folytatott beszélgetések is. Ezek hatására kezdett el gyógyulni, feldolgozni a válását, magát a házasságát, illetve egész addigi élete nehézségeit. Ezek segítették hozzá a továbblépéshez. A „továbblépés” feltételei ennek a hölgynek az értelmezésében egyrészt az érzelmek, köztük a negatív érzelmek megélése, másrészt a múlt nehézségeinek, fájdalmas életeseményeknek a megértése és „letétele”, elengedése. *„Nagyon sok mindent átéltem újra. Végre meg tudtam élni az érzéseimet. És feldolgozni az egészet, hogy ennek mi volt akkor a szerepe, és hogy tudok visszamenni a dolgokra. Hogy tudok úgy továbblépni, hogy most már leteszem, ami volt. Nekem ez nagyon elhúzódott. Rakódott egy csomó minden. Fel kellett dolgozni az édesanya, édesapa, mint család, mindenféle dolog.”*(22.)

Szintén több évig tartó feldolgozásról vallott egy harmincas éveiben járó másik diplomás hölgy, amikor tíz éves együttélésének illetve öt éves házasságának megszakadásáról beszélt: *„Az egy nehéz időszak volt. Több évbe telt, amíg felálltam. Megszokni az új rendszert. Azt, hogy én egyedül lábra álljak. Ez mind nehéz volt. Az összes fájdalommal együtt.”*(12.)

Egy negyvenes éveinek második felében járó érettségizett hölgy interjúalanyom négy és fél éve gyakorlatilag elmenekült kiskamasz fiával narcisztikus jegyeket mutató, öt verbálisan, érzelmileg és fizikailag is többször bántalmazó férjétől, de még mindig a saját felelősségét vizsgálta a szakítást illetően. Így például, hogy nem eléggé nőies, nem figyelt eléggé a (szeretethiányos) férjére a gyermekük megszületése után, stb. *„Most már négy év fél éve egyedül élek. Nem dúskálok a férfiakban. Ez is azt erősíti meg, hogy valami hiba lehet bennem.”* *„A személyiségem alapvető részét, hogy a munka és más területeken a visszajelzések jók voltak, azt elkönnyeltem, hogy az a része megy. Mintha félbe vágtam volna magam, hogy az egyik felem jól működik, a másik pedig képtelen működni. Ez a másik felem a Nő.”*(2.) Ugyanakkor abban az értelemben interjúalanyom „túl van” a váláson, hogy van jó munkája, elismerik a szakmájában, van jó, gyermekével közös lakása, szeretett otthona, fiával jó a kapcsolata, édesanyjával is megjavult a kapcsolata, volt anyósával és sógornőjével is jó kapcsolatot ápol.

Egy fővárosban élő, érettségizett hölgy az interjú készítésének időpontjában harmadik házasságában élt, a válásfeldolgozás jellemzésekor rámutatott, hogy különbözőképpen dolgozta fel két válását, és elemezte az eltérés lehetséges okait, illetve befolyásoló tényezőit.

„Hogy mennyire nem dolgoztam fel az első válásomat, 2000-ben váltam el, és 2006-2007-ben voltam egy kineziológiai továbbképzésen, öt nap, kiteszteljük, hogy kivel kell dolgozni, fogalmam sincs, melyik módszerrel a volt férjemmel. Öt napig dolgoztam a volt férjemen, reggeltől délután ötig. Elengedtem. Rendben vagyunk. Következő év, továbbképzés, kivel kell dolgozni? A volt férjemmel. Összesen háromszor engedtem el végleg. Egymás utáni három ilyen

továbbképzésen. Ennek a nehéz elengedésnek a gyerekek – hogy ő bevonta a gyerekeket a válásunkba. Zsarolt a gyerekekkel. Ő túl aktív volt, én túl passzív. Én próbáltam egyensúlyozni. Ő odament a fiamhoz és megkérdezte: te kit szeretsz jobban, engem vagy őt (anyát)? Mert jobban szeretném, ha velem maradnál. – Én erre úgy reagáltam, hogy nem mondtam semmit, ami legalább olyan rossz. Erre utólag jön rá az ember. Én hagytam. Nekem ez a gyenge pontom, hogy hagytam a békesség kedvéért. Hogy kevesebbet ártok vele, mint hogyha én is nekiállok...A második férjemmel a VÚ [Válás és Újjászületés Önszolgáltató Csoport] után leültünk és elbúcsúztunk egymástól. Ez is nagyon jó volt. Az első férjemmel nem tudtam ezt megtenni soha. Vele beszélni sem tudok, bármennyire szeretném. Nem hajlandó. Meg van sértődve. Húsz év...Abszolút annak [a VÚ-nak] köszönhető.”(14.) Meggyőződése szerint tehát második válása feldolgozásában a Válás és Újjászületés Csoporton való részvétele nagyban segítette, ugyanis „A VÚ által kaptam egy csomó új módszert, ahogy végignézem, végig tudja menni a házasságon. Egy csomó új látásmódot. Hogy kimondhassak dolgokat. Ez a kimondás nagyon fontos. Ha nem is személyesen a másoknak, mert nem mindig van lehetőség erre. De hogy ne maradjon az emberben benne. Kiírni, kiénekelni, kimondani valakinek – mindegy.”(14.)A két váláson átesett és jelenleg harmonikus házasságban élő, segítőként dolgozó hölgy az alábbi három, a válásfeldolgozást befolyásoló szempontra hívta fel a figyelmet: van-e közös gyermek a kapcsolatban; hogy közös megegyezéssel váltak-e el a felek, vagy egyik elhagyta a másikat (ez utóbbi esetben véleménye szerint az elhagyott félnek nehezebb); és hogy a válás élettapasztalat, amiből tudni kell tanulni.

„Én négy éve váltam el, összességében tíz éve tart ez a történet. Eszetlenül sok év elment az életemből erre a történetre. Emiatt is iszonyú nagy düh van bennem, hogy ennyi elvesztegetett év. Magamra haragszom elsősorban, hogy nem vagyok képes hamarabb ezt processzálni [véghezvinni, feldolgozni]. Azt nem sikerült ott sem megértenem, magamévá tennem, hogy ez akár négy évig is lehet.”(16.: negyvenes éveiben járó, kétgyermekes diplomás hölgy, tizennégy év házasság után ő adat be a válókeresetet)

Az egyik dél-dunántúli nagyvárosban élő közgazdász, jelenleg harmadik férjével élő hölgy egyrészt rámutatott, hogy a második házasságát már a házasság fennállása alatt gyászolta, illetve a házasság felbomlását már a házasságban elkezdte feldolgozni, másrészt a válás következményeivel is meg kellett tanulnia tovább élni. Harmadrészt a feldolgozás részeként, és/vagy feldolgozási eszközként önismereti utat is be kellett járnia, és fel kellett kutatnia a másodszeri párkapcsolati sikertelenség hátterét. „Ahhoz, hogy én felépüljek ebből a kapcsolatból, rengeteget olvastam. Csernustól kezdve a Coelho könyvekig mindenfélét. Hogy újra önmagam lehessenek. Ekkor már felismertem, hogy már megint nem jó úton haladok, megint

olyasmi van, ami számomra nem megfelelő. Így elég sok irányba mozdultam el olyan szinten, hogy kineziológus, családállítás. Próbáltam keresni azt a forrást, azt az utat, ami az én filozófiámba, szemléletembe beleillik. Amikor ő megcsalt, akkor én csak annyit kértem, akkor éppen angyalos könyveket olvastam, bár nem vagyok vallásos, hogy arra kérem az angyalokat, hogy figyeljenek rám.” „Szerintem ezt is fel kellett dolgozni. Ettől függetlenül, hogy én felépítettem saját magamat már a kapcsolaton belül, hogy tudjak lépni, utána fel kell dolgoznom azt is, hogy másodszor válok el. Ennyire alkalmatlan vagyok egy társas kapcsolatra? Amit nem gondolok, hiszen én nagyon alkalmazkodó, kedves vagyok. Nem azt mondom, hogy jobb nő vagyok, mint a többi. De én nem kötekedek, nem hisztizek dolgokon. Velem könnyű kijönni, együtt élni. A feldolgozást mind a két szempontból meg kellett tenni. Az első váláskor azt kellett feldolgoznom, nem is magát a válást, hanem a válás következményeit, hogy ő lezüllött és ez nem az én hibán. A második házasságomban azt, hogy másodszor válok el. Amit hozzám is vágott, hogy én azt várom, hogy ő is meghaljon, mint az első férjem. Ott nagyon sok érzelmi zsarolás volt. Most már nem egy huszonegy-két éves gyerekről beszélünk. Ott már célzottan mennek ezek a támadások.”(19.)

4.8.2. Egy új párkapcsolat szerepe a továbblépésben, illetve feldolgozottság és új párkapcsolat viszonya

Az, hogy új párkapcsolata van interjúalanyunk, egyfajta továbblépés, de nem feltétlenül jelenti a válás feldolgozottságát. Ugyanakkor nem alapfeltétele a feldolgozottságnak egy új párkapcsolat, egyedülállóként is lehet kiegyensúlyozott, értelmes, színes életet élni válás után. Válása, tartós párkapcsolata megszakadása után volt, akit egy új párkapcsolat zökkentett ki, húzott ki a válás fájdalmából, számukra tehát egyfajta mentőöv volt az új párkapcsolat. (14., 15., 16., 20.). Ezzel szemben volt, aki bizalmatlan lett, és válása óta nehezen ismerkedik (23.), és volt, aki „tanult” a válásból, máshogy él, máshogy keresi a párját, mást tart fontosnak, mint korábban (14.)

Egy háromgyermekes negyvenes éveiben járó vállalkozó hölgy állítása szerint a válás után két és fél évvel létesített új tartós párkapcsolata egyfajta menekülés volt részéről: „*olyan jó, amikor apás hétvégén elmentek a gyerekek, én elmentem ő hozzá. Becsuktam az ő ajtaját és megszűnt az én életem, az a felelősségteljes anyai élet, amit én a hétköznapiakban nyomok. Aztán ez a kapcsolat is halálra volt ítélve. Nem volt egyszerű dolog. Ezt jó volt megélni, hogy kirohanhatok a saját életemből.”* Végül interjúalany vetett véget a kapcsolatnak. Válása utáni

flörtjeit, lazább-rövidebb párkapcsolatait pedig a következőképpen értékelte: „Az, hogy így a földbe taposva voltam, nekem utána itt [lakóhelyén], bárki, akihez akárcsak egy flört erejéig közöm volt, nekem ők sokat segítettek a női önbizalmamnak az újjáépítésében. Az, hogy lett egy tartós párkapcsolatom, az nagyon jó volt.” „az tény, hogy amíg én eljutottam – két és fél év volt, mire jött a tartós párkapcsolat. Addig voltak feledhető dolgaim, próbálkozások. Volt, hogy egyetemről előkerült egy régi haverom, ő is ugyanilyen helyzetben volt, mint én. Mi egymásnak nagyon sokat segítettünk. Pont egy hónapra rá, hogy a [férjem] elhagyott, összetalálkoztunk és kiderült, hogy őt a felesége csalta meg egy tizenhét éves fiúval huzamosabb ideig. Mi egymásnak akkor ilyen mentőöv voltunk. Össze voltunk zavarodva lelkileg. Ő is egy darabka volt, amibe belekapaszkodhattam a túlélés reményében és azt hittem, hogy mi majd egy komoly kapcsolatba nőjük ki magunkat. De nem is [helyi], lett volna távolság is. Hónapokon át ment ez. Hozzám tett, segített. Általuk újból úgy éreztem, hogy ki tudok virágozni. Ez jó volt. Nem lettem az az egyedülálló anya, aki árnyéka önmagának. Nekik köszönhetően össze tudtam magam újból rakni, mint nő. Sokkalta jobban megélem a női mivoltomat, mint a házasságom idején. Pedig egyedülálló vagyok.”(20.)

Voltak azonban olyan beszélgetőtársaim is, akik azt hangsúlyozták, hogy addig tudatosan nem köteleződnek el komolyan, amíg még elemzik a házasságukat, a saját felelősségüket a válásban, illetve még fejleszteni szeretnék az önismeretüket.

Például egy ötvenen túli technikumot végzett kétgyermekes férfi, aki huszonötéves házassága felbomlását elemezve fogalmazta meg, hogy: „Nekem nagyon fontos volt az az értékrend, hogy család, ami mellé letettem a voksomat. Ez most is problémát okoz nekem, amivel dolgoznom kell, mert tudom, hogy még nem érkeztem meg oda, hogy nyitott lennék egy új kapcsolatra. Ezen sokat gondolkodom és nem tudom, hogy képes leszek-e még egyszer ennyire szeretni vagy még egyszer ennyire kiadni magamat. Ezt majd hozza az élet. Most nem is aktuális. A válással nagyon nem tudtunk egyezsége jutni és bíróságra kell vigyem ezt a dolgot. Olyan mértékűek az igényei, a követelődései, ha valamit megadok mindig újabb és újabb igényeket támaszt.”(28.)

Egy ötvenes, diplomás hölgy tanulságként jegyezte meg, hogy nem szabadott volna a válás fájdalmával való szembenézés, negatív érzelmeinek megélése nélkül új párkapcsolat létesítésével próbálkoznia, ez nem volt célravezető „feldolgozási út”. Az elfojtás, illetve háritás következtében interjúalany nem tudott „tisztá” lappal másik párkapcsolatba belemenni. „Engem, miután nem tudtam feldolgozni időben azt a párkapcsolatot sem, a válást, ezért én nem nagyon tudtam úgy megismerkedni férfival, hogy ne lett volna még benne a lelkemben akár a hasonlítgatás, az idealisztikus dolgok.”(22.)

„Így már, hogy a helyén vagyok, tudom, mit akarok és teljesen tisztában vagyok az értékeimmel, így sikerült találnom egy olyan embert, aki elfogad úgy, ahogy vagyok, nem akar megváltoztatni. Ismeri a hibáimat teljes egészében. Az elején már megmutattam neki, hogy véletlenül se legyen az, hogy ő nem ismeri az én hibáimat. Nem a legjobb oldallal mutatkoztam be az ő irányába. Hanem azt kapod, amit látsz, nem titkolom el. Jól megvagyunk a mostani férjemmel. Mi is szoktunk vitatkozni.”(19.: negyvenes évei második felében járó diplomás hölgy, hét éve harmadik férjével él).

Egy negyven éves érettségizett férfi – akit két év házasság után hagyott el a felesége – pedig rámutatott, hogy olyan értelemben megváltoztatta a válás, hogy nehezebben ismerkedik, bizalmatlanabb lett, mint korábban volt. „Válás után jó sokáig nem volt nekem, az első kapcsolatig majdnem egy év eltelt. Aztán picit sűrűsödött...Én nem tettem le arról, hogy szeretnék még egyszer [tartós párkapcsolatot], csak most már meggondolom. A szépség előfordul. Megkérdem, hogy biztos vagy benne, tényleg? Nem az a nagy átverés, amit benyaltál korábban?” „Azt tudom jól magamról, hogy annak előtte [a válás előtt], hogy én milyen voltam, hogy viszonyultam a másik nemhez, általában az emberekhez, azután sokkal bizalmatlanabb, cinikusabb, hitelenebb lettem az emberi kapcsolatok terén. Döcögősebben megy, abból adódóan is, hogy öregszem, a kapcsolatok teremtése a válás után.” „a mai napig az emberekre, nőkre, párkapcsolatra való gondolkodásomat gyökeresen megváltoztatta. ... én korábban ... Megelőlegeztem a bizalmat a másoknak ...A megjátszást, színészkedést nagyon nem szeretem.” „Ez a másnak élés, kifelé élünk és nem befelé. Amikor ezt látom, nagyon taszító. Ezt találtam meg benne. Ez az, amit a mai napig talán túlzottan is árgus szemekkel figyelek, ha van egy potenciális partner, hogy látom-e ezt a tulajdonságot benne...a megjátszást nem szeretem senkinél. [Ez a válással erősödött fel] mindenképpen...Ez önvédelmi mechanizmus nálam, hogy megpróbáljam ezt a jövőben kiszűrni.”(23.)

Egy ötvenen túli, többdiplomás, háromgyermekes hölgynek – miután huszonötévi együttélés, huszonkétévi házasság után beadta a válókeresetet – az interjú készítésekor nem volt párkapcsolata. Egyrészt elmondta, hogy „mindenáron” nem szeretne új párt, másrészt ötvenes nőként elemezte párkapcsolatai lehetőségeit. „Teljesnek érzem magam. Amennyiben egy ember lehet teljes egy párkapcsolat nélkül. Hazugság lenne azt mondani, hogy az embernek arra nincs szüksége. De nem mindenáron. Olyan kapcsolatok, amik azzal kecsegtettek, hogy ilyen hetven plusszos bácsika, hiába vitt volna el Amerikába, vagy lakása van. Ez nem érdekel. Vagy a harmincasok sem perspektíva.” „Én tiszteletben tartom az ő korát, tudását, de férfiként nem jöhet szóba.” „Volt nem egy olyan tapasztalatom, hogy a harmincas korosztály, akik szeretik az érett nőket. De ez is mennyire jövőtlen, kilátástalan kapcsolat? Szociológiailag is, a harmincas

fiúknak tetszik az, hogy van már egy nő, aki túl van egy szülésen, van jó állása, megvan az egzisztenciája, úgy-ahogy jól néz ki, mert fontos neki, hogy esztétikailag még jó legyen. Teljesen jó parti. A fiú nem akar elköteleződni, nem akar gyereket. Egyre több esetben tapasztaljuk, hogy működnek ezek a nagy korkülönbség ellenére is. Ideig, óráig – azt gondolom, nincs benne jövő. A harmincas fiú nem fog később egy betegágyban fekvő nőt ápolgatni. Ott látom azt, hogy ez egy nagyon kritikus kérdés tud lenni. Előbb-utóbb lehet, hogy saját gyereket szeretne. Ezt megint nem tudja az ötven plusszos hölgy. Ez jó, kellemes időtöltést szolgáló, hosszabb-rövidebb ideig tartható, működtethető kapcsolat, de ez az életnek csak egy sávját fedi le.” „Emberként, ha rám néznek, a visszajelzésekből úgy tűnik, mint hogyha én teljesen jól lennék. Jól vagyok, de ezzel a dologgal együtt, hogy a magánéletem nincs rendben. De tudok működni. Színes az életem. Én magam irányítom, hogy színes legyen.” (15.)

4.8.3. Önkritikára való képesség, a saját felelősség átgondolása, mint a továbblépés egyik lépcsőfoka

A válással, szakítással való megbékélésre utalhat, ha az elvált személy nem csupán volt párját hibáztatja, hanem a saját szerepét is megvizsgálja a kapcsolat működésképtelenségében, illetve megromlásában, ha képes belátni hiányosságait, az általa vétett hibákat.

Erre mutatott rá egy ötvenen túli diplomás férfi, aki huszonnégy éve élt második házasságában, de már közel másfél évtizede nem volt szexuális kapcsolata a feleségével, sőt másfél éve már külön is élt tőle egy másik nővel. *„Szembenézni a saját démonaimmal. Mert akkor szembenézek azokkal a hibákkal, amiket elkövettem, amilyen hullámokat generált, amilyen pusztítást végzett, amilyen veszteségeket megéltem és ami ebből még maradt. Azok az én démonaim. Ha ezzel szembe tudok nézni, tovább tudom az életemet úgy élni, hogy nem bukottként, hanem újrakezdőként. Akkor meg tudom őrizni az értékeit. ... Ugyanígy leülhetek akkor boldogan kávézni az első feleségemmel, kimegyek érte a buszpályaudvarra. Bízom benne, hogy ez egy sokkal komolyabb játék volt a [második feleségével], de hogy ez vele is így lesz.” (8.)*

Hasonló megállapításra jutott egy negyvenes férfi, akinek tizennégy éves házassága elmondása szerint közös megegyezéssel bomlott fel. *„Nem lehet ezt megúszni. Azt, hogy előbb-utóbb szembenéz az ember ezekkel. Az, hogy elmész valami ismereti dolog felé vagy azt mondod, hogy ilyen vagyok. Ha belemész katyvaszokba és nem veszed észre a saját részed, akkor nyomod a saját kis mantrádat a párkapcsolataidban, ami teljesen értelmetlen. Én bízom benne, hogy jó lesz. Most is másképp látok már embereket, kapcsolatokat, már most jobb egy kicsit.” (25.)*

4.8.4. Megbocsátás, belátás, illetve indulatmentesség szerepe a valódi továbblépésben

Egy ötvenes évei küszöbén lévő, kétgyermekes diplomás férfit huszonhárom éves házassága harmadik évétől kezdve többször megcsalt a felesége. Interjúalanyom újra és újra megbocsátott a feleségének, de amikor ő külföldre költözött és világossá vált, hogy nem akar hazajönni, a férfi elindította a válást. Elmondta, hogy a hűtlenség újra és újra fájdalmat okozott neki, de sem korábban, sem az interjú időpontjában, hat évvel a válás után sem volt indulatos feleségével szemben. Beszélgetésünk idején kiegyensúlyozottnak tűnt, már két éve új párja volt, akiről nagy szeretettel, tisztelettel beszélt. *„Bizonyos dolgokat nem értek. Nem értem, hogy tudott olyan lenni. De nem indulattal. Csak egyszerűen nem tudom felfogni, nem értem.”*(18.)

A megbocsátás és a belátás továbblépésben játszott szerepéről tanúskodott egy ötvenes évei elején járó diplomás, háromgyermekes hölgy is, aki huszonötévi kapcsolat illetve huszonkét év házasság után vált el a férjétől. *„Volt, aki azzal vádolt, hogy nem teszek meg magamért mindent. Most az következne, hogy bíróság elé vigyem a házat, és addig harcoljak, amíg a ház felét ki nem fizeti nekem. Aztán maradjon benne, ha akar. Nem tudok idáig eljutni. Láttam erre példát. Ez valami olyan kegyetlenséget, gyűlöletet szít, nekem erre nincs kedvem sem, energiám sem, lelkiem sem, hogy egy ilyen harcot végigcsináljak, megrokkantsam a férjemet. Aki azért volt olyan, amilyen, mert nem volt képessége másmilyennek lenni. Olyan dolgokért nem hibáztathatom, amivel nem született, csak nekem hiányzott.”*(15.)

Ugyanakkor hátráltatja illetve akár el is lehetetleníti a valódi feldolgozást és továbblépést, ha az elvált személyben még mindig komoly indulatokat gerjeszt a válás felidézése (16.), illetve az is, ha csak negatív következményeket tulajdonít ennek az életeseménynek (21., 23., 24.).

Felsővezetőként dolgozó, tizennégy éves házasságát felbontó diplomás hölgy beszélgetőtársam például az alábbi szavakkal foglalta össze, hogy az interjú időpontjában hol tart a feldolgozásban: *„Most ahogy beszélek erről, látom, hogy még mindig tud bennem ez indulatokat kelteni. Még mindig nem tudok erről neutrálisan beszélni. Mindig iszonyú nagy fájdalmat okoz nekem ez a kérdés... még mindig hihetetlen indulatot tudok érezni a kiszolgáltatottságtól, az egyedül maradottságtól. Attól, hogy nem így terveztem, és ez hogy történhetett. Ebben mi az én szerepem, miért vagyok ilyen nyomorult. Bár egy helyes, sikeres nő vagyok, mégis egyedül kell ezt csinálni.”*(16.)

4.8.5. A (negatív) érzelmekkel (fájdalom, csalódás, veszteségérzés, félelem, stb.) való szembenézés feldolgozást befolyásoló szerepe

Interjúalanyaim tanúsága szerint a feldolgozás nagyon fontos része az érzelmek, a fájdalom megélése, azt nem lehet „megspórolni”. Az egyik harmincas éveit záró érettségizett férfi tizenöt évi együttélésének illetve öt év házasságának megszakadásával kapcsolatban rámutatott, hogy a válásfeldolgozásra időt kell szánni, a „gyógyulást” nem lehet, és nem is szabad erőltetni. *„Azt is megtanultam, hogy semmit nem lehet erőltetni. Mindennek kell adni időt. Én hiába szeretném, hogy ez egy hét után elmúljon, hogyha még félév után is mindig ugyanazt érzem. Akkor jutott eszembe az, hogy annyit tudok rajta változtatni, hogy kevesebbszer hallgatom meg a közös zenéket, azokat a lassú számokat, vagy az, amiről [a közös gyermekük] eszembe jut. Ezáltal kicsit jobban fogom érezni magam lelkileg. Most is meghallgatom még, elő szokott kerülni, csak egyre ritkábban.” (29.)*

4.8.6. A gyermekek válásfeldolgozást befolyásoló hatása

Az, hogy született-e közös gyermek a házasságban, nem csak a válás egyéni jelentéseire, hanem azzal összefüggésben a válás feldolgozására, illetve az érzelmi és a praktikus továbblépésre is hatással van.

Ahogy a traumatizáltság okainál már előkerült, több elvált férfi szerint a válással összefüggő tényezők közül csupán a gyerekeiktől való különköltözés jelent traumát, fájdalmat.

Az egyik diplomás, negyven éves férfi nyolc éves együttélése illetve hat éves házassága felbomlásával kapcsolatban kiemelte, hogy *„Ha valami, akkor a fiúknak a távollétének a kérdése, ez az, ami engem bánt, ami nekem nehéz, amit nem tudok elrakni. Kezelem, megvan a ritmusa, sokkal könnyebb, mint volt. Tudom, hogyha vannak napjaink, arra készülök, azok az enyémeik. Tudom, hogy hatalmas örömmel tölt el, hogy az anyjuk nem szólhat bele, hogy mit csinálhatunk akkor. Az elején még ez is szabályozva volt, hogy oda nem vihetem, arra ne menjetek. Hatalmas könnyebbség, hogy nem kell együtt élnem ezekkel a szabályokkal. Viszont nagyon nehéz, hogy letelik a két nap és hetvenkét óra vagy több idő, amíg újra együtt leszünk.”(17.)*

Az egyik negyvenes diplomás hölgy rámutatott, hogy nehezíti válásfeldolgozását a gyermekeiért való aggódás, hogy megviseli őket a válás: *„Anyaként viszont megszakad a szívem, amikor a kislányom kezdi felfedezni, hogy apának már nem vagyunk annyira fontosak. Ezt így kimondta valami kapcsán. Képes volt kiküldeni péntek este, apás hétvégén a gyerekeket*

este nyolckor anyósomékkal vonattal [vidékre], mert jött a [szeretőjének] az apja és az élettársa a százhusz nm-es házba, ahol most albérletben vannak. A mi három gyerekünk már nem fér el, ezért menjenek a mamához.”(20.)

Egy negyvenes éveit kezdő diplomás hölgy a következő szavakkal utalt rá, hogy válásfeldolgozását, továbblépését nehezítette, hogy férjével való tizenhat évi együttélése illetve tizenhárom évi házassága során közös gyermekük született: *„Nálunk nem lehetett elvágni, hogy vége, mert ott van a kislány”* (13.).

4.8.7. A családi minták hatása a feldolgozásra

A gyermekkori szocializáció, a transzgenerációs minták befolyásoló hatása szintén nem csupán a – fentiekben tárgyalt - válásjelentés, válásmegélés tekintetében, hanem a válásfeldolgozás vonatkozásában is kiemelt figyelmet kapott az elváltak, szakításon átesettek vallomásaiban.

Egy diplomás középkorú hölgy például kiemelte, hogy édesanyjától egyfajta *„praktikus”, „okos aggyal”* történő *„megoldási módként”,* feldolgozási módként az elfojtást tanulta meg, azaz hogy nehézségek esetén el kell zárni a fájdalmat, mintegy ablakot, nem szabad róla tudomást venni, meg kell rázni magunkat, erősnek kell lenni és más utak felé kell fordulni. *„Az érzelmeimet még nem nagyon mertem megélni. Praktikusan, mint ahogy az édesanyám is, megoldjuk. Becsukjuk, kinyitunk egy másikat, ott majd megint szépen fészekrakás, megpróbálom az életemet megoldani... „Akkor sem adjuk fel”, „Fizikailag új életet kezdtem el élni. Az érzelmeimet lezártam, és praktikus úton elkezdtem fizikailag tovább tenni az életet. De belül azért a fájdalom elég erős volt”.*(22.)

Egy negyvenes éveit második felében járó érettségizett hölgy többször kiemelte, hogy coping stratégiáját édesapjának köszönheti:

„Bennem volt, amit apu belém nevelt, hogy védjem meg magam. Mondtam, hogy nem, én ilyen könnyen tizenhat évet nem dobok ki az ablakon. Ennél picit több járna”. „akkor átfordult bennem arra, megint az apu jótanácsa, hogy ne essek pánikba, hanem oldjak meg mindent. Akkor elkezdtem már azzal törődni, hogy fogom túlélni, hogy fogok ebből kijönni”. (2.)

Egy középkorú háromgyermekes informatikai területen érvényesülő férfi szintén az elfojtást *„hozta”* feldolgozási módként gyermekkori családjából: *„iszonyatos sok elfojtás van bennem. A szocializációnk miatt nem sírunk, mindig megcsináljuk, meg rohadj meg akkor is.”*(25.)

4.8.8. A volt házastárssal/párral való kapcsolat illetve a volt házastárs megítélésének hatása a feldolgozásra

Feldolgozottságra és továbblépésre utalhat, ha jó a kapcsolat a volt házastárssal.

Egy diplomás negyvenes hölgy négy és fél év együttélés, illetve másfél év házassága megszakadását elemezve az alábbi szavakkal írta le férjével való kapcsolatát. *„Érdekes volt a mi kapcsolatunk, mert én sosem tudtam rá igaziból haragudni. Mélyen valószínűleg nagyon szerettem, nagyon ragaszkodtam ehhez a lila ködös családi miliőhöz, amit gondoltam, hogy az jól tud működni. Nem igaziból tudtam tisztán látni. De kellett ő is ehhez. Ő nagyon szeretne volna, ha mi mindig jóbarátok maradunk. Mind a mai napig időnként egymásra írunk, tartjuk a kapcsolatot, tiszteletben tartjuk teljesen azt, hogy neki lett családja. Nincs ezzel gond. Abszolút szeretettel tudok rá visszaemlékezni. Egy nagyon fontos életesemény volt az életemben. Szerelemből és nagyon komolyan gondolva. Az ő részéről is. Zöldalmák voltunk. A családi mintákat követve ezt nem sikerült megoldani.”*(22.)

Az egyik diplomás, harmincas éveiben járó tizenhat évi együttélés, illetve nyolc év házasság után elvált hölgy gyermekük érdekében tudatosan jó kapcsolatot ápol volt férjével és annak élettársával. *„A csaj nem egy elvetemült rossz ember. Hoztak egy rossz döntést, de nem értéktelen emberek. Biztos, hogy van lelkiismeret-furdalásuk emiatt. Ha én nem megyek bele játszmákba, akkor ki lehet alakítani egyfajta jó, békés állapotot. Tegnap is édes ötösben sétálgattunk, mert összefutottunk. Mindenki jól kezeli egyelőre.”*(26.)

Másik oldalról közelítette meg e témakört egy másik diplomás, háromgyermkes hölgy (20.), amikor kiemelte, hogy számára megkönnyítette a válás elfogadását és a továbblépést, hogy nagyot csalódott volt férjében, kiábrándult volt házastársából annak viselkedése miatt. A vidéki nagyvárosban élő hölgy elmondta, hogy *„hamar kiábrándultam belőle”*, mivel a szembesülésben illetve az elengedésben *„nagyon segített, hogy...férfiként lecsúszott a szememben”*. Interjúalany elmondása szerint ugyanis utólag megtudta a szomszédoktól, hogy volt férje a mellett, hogy barátnője volt, két-három havonta kuplerájba is járt. Interjúalany pedig megfogalmazása szerint olyan „naív” volt, hogy féltette a férjét, amikor nem jött haza éjjel. *„Nekem hányingerem lett, megalázva éreztem magam, hogy képes volt kurvázni. Ilyen minősíthetetlen...Teljesen ledöbrent voltam....Olyan hamar kiábrándultam belőle”*. *„Olyan nonszensz dolgok. Nekem ezért volt könnyű leválni róla.”*(20.) Összességében mégis úgy tűnik, hogy mégsem zárta le, mégsem dolgozta fel a történeteket, hiszen egy helyütt úgy fogalmaz, hogy *„Azt mondom a mai napig, ha ő lenne az egyetlen férfi a világon, akkor se kellene. Engem utólag az bántott a feldolgozásban, hogy szülhettem egy ilyen bunkónak három gyereket?”*

másutt pedig kiderül, hogy még öt évvel a válása után is álmodott a férjével, álmaiban tiltakozott a kapcsolatuk ellen. *„Az elmúlt egy-két hónapban többször azt álmodtam, hogy a [volt férje] megjelent az életemben. Újra el akart venni feleségül. Az volt az álmomban, hogy én nem akartam a felesége lenni. Annyira rossz érzés volt ez a tudat. Eljött a nagy nap. Azt csináltam, hogy nem mentem el a saját esküvőmre. Nem öltöztem fel, nem mentem el a sminkeshez. Így tiltakoztam. Kétszer volt ilyen tartalmú álmom. Hogy ő vissza akart jönni, de én nem akartam...Annak örülök, hogy álmomban is érzem azt a taszítást lelkiileg, hogy ez rossz, ezt nem akarom. Nekem ez egy kicsit visszaigazolás az álmaim terén, hogy én ezt lezártam. Egyáltalán eszembe nem jut, mint férfi. Ennek örülök.”(20.)*

Egyik középkorú, a hivatalos váláson csupán három hónapja átesett diplomás beszélgetőtársam viszont arról vallott, hogy számára az nehezíti a válásba való beletörődést, annak feldolgozását, hogy volt férjéről annak egyszeri félrelépésén kívül nem tud rosszat mondani, nem tud rá haragudni. *„nem tudok róla rosszat mondani. Nem egy rossz ember. Soha nem bántott, nem alázott meg. A családjáért élt. Jó szakember. Nem tudok rá rosszat mondani. Azonkívül, hogy ezzel a nővel összefeküdt, nem tudok rá rosszat mondani.”(24.)*

4.8.9. A válás/szakítás körülményeinek feldolgozást befolyásoló hatása

Egy ötvenes éveiben járó jogász hölgy (10.), akit huszonnégy év házasság után hagyott el a férje, még három évvel a válás után is csapongott, összefüggéstelenül beszélt az interjú során, sok befejezetlen mondata volt. Csak negatív jelentéseket fogalmazott meg a válással kapcsolatban, tanulságot viszont közel negyedszázados kapcsolat után sem vont le a történetekből. Férje agresszív volt a válás során, elzavarta őt és fogyatékos gyermekét a „*semmibe*”, másik gyermekükre pedig ráparancsolt, hogy maradjon vele. Felmerül a kérdés, hogy a szakítás körülményeinek embertelensége az, ami még évek múlva is krízist okozott az elhagyott hölgynek, vagy személyiségi tényezők, esetleg nem megfelelő megküzdési mód miatt nem tudott még továbblépni interjúalany.

Ez utóbbira utal negyvenhét éves, reklámszakmában dolgozó érettségizett hölgy, aki szintén traumatikusnak élte meg tizenhat éves házasságát lezáró válását. Ő éppen az hangsúlyozta, hogy számára a narcisztikus tüneteket mutató férjével való szakítás „*csúnya*”, traumatikus volta megkönnyítette a lezárást, az érzelmi kötődés megszűnését. Miután férje fizikailag is bántalmazta, interjúalanyom szó szerint elmenekült otthonról kiskamasz fiával.

„Nekem nagyon sokat segített, hogy ilyen csúnyán váltunk. Nem maradt bennem semmi lelki kötődés és hiány. Egyszerűen olyan fájdalmakkal és traumákkal zajlott, hogy le tudtam magamban zárni.” „Egyrészt nagyon köszönhető a volt férjemnek és a cirkuszoknak. Nem is beszélünk egymással. Ez egy olyan szintű távolság, elszakadás, ami könnyebbé teszi. A másik, hogy gyorsan megőszült. Eléggé explicit kifejezte, hogy ő lezárta. Három: én nem kíméltem magamat és terápiáról terápiára jártam és kerestem a megoldásokat. Biztos sokszor ez nevetséges volt külső szemmel nézve, hogy még hová akarsz elmenni?”(2.)

4.8.10. A párkapcsolat végleges, „hivatalos” lezárásának feldolgozást befolyásoló szerepe

Egyfajta megrekedtségre, ’megragadtságra’ utal, ha a szakítás véglegessége, a tényleges életközösség tartós megszűnése ellenére sem tudja rászánni magát az interjúalany a válóper elindítására, nem vállalja fel a bírósági eljárás kezdeményezését. (8., 27.)

A továbblépés feltételeként említi a párkapcsolat hivatalos lezárását egyik ötvenes éveiben járó érettségizett hölgy interjúalanyom, aki harminc éves házasságot követő három és fél év különélés után maga adta be a válópert, amikor megtudta, hogy férjének új párja lett. *„Ez kilökött ebből az állóvízes dologból” „Mindamellet, hogy nagyon fájt, ennek azért megörültem”* ti *„A továbblépés szempontjából ez nem egy ideális helyzet, hogy külön élünk, nem válunk el”* (1.)

4.8.11. Az egyházi házasság érvénytelenítésének hatása a válásfeldolgozásra

Az egyik diplomás, ötvenes évei feléhez közelítő római katolikus hölgy kiemelte, hogy huszonkét éves házassága felbomlása számára igen nagy lelkiismereti konfliktust okozott, és hogy *„A feldolgozásban nekem nagyon sokat segített az, hogy az egyházi házasságot érvénytelenítették. Akármilyen volt, én akkor is úgy éreztem, hogy ez az eskü engem köt ehhez az emberhez. Hogy én hűségeskütem tettem. Az nekem egy nagyon nagy megkönnyebbülés volt, amikor érvénytelenítették.”*(11.)

4.8.12. Az „Elhagyó” illetve „Elhagyott” státusz és a válásfeldolgozás viszonya

Ahogy kutatási mintám bemutatásakor már előrebocsátottam, nem lehet egyértelműen „Elhagyó” illetve „Elhagyott” státusz szerint kategorizálni a válásukat, szakításukat elemző

beszélgetőtársaimat. A feldolgozást befolyásoló tényezők között néhány mondat erejéig mégis térjünk ki a szempont vizsgálatára is.

Több (12., 14., 20., 23.) interjúalanyom felvetette, hogy a feldolgozás nehézségét befolyásolja, hogy közös megegyezéssel történt-e a válás, vagy az egyik fél elhagyta a másikat úgy, hogy az nem számított rá, mivel vagy jónak élte meg a házasságukat, vagy gyermekkori szocializációja miatt fel sem merült benne a házasságbontás lehetősége.

Egy ötvenéves érettségizett, kineziológusként csoportterápiás vezetőként dolgozó hölgy például úgy gondolta, hogy az „Elhagyó” számára könnyebb a továbblépés: *„biztos, hogy függ attól, hogy ki hogyan válik el. Amikor két ember közösen elválnak, azt könnyebb feldolgozni. Az, akit otthagynak, aki nem akar kilépni a párkapcsolatból, neki sokkal nehezebb. Én a könnyebbik szituban voltam, mert én akartam leszakadni. Mind a két válásom arról szólt, hogy én léptem ki. Mivel én már akartam egy leszakadást, ezért nekem könnyebben ment.”*(14.)

Egy negyven éves érettségizett férfi – akit két év házasság után elhagyott a felesége – szerint viszont sokkal rosszabb elhagyonak lenni, mint elhagyottnak. Házassága előtti párkapcsolatai megszakadására emlékezve elmondta, hogy *„Leginkább engem szoktak kirakni...Pont azért, amikor életemben először én szakítottam valakivel, rájöttem, hogy az sokkal rosszabb, mint fordítva. Mert ha engem dobnak ki, akkor legalább megmártózhatok az önsajnálatban, hogy ez a galád, mit tett velem. Ami nyilván nevetséges...de maga az, hogy valakit kirakni, az rossz érzés. Nem szívesen végzem ezt a gyászos munkát”*. (23.)

4.8.13. A volt házastárs válásmegélésének, válásfeldolgozásának hatása az interjúalany feldolgozására

Egy vidéki nagyvárosban élő háromgyermekes férfi arra utalt, hogy válásfeldolgozását nehezítette, hogy volt felesége számára csak egyszerűen „váltásnak” tűnt a tizennégy évi házasságuk utáni közös megegyezéssel történő válás. A férfi meggyőződése szerint tulajdonképpen attól traumatizálódott, hogy volt feleségének három nappal a válás után (huszonhét évvel fiatalabb) élettársa lett. Ezt a visszaemlékező „inkorrektnek” nevezte és elmondta, hogy utána dühös lett, *„csapkodtam”*. (25.)

Egy harmincas éveit záró érettségizett férfi válásfeldolgozását szintén megnehezítette, hogy az ő – tulajdonképpen felesége által kiprovokált – elköltözése után egy hónappal már odaköltözött feleségéhez az új párja. Interjúalanyom elmondása szerint ő abban a tudatban költözött el, hogy rövid időn belül tisztázódnak felesége és közte a konfliktusok és rendeződik a házasságuk.

Felesége alaptalan féltékenységi rohama kapcsán „Azt gondoltam, hogyha mi idáig jutottunk tizenöt év alatt, annyira megismert, hogy tudja rólam, hogy én nem tennék ilyet. Napokig kaptam azt, hogy én biztos csalom... Ez engem annyira zavart, hogy mondtam, hogy én ebbe a játékba nem szeretnék részt venni. Hogy a gyerekek előtt olyan veszekedés alakuljon ki, hogy ő arról beszél, hogy én valaki máshoz járok.” „én a bátyámhoz költöztem, mert az volt bennem, hogy talán ennek kell egy kicsi idő, hogy letisztuljon és hátha ezután meg tudjuk beszélni. Sajnos nem tudtuk.” „egy hónap után is azt mondta, hogy nem. Illetve eközben már odaköltözött hozzá az új párja, ezért is gondoltam, hogy nincs mire várnom. Én ezt annyira sérelmeztem, hogy az én családomba, az én otthonomban egy idegen férfi van, ezt nagyon nehezen dolgoztam fel.”(29.)

4.8.14. A volt házastárssal való jelenlegi fizikai közelség és a feldolgozás viszonya

Dél-Dunántúlon élő, diplomás hölgy interjúalanyom három hónappal a tizenhét éves kapcsolatot illetve tizennégy éves házasságot megszakító bontóper után kiemelte, hogy nagyban nehezíti, sőt – jelenleg úgy érzi –, ellehetetleníti számára a történetek elfogadását, a továbblépést az, hogy minden nap rálát férje és annak szeretője épülő házára. „Pénteken is láttam, amikor nagyon kiborultam. – Baj van? [kérdezte a interjúalany barátnője] – Igen. Odalátok és ott a szürke autó. – Fél órán keresztül ott sirtam neki. Mondta, hogy nem tudunk ezzel a helyzettel mit kezdeni. – Mondtam, hogy én ebbe beledöglök. Ha nekem ezt nap, mint nap el kell nézegetnem, beledöglök. ... Nem tudok túllépni rajta, hogy itt, ahol dolgozom, ahol helyt kéne állnom, odanézek, és ott lássam, hogy ott van az a nő, aki tönkretette az életünket. Kegyetlen. Miért nem költözött el? Oda hozzá. Vagy ment volna el.”(24.)

4.8.15. A jövőkép továbblépést befolyásoló szerepe

A válás illetve szakítás utáni továbblépéshez elengedhetetlen, hogy pozitív jövőképpel rendelkezzen az elvált személy.

Egy diplomás harmincas hölgy az alábbiakat fogalmazta meg: „Pozitívan látom magam. ... Nagyon távoli jövőben én még szeretnék gyereket. ... Akár a házasságtól sem zárkózom el. Magánéleti szempontból pozitívan látom. Nem vagyok egy megcsömörlött, minden férfi undorító. Nem szeretek általánosítani. Pozitívan állok az élet kihívásaihoz.”(12.)

Egy másik diplomás, producerként dolgozó hölgy közös gyermeket szeretne jelenlegi élettársával, akivel válása óta, már öt éve együtt élnek. *„Nagyon szerettünk volna egy babát [az új párjával]. Most voltunk lombikon, de nem sikerült. ... Most ott kéne tartani, hogy elengedem. 41 éves vagyok. Kész, nem lesz. De neki még nincs gyereke és nem akarom ezt elengedni. Még nagyon gondolkodom valami módszeren, hogy mit lehetne. Valami természetgyógyászos módszert kipróbálnék. Már egy csomó mindent kipróbáltam, de hátha van még valami.”*(13.)

Egy negyvenes éveit záró diplomás férfi új párjához fűződő kötődése illetve a közös jövő tervezése szintén a feldolgozásban való előrehaladásról tanúskodik: *„Párom nélkül nekem nincs elképzelésem. Amit elképzelek, az mind a mostani párommal kapcsolatos a jövőre nézve. Ami terveim vannak, még újítom fel a házat. Az idén el fog készülni. Nagyon szép lesz.”*(18.)

Úgy tűnik, hogy egy harmadik férjével élő, negyvenes évei második felében járó diplomás hölgynek is valódi esélye van a továbblépésre, hiszen a távoli jövőbe tekintve így nyilatkozik: *„Ha párkapcsolatra gondolok, vele szeretnék megöregedni. Együtt tervezzük ezt. Ha a gyerekekre gondolok, hogy támogatást tudjak nyújtani neki. Hogy el tudjam őt engedni.”* (19.)

4.8.16. Az értelemadás szerepe a feldolgozásban

Mélyinterjúim rámutatnak, hogy ha nem is csak negatív jellemzőket emel ki egy érintett a válás/szakítás definiálásakor, illetve ha az elváltak többségét nem is traumatizálja „véglegesen” a válás, mindenképpen olyan életesemény, amin nem lehet csak úgy egyszerűen túllépni, *„fel kell dolgozni”*, a kapcsolatot, a volt társat el kell engedni.

„Jelen pillanatban... el kell engednem valamit, ami én is vagyok. Az életemnek a felét – ezt nem lehet sérülés nélkül elengedni. Aki azt mondja, hogy neki sikerült, azt vagy azért sajnáltam, ahogy megélte az élete felét, vagy hazudik.”(27.: szakmunkás végzettségű, negyveneves évei elején járó háromgyermekes férfi, húsz éves házasság)

A továbblépés, illetve a feldolgozás fontos feltétele az értelemadás, az, hogy a házasságbomlást megélt személy a párkapcsolatának elemzése, és válásmegélése bemutatása során egyrészt választ talál a „miértekre”, arra, hogy mi volt az oka a szakításnak, másrészt a válásnak, szakításnak valamiféle eredményét, „hozádékát” is megfogalmazza. *„Nyilván az ember mindent megmagyaráz magának, hogy tovább tudjon élni.”*(18.: negyveneves éveit záró diplomás férfi, 23 év házasság)

Disszertációm egy későbbi részében az értelemadás kérdéskörével részletesen foglalkozni fogok, előtte viszont az alábbiakban rámutatok, hogy milyen feldolgozási módokat említettek beszélgetőtársaim, amikor a szakításukra, válásukra adott reakciójukat elemezték, majd bemutatom a vallomásokból megismert válásfeldolgozást segítő eszközöket, készségeket, tulajdonságokat.

Ez utóbbi keretében egy külön alfejezetben részletesen elemzem a Válás és Újjászületés Önszolgáltató Csoport (VÚ) „hatékonyságát”, megvizsgálom, és összevetem a VÚ-ban részt vettek feldolgozását azon interjúalanyaim feldolgozásával, akik a házasságbomlásuk/szakításuk következményein más módon, más eszközökkel „dolgoztak”.

Ezek után felvázolom az általam készített harminc mélyinterjúban megfigyelhető értelemkeresési mintázatokat, empirikus fejezetem zárásaként pedig megvizsgálom, hogy interjúalanyaim az interjú készítésekor hol tartottak a feldolgozás, illetve a továbblépés folyamatában.

4.9. Válásfeldolgozási módok

A megterhelő életesemények feldolgozási módszereinek részletes elemzésére disszertációmban két okból sem vállalkozhatom. Egyrészt, mert a pszichológia tárgykörébe tartozik, másrészt dolgozatom terjedelmi korlátai miatt. Viszont néhány mondatban bemutatom, hogy milyen feldolgozási utakat neveztek meg, írtak körül interjúalanyaim.

Beszélgetőtársaim egy része kizárólag a tudatos megküzdést hangsúlyozta válásával kapcsolatban, de olyanok is voltak, akik - vélhetően elsősorban az életesemény aktualitása, közelmúltban való bekövetkezése miatt – az interjú időpontjában egyfajta tudatalatti útként az elfojtás, a háritás módszerének „alkalmazásáról” számoltak be. Végül pedig olyan elváltak is voltak, akik a szakítás óta eltelt évek során bejárt feldolgozási út részeként tudatos és nem tudatos kezelési módokra is támaszkodtak.

4.9.1. Tudatos megküzdés

Egyik fővárosi lakóhelyű, diplomás, negyvenes évei elején járó, kétgyermekes hölgy elmondta, hogy őt a rossz házassága traumatizálta, és már évekkkel a válóper elindítása előtt elhatározta, valamikor el fog válni hűtlen, illetve a családot gazdaságilag is tönkretévő,

„szélhámos” férjétől. „Célirányosan én arra is már előre készültem, tudtam, hogy el fogok válni és már a folyamatban dolgozzon velem, aki segít felépíteni ezt a tervet. Segít elengedni ezt a kapcsolatot, segít belőle kiszállni.”(16.)

Egy technikumot végzett, de hosszú ideje felsővezetői munkakörben dolgozó ötvenes férfi szintén nagyon körültekintően, lehetőségeit és korlátait mérlegelve, felelősségét átgondolva döntött a házassága felbontása mellett. Figyelembe vette a gyerekei mentális és fizikai érdekeit, a saját munkahelyi egzisztenciájának megőrzési követelményeit is. Vallomásából egyértelműen megállapítható, hogy még benne van a feldolgozási folyamatban. „Az, hogy ilyen nyomorultul, sírva forgolódsz az ágyban, és forgolódsz az önsajnálatban, ez nem vezet sehova. Ha ezt egy kicsit tudod kívülről nézni, hogy oka van, meg a gyász folyamata megvan. Most könnyen fogalmazza meg az ember. De az elején nem volt olyan egyszerű. De kell látnod, hogy van élet ezenkívül. Tovább kell menni ezeken a dolgokon. Megvan az embernek az a szabadsága, hogy eldöntheti az érzéseit. Nem engedek teret ennek a dolognak.”(28.)

„Számomra a valódi segítség mégis csak a VÚ csoport volt. Azt kellett megfogalmaznom, hogy igen, nagyon is itt a földön élünk, földi síkon vannak az én nagyon kemény problémáim, amit itt és most kell nekem megoldani ahhoz, hogy tovább tudjak lépni és tudjam a mindennapi dolgaimat elvégezni, és élni az életemet. A gyerekeimnek is az anyja tudjak maradni és ne csak egy összetört nő, aki csak sodródik jobbra-balra, akivel majd csak lesz valami, majd adódik valami.”(7.: negyvenes évei végefelé közeledő háromgyermekes érettségizett hölgy, kétszer vált el, először 15 éves, másodszor 3 éves házasság után)

„Eldöntöttem rögtön, hogy én a lehető leghamarabb szeretnék ezen túllenni. Nekem nincs még 16 évem, hogyha 16 évet éltem házasságban, hogy helyrejöjjenek.” „Tudom, hogy cikinek hangzik, de én két évig bárhová elmentem, akire azt mondták, hogy tud segíteni. Azért, hogy minél hamarabb túl legyek ezen és jól legyek.” „A volt férjem összesen annyit ajánlott fel, hogy ad nekünk összesen öt millió forintot, hogy eltűnjünk az életéből”. „Itt már kezdtem azt érezni, hogy nekem itt valamit nagyon gyorsan tennem kell ahhoz, hogyha én nem szeretnék utcára kerülni”, ügyvédet fogadott. „Bennem volt, amit apu belém nevelt, hogy védjem meg magam. Mondtam, hogy nem, én ilyen könnyen 16 évet nem dobok ki az ablakon. Ennél picit több járna”. „akkor átfordult bennem arra, megint az apu jótanácsa, hogy ne essek pánikba, hanem oldjak meg mindent. Akkor elkezdtem már azzal törődni, hogy fogom túlélni, hogy fogok ebből kijönni”. (2.: negyvenes évei második felében járó érettségizett hölgy, 16 év házasság)

A továbblépésre vonatkozó eltökéltségéről tett tanubizonyságot egy negyvenes szakmunkás férfi, akit húsz éves házasságuk után hagyott el a felesége: „Igenis meghal a lelkemnek egy

része, akármennyire boldog leszek egy idő után. Márpedig boldog leszek, ez nem kérdés. Csak az a kérdés, hogy mikor és milyen úton-módon.”(27.)

„Én mindig mindenből kiviszem azt, ami épít engem. Ami nem, azzal nem foglalkozom. Mindenből kiszedem a nekem szimpatikus dolgokat és mindent beépítek. Mindenből fejlődöm.”(12.: harmincas diplomás hölgy, 10 év együttélés/5 év házasság)

Egy negyvenes éveiben járó diplomás hölgy tizennégy éves házasságot megszakító válása után a következőket fogalmazta meg: *„Amikor az ember egy ilyen helyzetbe kerül, porig alázva, összetörve, kisémmizve anyagilag, lelkiileg, mentálisan, a testedet elvesztetted, mert betegséged vannak, a hajad kihullott, már minden bajod van. Akkor két utad van: az egyik, hogy azt mondd, hogy elmegyek [vidéki kis faluba] egy nyaraló részre és kapálgatom a paradicsomot és soha többet nem beszélgetek emberekkel, amit az ő édesanyja tett. Vagy azt mondom, hogy nem. Én fel fogok ebből állni. Két ember helyett is teljesítek. Tisztességgel felnevelem ezt a két gyereket. Ki fogom fizetni egyedül ezt a hitelt. Jól fogom végezni a munkámat.”* „Nincs elvesztett helyzet. Bármiből ki lehet kavarodni”(16.)

4.9.1.1. Az elengedés, mint a tudatos feldolgozás része

Feldolgozásukkal kapcsolatban több interjúalanyom kitért a szakítással, válással járó tudatos elengedés szükségességére, illetve egyéni megélésére.

Például egy harmincas évei végén járó érettségizett férfi tizenöt éves együttélés illetve öt év házasság után így fogalmazott: *„Az a típus vagyok, aki nehezen enged el dolgokat”, ...lehet, hogy tudok róla beszélni, de lehet, hogy magamban nem tudom teljesen feldolgozni. Nem tudom elengedni. ... Ha a házasságot nézzük, ezt a veszteséget, akkor ugyanúgy eszembe jut, ugyanúgy élem meg, hogy lezártam, tudok róla beszélni, de nem tudom, hogy el tudtam-e engedni.”(29.)*

Egy dunántúli kisvárosban élő negyvenes diplomás férfi vallomásából kiderült, hogy bizonyos (főként anyagiakhoz kötődő, illetve tárgyi) dolgokat tudatosan elengedett, vagyontárgyai elvesztése így például nem viselte meg, viszont fiai különélését a mai napig nem tudta feldolgozni. *„Utólag látom sokszor, a fiaim távollétében, a válás utáni feldolgozásban, hogy nagy segítség volt az, hogy nagyon hamar megtanultam elengedni dolgokat. Valamihez nagyon tudok ragaszkodni. Most az ülőgarnitúránkat is megsirattam nagyon-nagyon. Viszont vannak dolgok, amiket nagyon könnyen elengedek. Az, hogy nem mehetek fel a lakásba, mert lecserélte a zárat, ennyi, lecserélte. A válás után is így jöttem el a volt feleségemnek a házából, hogy elvittem a cuccaimat, amit gondoltam, hogy elviszek. Kértem tőle még egy-két dolgot, amit*

közösen vásároltunk. Azt mondta, hogy neki erre szüksége van. Mondtam, akkor jó. Nem ragaszkodik nagyon dolgokhoz.”(17.)

4.9.1.2. Szakmai segítség igénybevételének fontossága

Tudatosan megküzdő beszélgetőtársaim ugyanakkor a szakemberi segítség igénybevételének szükségességét is hangsúlyozták a válással/szakítással való szembenézés folyamatában. A következőkben nézzünk meg néhány példát ennek alátámasztásra.

„Nagyon keményen a padlóra küldött ez a dolog. Akkor kezdtem el az alternatív megoldásokat keresni. Akkor mentem családállításra, újra a kineziológushoz. Mert már tudtam, hogy én ebből egyedül nem fogok tudni felállni. Akkora érzelmi úthenger ment át rajtam, hogy bármennyire is próbálkozok, egy helyben toporgok és nem gyógyulok. Ez még mindig vérzik. Bármennyire ismertem önmagam, ott egy olyan törés volt, amiből nem tudtam volna segítség nélkül felállni.”(19.: negyvenes évei második felében járó diplomás hölgy, jelenleg harmadik férjével él)

Egy negyvenes évei végén járó érettségizett, a fővárosi agglomeráció egyik kisvárosából munkahelye miatt naponta Budapestre ingázó, háromgyermekes hölgy két válását elemezve kiemelte, hogy: *„Azt most jelent pillanatban kizártnak tartom, hogy valaki egy ilyen folyamatot egy külső segítség nélkül jól fel tudja dolgozni. Mert akkor az ember egy olyan állapotban van, amikor nem látja a fától az erdőt. Dühös, haragszik a másokra. Vagy azért, mert elhagyták, vagy azért, mert ő az elhagyó.”* *„Részemről abszolút téves érzés volt, hogy azért, mert én vagyok az elhagyó, és attól, hogy egy tehertől szabadultam meg, attól az fel van dolgozva. Muszáj külső segítség. Legalább valami kis irányítás. A jó kérdéseknek a feltétele, amit magának az ember nem tud feltenni.”* *„Tényleg önmagam építésével töltöttem ezt az időt utána. A barátaim is lecsökkentek két-három emberre. Egyedül dolgoztam fel. Végül nagy büszkeséggel töltött el, hogy végigcsináltam.” (7.)*

„És volt egy szint, amikor azt mondtam, hogy ezt nem tudom megoldani egyedül. Nagyon erős pasi vagyok, de most ott tartok, hogy nem megy. Ott feküdtem a kanapén, zsebkendők mindenütt, amikor kijött az elmúlt 20 év – sírás, kaja nélkül. Ez ment végig. Kiszakadt ez a pakk. Aztán kicsit könnyebb lett. Volt a pszichológus és jobb lett.”(25.: negyvenes érettségizett férfi, 14 év házasság)

Egy nagy felelősséggel járó felsővezetői pozíciót ellátó, vidéki nagyvárosban élő, valószínűleg narcisztikus személyiségzavarral élő feleséggel negyedszázadig házasságban élő

interjúalanyom rámutatott, hogy férfiként is tudni kell segítséget kérni: „Ebben a krízis folyamatban, én egy nagyon jó környezetben dolgozom, rettenetesen válogatott és értelmes emberek vannak, a cégnél pszichológiai állapotfelvétel van, azt folyamatosan szűrik. Van ezen a területen is tanácsadás. Én nem szégyelltem odafordulni, hogy a cég pszichológusától kérjek tanácsot. Ez kettős cél volt. Részben kell egy kontroll, hogy lássam, hogy mi zajlik bennem. Másik meg az, hogy én az üzemeltetés területén irányítói munkakörben dolgozom, elsődlegesen az én munkaköri leírásomban van leírva [pontos munkaköri besorolása]. Ez egy felelősség. Én a cégtől kértem az elköltözéskor albérletet, ahol élek most is. Azt gondolom, hogy a cég vezetőinek jogukban áll tudni, hogy ezt a feladatot, amit el kell látni, azt rám lehet-e bízni. Én mentálisan, lelkiileg vagyok annyira... Nagy érték, nagy felelősség, a társadalom felé is van ezzel felelősségvállalás. Ezek motiváltak.” (28.)

A szakmai segítség, a különböző terápiák hasznosságát hangsúlyozta egy tizenhat éves traumatizáló házasságból négy és fél évvel az interjú készítése előtt elmenekült érettségizett hölgy. Válása feldolgozottsága tekintetében kommunikációja és viselkedése egymásnak ellentmondani látszott. Egyrészt elmondta, hogy két és fél évvel a költözése után úgy érezte, hogy „stabil vagyok minden téren”. „Én vagyok én. Újra én vagyok.” „Visszakaptam önmagam”, másrészt ennyi idővel a történetek után is kiemelten a saját felelősségét kereste a házasságuk megromlásában, még mindig úgy gondolta, hogy nőként nem felelt meg, nem jól „működött”. Ugyanakkor elbeszélése korábbi részleteiből kiderült, hogy pont nőiségét támadta, értékelte le a férje másfél évtizedes házasságuk alatt, ezzel „lenullázva” az önbizalmát.

„Én hiszek abban, hogy sok helyen voltam, sokféle terápián. Az amennyire nehéz volt, de annyira segített is. És talán az, hogy mégis csak lett munkám. Meghalt a nagyi, de az elvesztését is túléltem. Amikor szarul voltam, és még kétszer kaptam egy pofont az élettől és túléltem, felfogtam, hogy túléltem, az segített...Hogy nekünk lett végül is saját lakásunk a gyerekekkel, a mi kis életünket be tudtuk úgy rendezni, hogy láthatólag ő is jól van benne, én is jól vagyok benne. A barátaimtól kapok visszajelzést, hogy rendben vagyok. Sok apró dologból állt össze.” „A személyiségem alapvető részét, hogy a munka és más területeken a visszajelzések jók voltak, azt elkönnyveltem, hogy az a része megy. Mintha félbe vágtam volna magam, hogy az egyik felem jól működik, a másik pedig képtelen működni. Ez a másik felem a Nő.” (2..)

Egy éves diplomás, negyvenes évei második felében járó hölgy annak ellenére, hogy korábban olvasott és beszélgetett arról, hogy szakemberi segítséggel lehet a párkapcsolati nehézségeken javítani, magától nem fordult segítő szakemberhez sem párkapcsolata alatt, sem négy és fél éves együttélése illetve másfél éves házassága megszakadása után. „A döbbenetes az, hogy hiába olvastam és beszéltem korábban arról, hogy lehet, hogy egy segítő bevonásával

lehetne valamit kezdeni. Ott abban a helyzetben nekem nem jutott eszembe, hogy akár én is segítőhöz menjek, vagy nekünk együtt kéne elmenni.” (22.) A segítőkkal ugyanis interjúalanyunk „volt egy nagy elakadása”, bizalmatlan volt velük, ami pszichiáter édesapja hozzáállásából adódott. Apja maga is segítő szakemberként látta annak veszélyeit, hogy milyen kárt okozhat egy nem megfelelő segítő. Ezért édesapja saját alkoholproblémája miatt sem fordult segítő szakemberhez. „Édesapám..., aki segítőként dolgozott, rendkívül jó szakember volt, lelkiismeretes. De neki voltak nagyon erős félelmei. Ő látott maga körül a szakmában, aki nem volt nagyon jó, nem megfelelő. Ő szerinte nem volt megfelelő. Nem azt mondta, nem tudta azt átadni, hogy egy jó szakember segítővel előrébb tudsz jutni. Nem az jött át. Hanem az jött át, hogy – miután ő sem tudott segítőhöz fordulni az életében, miközben jó lett volna, ha tud -, a segítőkkal óvatosan kell bánni. Ebből kifolyólag én önmagamtól nem fordultam szakemberhez, mert nem volt bizalmam. Ez jött át. Hiába kommunikáltuk, olvastam. Ott volt a mentálhigiénés program, ott is találkoztam nagyon jó szakemberekkel. De az, hogy én odamenjek hozzájuk, a tenyerükbe helyezzem a kis életemet, hogy bajban vagyok, ezt nem tudtam megtenni.” Évekkel a válása után azonban interjúalany egy terapeuta barátnője kérdés nélkül terápiás folyamatba vonta beszélgetőtársamat. „egy külső szemlélő, más módszerekkel nagyon sokat tudott tenni érttem. Nagyon sok réteg, sok munka volt.” „Azt éreztem harmincöt év kor körül, hogy nagyon mély fájdalom van. Ezt próbáltam álcázni, de önmagam felé tudtam annyira őszinte lenni. Akkor találkoztam egy segítővel, aki ezt felismerte rajtam. Rögtön elég intenzíven kézbevetett, hogy ezt most megbeszéljük. Nem volt apelláta. Onnantól tudott elkezdődni bennem egy gyógyulási folyamat. Ez azért döbbenetes, mert a válásom után ez hat évvel volt. Bár én azt gondoltam, hogy én már túl vagyok a válásomnak a fájdalmán, nagyon keményen még utána is voltak olyan helyzetek, amikor konkrétan ő velem is dolgoztam, a volt férjemmel, hogy feldolgozzuk a kapcsolatunkat. Ő nem volt személyesen ott, de én a segítővel ezen dolgoztam. A családi minták, akkor jutottam egyre közelebb önmagamhoz, a gyerekkoromhoz, amiken keresztül mentem, amiről szóltak a párkapcsolataim, a volt férjemmel való kapcsolat. Nagyon sok mindent átéltem újra.”(22.)

4.9.2. Elfojtás, háritás, mint a feldolgozás módja

Egy negyvenes éveinek végén járó érettségizett, házasságbomlást kétszer is megélt hölgy első válásánál dühös volt a férjére, aki el akarta perelni tőle a gyerekeit, de elfojtathárította a negatív érzéseit, indulatait:

„Úgy voltam vele, mivel ennyire jól éreztem magam a bőrömben, azt gondoltam, hogy ezzel fel is van dolgozva ez az egész történet [első házassága].” „Jóval később ...A második házasságom után jöttem rá, hogy ... nem volt feldolgozva....Még a nevét is utáltam leírni. Próbáltam helyén kezelni azokat a dolgokat, amiket ő tett velem. Próbáltam arra fókuszálni, hogy ő ezt miért tette? Arra fókuszálni, hogy ő a gyerekeimnek az apja. Közben sokkal jobban gyűlöltem, mint ahogy én azt gondoltam. Szerintem ki is nyírtam volna, ha lehet. Eltávolítottam volna az életemből úgy, hogy soha többé ne lássam, ne kelljen vele beszélnem. De ugyanakkor a gyerekeim miatt nem tehet az ember ilyet. Ez ott derült ki, amikor le kellett, hogy írjam a nevét. Ha lehet, ne kelljen, csak egy X-et írnék.”(7.)

4.9.3. A feldolgozási módok váltakozása

Ötvenegynéhány éves, érettségizett, vidéki nagyvárosban élő, gyakorló katolikus illetve hívő, háromgyermekes férfi beszélgetőtársam huszenegy évi házasság utáni traumatikus válásáról beszámolva vázolta fel a válásfeldolgozásban bejárt útját. Miután kiderült felesége hűtlensége, egyrészt munkahelye megtartása miatt tudatosan fojtotta el indulatait, hiszen felesége a közös főnökükkel csalta meg őt, ugyanakkor minden lehetséges formában harcolt házassága megmentéséért, több esélyt is adott feleségének az újrakezdésre. Amikor azonban egyértelművé vált, hogy felesége válni akar, interjúalany tudatosan elkezdett az új életre koncentrálni, annak feltételeit megtervezni, megteremteni. „Tudtam úgy uralkodni magamon, ami szintén felemésztett, hogy én nem akartam a külvilág felé az én gondomat szétkiabálni. A szűk baráti köröm tudta, hogy mi van. Az egy más történet...Nagyon nehéz volt, amikor kiderült, hogy a közös főnökünk [felesége szeretője a közös főnökük volt, G.R.], a legelső alkalom, amikor ez kiderült és mentem dolgozni. Az egy olyan lelki [?] volt, amikor én megláttam, azt hittem, hogy azt hittem letöröm a pultot. Nem vagyok az a típusú ember, hogy nekiugrok. De hogy ne szóljak, ne utaljak rá. Az egy nehéz időszak volt. A munkahelyre így bejárni... Amikor az utolsó esélyt is megadtam és láttam, hogy menthetetlen, ...Megpróbáltam valahogy feldolgozni, hogy nekem egy új életet kell kezdenem. ... Eljutottunk, a válást kimondták. Kezdtük a házat eladni. Jött az, hogy megteremteni az új életet. Egy időszak lezárult. Utána teljes figyelemmel az új élet kialakítására kellett összpontosítani. Ha nem akartam, hogy bedaráljon az élet. Akkor minden energiámat lekötötte az, hogy több verziót kidolgozva, akár egyedül, egy-kettő-három gyerekkel, több verzióban kellett gondolkodni. Hogyan, hol, miként kezdjem az életemet....Kb. egy év volt a válás időszaka.” (21.)

4.10. A válás feldolgozását, a továbblépést segítő tényezők

Ahogy a válás megélése kapcsán, itt is hangsúlyoznunk kell egyrészt az interjúkból megismert sokszínűséget, másrészt a maguk az interjúalanyok által is kiemelt egyénreszabottságot. *„Jól ráéreztem a saját terápiámra, hogy nekem mi segít. Nekem ebben a válságban segített az, hogy elkezdtem futni.”* (20.: negyvenes diplomás hölgy, 11 év együttélés/10 év házasság)

4.10.1. A Válás és Újjászületés Önsegítő Csoport hatékonyságvizsgálata

Ahogy a kutatásom mintaválasztási szempontjait bemutató bekezdésben előrebocsátottam, tizenhat interjúalanyom (1-16.) részt vett a váláson, illetve szakításon átesett felnőtteknek meghirdetett Válás és Újjászületés Önsegítő Csoportban. Ez a csoport (elsősorban) Budapesten elérhető strukturált, 6–12 fős „támogató csoport”, mely szakemberek által felállított szigorú, négy napra tervezett tematika alapján működik. Tizenhat interjúalanyom e vizsgált önsegítő csoportnak nem feltétlenül ugyanazon négy napos „blokkjában” vett részt, de ugyanazon szellemiség, ugyanazon tematika alapján, sőt ugyanazon két csoportvezető/”facilitátor” valamelyikének segítségével igyekeztek a válás/szakítás okozta élethelyzettel szembenézni.

Barcy Magdolna (2012) *Csoportmódszerek alkalmazása a segítségben és a fejlesztésben* című könyvében rámutat, hogy más önsegítő csoportokkal ellentétben a támogató csoportokat rendszerint szakember (tanácsadó, szupervizor, mentálhigiénikus) facilitálja, segíti a csoportos öngyógyítás folyamatában. Továbbá megjegyzi, hogy a támogató csoportokban tulajdonképpen az 1960-as évek Amerikáját meghódító, különböző típusú, módszerű és célkitűzésű csoportokat egybeolvasztó „encounter”-mozgalom él tovább. Az önsegítő csoportok nem pszichoterápiás csoportok, a résztvevők olyan lelkiileg egészséges emberek, akik átmeneti gondokkal küzdenek, amelyre a megoldást a sorstársi kapcsolódásban, a csoport lélektani támogatásában találják meg (Barcy 2012:112).

Moeller (1977) elméleti összefoglalómban felvázolt tipológiája alapján tehát az általam vizsgált, váláson/szakításon átesetteket magában foglaló önsegítő csoport zárt, homogén, pszichológiai csoportos öngyógyítást végző terápiás felnőtt önsegítő csoport (illetve kezdődő csoportszervezet, mivel a fővárosi csoportokon kívül hazánk más városaiban is indultak csoportok). Szintén Moeller nyomán fontos hangsúlyoznom, hogy az elemzett *„önsegítő csoportban részt vevő ember nem páciens; terápiás döntéseiben és cselekedeteiben önmagának*

felelős. A szakértő pedig – bármilyen képzettségű legyen is – nem terapeuta, hanem tanácsadó.”
(Moeller 1977:50)

A Válás és Újjászületés Önsegítő Csoportban résztvett tizenhat interjúalanyból álló almintám „statisztikai leírásaként” elmondható, hogy valamennyi interjúalanyunk legalább érettségivel rendelkezik, döntő többségük diplomás. Beszélgetőtársaink nagy része jelenleg budapesti lakóhelyű nő, életkorukat tekintve valamennyien 35 és 54 év közöttiek (döntően 40–54 évesek).

Interjúim tanúsága szerint mást adhatott az Önsegítő Csoport, más volt a hatása attól függően, hogy

1. mikor vett részt benne az interjúalany. Például a hivatalos válás előtt, még csak a különköltözés időszakában, vagy évekkal a válóper lezárulta után. *„Amikor külön éltünk, én nem annyira éltem meg válásként. Most, hogy konkrétan a válás rendeződik, most kezdtem el gyászolni ... Most értem meg, hogy mit jelenthet valakinek segítségként az önsegítő csoport. Pont azért, mert a különéléssel nekem az nem volt válás. Ha most járnék, egész más lenne. Egész másképp tudok az akkori csoporttársaimra tekinteni, mert most élem át, amit átélhet valaki egy normális válásnál ... Akkor én még a Csoportot egyáltalán nem úgy éltem meg, mint egy feldolgozó csoportot.”* (1.int.a.), Volt, akinek a válás elhatározásában: *„előrevisz a döntésben”* (15. int.a.), és volt, akinek a váláshoz vezető rossz kapcsolat, illetve a válás feldolgozásában segített;
2. az interjúalany már korábban elindult az önismeretfejlesztés útján; a válás/szakítás sarkallta az önismeretfejlesztésre; vagy konkrétan az önsegítő csoport indította el az interjúalanyt az önismereti úton.

Egyik oldalról elmondhatjuk, hogy különböztek beszélgetőtársaim a tekintetben, hogy hogyan jutottak el a váláson/szakításon átesetteknek hirdetett önsegítő csoportba, másrészt hangsúlyoznunk kell, hogy több tényező „együttállására” is szükség volt a csoportban való részvétel sikere érdekében. Interjúalanyaink között voltak, akik „egyszerűen”, szinte mintegy fuldoklóként minden lehetőséget – így az önsegítő csoportot is – megragadtak, ami esélyt jelentett a krízisből való kitörésre, a gyógyulásra, túlélésre: *„Két évig bárhová elmentem, amire azt mondták, hogy tud segíteni. Azért, hogy minél hamarabb túllegyek rajta és jól legyek.”* (2.int.a.) *„Mindenbe belekapaszkodtam, amibe csak tudtam, ami arról szólt, hogy hogyan lehet ebből felállni, újrakezdeni. Akárcsak nyíltan kimondani, hogy velem mi történt.”* (16.int.a.). Voltak továbbá olyanok, akik tudatosan választották az önsegítő csoportot az adott

élethelyzetben, tehát igényük volt a részvételre, ismeretük/tudásuk is volt az önsegítő csoportokról.

Abban azonban mind a tizenhat csoporttag megegyezett, hogy felismerték, hogy külső segítségre van szükségük; így vagy úgy (véletlenül interneten, vagy ismerős ajánlása révén), de eljutott hozzájuk az önsegítő csoport híre; mertek is segítséget kérni; és lehetőségük (anyagi, fizikai, pszichés...) is volt eljárni a csoportalkalmakra.

Interjúalanyaink közül egy fő (7. int.a.) hangsúlyozta, hogy bár más segítségei (barátok, gyermekeivel való kapcsolat helyreállása, munkája, „spirituális út”) is voltak válása feldolgozásában, mindenképpen szüksége volt az Önsegítő Csoport segítségére, mert ez indította el a jelenleg is tartó önismereti úton. *„Kizártnak tartom, hogy valaki egy ilyen folyamatot egy külső segítség nélkül jól fel tud dolgozni. Mert akkor az ember egy olyan állapotban van, amikor nem látja a fától az erdőt ... Muszáj külső segítség. Legalább valami kis irányítás. A jó kérdéseknek a feltétele, amit magának az ember nem tud feltenni. Én nem tudok olyan fejjel gondolkodni, mint ahogy a csoportvezető gondolkodik ... De az csak az útnak az eleje volt számomra.”* (7.int.a.)

Tizenhárom személynek az Önsegítő Csoport egy volt a segítségek, támogatási lehetőségek között és egyértelműen, „határozottan” segített, de nem volt „csodafegyver”, „megváltás”, hanem mellette tovább kell magán „dolgoznia”, tovább kell járnia személyiségfejlődési/önismereti útján az interjúalanyunk (6.int.a.). *„Nincs egy valami, amire azt mondom, hogy ez a tuti. Minden egymást segítve összeadódik.”* (12.int.a.)

Egy főnek nem segített az Önsegítő Csoport rövidsége (4 alkalom) miatt, illetve azért, mert túl friss volt a válás, *„túl nyílt volt a seb”*: *„Lehet, hogy ez akkor nem segített nekem ezt a dolgot feldolgozni”. „Annyira jó lett volna, ha utána ez folytatódik, ez a segítő jelleg.”* (10.int.a.) Ugyanakkor szintén a 10. interjúalanyunk megemlíti azt is, hogy *„Néha, amiket hallottam példákat, a fülembé csengenek. Amikor mesélte valaki a saját válását, hogy lehet elengedni.”*(10.int.a.)

Egy személy szerint pedig – bár „élvezte” a részvételt, és a csoportvezetővel együtt lenni jó volt – a Csoport csak *„maszatolás”, „felszíni kapirgálás”, „játék”* volt, aminek *„nincs semmi értelme”,* sőt akár önbecsapásként is értelmezhető. *„Élveztem, jó volt, szerettem a csoportvezetőt”,* de *„Nekem nem volt annyira komoly. Nem volt elég tudományos ... Idő sem volt arra, hogy ... elmélyüljünk, ... nem éreztem azt a fajta igazi munkát, amibe az ember odateszi magát, nem láttam a csoportban, hogy bárki is ki tudta volna őszintén mondani, hogy én ezt elszúrtam.”* (8.int.a.)

A továbbiakban nézzük meg, hogy interjúalanyaink többsége miért érezte úgy, hogy „segített”, „hasznos volt” az Önsegítő Csoportban való részvétel a válás/szakítás körüli időszakban (a döntés meghozatalában, a válás folyamatában vagy évekkal a válóper lezárulta után).

4.10.1.1. Az Önsegítő Csoport interjúalanyaink által leginkább hangoztatott erősségei, „hatékonysági tényezői”

1. *Önismeret-fejlesztés.* Lehetőséget adott a résztvevőknek önismeretük (tovább) fejlesztésére és ezért „valódi segítség” volt (7.int.a.), hiszen úgymond hálót, és nem halat biztosított tagjainak. „Segít, csak megoldást ne várjunk tőle!” (15.int.a.) „Az önismereti út egy állomása” (1.int.a.), illetve eszköze: „Ott derült ki számomra, ebben a csoportban, hogy még nem dolgoztam fel az első válásomat sem. Ott került előtérbe az, hogy mennyire volt hatással az én kapcsolataimra az én gyerekkorom. Ez a nem-vagyok-fontos érzés, hogy a végsőig próbálom megmenteni a kapcsolataimat, a házasságaimat, egészen addig, amíg a gyerekeim nem sérülnek. Az, hogy én meddig sérülök, az nem számít. De ha már ők, akkor tudok véget vetni egy kapcsolatnak.” (7.int.a.) Ezzel összefüggésben építette tagjai önbizalmát a Csoport. „Nem arról szólt, hogy szidjuk az exeket, hanem a mélyére megyünk és megnézzük, hogy mi van mögötte. Felépítjük az önbizalmat. Ezt adta nekem, hogy építette az önbizalmamat.” (4.int.a.) „Egymásban meglátni a szerethető nőt. Azáltal te is meglátod magadban, hogy az vagy te is.” (7.int.a.).
2. *Új látásmód.* Más megközelítéssel gazdagította tagjait. „A Csoport által kaptam egy csomó új módszert, hogy végig nézzem, hogy végig tudjak menni a házasságon.” (14.int.a.), „megfelelő kérdések feltételével” (7.int.a.) „segítség a trauma túlélésében, illetve abban, hogy hogyan éljem meg a traumát.” (1.int.a.) Új, célravezető/hasznos módszereket adott a megszakadt párkapcsolat/házasság elemzéséhez-értékeléséhez, a helyzet megértéséhez tagjai kezébe. „Próbálja kihozni az emberből, hogy mit nyertél-veszítettél belőle.” (1., 3. int.a.) „Nem arról szólt, hogy szidjuk az exeket, hanem a mélyére megyünk és megnézzük, mi van mögötte.” (4., 12., 14.int.a.) Ennek eredményeként a résztvevőkben új felismerések, „belátások” születtek: például a saját felelősség tisztázásában segített (14.int.a.) és egyúttal oldotta, illetve

megszüntette az önvádat/büntudatot. „Rájövök, hogy ez már nem az én felelősségem. Én megteszem, amit tudok, de van egy rész, ami már nem az enyém.” (14.int.a.) „Önmagam számára csak én lehetek a támasz.” (7.int.a.) Segített a megszakadt kapcsolatban kapott pozitívumok felismerésében. Volt olyan interjúalany, aki felismerte, hogy a jó élmények kötik a másik emberhez: „Nekem ez adott nagyon sokat. Mert bármennyire hibáztattam a volt férjemet, rengeteg dolgot köszönhetek neki.” (14.int.a.) „Mögé tudtam nézni, hogy mi volt. Megtudtam, hogy milyen pozitív értéket hoztak számomra ezek a kapcsolatok.” (4.int.a.) Megtörtént az élethelyzet átkeretezése, a realisabb helyzetértékelés, melyhez a csoporttársak helyzetéhez való viszonyítás is hozzájárult. „Sokkal durvább esetek vannak.” (4.int.); „Az ember sokkal kevésbé szenved, hogyha látja, hogy más jobban szenved, mint ő.” (2.int.a.); „Rájöttem, hogy az én problémám milyen kicsi a többiekéhez képest. Mennyivel rosszabb helyzetben vannak mások.” (9.int.a.) A Csoport tehát vonatkoztatási, illetve referenciacsoportként (Pintér 2009:95) működött tagjai számára.

3. *Sorsközösség és bizalmi légkör.* Megerősítette tagjait a sorsközösség tapasztalatával és ezzel oldotta-megszüntette egyrészt az *inkompetencia/„lúzerség”*, másrészt – az ezzel járó – *izoláció* érzését. „Az is megnyugtató, hogy hasonló sorsúak, pro vagy kontra, de mégiscsak benne vannak egy ilyen helyzetben. Az tud segíteni.” (15.int.a.) „Amikor egyszer csak borul az életed, minden hullik szét, akkor annyira könnyű azt gondolni, hogy csak én vagyok ekkora lúzer, csak én cs... el ennyire, én hozok ilyen rossz döntéseket. Mindenki másnak jól ment. Miért vagyok ennyire inkompetens ... Abban a csoportban nem én voltam az egyetlen ezzel a történettel, amiről azt gondoltam, hogy én egy marslakó, egy teljesen nem normális helyzetbe kerültem ... Azóta látom, hogy mennyi ilyen történet van.” (16.int.a.) Fontos a „nem vagyok egyedül a problémával”-érzés megtapasztalása is: „Az első, legfontosabb tanulság az, hogy nem vagyok egyedül, nemcsak velem történik, más is van ilyen szarul, mint én. Más is szeretné megoldani. Másnak is fájdalmas ugyanannyira, vagy még fájdalmasabb, mint nekem. Vagy még rosszabbul tudja megélni. Ezek voltak rögtön az alapfelismerések, ami nagyon sokat segít az embernek, amikor azt érzi, hogy egyedül van a világban és meg van bélyegezve, hogy elhagyták. Ez milyen ciki, ez nem fér bele. Rájöttem, hogy más is küszködik ezzel.” (2.int.a.) „Látni, hogy mások is vannak nehéz helyzetben.” (6.int.a.); „Nincs egyedül az ember.” (12.int.) A Csoport tagjai „együtt mentek át dolgokon” „az együttlevés-érzés, az odaadás eltűnik a világból. De ha átéljük..., akkor ez sokkal többet ér bárminél.” (9.int.a.)

4. *Csoportkohézió. A csoportenergia, a csoport maga „nagyobb mélységet adott”, mint amikor csak egy valakivel osztja meg érzéseit az ember (5.int.a.), „nagyon sokat segített a Csoport ereje” (6.int.a.). „Pozitív” illetve „plusz energiát” adott „amitől lazábban” tudja kezelni, már jobban veszi az akadályokat.” (4., 7. int.a.) Egy támogató – empatikus – megtartó közösség részévé váltak, akik a Csoporthoz csatlakoztak. Ebben a közösségben az elváltak/szakításon átesettek megélhették a *feltétel nélküli elfogadást*. A Csoportban megbélyegzésnek/stigmatizációnak, illetve ítékezésnek nincs helye (pl. a 13. interjúalany mesélt egy homoszexuális csoporttársuk beilleszkedéséről), és az *érzelmi kötődés* talaján több esetben életre szóló, mély barátságok is szövődtek. „Nagyon hamar rájöttem arra, hogy itt mindenféle ítékezéstől mentes, feltétel nélküli elfogadásról van szó ... számomra egy nagyon erős háló volt. Annak ellenére, hogy mindannyian nagyon nagy bajban voltunk... Olyan szívbéli kapcsolódás volt, amivel én azóta sem találkoztam... Nem megbélyegzett vagy, a legkacifántosabb történet sem lett azzá.” (7.int.a.) Az egyik interjúalany korábban is járt csoportterápiákra, de csak ebben az Önségitő Csoportban „történt meg, hogy megszerettük egymást az emberekkel. ... Drukkolunk egymásnak, hogy jó legyen.” (13.int.a.) „Nagy szeretettel gondolok vissza azokra az emberekre, akikkel ott egy csoportban voltunk.” (16.int.a.) „Nem kell szégyellni magam. Jó fej emberek jöttünk össze [4 évvel ezelőtt] egy csoportban. Az egyik mostani legjobb barátóm is csoporttársam volt.” (2.int.a.) Egyfajta (facebookos) utánkövetést és így hosszabb távú biztonságérzetet, támogató hálót is biztosít. „A facebookon mind a mai napig ismerősei vagyunk egymásnak. Írunk egymásnak levelet, segítünk. Ez jó.” (2.int.) „Nagyon helyes emberekkel voltam egy csoportban, akikkel nem tartjuk a kapcsolatot, de azóta is látom őket a facebook-on ... Tudom, hogy ők is néznek engem, néha lájkolnak, kommentelnek.” (16.int.a.)*
5. *Énfeltárás.* Lehetőséget adott a Csoport az *elfojtott*, illetve korábban meg nem fogalmazott érzések, fájdalmak kimondására és így egyfajta *katartikus* élményként a megtisztulásra és ventilálásra. „Ez a kimondás nagyon fontos! Ha nem is személyesen a másíknak, mert nem mindig van lehetőség erre. De hogy ne maradjon az emberben benne.” (14.int.a.); „Igyekeztem minden olyan lehetőséget megragadni, ahol... újra és újra el tudtam mondani a fájdalmaimat.” (6.int.a.); „Segít felhozni a dolgokat, amiket nem tudtam megélni. ... Segített felszínre hozni a brutális mélységű fájdalmat... nagyon erős élmény volt.” (5.int.a.); „...abban segített határozottan, hogy az érzelmeim tisztuljanak, kijöjjenek. ... Tisztában vagyok azzal, hogy az érzelmeknek teret kell adni, nem elfojtani ... hasznos volt. Meg tudott ríkatni.” (3.int.a.); A „székes

gyakorlat...pozitívan volt durva”, az elfojtott dolgok felszakadásában segített, *„én is sírtam, meg az emberek is sírtak. De ettől függetlenül jó, hogy elmondod ... megkönnyebbülés.”* (12.int.a.); *„5–10 percig ott álltam, zokogtam és mondtam. Nem is lehetett érteni. A többiek is nagyon megrendültek. De akkor nagyon kiszakadt belőlem.”* (11.int.a.)

6. *A csoportvezető személye.* Több szempontból pozitív, fontos volt: alkalmazkodó, rugalmas, empatikus, toleráns volt, elfogadta az egyéni oldódási „tempót”. *„A csoportvezetőnek nem voltak nagyon nagy elvárásai, hogy hová kellene eljutnunk. Hagyta, hogy mindenki a saját maga módján, a feladatokon keresztül próbáljon oldódni.”* (2.int.a.); *„...megértette, hogy a válás veszteség ... megértette, hogy ezt egyedül nem lehet feldolgozni”* (6.int.a.); és – nem utolsósorban – hiteles volt, mivel maga is elvált ember volt.
7. *Egyenrangú viszony.* A Csoport tagjai, így a csoportvezető/„facilitátor” és a csoport többi résztvevője között is ez volt a jellemző. Négy férfi interjúalanyunk közül ketten kiemelték, hogy szerintük csoporttársaik tanultak tőlük (pl. férfias megközelítést, látásmódot). Az egyik interjúalanyt például egyenesen „feldobta”, hogy segíteni tud a többieknek: *„Azért dobott fel, mert meg tudtam fogalmazni, hogy szerintem mi zajlott [a Csoportba járó nők] partnereiben akkor. Egy másik nyelvet tanultak meg tőlem, egy látásmódot.”* (5.int.a.); *„Nagyon sokszor azt éreztem, hogy inkább én tanítom a többieket... sokszor a csoportvezető nagyon kíváncsi volt, hogy én hogy látom a dolgokat.”* (5.int.a.)
8. *Reménykeltés.* Segített a válás/szakítás miatti gyász különböző fázisainak „átvészelésében” és egyúttal *„reményt adott, hogy előbb-utóbb jobb lesz. Ami akkor hihetetlen volt”* (2.int.a.); *„abban, hogy van jövő a válás után is”* (12.int.a.); *„Segített elengedni a dühöt, haragot.”* (4.int.a.); *„Abban, hogy a gyászolásnak az első fázisa megtörténjen, sokat segített a Csoport.”* (16.int.a.); *„Egy kis megpihenés volt, egy kis gyógyír volt... Szívesen voltam ott, jó volt. Tudnám ajánlani bárkinek, aki ezen gondolkodik, hogy érdemes egy ilyen kurzust végigcsinálni.”* (15.int.a.); *„Nekem nagyon jó volt a Csoport... első fájdalomcsillapításnak. ...megnyugtató volt.”* (16.int.a.)
9. *Szociális képesség- illetve készségfejlesztés – szociális tanulás.* A Csoport például empátiára és a türelem gyakorlására tanította tagjait a csoporttársakkal, a másik emberrel szemben, a nyitottá válásban és az elfogadóbbá-empatikusabbá-válásban segített: *„Segített nekem ..., hogy nyitottá váljak dolgokra, elfogadóbbá más emberek történeteire. Ez korábban nem volt rám jellemző, a nyitottság és az elfogadás.”*

(12.int.a.) Továbbá megtanította tagjait arra, hogy „*Ne féljek segítséget kérni*” (2.int.). Volt, aki a Csoportban megértette, hogy a fájdalom miatti sebezhetőségben „*nagyon sok erő is van*” (5.int.a.). Segítette az „*elengedést*”, „*elbúcsúzást*”. De akár az exekkel való újfajta kapcsolat kialakításában is támogatta tagjait a Csoport. Segített elengedni a kapcsolatot, „*segít belőle kiszállni*” (16.int.a.), segítette a kapcsolat megszakadásának elfogadását (4.int.a.). A Csoport, és kiemelten a „*székes feladat*” nagyon sokat segített főként abban, hogy már nem várja vissza a volt a férjét a 11. az interjúalany. „*Ami nekem igazából segített, az az volt, hogy körbeültünk és középen volt egy szék. ...Elköszöntem tőle. Mert nem tudtam soha elköszönni, nem tudtuk soha megbeszélni.*” (11.int.a.) A 4. interjúalany és volt párja esetében „*harmonikusabb*” kapcsolat kialakításában segített.

10. *Autonómia.* Az Önsegítő Csoport speciális „*hatótényezőjeként*” tekinthetünk a 7. interjúalanyunk által hangsúlyozott szempontra, mégpedig, hogy a Csoport nem alakított ki *függőségi viszonyt* a tagjaival: „*ahogy fel volt építve, az számomra teljesen megfelelő volt... Én nagyon tartottam attól, hogy függőségi viszony ne alakuljon ki. Én akartam megoldani. A legszükségesebb számomra az volt, hogy megtaláljam magamban a kapaszkodókat. Ne más legyen a kapaszkodó.*” (7.int.a.)

A vizsgált önsegítő csoport fentiekben felsorolt hatékonysági tényezőivel kapcsolatban meg kell jegyeznem egyrészt, hogy azok összefüggenek egymással, illetve sokszor egymásból következnek és így erősíthetik egymást. Másrészt, hogy különbségek voltak a résztvevők között abban, hogy ki mely tényező(ke)t emelte ki, mint a számára leghasznosabba(ka)t, illetve hogy szám szerint hány dolgot említett kérdésemre, hogy milyen volt a csoport, segített-e, hogyan értékeli a részvételét a csoportban.

A hatótényezők egymásra épülését láthatjuk például abban, hogy ha valaki a Csoportban ráébredt, hogy nem csak ő nem ismerte fel, illetve tűrte el évekig párjától a verbális agressziót, hanem mások is jártak így; vagy felismerte, hogy egy házasság/párkapcsolat kudarcra két emberen múlik és az önvád nem visz előre, annak egyúttal önbecsülése és önbizalma is növekedett. A Csoport által kapott „*új látásmód*”, a válással végződő kapcsolat elemzésének új megközelítése nem „*csupán*” felismerésekhez/ráébredésekhez/rádöbbenésekhez/belátáshoz vezet tehát, hanem egyúttal az önismeretet is fejleszti. A növekvő önbecsülés, a nagyobb önbizalom és a fejlett önismeret viszont „*pozitív*”, illetve „*plusz*” energiákat szabadít fel, nagyban hozzájárul egy elérhetőbb jövőkép felvázolásához, reménytelivé tesz stb.

A váláson/szakításon átesett embereknek szervezett önségítő csoport „eredményes” működésének egyfajta fokmérőjeként, „igazolásként” értelmezhető, hogy

- a) egyik interjúalanyunk az önségítő csoportban tanult „hasznos feladatokat”, módszereket továbbvitte és későbbi, önálló tematikájú és nem feltétlenül válást/szakítást átélt embereknek szóló „saját” önismereti csoportfoglalkozásába beépítette (*„Az egy jó csoport volt. A mai napig használom az ott tanultakat.”* [14.int.a.]
- b) több interjúalanyunk (1., 4.int.a.) pedig a „sajátélményes” csoportfoglalkozás után az önségítő csoport trénerképzőjét is elvégezte, hogy maguk is hasonló tematikájú önségítő csoportot szervezhessenek váláson/szakításon átesett férfiak és nők részére: *„...azt is elhatároztam, hogy én ilyen válásos csoportokat is szeretnék csinálni a gyászfeldolgozó csoportok mellett.”* (1.int.a.); *„Láttam benne potenciális lehetőséget, hogy érdemes ezzel foglalkozni.”* (4.int.a.)

Volt azonban olyan csoporttag is, aki határozottan elzárkózott a csoportvezetés lehetőségétől annak ellenére, hogy a Csoport vezetője megkérdezte, lenne-e kedve ilyen önségítő csoportokat vezetni. Magyarozatként a csoportvezetői felelősséget hangsúlyozta: *„Ha csak azt veszem figyelembe, ami velem történt, azt mondom, hogy ha nem egy szakember veszi kézbe egy csoportnak az irányítását, illetve a vezetését, akkor nagyon nagy károkat lehet okozni. Nem lehet kihozni abból az állapotból. Gyakran nem is tudjuk, hogy a másik milyen helyzetben van. Ebben a csoportban pont nálunk volt arra példa, amikor a csoportvezető maga mondta azt, hogy te nem vagy még kész egy csoportra, menj el egyéni terápiára. Ez nagy felelősség. Én erre nem vagyok semmilyen szinten képes – nem tanultam erről, annyira nem vagyok magabiztos, hogy azt mondjam, hogy én minden jelet észre vennék. Úgy gondolom, hogy nekem elég magamat kordában tartani, magamban észrevenni, hogyha nem vagyok jól. Hogy ha nem vagyok jól, miért nem vagyok jól.”* (7.int.a.)

Több beszélgetőtársunk megjegyezte, hogy jó lett volna, ha tovább együttmarad a Csoport, ha nem csak néhány alkalommal tudnak találkozni, együtt „dolgozni”. *„Még lehetett volna ezt folytatni hosszú távon is. Bennem még [3 évvel a válás, és a csoportrésztvétel után] zajlanak a dolgok.”* (3.int.a.); *„...elég kevés alkalom volt. Itt éveket kellett volna visszamenni. Annyira jó lett volna, ha utána ez folytatódik, ez a segítő jelleg.”* (10.int.a.)

Egyik interjúalanyunk pedig, mintegy a Csoport hiányosságaként vagy legalábbis további igényként felvetette, hogy az is a célja kellene, hogy legyen a Csoportnak, hogy *„onnan kinevelődjenek ezek a történetek és harsogja a média, harsogja a világ ezeket a sztorikat. Legyenek sikertörténetek, legyenek hősök, hősnők. Legyen szó arról, hogy vannak jó példák.”*

(16.int.a.) Tehát egyfajta tanúságtételt is fel kellene vállalnia a társadalom, illetve a világ előtt az önségítő csoportnak.

Már a tizenhat mélyinterjú készítése, majd azok elemzése közben meggyőződésemmé vált, hogy mentálhigiénés hatása miatt fontos lenne minél szélesebb körben és minél több krízishelyzetben kiaknázni az önségítő csoportok erősségeit.

Interjúm tapasztalatom alapján úgy vélem, hogy a váláson/szakításon átesetteket összefogó önségítő csoportban való részvétel valós esélyt adhat tagjainak a pozitív pszichológiából ismert „poszttraumás növekedésre”, a pozitív megküzdésre. Vagyis például az önismeret fejlesztésével, egy jó párkapcsolat feltételeire, illetve a saját felelősségre is rávilágító „új látásmód” megismertetésével, az önbizalom erősítésével, a feltétel nélküli elfogadás élményével, a másik ember felé irányuló és empátia fejlesztésével, stb. hozzájárulhat ahhoz, hogy a párkapcsolat megszakadásából, a válásból idővel „tanuljanak”, „épüljenek” az érintettek. A vizsgált csoport reményeim szerint így sokat tehet az esetleges újraraházasodások/új tartós kapcsolatok „sikeréért”, illetve a közvetlenül vagy közvetve érintett felnőttek és gyermekek testi-lelki-szellemi egészségéért, jóllétéért.

4.10.2. A Válás és Újjászületés Csoportban részt vett, és e csoportban nem járt elvált/szakításon átesett személyek válásfeldolgozásának összevetése és egyúttal a feldolgozást segítő egyéb tényezők, módszerek bemutatása

Az alábbiakban – a fenti hatékonysági vizsgálat megállapításának fényében, ugyanakkor azokat más megvilágításba helyezve – megvizsgálom, hogy miben más a Válás és Újjászületés Csoport tagjainak válásfeldolgozása az ebbe az önségítő csoportba nem járt interjúalanyok feldolgozásánál? Kapnak-e valami plusz segítséget válásfeldolgozásukhoz a Válás és Újjászületés Csoportban az érintettek?

4.10.2.1. A Válás és Újjászületés Csoportban részt vett elváltak és az abban részt nem vettek csoportjának statisztikai összevetése

A Csoport tagjai döntően nők (ez sokszor el is hangzik az interjúkban, hogy egy adott csoport csak nőkből állt, vagy csak két férfi volt, vagy csak egyedül volt férfi az interjúalanyom (9.)), többségükben diplomások és főként fővárosiak illetve Budapest agglomerációjában élők.

4.10.2.2. A feldolgozást segítő eszközök sokfélesége

A Válás és Újjászületés Csoportban részt vett és ebben az önsegítő csoportban nem járt elváltak válásfeldolgozásával kapcsolatban egyrészt elmondható, hogy mindkét csoport tagjai igen sokféle segítségről, ebben az élethelyzetben támogatást nyújtó lehetőségről számoltak be. Az önsegítő csoportos és a nem önsegítő beszélgetőtársaim egyaránt felsoroltak egyéni és közösségi segítségeket is. A leggyakrabban kiemelt, a feldolgozást, illetve a továbblépést segítő egyéni illetve közösségi jellegű támogatások, adaptív megküzdési módok e csoport-hovatartozástól függetlenül az alábbiak voltak: család (2., 5. 7. 10., 11., 13., 17., 19., 20., 21., 24., 26., 27., 28., 29.) és/vagy barátok (2., 5., 7., 11., 13., 17., 19., 20., 21., 22., 23., 24., 25., 26., 27., 29. 30.) részéről való meghallgatás, biztatás, érzelmi és/vagy fizikai természetű segítség. *„Egy védőháló megtartott. A család is, a barátok is segítettek a költözködésben is...A lelki támogatásban is. Ott már leszűkül a kör.”* *„Ez egy pozitív dolog volt, hogy nagyon sok emberre tudtam számítani”* *„A szüleimmel is sokat beszélünk erről, főleg az anyukámmal. Ők is sokat segítettek ebben. ... tudtunk róla beszélni és az is segített.”* *„Nekem a baráti kapcsolataim mindig erősek voltak. Ebből a szempontból jó volt az egyházi iskola”* *„Meghallgattak. Nagyon fontos volt, hogy ezt kiverbalizáljam magamból!”*(12.: harmincas éveiben járó diplomás hölgy, 10 év együttélés/5 év házasság)

Önsegítő illetve pszichológiai témájú könyvek olvasása, videók megtekintése (17.,19., 21., 22., 25., 26., 28.); sport (futás 17. 20., 26.) kerékpározás, úszás, konditermi edzés, fitnesz, torna, szörf (28.), futball (29.) illetve túrázás (16.); különböző szakemberek (pszichiáter, pszichológus, mentálhigiénikus, kineziológus, asztrológus, természetgyógyász, lelkipásztor, „lelki gyógyító”) által vezetett egyéni és/vagy csoportterápia (pszichodráma, családállítás, lelki gyakorlat; egyházi válásfeldolgozó csoport). *„Két éve járok rendszeresen terapeutához, benne vagyok egy önismereti folyamatban, az nagyon sokat számít azóta is. Nagyon sokat számít abban, hogy egyben tudjak maradni. Sokat kellett még nekem utána dolgozni: a saját gyászomon, a saját dühömön, a saját felelősségemen ebben az egészben. A saját nőiességemben, a saját elakadásaimban, a saját gyerekkortól jövő történeteimen.”* *„Célirányosan én arra is már előre készültem, tudtam, hogy el fogok válni és már a folyamatban dolgozzon velem, aki segít felépíteni ezt a tervet. Segít elengedni ezt a kapcsolatot, segít belőle kiszállni.”*(16.: negyvenes évei elején járó diplomás hölgy, 14 év házasság)

„Jártam egyházi válásfeldolgozó csoportba is. Az jó volt. Egy kicsit más megvilágításba helyezte a dolgokat. Hogy ez nem is annyira Isten ellen való dolog. Mások is vannak ilyen

cipőben, mint én. Van élet utána. Ez nekem sokat segített.”(12.: harmincas éveiben járó diplomás hölgy, 10 év együttélés/5 év házasság)

Művészetterápiás tevékenységek (vers- vagy naplóiírás (20., 25.), zenehallgatás (20., 29.), éneklés, tánc (16., 20., 25.), fotózás (20.), festés (16.), textilezés (15.) szobrászkodás) és kulturálódás. Gyógyszerek, szorongásoldók szedése (11., 21.). *„Amikor elment, akkor lefogytam, kórház, antidepresszáns, Xanax... Kértem beutalót a körzeti orvostól, mert azt éreztem, hogy muszáj lesz bemenni, mert nem tudok aludni. Én csak aludni szerettem volna. Valahogy túlélni... Ez egy nagyon rossz időszak volt. Próbáltam leállni az antidepresszánssal és a Xanax-szal. Ahogy mondták a kórházban, le is álltam apránként. De annyit sírtam, hogy mondták, hogy inkább még egy fél évig szedjem az antidepresszánt. A Xanaxot már nem akartam szedni, mert arról nagyon nehéz volt leállni.*”(11.: ötvenes éveiben járó diplomás hölgy, 24 éves kapcsolat, 22 év házasság)

„Még volt ez a textiles kibontakozás, ahol nagyon sok kiállításra meghívtak. Az inspirált, hogy egy újabb darabot készítek, akkor is, ha nem veszik meg. Volt az alkotásnak egy olyan gyógyító ereje, amit kaptam a Jó Istentől. Én azóta tanultam erről, de magától, ösztönösen működött. Volt még egy nagyon fontos megküzdési stratégiám, hogy vendégeket hívtam a házhoz. Létrehoztam egy irodalmi, művészeti szalont, amiről régen a szüleim csak meséltek, hogy ők ilyenbe jártak és ott ismerkedtek össze.” „Ez hat éven keresztül virágzó történet lett. Volt benne zene, kamarazene, filmklub, voltak egyetemi előadók. Arra összpontosítottam, hogy a környékünkön lakó középosztálynak az értelmiségi tagjait jobban megismerjük, hogy mivel foglalkozik. Irodalmi est, költő, mindenféle volt. Ez egy nagyon népszerű dolog volt. Egy nonprofit vállalkozás, amire készülni kell, főzől, sütsz, vendégül látod az embereket... Abban a periódusban nagyon jó szolgálatot tett, azokban az években. Kompenzálása volt a mindennapi gyötrelmeimnek...”(15.: ötvenes évei elején járó többdiplomás hölgy, 25 éves kapcsolat/22 év házasság)

Feldolgozásukat segítő tényezőként továbbá sokan emelték ki a pszichológiai illetve mentálhigiéniai tanulmányokat (gyászcsoporthoz vezetői képzés), önismereti képzéseken, tanfolyamokon való részvételt (agykontroll, esszenciakurzus, kapcsolati kurzus, enneagram tanfolyam, theta önismereti és meditációs tréning, reiki); új párkapcsolat létesítését is (4., 17., 20., 26.). Ezekon kívül volt, akinek a vallás/istenhit vagy csak vallási bölcseszavak hallgatása (17., 28.), olvasása; utazás (11.); zenekari közös zenélés (25.); fizikai vagy szellemi munkaterápia (23., 25., 28.) illetve munkahelyi inspirációk és felelősség; fodrászként a vendégeivel való közvetlen, mély beszélgetés; a meditáció; volt, akinek a munkahelyi kollektíva (24., 28.), vagy konkrétan a főnök támogatása (4., 11.); szigorú napi- ill. hetirend; a

lezárás-elengedést segítő rituálék (pl. közös fotók elégetése, 26.); vagy a magányos töprengés, „agyalás” (17., 21.) segítettek oldani a feszültséget, illetve átgondolni-értékelni a történéseket. Ahogy a válásfeldolgozást befolyásoló tényezőknél korábban már említettem, egy interjúalanyom (11.) pedig a feldolgozás fontos segítségéként emelte ki egyházi házassága érvénytelenítését.

„Mibe kapaszkodtam még? Rengeteget utazom. Elmentem Balira. Az volt a nagy lázadásom, hogy három hétre itthagytam a gyerekeimet és azt mondtam 3,5 év után, hogy hello, most három hétre elmentem. Az egy istenadta pillanat volt.” „El tudtam engedni a nagy részét ennek a fájdalomnak. Ennek egy nagy ünnepe volt, egy nagy utazás.”(16.: negyvenes évei elején járó diplomás hölgy, 14 év házasság)

„Néha csináltam olyanokat, kitaláltam magamnak, hogy amikor a házassági évfordulónk lett volna, akkor kimentem, elvittem magammal fotókat és elégettem. Nekem ez kellett, hogy ezt most elengedem. Ennek vége. Akartam magam szembesíteni. Hogy ne ragadjak bele abba, hogy még mindig az előző életemet élem. Még hogyha ez nagyon fáj is. Ilyen módszerekkel próbáltam ezt lezárni.”(26.: harmincas diplomás hölgy, 16 év élettársi kapcsolat/8 év házasság)

Több beszélgetőtársam (19., 21., 26., 28.) személyiségjegyeket, készségeket, képességeket, illetve tulajdonságokat (tudatosság, életösztön, kötelességtudat, nyitottság, őszinteség, vidámság, optimizmus, nyugodtság) is kiemelt, mint a feldolgozáshoz, továbblépéshez hozzájáruló tényezőket.

Inadaptív megküzdési módot, az alkoholfogyasztást egy férfi interjúalanyom említett.

4.10.2.3.A Válás és Újjászületés Önsegítő Csoport és más közösségi támogatás összehasonlítása

Ha csak a közösségi jellegű segítségéket nézzük, jogosan merülhet fel bennünk a kérdés, hogy miben más a váláson átesetteknek meghirdetett önsegítő csoport által nyújtott segítség az egyéb közösségi támogatásokhoz, a családban, a baráti közösségben, a tánc csoportban, focicsapatban, stb. esetleg más jellegű önsegítő csoportban kapott segítséghez képest?

Egyrészt le kell szögeznünk, hogy a VÚ formális, bizonyos értelemben intézményesnek tekinthető, facilitatori/tanácsadói kontroll alatt álló, előre megtervezett tematikájú és keretrendszerű professzionális közösségi önsegítési forma, szemben az informális közösségi támogatással, mint amilyen a család, a baráti közösség, vallási (például plébániai) kisközösség, a tánc csoport, a sporttársi közösség, a munkahelyi kollektíva, vagy más, alapvetően nem a

pszichológiai támogatás céljából alakult közösség. Másrészt fókuszát és konkrét tematikáját, illetve célját tekintve különbözik egyéb önsegítő csoportoktól is. Hiszen – ahogy a nevében is benne van – kifejezetten váláson illetve szakításon átesettek támogatását vállalja fel, a válás/szakítás feldolgozásában, a válással járó – mindenekelőtt mentális – kihívásokkal való megküzdésben igyekszik kapaszkodót, és egyben útmutatást nyújtani. „*Ezek a csoportok úgy voltak, hogy mi nem barátok voltunk, hanem tudtuk, hogy mindig csak a csoportban vagyunk együtt. Ha összefutottunk az utcán, csak kérdeztem, hogy lesz csoport és mentünk tovább. Egy nagyon bensőséges terápiás közeg volt, de semmi nem volt kifele. Ez része is volt. ... Kifejezetten erre a munkára volt. Vágytál rá, alig vártad már, hogy legyen.*” (9.) A különböző kiscsoportokat jellemző kölcsönösség is főként a válással/szakítással kapcsolatos mentális támogatásra irányult. „*Segítőjük voltam, ők is nekem*” (9.: ötvenes éveiben járó érettségizett férfi, soha nem volt házas)

A Válás és Újjászületés Önsegítő Csoport hatékonyságát elemző alfejezetben részletesen bemutattam, hogy pontosan hogy segít ez a Csoport, az alábbiakban arra a kérdésre keresem a választ, hogy milyen plusz hozadékaik vannak az egyéni önsegítési lehetőségekhez, illetve az egyéb közösségi jellegű támogatásokhoz képest. A válasz interjúalanyaim vallomásaiban - a Csoport működését elemző alfejezetben részletezett – következő tényezők, szempontok segítségével érhető tetten.

Ebben a csoportban a közösség általános erején, a család, a baráti társaság által nyújtott érzelmi támogatáson, a kibeszélés, mint ventilálás lehetőségét nyújtó meghallgatáson, együttgondolkodáson túl a tagok a sorsközösség tapasztalatával gazdagodnak. Ez azt jelenti, hogy a résztvevők megélésében sok kapcsolódási pont van, például a csoport alkalmain éppen az elméleti fejezetben említett gyászfázisok valamelyikében vannak. Úgymond fél szavakból is megértik egymást, azaz az empátiának egy egészen különleges szintjét tapasztalják, vadidegen emberekkel rövid időn belül szoros érzelmi kötődést, feltétel nélküli elfogadást élnek meg. Ez a sorsközösség egyúttal egy különleges csoportkohéziót, csoportenergiát is létrehozott, melynek részeként „*Mindenki kapott egy plusz energiát, amitől lazábban tudja kezelni, már jobban veszi az akadályokat*” (4.: negyven éves diplomás hölgy, 4 év együttélés/2 év házasság)

Mivel élettörténetükben, viselkedésükben, reakcióikban, stb. sok a hasonlóság, párhuzamosság, szégyenérzetük, stigmatizáltságból adódó fájdalmuk megszűnik. Sőt, amikor a csoport résztvevői gondjaikat, állapotukat egymáshoz viszonyítják, sok esetben „megkönnyebbülnek”, hogy csoporttársaikhoz képest jobb helyzetben vannak. E intézményesnek tekinthető támogatói formában ráadásul a résztvevők tanúi lesznek egymás továbblépési próbálkozásainak, feldolgozási mintákat sajátíthatnak vagy éppen vethetnek el.

Továbbá a válás feldolgozásának folyamatában „előrébb” tartó csoporttársaiktól hitelesebb biztatást kaphatnak arra vonatkozólag, hogy a kezdeti traumatikus élmények, a „borzalmas fájdalom” illetve a „világvége”- érzés idővel, illetve a tudatos megküzdés révén oldódni fog.

Ezeken kívül a facilitátor vezetése alatt a kidolgozott tematika részeként a csoporttagok olyan speciális feladatokkal (pl. „székes feladat”, veszteség-nyereség vonal), kérdésekkel szembesültek, melyekkel családban, baráti társaságban, különböző kisközösségekben nem. Tulajdonképpen válásuk/szakításuk, illetve azzal összefüggésben saját működésük, gyerekkori családjuk, és megszakadt párkapcsolatuk elemzéséhez egy új látásmódot kaptak. Több interjúalanyom hangsúlyozta, hogy e feladatok elvégzése során ő maga és/vagy csoporttársai katarzist éltek át, mely a trauma utáni gyógyulásukat segítette.

Végül a csoporttársak válásfeldolgozási útja, az igénybevett segítségekkel kapcsolatos próbálkozásai „kézzelfogható” bizonyítékként tudatosítják az elvált személyben, hogy bár sokféle hasznos megküzdést támogató módszer között lehet választani, de végső soron *„önmagam számára csak én lehetek a támasz”*. Ilyen értelemben az Önsegítő Csoport is tehát háló, és nem hal. Az önismeret fejlesztésével, illetve az egyéb – fentebb felsorolt –támogatói elemekkel az önsegítésre készít fel, abban erősít meg, és nem okoz függőséget.

4.10.3. A válás „értelme”, avagy hogyan lehet e megterhelő élethelyzetet, sok esetben traumatikus eseményt személyiségünkbe integrálni

A fentiekben már hangsúlyoztam, hogy a válás valódi feldolgozásához illetve a továbblépéshez mindenképpen szükség van a válás „értelmének” megtalálására, egyfajta öngazolásra. Az alábbiakban e magyarázatokat egyrészt kategorizálom, másrészt igyekszem bemutatni sokszínűségüket is.

Harminc életútinterjú mélyinterjúm elemzése, valamint összehasonlítása során az alábbi mintázatokat figyeltem meg annak tekintetében, hogy interjúalanyaim miben látják válásuknak/szakításuknak értelmét, személyes életükre vonatkozóan milyen hozadékát(a)it fogalmazzák meg ennek a - ahogy a fentiekben láttuk – feldolgozandó, ha csak időlegesen is, de traumatizáló életeseménynek.

4.10.3.1. A válás, mint a kisebbik rossz

A házasság bomlást/szakítást átélt személyek közel felének (1., 2., 3., 5., 13., 17., 20., 23., 25., 26., 29., 30.) magyarázata szerint a válás/szakítás kevésbé traumatikus, testileg-lelkileg megbetegítő, mint egy, a kezdetektől rossz, „tévedésből”, „kényszerből” született, illetve egy megromlott házasságban/élettársi kapcsolatban élni. Ez utóbbi párkapcsolatokban – ahol a felek elhidegültek egymástól, ahol megszűnt az érzelmi kötődés, „elmúlt a szerelem” – élni ezen gondolkodás értelmében színlelés, hazugság, képmutatás, feszültséggel teli lét, és mint ilyen, rossz a pár tagjai, azok gyermekei, valamint környezetük, és végső soron a társadalom számára is.

„Nem csinálnám vissza. Hogyha még most is a volt férjemmel élnék, nagyon stresszes lenne nekem az életem. Folyton félnék, hogy mi az, amit rosszul csinálok, amiért haragudni lehet rám. Ezt nem akarom.”(13.: negyvenes éveit elején járó diplomás hölgy, tizenhat év együttélés/13 év házasság)

Több hölgy (1., 2., 22., 26.) beszélgetőtársamban elmondásuk szerint idealisztikus képét a házasságról, rövidebb-hosszabb ideig építgettek egy álmvilágot, ragaszkodtak egy tündérmeséhez, miközben egy rossz, traumatizáló kapcsolatban éltek.

Egy ötvenen túli, budapesti, érettségizett hölgy harminchárom évi kapcsolat, harminc év házasság után kereste válása értelmét. Öngazolásában (2., 22. és 26. interjúalanyhoz hasonlóan) megfogalmazta, hogy nem akarta észrevenni, hogy már régóta eltávolodtak egymástól a férjével. Egyrészt azért, mert ő is idealizálta a házasságot, egy tündérmesében hitt, másrészt mert családi mintaként vitte magával a túlzott kitartást, azt tanulta, hogy semmit sem szabad feladni, olyan nincs, hogy valami nem megy, csak akarni kell. *„Nálunk volt egy szlogen, ami a nagypapámtól indult, hogy nincs lehetetlen, csak tehetetlen. Én annyira akartam, hogy ez a kapcsolat működjön. Így becsuktam a szemem, nem akartam tudomást venni arról, hogy nem működik. A férjem is így volt. Ő is nagyon akarta, hogy működjön. De mégis valahogy elmentünk egymás mellett. Vagy párhuzamosan éltünk egy életet, ami sosem kapcsolódott egymáshoz.”* *„A saját fejemben csináltam magamnak egy életet, amit nagyon sokáig nem akartam tudomásul venni, hogy ez nem a valóság.”* *„Valaki megkérdezte tőlem, hogy mit csinálnék másképp? Azt mondtam neki, és így is gondolom, hogy nem mennék el már a második randira. Én mindig is éreztem, hogy ez nem jó, nem fog működni. De annyira ragaszkodtam a tündérmesémhez, hogy így csak azt akartam megvalósítani.”*(1.)

Egy másik negyvenfelé járó, diplomás, vidéki nagyvárosban élő hölgyben szintén idealisztikus képét a házasságról, és miközben ő a „saját világában”, „naivan” építette az

ideálképét, az ideális, jól működő családot, nem vette észre, hogy a férje párhuzamos életet él, megcsalja egy másik nővel. *„Olyan kiábrándító dolgokat mondott, hogy számára az a fogadalom, amit az ember egy házasságkötés kapcsán tesz, ne mondjam, hogy nekem ez annyit jelentett. – De, nekem annyit jelentett. – Akkor megijedtem, hogy kivel éltem együtt?”*(26.)

E hölgyek közül többen kiemelték, hogy nem csak ők, hanem környezetük sem látott a felszín alá, és tökéletes párnak, ideális családnak tartották őket. *„Mi voltunk a környezetünkben az ideális pár...”*(26.)

Egy negyven éves, dél-dunántúli faluban élő érettségizett férfi egyrészt elmondta, hogy *„A mi házasságunkat a kényszer szülte. Nagyon még bimbózó románcban egy szerelemgyerek érkezett.”*, másrészt *„nagy átverésnek”* titulálta házasságát, véleménye szerint felesége megjátszotta magát, *„elhitette magáról, hogy ő a szent anya”*. Felesége elköltözött a gyerekekkel, és interjúalanytól várta, hogy bocsánatot kérjen, ennek ellenére a férfi nem akart elválni, de nem is követte meg a feleségét. Ugyanis *„nem éreztem úgy, hogy ez az én saram és nekem kéne visszacsinálni. Akkor deklarálnék egy hazugságot.”* *„Én nem tettem le arról, hogy szeretnék még egyszer [tartós párkapcsolatot], csak most már meggondolom.”* (23.)

Egy másik negyven éves, diplomás, kétgyermekes férfi (17.) teljes *„zsákutcának”* nevezte házasságát, öngazolása szerint ők már a házasságuk alatt elváltak a feleségével, mert nagyon hamar elhidegültek egymástól, sem lelki, sem fizikai kapcsolat nem volt közöttük. Első gyermekük megszületése után már külön szobában is laktak. Házasságuk tehát igazából nem volt párkapcsolat, életközösség köztük már régen nem állt fenn, mindketten szerepet játszottak a feleségével.

Egy fővárosi, negyvenes éveit záró diplomás férfi (3.) szerint szintén *„tévedés”* volt összeházasodniuk a feleségével, nagyon más karakterek. Házasságukat interjúalany már a korai szakaszában rossznak élte meg, felesége nem tekintett rá férfiként, állandóan elégedetlen volt vele.

„A gyerekeken kívül most már a kapcsolatunk [nem működik?]. Ő is ilyeneket érzett. Barátok lettünk”, *„elfejlődünk egymás mellett”*. *„Kudarcs élmény is, persze, jó lett volna. De a legjobb dolog volt, hogy nem mentünk bele egy házépítésbe és nem vittük tovább a hátunkon ezt az egészet.”*(25.: negyvenes érettségizett férfi, 14 év házasság)

„Nem működött volna tovább...már olyan rossz lett a viszony” *„....Nem szerettem volna, hogy azzal teljenek el hónapok, lehet, hogy évek, hogy színlelés van. Annak semmi értelme.”*(29.: harmincas évei végén járó érettségizett férfi, 15 év együttélés/5 év házasság)

Egy vidéki nagyvárosban élő negyvenes férfi értelmezése szerint a párkapcsolatot nem a hivatalos válás zárja le, hanem amikor eltávolodik, elhidegül egymástól a két fél, akkor már

megszűnik a párkapcsolat. A feszült, rossz, elhidegült házasság pedig rossz a pár tagjainak és a gyerekeknek is. *„az se jó ez a ...nem kibeszélt feszültség is valamilyen szinten rossz volt az embernek szerintem. Így nem beszéltünk róla, és akkor azt hittük, hogy ha nem beszélünk róla, akkor az nincs is, de ugyanúgy volt feszültség, szerintem ezt a gyerekek is érezték...”* (30.)

4.10.3.2. A válás, mint a poszttraumás fejlődés lehetősége

Interjúalanyaim jelentős része (7., 9., 11., 12., 14., 18., 19., 20., 22., 28.) ugyanakkor hangsúlyozta, hogy a válás/szakítás a poszttraumás növekedés lehetőségét is magában hordozza és konkrétumokat említ, mintegy a válás/szakítás „hozádekaiként”.

„Én ezt a saját életemben úgy látom, ha ilyen történik valakivel az életében, ezeket nem lehet összehasonlítani, nehézség és mi nem a nehézség, ezt lehet simán szívásként tapasztalni, egy nagy fájdalom és akkor nem ért semmit. Vagy lehet ebből tanulni.” (26.: harmincas diplomás hölgy, tizenhat év együttélés/8 év házasság)

Egy diplomás, dél-dunántúli nagyvárosban vállalkozóként dolgozó, háromgyermekes hölgy önismerete és önbizalma növekedett azáltal, hogy felállt a traumából. *„Ha ez nincs, akkor... önmagamat nem ismerem meg olyan mélységig.”* (20.)

Egy hosszú ideje felsővezetőként dolgozó férfi kiemelte, hogy empatikusabb lett. *„Engem is formált. Egy csomó dologban előítélet volt bennem. Ma már sokkal érzékenyebben, másképp figyelek arra, amikor öngyilkossággal kapcsolatos híreket látsz. Be kellett járnom egy olyan utat, ez egy tanulási folyamat volt, amivel megismertem azt, hogy a kétségbeesésnek, az elkeseredésnek milyen mélységei vannak. Én is eljutottam addig a szintig, hogy többször volt öngyilkossági gondolatom. Egyszer egy cselekedetem is volt.”* (28.)

Ötvenes éveibe lépő diplomás férfi, akit huszonhárom évi házassága során többször megcsalt a felesége, úgy gondolta, hogy mostani énje a trauma hatására alakult olyanná, hogy jelenleg harmonikus párkapcsolatban élhet. *„Ami rossz volt vagy fáj, azokat is meg kellett élni ahhoz, hogy az legyek, aki most vagyok. Biztos jelenlegi párommal sem találkoztunk volna, vagy nem így, lehet, hogy pont jó, hogy ilyen sok idő múlva találkoztunk mi össze. Ezeket át kellett élnünk, hogy összefuthasson a két szál.”* (18.)

Hasonlóan fogalmazta meg válása(i) értelmét egy dél-dunántúli nagyvárosban élő, közgazdász végzettségű hölgy, aki jelenleg harmadik házasságában él (19.). Elmondta, hogy egyértelműen azért lépett ki korábbi házasságaiból, mert azok megbetegítőek, személyiségrombolók voltak. A válásait élettapasztalatnak tekinti, melyek hozzásegítették

ahhoz, hogy jelenleg boldog párkapcsolatban él. Házasságai felbomlása önismereti fejlődéssel, önértékelés-önbizalom növekedéssel járt számára. Válastapasztalatainak köszönhetően tisztában van az értékeivel és a hibáival, képes a nyílt, őszinte kommunikációra, megfelelő konfliktuskezelésre. Felismerte, hogy fel kell állítania személyiséghatárait, el kell ismertetnie párjával az igényeit. Első házasságáról elmondta, hogy négy év együttélés, és egy év házasság után ő adta be a válókeresetet, mert *„nem sikerült azt a párkapcsolatot kialakítani, hogy dolgozunk egy párkapcsolatért. Hanem itt nem is volt min, hiszen nagyon fiatalok voltunk. Már össze se kellett volna házasodnunk.”* „Ebben a kapcsolatban az volt a jellemző, hogy én alkalmazkodtam a másikhöz abszolút mértékben, feladva önmagamat. ... Abban a kapcsolatban is az önbizalmam leépült.” Második, kilenc évi házasságában férje féltékeny volt, miközben ő volt hűtlen feleségéhez. *„Szinte mindennek megvan a maga ideje. Amikor felismerjük, hogy a házasságunk megromlott. Azt gondolom, hogy tettem érte nagyon sokat. Azt is felismertem, hogy ő velem nem lehetek boldog. Hogy mi nem tudunk együtt előrébb jutni, mert nem egymást támogatjuk, hanem ő visszaszorít, kordában tart, felügyelet alatt tart. Nem támogató ez a kapcsolat, hanem romboló.”* „Teljesen felismerve, a saját értékeimet, nem azért, hogy én ki vagyok, mindenkinek van hibája. De ismerve a saját értékeimet és hibáimat, ez van, ezt kell elfogadni. Megfogadtam, hogy soha többé nem megyek, nem fogok semmilyen konfliktust elkerülni. Nem akkor fogom azt kirobbantani, próbálok megnyugodni és utána. A következőt [ti párját, G.R.] azon elv alapján kerestem, hogy ez vagyok én, ha kell, igen, ha nem kell, nem. Ki fogom mindig mondani, amit akarok. Azt is észrevettem, hogy mindig kimondom, amit szeretnék.” *„Ha baj van, mondja meg. Én nem akarok titkolózni.”* „Nekem ez egy nagyon éles határvonal. Ebből nem akarok engedni. Mert innen kezdődik. A piciből nagyobb, még nagyobb és a végén már a válás küszöbén állunk.”(19.)

Egy pedagógus-mentálhigiénikus diplomával rendelkező hölgy, negyvenes évei közepén elmondta, hogy tudatosabb lett, számára számos önismereti felismerést hozott a válás. *„Semmit nem bánok, mert nem lennék ilyen aggypal, ami vagyok. A tudatossággal való találkozás. Ha az a lila köd megmarad, biztos lehetett volna építgetni, de nem az volt már az utam. Elég rögzös volt és elég hosszú. ... Rájöttem sok mindenre, sok segítséggel, támogatással. Nekem ezek nagyon fontosak és hasznosak voltak. Még mindig keresem a páromat. Nem adom fel. Abban bízom, hogy idővel lesz egy. Már nincsenek ilyen idealisztikus dolgok, de vannak alapvető dolgok, ami fontos.”*(22.)

Harmincas évei végén járó, diplomás, fővárosban élő hölgy beszélgetőtársam úgy vélte, hogy annak ellenére, hogy érezte, hogy *„valami nem stimmel”* a házasságukban, leginkább *„a biztonságra való törekvés”* miatt maradt a házasságban addig, amíg ki nem derült, hogy férje

egy másik nő miatt válni akar. *„A másik fél nem érezte jól magát. Én nem tudtam, hogy nem érzem jól magam. Azt hittem, hogy ez így normális. Hogy ez így van jól. Én nem gondolkodtam ilyeneken, hogy jól érzem magam vagy nem jól. Az volt, hogy egy életre szól és ez van.”* (12.) Válása után viszont identitása megerősödött, személyisége fejlődött azáltal, hogy önismerete gazdagodott, konfliktuskezelése asszertívvá vált, tudatosabb és életigenlőbb, életörömmel teli ember lett. *„Én sokkal jobba lettem önmagammal, sokkal jobban elfogadom önmagamat. Nagyon sok pozitív hozadéka volt magammal kapcsolatban, sok mindenre rájöttem. ...Abszolút építő volt nekem. Egy teljesen más ember lettem. Teljesen másképp kezelem már a különböző élethelyzeteket, a különböző konfliktusokat.”* (12.)

Egyik, soha meg nem házasodott, ötvenes éveiben járó érettségizett férfi beszélgetőtársam élettársi kapcsolatai megszakadását összegezve leszögezte, hogy sok hasznos dolgot tanult a párkapcsolatok megfelelő/egészséges működtetésével kapcsolatban. Volt barátnőivel kapcsolatban pedig megjegyezte, hogy *„Az a reménységem, bármilyen nehéz is volt nekik velem, úgy vannak együtt most a pasikkal, hogy valami többet tudnak egy kapcsolatáról.”*(9.)

Egyik interjúalanyom beszélgetésünkkor ugyan még házasságban élt, de felesége már véglegesen szakított vele, fél éve el is költözött. A negyvenes évei elején járó, kerek húsz éve házas, háromgyermekes férfi abban látta szakításuk értelmét, hogy miután hosszú ideig éltek nyitott házasságban, a válási folyamat megindulása óta külön-külön mindketten tudnak *„normális életet élni”*, vagyis nem váltogatják a partnereiket, nem „szexmániások”. Értelmezése szerint saját kárukon tanulták meg, hogy a nyitott házasság megbosszulja magát és váláshoz vezet. *„Érdekes lehet egy kívülálló számára, ha megnézed őt és engem, azt mondom, hogy külön-külön mind a kettő tud normálisan élni. Állítólag neki sincsen senkije. Ő is hasonlóképpen él. Én is. Emberi szemmel lehetne ez egy borzasztó pozitív hozadéka is a válásnak, ahogy megéljük.”*(27.) Végeredményben tehát Janus-arcú életeseményként definiálta a válást, mivel egyrészt súlyos veszteségként, traumaként élte meg, másrészt két pozitívumot is megfogalmazott. E „lelki halál” istenkapcsolatát megerősítette és szorosabbra fűzte gyermekeivel való kapcsolatát is.

4.10.3.3. A válás, mint pozitív megküzdési minta

Ahogy a válásmegélések kapcsán már előrebocsátottam, három visszaemlékezőm egyenesen azt állította, hogy a válás énvédő cselekedetet is jelenthet, melynek felvállalásával

pozitív mintát adhatunk gyermekeinknek, környezetünknek illetve a társadalomnak, amennyiben az egy bántalmazó kapcsolatból való kilépést jelenti (3., 16., 28.)

Az egyik ötvenes éveibe lépő diplomás férfi huszonhárom éves házasságával kapcsolatban elmondta, hogy családterápiára is járt feleségével és két gyermekekükkel, amely azonban sajnos nem vezetett eredményre: *„láttam, hogy esélytelen... ott már reménytelen volt... Ott meg tudtam hozni a felelős döntést.. Rájöttem, hogy ha mi ezt végigvisszük, és eljártsszuk, hogy házasságban élünk, hogy ez a a párkapcsolat férfi és nő között, a gyerekem ugyanezt fogja csinálni az életében.”* „Ezzel büntessem a gyerekeimet?!”. (3.)

„Ha benne maradtam volna ebben a kapcsolatban, az engem elpusztított volna. Embereknek nem szabad így, méltatlan kapcsolat volt, ahol megjelent a végén a fizikai erőszak is.”(28.: ötvenes éveiben járó technikumot végzett férfi, 25 év házasság)

4.10.3.4. A válasz értelmét nem találó interjúalanyok

Hat (1., 4., 6., 10., 21., 24.) interjúalanyom az interjú készítésének időpontjában a választ csak negatív jelentéssel ruházta fel, tehát nem tudott pozitív válási következményt megfogalmazni és azzal értelmet adni ennek a meghatározó életeseménynek.

„De ha felteszed a kérdést, hogy csinálnék-e valamit másként ezeknek tudatában? Nem. Mert lett három szép gyerekem. Huszonegy évet lehúztunk egymással, boldog családként. A vége így jött össze. Szerettem, élveztem, de nem. Ez volt megírva, tudomásul kellett venni. Viszont az élet nem áll meg.”(21.: ötvenes érettségizett férfi, 21 év házasság)

Az egyik vidéki kisvárosban élő, diplomás, kétgyermekes hölgy egyelőre még szintén nem talált értelmes magyarázatot a történetekre, ebben annak is szerepe lehet, hogy beszélgetésünk időpontjában még csak három hónap telt el a válás hivatalos kimondása óta. *„Nem találok azt a vigaszt, amibe belekapaszkodhatom.”* „Az a legnagyobb problémám, hogy ezen nem tudok túljutni, hogy ő miért nem érzi a családnak és mindennek a hiányát. Hogy tud egy ember – mindig azt gondoltam, hogy ilyen nincs, hogy egy jó házasságból, normális családban lévő ember képes a szexért eldobni mindazt, amiért eddig dolgozott.” *„Én is keresem a miérteket. Visszazongorázom ötvenszer, százszor naponta.”* „Ami még bánt, hogy mindig úgy éltem, hogy mindig minden okkal történik. Ebben nem találok az okot. Ami éltet. Ez a legrosszabb. A miértet. Hogy miért mérte ránk ezt a jó Isten? Mi volt ezzel a célja? Kinek akart jót? Nekem? Mert ez nekem nem jó. A gyerekeimnek sem jó. Volt egy kerek, egész, konfliktus mentes – lehet, hogy laposka. De nem minden habos torta.”(24.) Azt is hangsúlyozta a hölgy, hogy a

továblépést nehezíti az is, hogy sajnós a barátai – akik egyébként támogatják, meghallgatják, erősítik – sem találnak magyarázatot a történetekre. „Mindenki azt gondolja, hogy ennek nem lett volna szabad megtörténnie. Ha az a valaki azt mondja, hogy látjuk, hogy rossz házasságban éltek, milyen jó, hogy elváltatok – azt mondom, hogy jó. De ez, amikor azt érzed, hogy rosszul vagy és mindenki azt mondja, hogy miért is történt ez? – nem jutsz előrébb.”(24.) Ennek ellenére már az interjú időpontjában - amikor csupán három hónapja száradt meg a bontóperi végzés pecsétje – elhatározta, hogy túl akarja élni a számára tragédiát jelentő szakítást. „Túlélem, mert az ember próbál kapaszkodni. Másoknak sokkal rosszabb. Nekem milyen jó, van házam, autóm, két egészséges gyerekem, van munkahelyem, barátaim. De kidurran a lufi, amiért én éltem. Én azért éltem egész életemben, hogy van a család és bármi gond történik, nincs gond, mert ott a család. Mögöttünk van az, amivel minden problémát túl lehet élni. Nincs probléma, mert van család. És ez most hiányzik.”(24.)

Egy ötvenhárom éves, többdiplomás, többnyire segítő szakemberként, illetve művészetpedagógusként tevékenykedő hölgy két válásáról és több szakításáról is beszámolt vallomásában. Első férje testileg-lelkileg bántalmazta őt és közös gyermeküket, értékelése szerint eleve nem szabadott volna hozzámennie, de szülei kényszerítették a házasságra. Második házassága pedig azért volt eleve kudarcra ítélve, mert második férje jóval fiatalabb volt, egész mások voltak az igényeik, az életfeladataik. Mindkét válását kizárólag negatív jelentésekkel ruházta fel, nem tudott értelmet találni egyik válásában sem. Noha megjegyzi, hogy sok mindenre rájött az évek során magával kapcsolatban, nem köti ezeket az önismereti élményeket a válásaihoz, mint tapasztalatokhoz. „Úgy érzem, hogy van egy olyan része az egész lényemnek, ami eddig el volt fojtva gyerekkorom óta. Ez a belső kislány valamikor nagyon megsérült. Ez a te csak hülye gyerek vagy, maradj ott. Az egész életemben egy álarcosbált rendeztem. Valahogy megfelelni az embereknek, valahogy lenni, megnyilvánulni. Most kicsit ezt rendezem be magamnak, aztán egy kicsit azt rendezem be magamnak. Mint egy gyártásvezető úgy intéztem az életemet. Mostanra rá kellett jönnöm, hogy ez így nem volt jó. Ezt nem lehet tovább csinálni. Hogy én berántok valakit, aztán kirántódik.”(6.)

Egyik, beszélgetésünkör még házasságban élő interjúalanyom (8.) már másfél éve külön élt feleségétől, és szakításuk véglegesnek volt tekinthető, mégsem szánta rá sem ő, sem felesége magát a válókereset beadására. Az ötvenes évei egyharmadán már túllévő, diplomás, képzőművész huszonnégy éve él második házasságában, de tizenhárom éve nyitott házasságban él a feleségével. Elbeszéléséből kiderült, hogy mindketten tisztában vannak vele, hogy párként már rég óta nem működnek együtt. Viselkedését négyféleképpen magyarázta. Egyrészt hangsúlyozta, hogy meg kell őrizni az együtt töltött évek értékeit, másrészt azt mondta, hogy a

„többszívűségben”, a „poliamoriában” hisz, vagyis abban, hogy lehet egyszerre több embert is szeretni. Harmadrészt közös gyermekük érintettségével kapcsolatban elmondta, hogy fiatal felnőtt gyermekük „terhelhető”, tud párkapcsolatuk válságáról és az a fontos, hogy őszintén megosztják vele a gondjaikat. Negyedrészt pedig önigazolásként kitért arra, hogy ebben a stresszes, rohanó világban szinte természetes, hogy megromlanak a kapcsolatok. Valójában viszont az, hogy oldalakon keresztül elemezte az esetleges válás következményeit (lakáskeresés, anyagi biztonság veszélyeztetése, stb.) arra utal, hogy interjúalany e nehézségek miatt nem szánja rá magát a válásra. Egyfajta könnyebb útként bennmaradt, „megrekedt” az ugyan nem „ideális”, de megszokott párkapcsolatban/házasságban, és nem vállalja a válással járó kockázatot.

4.10.4. A válásfeldolgozás „szintjei”, avagy aktuálisan hol tartanak interjúalanyaim a továbblépés folyamatában

Már a válásfeldolgozást, illetve a továbblépést befolyásoló tényezők felsorolása közben nagyon kíváncsi lettem, hogy vajon mit mondanak az interjúk elvált vagy szakítás(k)on átesett beszélgetőtársaim „feldolgozási szintjéről”. Elemzésem során az alábbi három fő, valamint azokon belüli (al)mintázat rajzolódott ki e tekintetben.

Interjúalanyaim közül voltak, akik az interjú készítése közben még mély krízisben voltak (6., 10., 24., 27.). Egy részük valószínűleg azért (is), mert még nagyon „friss”, közeli volt a válás/szakítás (24., 27.), mások viszont annak ellenére, hogy már több év eltelt a házasság felbomlása óta (6., 10.). Közülük többeket (6., 24.) idéztem fentebb, a válás értelmét nem találó elváltak között. Egyikük, egy negyvenes éveiben járó diplomás hölgy, kinek esetében három hónapja zárult le a bontóper kiemelte, hogy *„Nem tudok túllépni rajta, hogy itt, ahol dolgozom, ahol helyt kéne állnom, odanézek és ott lássam, hogy ott van az a nő, aki tönkretette az életünket. Kegyetlen...Az a baj, hogy nem tudom, hogy minek örülnék jobban. Annak biztosan örülnék, ha otthagyná ez a csaj. Annak nagyon. Aztán lehet, hogyha lenne egy másik kapcsolata, az már nem viselne meg ennyire. De amíg ez a csaj van, én nem fogok megnyugodni. Mindenki azt mondja, hogy majd akkor lesz jobb, ha nekem is lesz valakim. Nem tudom.”*(24.).

Egy negyven körüli szakmunkás férfi beszélgetésünk idején még szintén krízisben volt, fél éve véglegesen elhagyta a felesége, akivel húsz éve házasok. Beszélgetésünk során kizárólag magát okolta interjúalany azért, hogy véleménye szerint azzal, hogy nyitott házasságban éltek hosszú ideig feleségével, tulajdonképpen előrevetítették a válást. Megfogalmazta, hogy annak hatására,

hogy nem képes elindítani a válópert, jelenleg teljes „*nihil*” él meg és fél, hogy „*beleragadok ebbe az élethelyzetbe és nem tudok túllépni rajta. Márpedig ez a 22-es csapdája, én nem vagyok képes beadni a válókeresetet, hogy le tudjam zárni, amikor kimondják, hogy vége*”. Interjúalanyom a továbblépés lehetőségeként egyrészt felvázolta, hogy ha felesége megindítaná a bontóperi eljárást, akkor ő kénytelen lenne beletörödni és esetleg új párt keresni, másrészt hogy ő pszichológusi segítséget venne igénybe ahhoz, hogy maga indítsa el a hivatalos folyamatot, harmadrészt ha „*betopp*” az életébe egy új szerelem, „*ha érzelmileg közelkerülnék valakihez...akkor az valószínűleg sokat segítene a döntés meghozatalában*” (27.).

Bár már hat éve vált el második férjétől a fent már idézett ötvenes éveiben járó diplomás hölgy, még ő is krízisben volt, nem volt jövőképe. „*Egy nullpontba kerültem. ... Bizonyos értelemben egészségileg javulok, remélem. De nem tudom, hogy lesz tovább. Semmilyen célom nincs. Teljesen tervtelen vagyok. Ilyen még sosem volt nálam. Mindig volt valami*”.(6.)

Beszélgetőtársaim döntő többsége ugyanakkor – bár még teljesen nem dolgozta fel házassága, vagy párkapcsolata megszakadását, de – jó úton haladt a valódi továbblépés felé. Köztük voltak, akik annak ellenére indulatmentesen beszéltek a válásról, hogy nem régen (legfeljebb másfél éve) történt meg a válás és tudatos megküzdésről számoltak be (7., 28.). De megosztották velem jelenlegi érzéseiket azok is, akik már hosszabb ideje váltak el és azóta szinte folyamatosan „dolgoznak” saját személyiségükön, illetve a kapcsolatbomlást követő továbblépésükön. Ez utóbbiak egy részének már volt új párja (4., 11., 17., 21., 26., 29.), másik részük az interjú készítésekor egyedülálló volt (2., 3., 16., 20., 22., 23.).

Egy technikumot végzett, ötvenes évei első harmadában járó férfi például még nem dolgozta fel teljesen huszonötévi házasságának felbomlását, illetve volt felesége bántalmazó, narcisztikus magatartását, de tudatos volt a feldolgozásban. Külső, szakemberi segítséget is igénybe vett és részletesen kidolgozott pozitív jövőképpel rendelkezett. „*Úgy látom a saját mentális utamat, hogy az eleje nagyon fájdalmas volt, mert egy csomó dolog tartott ebben a házasságban, amiről tudtam már, hogy rossz. A gyerekek közelsége, a kutyák közelsége, az az élettér, amit kialakítottunk. Ezeket el is kellett engedni.*” (28.).

Egy negyvenes évei második felében járó érettségizett hölgyet nagyon megviselte tizenhat éves házasságának felbomlása. A feldolgozás folyamatáról elmondta, hogy „*tényleg előbb-utóbb jobb lett. Nekem kellett két és fél év. Én tavaly ilyenkorra úgy éreztem magam, hogy rendben vagyok, stabil vagyok minden téren. Én vagyok én, újra én vagyok.*” Az interjú másik pontján azonban kiderült, hogy „*Még nem vagyok száz százalékig jól*” (2.).

A válsáfeldolgozás folyamatában bejárt út harmadik mintázatát azok az érintettek képviselték, akik – amennyire lehet – feldolgozták a válást, megbékéltek a történetekkel és személyiségükbe beépítették az azzal összefüggő tanulságokat, tapasztalatokat (12., 13., 14., 15., 18., 19.). A feldolgozás folyamatában előrehaladottakhoz hasonlóan ezen interjúalanyok között egyedülállók, és már új párkapcsolatban élők szintén egyaránt voltak. Ez arra utal, hogy - ahogy már a fentiekben is említésre került - a továbblépésnek, feldolgozásnak nem felétlenül feltétele az új kapcsolat létesítése.

A válás miatti fájdalmak, veszteségek elengedésére, illetve kiegyensúlyozott személyiségállapotra utal például egy harmincas éveit vége felé járó diplomás, az interjú időpontjában egyedülálló hölgy öt évvel a válása utáni „helyzetjelentése”: *„Most jól érzem magam a bőrömben. ... Sok mindent átgondoltam, megfogalmaztam, leszűrtem magamban sok történetet is... Nekem abszolút pozitív oldalra billen a mérleg, hogy mennyit nyertem ebből az egészből. Nem biztos, hogyha együtt maradunk, ez megtörtént volna. Ezt már nem tudhatom, hogy mi történhetett volna. De én jól érzem magam. ... A munkahelyemen is jól érzem magam. (12.)*

Szintén a válás feldolgozottságáról, illetve kiegyensúlyozottságról tanúskodtak egy ötvenes diplomás hölgy értékelő szavai: *„Bő két éve viszonylag jól érzem magamat. Ennek az egyik kulcsa az volt, hogy próbáltam teljesen lezárni az addigi életszakaszomat. Nem állandóan azon kattogni, hogy mi történt és miért úgy történt. Lezárni.”*, *„Ahogy Pál Feri mondja: el kell tenni magunkban, hogy van sérült részünk, ilyen vagy olyan részünk. Tovább kell tudni ezekkel együtt élni... Már azon kell dolgozni, hogy mi a folytatás”*, *„az is fontos, hogy az már egy javulás, gyógyulás, ha az ember nem tekereg állandóan a régi dolgokon. Szépen minden helyrekerül és tudsz tovább építeni. Ez fontos része a válás utáni szakasznak és a gyógyulásnak a folyamata”* (15.)

Egyik felvázolt továbblépésre vonatkozó mintázatba sem illetek bele azok, akik soha nem voltak házások, hanem újabb és újabb élettársi szakításokat éltek meg (5., 9.). A traumatizálódás okát vizsgáló alfejezetben már rámutattam, a két érintett férfivel készült interjú arról tanúskodott, hogy a továbblépés érdekében nekik tulajdonképpen nem a szakítás következményeit kell feldolgozni, hanem döntésképtelenségükkel, a felelősségvállalástól való félelmükkel kell szembenézniük. Az ugyanis szintén kiderült a velük való beszélgetésből, hogy ők is vágyódnak a megállapodásra, a családalapításra. *„Nem tudom, hogy mennyire vagyok fatalista, de arról nem tettem le, hogy megnősüljek. De nem szeretnék úgy megnősülni, hogy elváljak.”* (9.: Ötvenes éveiben járó érettségizett férfi). Mindkét férfi szinte folyamatosan

önismereti fejlődést ígérő képzésekre, tanfolyamokra járt (rejki, pszichodráma csoportok, családállítás, különböző meditációs illetve relaxációs tanfolyamok, stb.), egyikük még önjelölt gyógyítóként „tanulmányi utakra” ment Peruba, Brazíliába és hazajöve maga is önismereti csoportokat tartott, viszont a házassággal járó felelősséget nem vállalták. Nem látták be, illetve nem fogadták el, hogy az, hogy szeretünk valakit kiszolgáltatottsággal is jár, és hogy egy párkapcsolatot nem lehet teljes kontroll alatt tartani. *„Az elköteleződés – az összes sztoriban mindig benne volt, hogy attól féltem...Mindig féltem a döntéseim következményeitől”* (5.: Harmincas évei közepén járó diplomás férfi) Kettőjük közül az ötvenes érettségizett férfi az alábbi szavakkal értékelte jelenlegi helyzetét: *„Mi az összefoglalása az életemnek, a kapcsolataimnak? Nem tudom, de elég drámaian alakultak. Ezt tudtam elérni, hogy egyre kevesebben értenek meg, értik azt, amiről beszélek. nem tudok visszamenni a rendszerbe, dolgozni, a struktúrába...Nincs olyan közösség, én nem találtam meg, ahol lehetnék. Személyesen be vagyok szorítva egy patthelyzetbe”* (9.)

5. ÖSSZEGZÉS

Ahogy a Bevezetésben és a Módszertan fejezetben hangsúlyoztam, kvalitatív módszertanra alapozott empirikus kutatásomban egyrészt váláson, illetve szakításon átesett személyek válsmegéléseinek, válásjelentéseinek megismerésére és mélyelemzésére, magukat az érintetteket megszólaltató bemutatására vállalkoztam. Másrészt a válás feldolgozási lehetőségeinek feltérképezése illetve a továbblépést segítő külső és belső erőforrások, megküzdési/coping stratégiák, készségek ill. képességek vizsgálatát is kutatási célomnak tekintettem. Ez utóbbi témakörrel összefüggésben – egy külön alfejezetben – egy váláson illetve szakításon átesetteket támogató konkrét önsegítő csoport működésének részletes elemzését is elvégeztem.

Az általam készített harminc életútinterjú mélyelemzése illetve a témában való elmerülés érdekében megvizsgált feltáró kutatási kérdéseim a következők voltak: 1. Mit jelent a válás az érintettek számára, milyen válsmegélésekről számolnak azok, akik átestek ezen az életeseményen? 2. Mit kezdenek a válással az érintettek, illetve milyen, a feldolgozást, a továbblépést segítő külső és belső erőforrásokról, módszerekről vallanak? Ahogy elemzési munkám során beazonosítottam a vizsgálandó problémákat, e feltáró kutatási kérdéseimet „tisztítottam”, pontosítottam. Ennek nyomán egyrészt az említett két témakörön belül négy illetve hét konkrét kutatási kérdést tettem fel és válaszoltam meg az interjúk alapján. Másrészt – tizenkettedik kutatási kérdésként – megvizsgáltam, hogy milyen tanulságok vonhatók le a válás prevenciójával, illetve a váláson/szakításon átesettek és családtagjaik mentálhigiénéjének támogatásával kapcsolatban az érintettekkel készült interjúkból.

A válásjelentésekkel, válsmegélésekkel kapcsolatos feltáró kérdésem tekintetében pontosított kutatási kérdéseim a következők voltak:

1. Milyen jelentéseket tulajdonítottak a válásnak/szakításnak az érintettek? Hogy definiálták ezt az életeseményt?
2. Milyen válsmegélési mintázatok rajzolódnak ki az interjúkból?
3. Milyen, a válásjelentést, válsmegélést befolyásoló tényezőkről tanúskodnak az interjúk?
4. Ha párkapcsolati útjukkal összefüggésben traumatizálódtak az interjúalanyok, akkor mi volt a trauma oka?

Első konkrét kutatási kérdéssel kapcsolatban arra a megállapításra jutottam, hogy a válás Janus-arcú, kettős, ambivalens életesemény, jó és rossz jelentése, megélése egyaránt van, illetve lehet.

A válás nehézségeinek, negatívumainak leírására leggyakrabban a következő szavakkal, kifejezésekkel éltek beszélgetőtársaim: trauma, mély krízis, sokk; „óriási,” „elmondhatatlan” illetve „brutális mélységű” fájdalom; többnyire büntudattal járó kudarc; szégyen; veszteség; félelem; család szétesése; bizonytalanság; pszichés és fizikai megterhelés, nehézség, sokszor olyan súlyos, hogy öngyilkossági gondolatokra illetve kísérletre is készíti a váló személyt.

A válás ugyanakkor lehetőség is. Lehetőség a személyiség fejlesztésére új készségek, képességek elsajátításával, és új ismeretek megtanulásával, önkritika gyakorlásával, önismereti felismerésekkel, belátással (saját „működésünk”, reakcióink, hibáink és erősségeink tudatosításával, igényeink, szükségleteink tisztázásával, stb). Egy párkapcsolat, illetve annak zátonyra futása sok tapasztalattal gazdagítja az embert. A szakítás egyrészt az önismereti fejlődés, illetve a „felnőtté válás” része, másrészt annak kiváltója, ösztönzője. Alkalmat ad a visszatekintésre, addigi életünk és párkapcsolatunk összegzésére illetve értékelésre, konklúziók levonására. Ilyen értelemben a válás tehát lehetőség identitásunk megfogalmazására, megtalálására és ezzel együtt az újjászületésre, akár a poszttraumás növekedésre is.

A második, a válás megélésre vonatkozó kérdéskörben az alábbi mintázatokra figyeltem fel. Interjúalanyaim döntő többsége párkapcsolata megszakadásának leírásakor, az akkori önmaga jellemzésekor pozitív és negatív jelentéseket egyaránt felsorakoztatott. Közülük többen külön ki is emelték, hogy ez az életesemény számukra „kettős”, „ambivalens” színezetet kapott. Ők azok, akik egyrészt rámutattak a válás traumatikus, nagy fájdalommal, pszichés problémákkal járó és életvitellel kapcsolatos, „praktikus” nehézségeket okozó oldalára, másrészt felvázolták azt az önismereti utat, ami a válás újjászületési lehetőségként való megéléséhez vezetett. Hat interjúalanyom csak negatív fogalmakkal válaszolt a „*Hogyan definiálná a válást?*” – kérdésre. Kizárólag pozitív megéléssel harminc beszélgetőtársam közül senki sem „dicsekedhetett”, semleges-tényszerű megközelítést egy fő adott. Azaz – az első kérdésre kapott válaszhoz hasonlóan – a válás megélési mintázatok is a válás Janus-arcúságát támasztották alá.

Harmadik kutatási kérdésem a válás megélés befolyásoló tényezőit kutatta. Elemzésem során ennek kapcsán rámutattam a válás „eredeztetésének” illetve folyamatként vagy statikus eseményként való értelmezésének, a hűtlenségnek, a transzgenerációs mintáknak a hatására. Továbbá eredményeim felhívták a figyelmet a közös gyermekek, az interjúalany kapcsolat megélésének és a közvetlen környezet válás megítélésének szerepére is.

A negyedik, a válási trauma beazonosítását célzó kérdésem vonatkozásában egyrészt felhívtam a figyelmet arra, hogy sokszor magának az elvált személynek sem volt egyértelmű, hogy a válás/szakítás, és/vagy a válással/szakítással végződő rossz, bántalmazó, elnyomó, rideg, „semmilyen”, stb. párkapcsolat jelentett-e krízist, traumát, illetve hogy alapvetően a másik fél hűtlenségét kellett-e adott esetben feldolgozni. Másrészt a következő nyolc kategóriába soroltam beszélgetőtársaimat a traumatizálódás témakörében: nem traumatizáltak /„váltak”; a gyermekeik különélése miatt traumatizáltak; a rossz házasság, az eltávolodás illetve a válást megelőző bizonytalanság által traumatizáltak; a válópert traumaaktivizáló tényezőként megélők; a bontóperi határozat következtében traumatizálódók; a párjuk hűtlenségét traumaként megélők; a többszörös traumaátélők; az elkötelezettségre illetve a felelősségvállalásra való képtelenség realizálása miatt traumatizáltak.

A második, a feldolgozással illetve továbblépéssel kapcsolatos feltáró kutatási kérdésem kapcsán további hét konkrét kérdést vizsgáltam meg az elemzés folyamatában:

5. Milyen, a válásfeldolgozást, illetve a *továbblépést befolyásoló tényezőkre* utaltak az interjúalanyok?
6. Milyen feldolgozási módokat, *továbblépési utakat* említettek az érintettek, amikor a szakításukra, válásukra adott reakciójukat elemezték?
7. Milyen, a feldolgozást, a továbblépést *segítő eszközökről és készségekről* számoltak be elvált és szakításon átesett beszélgetőtársaim?
8. *Hatékonyak bizonyult-e a válás/szakítás utáni továbblépés tekintetében a vizsgált Válás és Újjászületés Önsegítő Csoport?*
9. *Miben más a Válás és Újjászületés Önsegítő Csoport tagjainak válásfeldolgozása az ebbe az önsegítő csoportba nem járt interjúalanyok feldolgozásánál? Kaptak-e valami plusz segítséget válásfeldolgozásukhoz a Válás és Újjászületés Önsegítő Csoportban az érintettek?*
10. *Milyen értelemadási mintázatok* rajzolódnak ki a házasságbomlást/szakítást megélt személyek vallomásaiból? Azaz látják-e, és ha igen, akkor miben válásuk/szakításuk értelmét, személyes életükre vonatkozóan milyen hozadékát(aít) fogalmazzák meg ennek az életeseménynek?
11. Az interjúk *készítésekor hol tartottak* a feldolgozás, illetve a továbblépés folyamatában elvált illetve szakításon átesett beszélgetőtársaim?

Az ötödik kérdésem a feldolgozás alakulásában szerepet játszó tényezőkre irányult. E tekintetben az új párkapcsolat létrejötte, az önkritika megléte, a megbocsátás-belátás-

indulatmentesség, a negatív érzelmekkel való szembenézés merült fel. Valamint e témakörben is hangsúlyt kapott a transzgenerációs örökség, és a közös gyermekek hatása. Ezeken kívül a feldolgozást befolyásoló tényezők sorát gazdagította a volt házastárssal/párral való kapcsolat illetve a volt házastárs megítélése, a szakítás körülményei, a volt házastárs válásmegélése, válásfeldolgozási módszere és a vele való jelenlegi fizikai közelség, a pozitív jövőkép és a szakítás értelmének megtalálása is.

A hatodik, válásfeldolgozási módokra vonatkozó kérdésben a tudatos megküzdés és az elfojtás/hárítás módszerét azonosítottam, és a szakemberi segítség jelentőségét hangsúlyoztam.

A hetedik, a továbblépést segítő eszközöket vizsgáló témakör kapcsán rendkívüli sokszínűségről, és egyúttal egyénreszabottságról számoltam be, egyéni és közösségi segítségeket egyaránt bemutatam.

Nyolcadik vizsgálati szempontként a Válás és Újjászületés Önszolgáltató Csoport hatékonyságát jelöltem meg és megállapítottam, hogy a váláson/szakításon átesetteket összefogó önszolgáltató csoportban való részvétel valós esélyt adhat tagjainak a pozitív pszichológiából ismert „poszttraumás növekedésre”, a pozitív megküzdésre. Ebből kifolyólag úgy gondolom, hogy fontos lenne minél szélesebb körben és minél több krízishelyzetben kiaknázni az önszolgáltató csoportok erősségeit.

Kilencedik kutatási kérdésem arra vonatkozott, hogy ad-e valami pluszt a váláson/szakításon átesetteknek szervezett vizsgált önszolgáltató csoport más, a továbblépést támogató eszközökhöz, módszerekhez képest? Elemzésem során rámutattam, hogy igen. Ugyanis a csoporttagok a sorsközösség tapasztalatával gazdagodtak, és ezzel az empátiának egy egészen különleges szintjét illetve különleges csoportkohéziót, csoportenergiát tapasztalhattak meg. Ezek mellett élettörténetük, viselkedésük, reakcióik, stb. hasonlóságából következően a válás/szakítás miatti szégyenérzetük, illetve a stigmatizáltság érzéséből adódó fájdalmuk megszűnt. E intézményesnek tekinthető támogatói formában ráadásul a résztvevők egyrészt tanulhattak egymás továbblépési próbálkozásaiból, másrészt feldolgozásban „előrébb tartó” sorstársaik példája reményt adhatott nekik arra, hogy a negatív érzéseik idővel illetve a tudatos megküzdés felvállalásával csökkenni fognak. Végül, de nem utolsó sorban facilitátor támogatása mellett olyan speciális feladatokat oldottak meg, melyek révén saját működésük, gyerekkori családjuk, és megszakadt párkapcsolatuk elemzéséhez egy új látásmódot kaptak. Ráadásul a feladatok sokukat katarzisélményhez segítették.

Tizedik kutatási kérdésem kapcsán azt vizsgáltam, hogy interjúalanyaim tudtak-e értelmet adni párkapcsolatuk megszakadásának, és ha igen, milyen pozitív következményeit látják ennek az életeseménynek. Az érintettek egy része a válást, a rossz házassággal szembeni

„kisebbik rosszként” határozta meg; másik részük a válásban a poszttraumás fejlődés lehetőségét ismerte fel; voltak, akik úgy gondolták, hogy válásukkal pozitív megküzdési mintát nyújtanak gyermekeiknek, illetve kortársaiknak és végül olyanok is voltak, akik – legalábbis az interjú készítésekor - nem találtak értelmet a házasságbomlásban/szakításban.

Tizenegyedik, a feldolgozás illetve továbblépés aktuális szintjeit elemző kérdésem esetében rámutattam, hogy bár interjúalanyaim közül voltak, akik az interjú készítése közben még mély krízisben voltak, az érintettek döntő többsége jó úton haladt a valódi továbblépés felé. Továbbá olyan beszélgetőtársaim is voltak, akik – amennyire lehet – feldolgozták a válást, megbékéltek a történetekkel és személyiségükbe beépítették az azzal összefüggő tanulságokat, tapasztalatokat. Viszont egyik felvázolt továbblépésre vonatkozó mintázatba sem illettek bele azok, akik soha nem voltak házások, hanem újabb és újabb élettársi szakításokat éltek meg. A továbblépés érdekében nekik tulajdonképpen nem a szakítás következményeit kell feldolgozni, hanem döntésképtelenségükkel, a felelősségvállalástól való félelmükkel kell szembenézniük.

Tizenkettedik kutatási kérdésként pedig azt megvizsgáltam, hogy milyen tanulságok vonhatók le az elvált illetve szakításon átesettekkel készített interjúkból. Az érintettek „üzenetei” alapvetően két témakör köré csoportosultak. Az egyikben olyan szempontok, tényezők kerültek kiemelésre, melyek egy házasság / párkapcsolat mentálhigiénés szempontból egészséges működéséhez, és így a válásprevencióhoz elengedhetetlenül szükségesek. A másik terület pedig a negatív életesemények – köztük a válás – feldolgozásával kapcsolatos szempontokra, legfontosabb tapasztalatokra vonatkozott.

E témakörök tanulságainak áttekintése előtt átfogó, a részletes tanulságokat megalapozó konklúzióként le kell szögezni, hogy bár az elváltak többségét nem traumatizálja „véglegesen” a válás, a házasságbomlás/szakítás mégis olyan életesemény, amin nem lehet csak úgy egyszerűen túllépni. A kapcsolat tapasztalatait személyiségünkbe integrálva és a volt társat elengedve fel kell dolgozni. Interjúalanyaim vallomásai továbbá arra is rámutattak, hogy vannak olyan rossz minőségű házasságok, melyekből a kilépés egyfajta megszabadulás lehet, illetve a rossz házasság felbontásának pozitív következményei is lehetnek. Ezeken kívül tudatosítani kell, hogy nem minden rossznak megélt házasságra a válás a „megoldás”. Sőt, mivel a házastárssal/élettárssal megélt kapcsolat a pszichológiai jóllét illetve az egészség egyik alapja, társadalmi és egyéni szinten is arra kellene koncentrálni, hogy felkészüljünk rá illetve „megdolgozzunk” érte.

A válások megelőzésével kapcsolatban nem lehet eléggé hangsúlyozni, hogy egyéni, közösségi, és társadalmi szinten is mindent meg kell tenni az egészséges párkapcsolatok

„működtetésére” való felkészülés és az ilyen párkapcsolati minták következő generációnak való átadása érdekében. Minél fiatalabb korban, és minél szélesebb körben biztosítani kell a párkapcsolatfelkészítő, és ezzel összefüggésben a kommunikációs, valamint konfliktuskezelési képzések, előadások, és a gyakorlatra koncentrálnó tanfolyamok elérését. Az interjúk elemzéséből született kutatási eredmények segítségével rácsodálkozhatunk, hogy életünk jelentős részében szerzünk ismereteket különböző témakörökben, hosszú évek alatt készülünk például a hivatásunkra, szakmánkra, építgetjük-szépítgetjük az otthonunkat, de a mindezek hátterét biztosító, ugyanakkor testi-lelki-szellemi egészségünket meghatározó harmonikus családi élet feltételeiről vajmi keveset tudunk. Sajnálatos módon igen hiányosak az ismereteink az emberi kapcsolatok, köztük a párkapcsolatok működésével kapcsolatban, az asszertív kommunikáció, a konfliktuskezelés, az önismeretfejlesztés stb. vonatkozásában. Ráadásul az emberek jelentős részének rossz gyerekkori mintái vannak a felsoroltak tekintetében. Ilyen értelemben nem csoda, hogy ilyen magas a válások száma, hiszen ha elkötelezetten bár, de szinte teljesen felkészületlenül „vágunk bele” a házasságba, a családi életbe, nem is tudunk például a családi élet természetes krízishelyzeteiről sem, nem ismerünk preventív lehetőségeket a kapcsolati problémák vonatkozásában, így könnyen hibázunk. Továbbá fogalmunk sincs, hogy hol keressük tévedéseink kijavítása, a problémák megoldása érdekében a gyógyírt, a segítséget, mit tehetünk a kapcsolat helyreállítása érdekében. A párkapcsolati felkészítés részeként arra is ki kell térni, hogy nem szabad idealizálni a párkapcsolatot, házasságot, újra és újra tudatosítani kell, hogy a házasság / párkapcsolat „kemény munka”, harmonikus, egészséges működéséért nap, mint nap meg kell dolgozni. Ráadásul fontos, hogy mindezért együtt kell tenni, egy házasság minősége (ahogy egy válásé is) két emberen múlik. Sok szerelmi házasság egy idő után csak kívülről tűnik tökéletesnek, boldognak, valójában szenvedés a benne lévő pár és gyermekeik számára. A látszat fenntartásáért sokat megtesznek az emberek. Meg kell tanulnunk társunk hibáival is együtt élni, ugyanakkor saját magunkkal is kell foglalkozni, nem jó, ha valaki végletesen elnyomja a saját igényeit illetve ha túlzott elvárásokat állít fel magával szemben.

A párkapcsolati felkészülés részeként ugyanakkor azt is tudatosítani kell, hogy teljes mértékben nem tudjuk „bebiztosítani” magunkat a válás, szakítás ellen, hiszen minden változik az élet folyamán, mi magunk, a párunk, a kapcsolatunk, az életfeladataink, a szűkebb és tágabb környezet kihívásai, stb. Szintén a válásprevenció tárgykörébe tartozik az együttjárás időszakában való ismerkedés, illetve a házasság elején lévő összezsugorodás tudatosságának és szerepének, valamint az elhatározás, az egymásnak és a házasság szövetségének való elköteleződés nélkülözhetetlenségének kiemelése. A házasságra, párkapcsolatra ezen kívül

önismeretünk fejlesztésével is készülnünk kell, meg kell tudnunk fogalmazni, hogy nekünk mi fontos egy párkapcsolatban, illetve mi az, ami ha nincs meg a másikban (például ha nem tudja megélni és kifejezni az érzelmeit), akkor az előbb-utóbb szenvedést jelentene a számunkra. Az emberi kapcsolatokban (így a párkapcsolatban, a házasságban) a bántalmazás semmilyen formáját (legyen az érzelmi, verbális, fizikai, vagy szexuális bántalmazás) nem szabad eltűrni. A nyitott házasság pedig előbb-utóbb megbosszulja magát. Túl fiatalon illetve éretlenül nagyon kockázatos összeházasodni. A transzgenerációs minták, a gyerekkori szocializáció során rögzült viselkedések jelentős hatást gyakorolnak saját párkapcsolati működésük vonatkozásában. Ismeretátadás, valamint megvalósult példák elemzésén keresztül segíteni kell a párválasztás előtt állókat, illetve a már szakításon átesetteket is e hozott minták felismerésében, és ha kell, megtörésében.

Tizenkettedik kérdésem második alkérdése a válás (illetve minden megterhelő életesemény) feldolgozására vonatkozó tanulságokat kutatta. Ezzel kapcsolatban egyrészt evidenciának tűnik, másrészt úgy tűnik, hogy napjainkban rá kell mutatni már arra is, hogy fel kell dolgozni az átélt, pozitív és negatív életeseményeket, a bennünket ért hatásokat. Így a váláson sem lehet egyszerűen túllépni, nem lehet meg nem történtté tenni, még akkor sem, ha viszonylag konszolidáltan, tányércsapkodás, fizikai agresszió, anyagi ellehetetlenítés, stb. nélkül zajlott. Érzelmeinket, fájdalmainkat, kudarc- és veszteségélményünket, félelmeinket, stb. nem szabad elfojtani. Azokat ki kell beszélni, táncolni, írni, festeni, szobrászkodni, sportolni, meditálni, stb., hogy ne betegítsenek meg sem mentálisan, sem fizikailag. Sokszor önmagában nagy segítség egy válófélben lévő, vagy váláson átesett személy részére a meghallgatás, az értő figyelem. Viszont gyakran a valódi feldolgozáshoz, továbblépéshez szakmai (egyéni terápiás, vagy csoportos) segítségre is szükség lehet.

Fontos konklúzióként leszögezendő az is, hogy a feldolgozás (ahogy a megélés, jelentésadás is) egyéni jellegzetességeket mutat. Nincs tehát „tuti” recept a feldolgozás módját, illetve időtartamát illetően sem. Már csak ezért sem szabad erőszakosan beavatkozni a feldolgozás folyamatába, vagy erőltetni dolgokat. Időt kell adni az érzelmek megélésére. A valódi feldolgozáshoz, a történetek személyiségünkbe való integrálásához, a tanulságok levonásához bátorság, eltökéltség is kell, másrészt hinni kell benne, hogy a negatív, megterhelő, fájdalmas életesemények is építik a személyiségünket. Meg kell tanulni felismerni és beépíteni személyiségünkbe a minket „építő” eseményeket, a haszontalan, illetve a személyiségünket gyengítő dolgokkal pedig nem kell foglalkozni, az általunk befolyásolhatatlan dolgokat el kell engedni. Nem szabad rágódni a megtörtént, és megváltoztathatatlan eseményeken, mert az megbetegíti a testet és a lelket.

A vallomásokban kitüntetett figyelmet, hangsúlyt kapott két, a válásprevenció és a válásfeldolgozás tekintetében egyaránt kulcsfontosságú fogalom, az önismeret és a tudatosság fogalma. A jó párkapcsolatok működtetéséhez, a válások/szakítások preveniójához, és az esetleges házasságbomlások feldolgozásához illetve a továbblépéshez szükség van megfelelő önismeretre és tudatosságra, felelősségtudatra. Ezek erősítése az egyének, a kisközösségek, és a társadalmi intézmények közös feladata.

5.1. Társadalompolitikai javaslatok

A válás társadalmi szintű preveniójára és kezelésére vonatkozó tanulságok között kiemelendő, hogy minél több eszközzel támogatni kell a főállású anyaság elismerésének, nagyobb megbecsülésének elősegítését.

Ugyanakkor döntéshozói, jogi és szociális területen ki kell mondani és orvosolni, hogy Magyarországon még jelenleg is sajnos igen eltérőek az anyák és az apák esélyei a válás bírósági szakaszában, és a válóper lezárulta után. Az édesapákat a bírósági döntés sokszor indokolatlanul kiszorítja gyermekeik neveléséből, és ezzel korlátozza, sérti mind az apák, mind a gyermekek jogait. Ezen minél előbb változtatni kellene, hiszen ez mind a férfiak, mind a gyermekek válásfeldolgozását és ezzel életminőségét, az egészséges életre való esélyét nagyban megnehezíti. A jogi, szociális, egészségügyi és pedagógiai képzésbe be kellene építeni a szülői elidegenítés fogalmának illetve eszközeinek és következményeinek oktatását. A szakembereket fel kell készíteni arra, hogy a válás folyamatában megelőzzék, vagy minél előbb felismerjék és akadályozzák, hogy a gyermekével együtt élő szülő ellehetetlenítse a közös gyermek különélő szülővel való kapcsolatát, érzelmi kötődését, vagyis a „szülői elidegenítést”.

Ezzel szorosan összefügg, hogy a családon belüli bántalmazás felmerülése illetve megítélése tekintetében is nagy a nemi aránytalanság. A házastárssal, és/vagy a gyerekekkel szemben elkövetett verbális, érzelmi, fizikai agresszió tekintetében szinte kizárólag férfiak jönnek szóba elkövetőként nem csupán a laikusok, hanem a válóperben családok, nők, férfiak és gyermekek sorsáról döntő jogászok, és a jogászok döntését befolyásoló szociális szakemberek szemében is. A megismert élettörténetekből viszont az láthatjuk, hogy ahogy a hűtlen fél sem egyértelműen a férfi, úgy a bántalmazás egyéb formáit (legyen az verbális, érzelmi vagy fizikai agresszió) sem kizárólag férfiak követik el. Nem egy beszélgetés során maga az interjúalany hölgy számolt be lelkiismeretfurdalással bár, de sorozatos hűtlenségéről.

Több férfi interjúalany elbeszéléséből pedig egy bántalmazó, legtöbbször nárcisztikus jegyeket mutató, vagy „csupán” - akár többszörösen - hűtlen feleség képe rajzolódott ki.

Úgy gondolom, hogy egyrészt ezt a területet további, elsősorban kvalitatív és kutatások segítségével minél előbb jobban meg kell vizsgálni, másrészt a jogászok, szociális és egészségügyi szakemberek képzésében a pszichológiai ismeretek oktatásának, és a személyiségzavarok, a bántalmazói magatartás felismeréséhez szükséges készségek és képességek fejlesztésének sokkal nagyobb teret kell szentelni.

Kutatásom eredményei között végül hangsúlyozni szeretném, hogy harminc életútinterjú mélyinterjú egyrészt interjúkötet formájában kapaszkodót, támogatást nyújthat váláson átesett magánembereknek, másrészt olyan hiteles, gazdag kutatási „nyersanyag”, mely váláson átesett, mai, élő személyek saját szavaival mutatja be a válást, mint életeseményt, illetve annak egyéni jelentéseit, megélési és feldolgozási lehetőségeit. Az elkészült mélyinterjúk tehát nem „csak” új információkkal gazdagítják a válással kapcsolatos ismereteket, hanem az elmesélt történeteken keresztül, a történetek sorrendjének, megfogalmazási módjának és kibontási terjedelmének fényében megvilágítják az életeseményt átélt harminc személy egyéni szempontjait is.

Fontos eredménynek tartom magukat a mélyinterjúk beszélgetéseket is, hiszen a válás minden esetben stresszel járó, krízist jelentő élethelyzet, melyről folytatott mély beszélgetés kiváló lehetőséget teremt a velünk történt életesemények értelmezésére, a történetek értelmének megtalálására. Ezáltal pedig az interjúk elkészítése az interjúalanyok mentálhigiénéjét, testi-lelki-szellemi egészségét is támogatta, terápiás jelentőséggel is bír.

Fentiekén kívül úgy gondolom, hogy a válás megélések és a továbblépési utak megosztásának szociális jelentősége is van. A válás oka, a válás jelentése-megélése ugyanis a haláleset miatti gyászhoz hasonlóan többnyire még tabu. Nem tudnak, illetve nem mernek beszélni az emberek a válás miatti fájdalomukról, szégyenérzetükről, büntudatukról, kudarcélményükről, félelmeikről, veszteségeikről, stb. Ez megbetegíti az elvált személyeket és a hozzájuk közelállókat (gyermekeket, testvéreket, (nagy) szülőket, stb.) is és szorongást kelthet, távolságtartást eredményezhet a baráti, ismerősi körükben. A baráti, ismerősi körben élő párok a konkrét válástörténet részleteinek ismerete, valamint pszichológiai háttértudás nélkül elemezni és féltetni kezdi saját párkapcsolatukat, házasságukat a válástól, illetve akár konkrét elvált személytől. Ez magányossá teszi, elszigeteli az embereket, párokat, családokat és rombolhatja a közösségeket.

Disszertációm reményeim szerint továbbá a válás témakörének vizsgálatához, illetve a válások társadalmi szintű „kezeléséhez”, a válások prevenciójához hozzájáruló intézkedések kidolgozásához, illetve az elváltakat támogató szolgáltatások felállításához és népszerűsítéséhez is hozzá fog járulni, egyúttal segítve ezzel a magyar emberek, családok, kisközösségek és a magyar társadalom egészségi állapotának javítását. És - ahogy a célkitűzéseimnél már utaltam rá - nem utolsó sorban eredményeimmel fel szeretném hívni a figyelmet az önsegítő csoportok hatékonyságára, és ösztönözni a döntéshozókat azok minél szélesebb körű támogatására, „hasznosítására” a magyar társadalom mentálhigiénéjének javítása érdekében.

5.2. Lehetséges kutatási irányok

Végül hangsúlyozni kívánom a korábbiakban részben már felmerült, további kutatásokra érdemes kérdésköröket.

Kvalitatív módszertanra épülő empirikus kutatásom válásmegélésekre és válásfeldolgozásra vonatkozó eredményei között többször hangsúlyoztam a transzgenerációs minták szerepét. Interjúalanyaim többsége ugyanis vissza-visszatérően rámutatott, hogy családi „örökségeik”, gyermekkori szocializációjuk válásmegélésüket és válásfeldolgozásukat egyaránt jelentősen befolyásolták. Ezen eredményekből kiindulva a későbbiekben fontos lenne kvantitatív kutatás keretében megvizsgálni, hogy a különféle válásjelentést tulajdonító, válásmegélési mintázatokat megfogalmazó, a traumatizálódás különféle mintáiról beszámoló, illetve a válásfeldolgozásban eltérő utakat bejáró csoportoknak tettenérhetőek-e az életutat jellemző tipikus kategóriáik? Feltételezhető-e, hogy az életutak hatással vannak a válás megélésére, traumatizálódásra, a válásfeldolgozás mikéntjére?

Szintén érdemes lenne kvantitatív kutatás formájában – akár szakpolitikai szempontokra fókuszálva – tovább vizsgálni a válás megélésének és az egészségi állapotnak, a jóllétnek a kapcsolatát. E kérdéskör disszertációm elméleti fejezeteiben kiemelt hangsúlyt kapott, viszont az empirikus részben, magukban az interjúszövegekben és az elemzésben közvetve jelent meg. Ahogy kutatási eredményeim között többször hangsúlyoztam, interjúalanyaim döntő többsége a válás Janus-arcúságáról, ambivalens megéléséről számolt be. Ilyen értelemben a válás és az egészségi állapot kapcsolatáról elmondható, hogy egészségromlással, a jólét illetve a jóllét csökkenésével, ugyanakkor az egészségi állapot javulásával egyaránt járhat. Kvalitatív kutatási eredményeim tanúsága szerint a válással kapcsolatos egészségromlás sok esetben

időszakos és az érintettek többsége élni tud a válás nyújtotta lehetőségekkel, melyek következtében egészségi állapotában akár javulás, jólléte, életminősége tekintetében növekedés is bekövetkezhet. Interjúim elemzése rávilágított azokra a tényezőkre, melyek befolyásolhatják, hogy ez a javulás megvalósul-e, és ha igen, mikortól. Például meghatározó tényező lehet ilyen értelemben is, hogy mikortól számítja az elvált személy a válást, illetve hogy folyamatként vagy egyszeri jogi aktusként értelmezi. Ha az érintett személy rossznak élte meg a házasságát és már a párjától való elhidegülést is válásként élte meg, akkor számára a válás hivatalos kimondása már egyfajta jóllétnövekedést hozhat. Ezzel szemben abban az esetben, ha az interjúalany jól érezte magát a házasságában és sokként érte, hogy a szeretett személy elhagyta, egészségi állapotában hirtelen, akár súlyos csökkenés is létrejöhet. Ide kapcsolódik a szakirodalomban is vitatott kérdés, hogy a rossz házasság vagy a válás betegítheti-e meg (nagyobb mértékben) az érintetteket, a pár tagjait illetve a közös gyermekeket.

Harmadrészt – ahogy a szociológiai szempontokat tárgyaló fejezetben is utaltam rá, valamint a társadalompolitikai javaslatok között is felmerült – nagyon fontos lenne az elvált apák „szemüvegén keresztül” vizsgálni a válás folyamatának különböző aspektusait. Mélyinterjúkra alapozva szélesebb körben elemezni kellene válásmegélésüket és válásfeldolgozásukat, a családon belüli erőszakkal kapcsolatos tapasztalataikat, valamint a válás folyamatába bekapcsolódó jogi és szociális intézményrendszer működését. Ezekkel összefüggésben pedig kvalitatív módszertan alapján minél mélyebben meg kellene vizsgálni a válás utáni váltott gyermekelhelyezés gyermekekre és szülőkre gyakorolt pozitív és negatív hatásait.

Végül amennyire lehet, teljeskörűen fel kellene kutatni a hazai önszolgáltató csoportokat, és kvantitatív vizsgálatuk mellett azok kvalitatív szempontú hatékonysági vizsgálatának is időt kellene szentelni. A megszületett kutatási jelentéseket pedig a nagyközönség számára minden elképzelhető fórumon elérhetővé kellene tenni.

6. FELHASZNÁLT IRODALOM

- Afifi, T.O., Cox, B.J., Enns, M.W.(2006): Mental health profiles among married, never-married, and separated/divorced mothers in a nationally representative sample, *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 41: 122–129. https://www.researchgate.net/publication/7306388_Mental_health_profiles_among_married_never-married_and_separateddivorced_mothers_in_a_nationally_representative_sample (letöltés: 2018. január 19.)
- Alderotti, G., Tomassini, C. and Vignoli, D. (2020): *Antecedents of ‘Grey Divorces’ in Europe: The Role of Children and Grandchildren*. Econometrics Working Papers Archive 2020_08. Università degli Studi di Firenze, Dipartimento di Statistica, Informatica, Applicazioni ‘G. Parenti’. https://ideas.repec.org/p/fir/econom/wp2020_08.html
- Andersson, G. (2002): Children’s experience of family disruption and family formation: Evidence from 16 FFS counties. *Demographic Research*, Vol. 7. art.7. <https://www.demographic-research.org/volumes/vol7/7/7-7.pdf> (letöltés: 2018. február 10.)
- Antal, L. (1976): A tartalomelemzés alapjai, Magvető Kiadó, Budapest
- Antonovsky, A.(1979): Health, stress, and coping: New perspectives on mental and physical well-being. Jossey-Bass, San Francisco
- Antze, Paul (1976): Az ideológiák szerepe az azonos élethelyzetűek pszichoterápiás szervezeteiben – néhány elméleti megfontolás és három esettanulmány. In: Fridli Judit (szerk.) (1989): *Önsegítő csoportok. Laikusok önkéntes társulásai a humán szolgáltatásban*. Budapest:Országos Egészségvédelmi Tanács Drog-programja. 31–170.
- Amato, R.P. (2000): The Consequences of Divorce for Adults and Children, *Journal of Marriage and the Family* 62 (November 2000): 1269–1287. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1741-3737.2000.01269.x> (letöltés: 2018. január 19.)
- Amato, P.R., & Sobolewski, J.M. (2001). The effects of divorce and marital discord on adult children’s psychological well-being. *American Sociological Review*, 66, 900–921. <https://www.jstor.org/stable/40732475> (letöltés: 2018. január 19.)
- Amato, R. P., & Hohmann-Marriott B. (2007). A comparison of high- and low-distress marriages that end in divorce. *Journal of Marriage and Family*, 69, 621-638. <https://www.jstor.org/stable/4622471> (letöltés: 2018. január 19.)
- Amato, R. P. (2010). Research on divorce: Continuing trends and new developments. *Journal of Marriage*, 72, 650-666. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1741-3737.2010.00723.x> (letöltés: 2018. január 19.)
- Bagdy, E. (1997): *Pszichofitness*, Animula, Budapest https://westel.gportal.hu/portal/westel/upload/714522_1411216163_09498.pdf (letöltés: 2021. augusztus 7.)

Bakó, T. (2009): Sorstörés. A trauma lélektana egy pszichoterapeuta szemszögéből. Psycho Art, Budapest

Bakó, T. (2012) Verem mélyén. Könyv a krízisről. Psycho Art, Budapest

Balog, P., Janszky, I., Leineweber, C., Blom, M., Wamala, S.P., & Orth-Gomer, K. (2003). Depressive symptoms in relation to marital and work stress in women with and without coronary heart disease. The Stockholm Female Coronary Risk Study. *Journal of Psychosomatic Research*, 54, 113–119. https://www.researchgate.net/publication/10911598_Depressive_symptoms_in_relation_to_marital_and_work_stress_in_women_with_and_without_coronary_heart_disease_The_Stockholm_Female_Coronary_Risk_Study (letöltés: 2021. augusztus 18.)

Balog, P. (2006) Házasság és életminőség: házasság, házastársi stressz, válás. In: Kopp M, Kovács ME (szerk.): A magyar népesség életminősége az ezredfordulón. Semmelweis Kiadó, Budapest, 233–244.

Balog, P. (2006b): Házastársi stressz és a szív- érrendszeri sérülékenység. Doktori értekezés, Semmelweis Egyetem Mentális Egészségtudományok Doktori Iskola, Budapest, 2006. <https://docplayer.hu/18656221-Hazastarsi-stressz-es-a-sziv-errendszeri-serulekenyseg-doktori-ertekezes-balog-piroska.html> (letöltés: 2021. augusztus 18.)

Balog, P. (2008) A házastársi, élettársi kapcsolat szerepe az esélyteremtésben, In: Kopp, M. (szerk.): Magyar lelkiállapot 2008: Esélyerősítés és életminőség a mai magyar társadalomban, Semmelweis Kiadó, Budapest, 240–249.

Balog, P., Dégi, L.Cs., Szabó, G., Susánszky, A., Stauder, A., Székely, A., Falger, P., Kopp, M. (2010): Magas vérnyomás vagy depresszió? Rossz házasságban másképp betegek a férfiak és másképp a nők. *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika* 11 (2010) 4, 313–333. <http://real.mtak.hu/58280/1/mental.11.2010.4.5.pdf> (letöltés: 2021. augusztus 20.)

Bandi, Sz.; Csókási, K.; Kállai, János ; Tiringner, István ; Martin, László ; Kiss, Enikő Csilla (2019): Nehézségekkel szembeni ellenálló képesség (reziliencia) és az életstratégia összefüggése fiatal felnőttek populációjában. *MAGYAR PSZICHOLÓGIAI SZEMLE* 74: 4 pp. 425-446. <https://akjournals.com/view/journals/0016/74/4/article-p425.xml>

Baráth, Á. (2005): Önségítő csoportok, társadalmi szolidaritás és szociális munka a 21. század küszöbén: kritikai áttekintés. *Civil Szemle*, II., (4.), 45–76. http://www.civilszemle.hu/wp-content/uploads/2020/02/05_Civil_Szemle_2005_4_web.pdf (letöltés: 2019. január 10.)

Baráth, Á. (1991): Önségítés Európában: Kritikai áttekintés. *Egészségnevelés*, 32., (5.), 223–228.

Barcy, M. (1997): A csoportok hatékonysága és a személyes változás. Animula, Budapest

Barcy, M. (2012): *Csoportmódszerek alkalmazása a segítségben és fejlesztésben*. Akadémia Kiadó, Budapest

Baude, A., Pearson, J. and Drapeau, S. (2016): Child adjustment in joint physical custody versus sole custody: A meta-analytic review. *Journal of Divorce & Remarriage*, 57, 338-360.

Berger, P., Kellner, H. (1964): Marriage and the Construction of Reality: An Exercise in the Microsociology of Knowledge.

<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/039219216401204601> (letöltés: 2021. szeptember 11.)

Bergström, M., Fransson, E., Modin, B., Berlin, M., Gustafsson, P. A. and Hjern, A. (2015): Fifty moves a year: Is there an association between joint physical custody and psychosomatic problems in children? *Journal of Epidemiology and Community Health*, 69(8), 769-774.

Bergström, M., Fransson, E., Wells, M. B., Köhler, L. and Hjern, A. (2018): Children with two homes: Psychological problems in relation to living arrangements in Nordic 2- to 9-year-olds. *Scandinavian Journal of Public Health*, 47(2), 137-145.

Bertaux, Daniel (1981): From the Life –History Approach to the transformation of Sociological Practice In: Daniel Bertaux (ed.): *Biography and Society* Beverly Hills, Ca: Sage. pp.29-43.

Birditt, K. S., Hope, S., Brown, E. and Orbuch, T. (2012): Developmental trajectories of marital happiness over 16 years. *Research in Human Development*, 9(2), 126–144.

Bobály, Viktória ; Prémusz, Viktória ; Lászikné, Nagy Ágnes ; Lampek, Kinga ; Tigyi, Zoltánné Pusztafalvi Henriette (2013): Tánc és megküzdés. In: Nagyházi, Bernadette (szerk.) 7. Képzés és Gyakorlat Nemzetközi Neveléstudományi Konferencia : Innováció a neveléstudomány elméleti és gyakorlati műhelyeiben: Absztraktkötet, Kaposvári Egyetem Pedagógiai Kar, Kaposvár, 22-23.

Bognár, G., Telkes, J. (1986): *A válás lélektana*, Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, Budapest

Booth, A., & Amato, P. R. (1991). Divorce and psychological stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 32, 396–407. <https://www.jstor.org/stable/2137106> (letöltés: 2018. január 19.)

Boross, O., Pléh, Cs. (2004): Bevezetés a pszichológiába, Osiris Kiadó, Budapest, 631—663. https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop425/2011_0001_520_bevetesz_a_pszichologia/ch07.html (letöltés: 2021. augusztus 20.)

Borkman, T. J. (1999). *Understanding self-help/mutual aid: Experiential learning in the commons*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press

Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss, Vol 3: Loss, sadness and depression*. New York: Basic Books.

Bögre, Zs. (2021): Narrative identity as a bridge between two historical models of identity: a sociologist's perspective, *SOCIOLOGIE ROMANEASCA* 19: (1) 55-69. <https://revistasociologieromaneasca.ro/sr/article/view/1714> (letöltés: 2022. március 1.)

Bögre, Zs. (2020a): Szociológiai paradigmák és a biográfia kutatás *SZOCIOLÓGIAI SZEMLE* 30 : 4 , 73-88. https://www.researchgate.net/publication/350839369_Szociologiai_paradigmak_es_a_biografia_kutatasa (letöltés: 2022. március 1.)

Bögre, Zs. (2020b): Még egyszer : Mire jó a biográfia? Tanulságok egy paradigma-vita kapcsán. *KULTÚRA ÉS KÖZÖSSÉG* 11 : III. sz., 97-104. http://kulturaeskozosseg.hu/pdf/2020/3/09_B%C3%B6gre_2020_03.pdf (letöltés: 2022. március 1.)

- Bögre, Zs. (2020c) Az identitás két történelmi modellje és a narratív identitás. In: A.Gergely, A., Kapitány Á., – Kapitány Gábor – Kovács Éva – Paksi Veronika (Szerk.): *Kultúra, közösség és társadalom: Tanulmányok Tibori Timea tiszteletére*. Társadalomtudományi Kutatóközpont – Magyar Szociológiai Társaság, Budapest, 241-255. https://szociologia.tk.hu/uploads/files/2020/17_Bo%CC%88greZs.pdf (letöltés: 2022. március 1.)
- Bögre, Zs. (2018): How to Use Life History in Sociology? *Journal of Social Research and Policy* 9 : 1, 41-54. <https://www.proquest.com/openview/0b22c52883eb2ebcfe06919c32761cd9/1?pq-origsite=gscholar&cbl=396321> (letöltés: 2022. március 1.)
- Bögre, Zs. (2017): A "szelektív" felejtés és a "szelektív" emlékezés dinamikája egy trauma feldolgozása kapcsán. *Korall: Társadalomtörténeti Folyóirat*, 18 : 67 pp. 51-72. http://epa.oszk.hu/00400/00414/00058/pdf/EPA00414_korall_2017_67.pdf (letöltés: 2022. március 1.)
- Bögre, Zs.; Szabó, Cs. (2010): Az élettörténeti módszer - Lehetőség és kényszer. In: *Törésvonalak. apácasorsok a kommunizmusban*. METEM, Historica Ecclesiastica Hungarica Alapítvány, Szent István Társulat, Budapest, 69-74.
- Bögre, Zs.(2003): Élettörténeti módszer elméletben és gyakorlatban – Feldolgozási javaslat és illusztráció, In: *Szociológiai Szemle* 2003/1., 155-168.o. <https://szociologia.hu/dynamic/0301bogre.pdf> (letöltés: 2022. április 1.)
- Bögre, Zs. (2002): Társadalmi – politikai változások hatása a vallásos identitás alakulására Magyarországon (1948-1990) – különös tekintettel 1948-1964 közötti időszakra Ph.D. értekezés, Budapesti Közgazdaságtudományi és Államigazgatási Egyetem Szociológia és Szociálpolitikai tanszék, Budapest http://phd.lib.uni-corvinus.hu/75/1/bogre_zsuzsanna.pdf (letöltés: 2022. március 22.)
- Breen, O'Connor (2007): The Fundamental paradox in the grief literature: a critical reflection. *Omega*, 55(3), 199-218. https://www.academia.edu/23469188/The_Fundamental_Paradox_in_the_Grief_Literature_A_Critical_Reflection (2021. június 7.)
- Brown, Susan– Alan Booth (1996) *Cohabitation Versus Marriage: A Comparison of Relationship Quality*. In: *Journal of Marriage and the Family* 58: 668–678. <https://www.jstor.org/stable/353727> (letöltés: 2018. február 10.)
- Bruner, Jerome (1990): *Act of Meaning*. MA:Harvard University Press, Cambridge
- Bruner, J. (2005): *Valóságok elmék és lehetséges világok*. Új Mandátum Könyvkiadó, Budapest
- Buda, B. (2002): *A mentálhigiéné szemléleti és gyakorlati kérdései. Újabb tanulmányok*. Animula, Budapest
- Buda, B. (2003): A közösség pszichológiai jelentősége és gyógyító ereje. In: Buda Béla: *A lélek egészsége. A mentálhigiéné alapkérdései*. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, 289–311.

- Buda, B. (1994): *Mentálhigiéné. A lelki egészség társadalmi, munkaszervezeti, pszichokulturális és gyakorlati vetületei*. Tanulmánygyűjtemény. Animula, Budapest
- Buda, B. (2009): *Self-help. A társadalmi és közösségi cselekvés lehetősége*. Budapest:MTA Társadalomkutató Központ. <https://slideplayer.hu/slide/2688375/> (letöltés: 2019. július 15.)
- Bukodi, E. (2002): *Házasság, élettársi kapcsolat, válás. Életmód – Időmérleg*, KSH, Budapest
- Burke, P. J. (1991). Identity processes and social American Sociological Review, 56, 836-849. <https://www.jstor.org/stable/2096259> (letöltés: 2021. június 7.)
- Corbin, J., Strauss, A. (2015): *A kvalitatív kutatás alapjai*, L'Harmattan, Budapest
- Csepeli, Gy. (1988): *A közösségépítés új alternatívái Magyarországon*. Szeged:Szegedi Nyári Egyetem, *Művelődéstudomány*, 36–55. http://acta.bibl.u-szeged.hu/45036/1/sznye_muvedoselmelet_017_036-055.pdf (letöltés: 2019.07.25.)
- Czigány D. (2012). *A társas támasz hatása az iskolai teljesítményre*. MA szakdolgozat, Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest
- Csernák, J. (1996): *Házasság és válás Magyarországon, 1870-1994*. *Demográfia*. 39. évf. 2-3. sz., 108-135. <https://demografia.hu/kiadvanyokonline/index.php/demografia/article/view/103/801> (letöltés: 2018. január 18.)
- Csikszentmihályi, M. (2001): *Flow – Az áramlat, a tökéletes élmény pszichológiája*. Akadémiai Kiadó, Budapest
- Csikszentmihályi, M. (2009a): *A fejlődés útjai. A harmadik évezred pszichológiája*. Nyitott Könyvműhely, Budapest
- Csikszentmihályi, M. (2009b) : *Kreativitás. A flow és a felfedezés, avagy a találékonyság pszichológiája*. Akadémiai Kiadó, Budapest
- Csoboth, Cs., Susánszky, É.(2010): *Egyedülálló anyák és apák egészségi állapota. Van nemi különbség? Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 11 (2010) 4, 335—348 <http://real.mtak.hu/58281/1/mental.11.2010.4.6.pdf> (letöltés: 2021. augusztus 20.)
- Csókási, Krisztina (2021): *Az önsegítő csoportok működése pszichológus szemmel*. In: Nagy, András Péter; Ditrlich, Katalin (szerk.) *Colorectalis daganatok sebészete és kezelése*. Magyar ILCO Szövetség, Kaposvár, 77-90.
- Csókási, Krisztina (2017): *Narratív medicina*. In: Bóna, Adrien; Lénárd, Katalin; Pohárnok, Melinda (szerk.) *Bontakozó jelentés: Tanulmányok a 60 éves Péley Bernadette köszöntésére*, Oriold és Társai Kiadó, Budapest, 289-294.
- Dahl, S.Å. Hansen, H.T. Vignes, B. (2015): *His, Her, or Their Divorce? Marital Dissolution and Sickness Absence in Norway*. *Journal of Marriage and Family* 77, 461–479. <https://www.jstor.org/stable/24582763?refreqid=excelsior%3Ada4240d7ee07592e6dbcac1bc366d632> (letöltés: 2018. január 19.)
- Danis I, Szilvási T, Gervai J (2006) *Jelentős életesemények megítélése kisgyermekeket nevelő magyar anyák körében*. *Psychiatria Hungarica*, 21: 184–209. https://www.researchgate.net/publication/6706111_Jelentos_eletesemenyek_megitelese_kisgy

[ermekeket nevelo magyar anyak koreben Evaluation of major life events among Hungarian mothers rearing small children](#) (letöltés: 2021. június 7.)

Davies, L., Avison, W.R., McAlpine, D.D. (1997): Significant life experiences and depression among single and married mothers. *Journal of Marriage and the Family*, 59, 294-308. <https://psycnet.apa.org/record/1997-41410-004> (letöltés: 2018. január 19.)

Dávid, I., Fülöp, M., Pataky, N., Rudas, J. (2014): Stressz, megküzdés, versengés, konfliktusok, Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége https://tehetseg.hu/sites/default/files/konyvek/geniusz_34_net.pdf (letöltés: 2021. június 7.)

Demográfiai fogalomtár <http://demografia.hu/hu/letoltes/fogalomtar/pdf/masodik-demografiai-atmenet.pdf> (letöltés: 2018. október 10.)

Denzin, Norman K. (1989): *Interpretive Biography. Qualitative Research Methods. Vol: 17.* Newbury Park, London, New Delhi: Sage. 49.

Deutsch, K.; Lampek, K. ; Betlehem, J. ; Bánfai, Bálint ; Tancsics, Dóra ; Jeges, Sára ; Csimá, Melinda (2015): Rizikó- és protektív tényezők a családban. *Képzés és Gyakorlat: Training and Practice* 13: 1-2 pp. 49-67.

Dunne-Bryant, A. and Williams, K. (2006). Divorce and adult psychological well-being: Clarifying the role of gender and child age. *Journal of Marriage and Family*, 68, 1178-1196. https://www.academia.edu/31824628/Divorce_and_Adult_Psychological_Well_Being_Clarifying_the_Role_of_Gender_and_Child_Age (letöltés: 2018. február 10.)

Elder, G. H., Jr. (1994). Time, human agency, and social change: Perspectives on the life course. *Social Psychology Quarterly*, 57(1), 4–15. <https://www.jstor.org/stable/2786971> (letöltés: 2021. augusztus 18.)

Erát, D. (2019): A párkapcsolattal való elégedettség időbeli alakulása: lehetséges pályák és befolyásoló tényezők. *Demográfia*: 62. évf. 4. sz. 347–384.

Fehér, B. (2010): A narratív segítő beszélgetés. *Esély* 2010/3. 66-88. http://www.esely.org/kiadvanyok/2010_3/04feher.indd.pdf (letöltés: 2018. szeptember 8.)

Ferenczi Sándor (1982): *Lelki problémák a pszichoanalízis tükrében.* Magvető Könyvkiadó, Budapest.

Fischer-Rosenthal, Wolfram (1996): The Problem With Identity: Biography as Solution to Some (Post)modernist Dilemmas In: *A Quest for Identity Post War Jewish Biographies.* Studies in Jewish Culture Identity and Community, School of Education –Tel Aviv University, Israel. pp.9-19.

Fitzgerald, J. M. (1992) Autobiographical memory and conceptualization of the self. In Conway, M. A. – Rubin, D. C. – Spinnler, H. – Wagenaar, W. A. eds. *Theoretical perspectives on autobiographical memory.* Dordrecht, Boston, London, Kluwer Academic Publ., 99-114.

Folkman, S., Lazarus, R. S. (1984): Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 466–475. https://www.academia.edu/4722407/Coping_as_a_Mediator_of_Emotion (letöltés: 2021. augusztus 18.)

Folkman, S. (2001). Revised coping theory and the process of bereavement. In M. S. Stroebe, R. O. Hansson, W. Stroebe, H. Schut (Szerk.), *Handbook of Bereavement Research: Consequences, Coping, and Care*. Washington, DC.: American Psychological Association Press, 563-584.

Forgács, A. (2015): Társas támasz a gyászban, In: Kiss Emnikő Csiééa, Sz. Makó Hajnalka (Szerk.): Gyász, krízis, trauma és a megküzdés lélektana, 382-400. Pro Pannonia, Pécs, <http://real.mtak.hu/18599/1/Kiss%20Enik%C5%91%20Csilla%20-%20Sz%20Mak%C3%B3%20Hajnalka%20%20Gy%C3%A1sz%20kr%C3%ADzis%20trauma%20%20C3%A9s%20a%20megk%C3%BCzd%C3%A9s%20l%C3%A9lektana.indd.pdf> (letöltés: 2021.szeptember 10.)

Földházi, E. (2008): Az első házasságkötés után. A párkapcsolatok dinamikája, egyszülős családok kialakulása és megszűnése Magyarországon a 20. század második felében, PhD értekezés, http://phd.lib.uni-corvinus.hu/350/1/foldhazi_erksebet.pdf (letöltés: 2021. március 19.)

Földházi, E. (2008). Az első házasság felbomlása – eseménytörténeti elemzés. *Demográfia*, 51. évf. 1.sz. 79-111. <https://www.demografia.hu/kiadvanyokonline/index.php/demografia/article/view/522/507> (letöltés: 2021. március 19.)

Földházi, E. (2014): A gyermekvállalási magatartás változásai és összefüggései a párkapcsolatok alakulásával. *Kapocs*, 13.évf. 5.sz., 31-43. http://epa.oszk.hu/02900/02943/00064/pdf/EPA02943_kapocs_2014_ksz_31-43.pdf (letöltés: 2021. június 7.)

Földházi, E. (2015). Válás és szétköltözés, In: Monostori Judit-Őri Péter-Spéder Zsolt (Szerk.): *Demográfiai Portré 2015*, KSH NKI Budapest 27-39.

Frankl, Viktor E. (2016): *Mégis monddj igent az életre! Logoterápia dióhéjban*. Fordító: Dippold Ádám, Kalocsai Varga Éva, Európa Könyvkiadó, Budapest

Frankl, Viktor E. (2020): *Az élet értelméről*. Libri Kiadó, Budapest

Fransson, E., Hjern, A. and Bergström, M. (2018): What can we say regarding shared parenting arrangements for Swedish children? *Journal of Divorce & Remarriage*, 59(5), 349-358.

Freud, S. (1917/1997): Gyász és melankólia, In: *Ösztönök és ösztönsorsok: metapszichológiai írások*. Filum Kiadó, Budapest, 129-143.

Fromm, E. (1984): *A szeretet művészete*; utószó Hermann István; ford. Várady Szabolcs; Helikon, Budapest

Fromm, E. (1998): *Az önmagáért való ember. Az etika pszichológiai alapjainak vizsgálata*; ford. Gellériné Lázár Márta; Napvilág, Budapest

Füzesi, Zs., Lampek, K. (2012): Az egészség fogalmának alakulása. In: Oláh András (Szerk.). *Az Ápolástudomány Tankönyve*, Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest, 105-122. http://acta.bibl.u-szeged.hu/62596/1/Unnepi_kotet_Benko_Zsuzsanna_041-068.pdf (letöltés: 2021. június 7.)

- De Garmo, D. S., & Kitson, G. C. (1996). Identity relevance and disruption as predictors of psychological distress for widowed and divorced women. *Journal of Marriage and the Family*, 58, 983–997. <https://www.jstor.org/stable/353985> (letöltés: 2018. február 10.)
- Gelencsér Katalin: Grounded Theory, *Szociológiai Szemle* 2003/1. 143-154. <http://www.szociologia.hu/dynamic/0301gelencser.pdf> (letöltés: 2019. január 10.)
- Gerevich, J. (1997): Az önsegítés fogalomköre a nyugati kultúrában. In: Gerevich József (szerk.): *Közösségi mentálhigiéné.* Animula, Budapest, 113–122.
- Gébert, J. (2012): A jólét mérésének elméleti alapjai és problémái. In: Bajmócy, Z., Lengyel, I., és Málovics, Gy. (szerk.) (2012): *Regionális innovációs képesség, versenyképesség és fenntarthatóság.* JATEPress, Szeged, 303-317. http://acta.bibl.u-szeged.hu/30588/1/gtk_2012_303-317.pdf (letöltés: 2022. január 19.)
- Gottman, John M., Silver, N. (2016): *A jól működő házasság hét alapelve.* Kulcslyuk Kiadó, Budapest
- Gödri, I. (2001): A házassági kapcsolatok minősége és stabilitása. Elméleti támpontok és mérési lehetőségek. *Központi Statisztikai Hivatal Népeségtudományi Kutatóintézetének Kutatási Jelentései* 66. 2001/1, Budapest
- Gödri, I. (2001): *Házasságkötés és válás,* KorFa, KSH Népeségtudományi Kutatóintézet, Budapest, 2001/3-4.sz. 1-4.
- Görgőy, R. (2019): Önsegítő csoport szerepe a válás/szakítás feldolgozásában – Egy mélyinterjú kutatás tapasztalatai, In: *Civil Szemle XVI.Évf.2.szám,* 2019/2. 32-53.o <https://pea.lib.pte.hu/bitstream/handle/pea/23459/keri-katalin-noegyletek-a-dualizmus-kori-magyarorszagon-civil-szemle-16evf-2019-2sz-21-30.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (letöltés: 2022. április 1.)
- Görgőy, R. (2015): Élettörténet és identitás, In: *Kultúra és Közösség Művelődéstudományi Folyóirat IV. folyam VI. évfolyam 2015/ III. sz. 5-11.o.* http://epa.oszk.hu/02900/02936/00022/pdf/EPA02936_kultura_es_kozosseg_2015_03_005-012.pdf (letöltés: 2022. április 1.)
- Görgőy, R. (2011): Gondtalanul mosolygó boldog anyukák – avagy kisgyermekes édesanyák vallomásai problémáikról, feszültségeikről, lelki egészségükről, In: *Acta Sociologica Pécsi Szociológiai Szemle* 2011 tavasz, IV. évf. 1.sz., 39-54.
- Görgőy, R. (2010): Az anyai szerep ambivalenciája. Kisgyermekes édesanyák vallomásai problémáikról, lelki egészségükről, In: *Embertárs Folyóirat VIII. évf.4.sz.,* 2010/4., 294-317.
- Görgőy, R. (2009): Vallási és kulturális beállítódás – interjúk tükrében, In: *Vallásosság és kultúra, A Fiatal Vallás- és Értékszociológusok Körének tanulmánykötete,* Agóra VIII., Szerk.: Gereben Ferenc, Faludi Ferenc Akadémia, Budapest, 121-137.
- Görgőy, R. (2001a): Vallásosság és karrier a kommunizmus alatti Magyarországon, In: *Valóság* 2001/7, 31-48.
- Görgőy, R. (2001b): Kulturális magatartás és vallásosság, In: *Protestáns Szemle,* 2001. évi 2-3. sz. 149-174.

Görgőy, R. (2001c): Vallásosság és érvényesülés. Életutak a kommunizmus alatti Magyarországon, In: Krisztus szeretetével Mária hűségével. Takács Nándor köszöntése, A Hét Szabad Művészet Könyvtára, Zsámbék, 2001, 49-75.

Győrffy, Zs., Lőrincz, J., Ádám, Sz., Kopp, M. (2006): Gyermekvállalás, magzatvesztés és életminőség. In: Kopp M, Kovács M (szerk) (2006): A magyar népesség életminősége az ezredfordulón. Semmelweis Kiadó, Budapest, 263-272.

Hajduska, M. (2010): Krízislélektan. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest

Herczog, M. (2002): Együtt vagy külön. Maradjunk együtt vagy váljunk el? KJK-KERSZÖV Jogi és Üzleti Kiadó Kft., Budapest

Herman, J. (2003): Trauma és gyógyulás. Az erőszak hatása a családon belüli bántalmazástól a politikai terrorig. Háttér Kiadó-Kávé Kiadó-NANE Egyesület, Budapest

Hidas, Gy., Lust, I. (1984): A csoport-pszichoterápiás folyamat hatótényezői. In: Hidas György (szerk.): *A csoport-pszichoterápia elméleti és gyakorlati kérdései*. Pszichológiai Műhely. Akadémia Kiadó, Budapest, 125–153.

Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213–218.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0022399967900104?via%3Dihub>
(letöltés: 2021. június 7.)

Hope, S., Power, V., Rodgers, B. (1999): Does financial hardship account for elevated psychological distress in lone mothers, *Social Science and Medicine*, 29, 381-389.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10574235/> (letöltés: 2018. január 19.)

Högnäs, R. S. (2020). Gray Divorce and Social and Emotional Loneliness. In D. Mortelmans (Ed.), *Divorce in Europe: New Insights in Trends, Causes and Consequences of Relation Break-ups* (pp.147–165). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-25838-2_7

Humphreys, Keith (2004): *Circles of recover: Self-help organizations for Addictions*. University Press, Cambridge

Ilg, B. (1997): Az identitás pszichológiai megközelítései
<http://www.communicatio.hu/doktoriprogramok/kommunikacio/belso/projektek/200607/identitas/ilgb.htm> (letöltés: 2008. június 25.)

James, J. W., Friedman, R. (2011): Gyógyulás a gyászból. Zafir Press, Budapest

Jockin, V., McGue, M., Lykken, D.T. (1996): Personality and Divorce: A Genetic Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology* 1996 Aug;71(2):288-99.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8765483/> (letöltés: 2018. január 19.)

Joung, I.M., van de Mheen, H.D., Stronks, K., van Poppel, F.W., & Mackenbach, J.P. (1998). A longitudinal study of health selection in marital transitions. *Social Science & Medicine*, 46, 425—435. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9460823/> (letöltés: 2018. január 19.)

Jung, C.G. (1948): Bevezetés a tudattalan pszichológiájába. Bibliotheca Kiadó, Budapest

- Kalmijn, M. (2016): Father-child contact, interparental conflict and depressive symptoms among children of divorced parents. *European Sociological Review*, 32(1), 68-80.
- Kalmijn, M., & Monden, S. W. C. (2006). Are the negative effects of divorce on well-being dependent on Marital quality? *Journal of Marriage and Family*, 68, 1197-1273. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1741-3737.2006.00323.x> (letöltés: 2018. február 10.)
- Kapitány, B. (2012): 'Látogató párkapcsolatok' Magyarországon. *Szociológiai Szemle*, 22 (1), 4-29.
- Kapitány, B., Murinkó, L. (2020): Párkapcsolati változások, termékenységi trendek. Társadalmi Riport, 2020, (szerk.: Kolosi Tamás, Szelényi Iván, Tóth István György), Budapest https://www.tarki.hu/sites/default/files/2020-10/146_170_Kapitany_Murinko_web_0.pdf?fbclid=IwAR2EtJRpj_9fRBOxuoH02AZh7VVBG38TkcDAHKhf41uv7TSKT1i5ToTsguvA (letöltés: 2021. április 18.)
- Kast, V. (2000): Kötés és oldás. Új lehetőségek gyász és válás után. Európa Könyvkiadó, Budapest
- Kast, Verena (2002): A gyász. Egy lelki folyamat stádiumai és esélyei. Park Kiadó, Budapest
- Katz, A. H., & Bender, E. I. (1976). Self-help groups in western society: History and prospects. *Journal of Applied Behavioral Science*, 12(3), 265–282.
- Katz, Alfred H. (1981): Önsegítés és kölcsönös segítés. Új társadalmi mozgalom? In: Fridli Judit (szerk.) (1989): *Drogproblémák Nr.6. Önsegítő csoportok. Laikusok önkéntes társulásai a humán szolgáltatásban*. Budapest:Országos Egészségvédelmi Tanács Drog-programja. 9–47.
- Kelemen, G. (2007): Egészségtanulás és rehabilitáció. Orvoslás és társadalom. *Lege Artis Medicinae (LAM)*, 17 (3), 250-253.
- Kessler, D., Kübler-Ross, E. (2005): On Grief and Grieving: Fonding the Meaning of Grief Through the Five Stages of Loss, Scribner
- Kárpáty, Á. (2002): A gyász szociológiája, Budapest <http://mek.oszk.hu/02000/02010/02010.htm> (letöltve: 2016. április 10.)
- Kiss, E. Cs., Makó, H. (2015): Gyász, krízis, trauma és a megküzdés lélektana. Pro Pannonia, Pécs <http://real.mtak.hu/18599/1/Kiss%20Enik%C5%91%20Csilla%20-%20Sz%20Mak%C3%B3%20Hajnalka%20-%20Gy%C3%A1sz%20kr%C3%ADzis%20trauma%20%C3%A9s%20a%20meg%C3%BCzd%C3%A9s%20l%C3%A9lektana.indd.pdf> (letöltés: 2021. június 7.)
- Kitson, G.C., Morgan, I.A. (1990): The multiple consequences of divorce: A decade review. *Journal of Marriage and Family*, 52, 913-924. <https://www.jstor.org/stable/353310> (letöltés: 2018. január 19.)
- Kohli, M. (1990) Társadalmi idő és egyéni idő. Az életút a modern társadalomban. *Időben élni, történeti-szociológiai tanulmányok*. Vál. Gellériné Lázár Márta. Budapest, Akadémia Kiadó,
- Kohli, M. (1981): Biography: Account, text, Method. In: Daniel Bertaux [ed.]: *Biography and Society*. Beverly Hills, Ca: Sage. pp.61-75.

- Kopp, M., Skrabski, Á. és Szedmák, S. (1998). A bizalom, a társas támogatás, az összetartozás, együttműködés képességének egészségügyi jelentősége. *Végeken*, 9(4), 4-11.
- Kopp, M., Skrabski, Á., Kawachi, I., Adler, N.E. (2005): Low socioeconomic status of the opposite gender is a risk factor for middle aged mortality. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 59: 675—
- Kopp, M., Kovács, M. (2006): A magyar népesség életminősége az ezredfordulón, Semmelweis Kiadó, Budapest
- Kopp, M., Skrabski, Á. (2006): Gyermekvállalás és életminőség, In: Kopp M, Kovács M (szerk) (2006) A magyar népesség életminősége az ezredfordulón, Semmelweis Kiadó, Budapest, 253-262.
- Kopp, M. (Szerk.) (2008): Magyar lelkiállapot 2008. Esélyerősítés és életminőség a mai magyar társadalomban, Semmelweis Kiadó, Budapest
- Kopp, M. (2010): A gender-kutatások népegészségügyi és demográfiai jelentősége. *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika* 11 (2010) 4, 243—254. <http://real.mtak.hu/58276/1/mental.11.2010.4.1.pdf> (letöltés: 2021. augusztus 20.)
- Kovács, É., Balog, P., Mészáros, E., Kopp, M. (2013): A házastársi, élettársi és elvált családi állapot összefüggései a mentális egészséggel, In: *Mentálhigiéne és Pszichoszomatika* 14 (2013) 3, 205-230. <http://real.mtak.hu/57943/1/mental.14.2013.3.2.pdf> (letöltés: 2021. április 8.)
- Kovács Katalin (2006): Az özvegyek, az elváltak és az egyedülállók egészségi állapota. Arányos koncentráció terhek? *Demográfia*, 49.évf.1.sz.7-45. <https://www.demografia.hu/kiadvanyokonline/index.php/demografia/article/view/561/458> (letöltés: 2021. augusztus 19.)
- Kósa, É., Nguyen Luu, L. A., Goowin, R., Nizharazde, G. és Emelyanova, T. (1999). Bizalom és szociális támogatottság a rendszerváltás után. *Alkalmazott Pszichológia*, 1(3) 31-42.
- Krippendorf, K. (1995): A tartalomelemzés módszertanának alapjai, Balassi, Budapest
- Kropotkin, Piotr A. (1902): *Mutual Aid: A Factor of Evolution*. New York:McClure Phillips Co. <https://theanarchistlibrary.org/library/petr-kropotkin-mutual-aid-a-factor-of-evolution.pdf> (letöltés: 2019. február 10.)
- Kulcsár, Zs. (Szerk.) (2005). *Teher alatt... Pozitív traumafeldolgozás és poszttraumás személyiségfejlődés*. Trefort Kiadó, Budapest
- Kurdek, L.A. (1990): Divorce history and self-reported psychological distress in husbands and wives. *Journal of Marriage and the Family*, 52, 701-708. <https://www.proquest.com/docview/219746120> (letöltés: 2021. június 7.)
- Kübler-Ross, E. (1988): A halál és a hozzá vezető út, Gondolat Kiadó, Budapest
- Kvale, S. (2005): Az interjú. Bevezetés a kvalitatív kutatás interjútechnikáiba, Jászöveg Műhely Kiadó, Budapest

- Langlais, R. M., Anderson, R. E., & Greene, M. S. (2016). Consequences of dating for post-divorce maternal well-being. *Journal of Marriage and Family*, 78, 1032-1046. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5061053/> (letöltés: 2018. január 19.)
- Lampek, K., Füzesi, Zs. (2013): *Az egészség fogalmának alakulása*. In: „Gyümölcs? A fa beváltja azt, amit virágával ígért.” Tanulmányok Benkő Zsuzsanna 60. születésnapjára. pp. 41-68. (2013) http://acta.bibl.u-szeged.hu/62596/1/Unnepi_kotet_Benko_Zsuzsanna_041-068.pdf (letöltés: 2017. április 25.)
- László, J. (2008): *Narratív pszichológia* (Kézirat).
- László, J. 2005 *A történetek tudománya. Bevezetés a narratív pszichológiába*. Pszichológiai Horizont, Új Mandátum Kiadó, Budapest
- László, J. (1998): Szerep, forgatókönyv, narratívum. Scientia Humana, Budapest
- Lázár, I. (2006) Munkanélküliek életminősége. In: Kopp M, Kovács ME (szerk.) A magyar népesség életminősége az ezredfordulón. Semmelweis Kiadó, Budapest, 350–362.
- Lesthaeghe, R. (1996): The Second Demographic Transition in Western Countries: An Interpretation. In: Mason – Jensen (szerk.), Gender and Family. Change in Industrialised Countries, Oxford, Clarendon Press, 17–62.
- Lesthaeghe, R., Surkyn, J. (2004): When History Moves on: The Foundations and Diffusion of a Second Demographic Transition. Conference draft. www.vub.ac/SOCO, 34.
- Levinger, G. (1976). A social psychological perspective on marital dissolution. *Journal of Social Issues*, 32(1), 21–47. https://www.academia.edu/2480686/A_social_psychological_perspective_on_marital_dissolution (letöltés: 2021. augusztus 19.)
- Levinger, G. (1979): Marital Cohesiveness at the Brink: The fate of applications for divorce. In: Levinger, G. and Moles, O.C. (eds.): Divorce and Separation. Context, causes and consequences. Basic Books, New York, 137-150.
- Levy, Leon H. (1989): Önségítő csoportok. – Típusok és pszichológiai folyamatok. In: Fridli Judit (szerk.): *Önségítő csoportok. Laikusok önkéntes társulásai a humán szolgáltatásban*. Budapest:Országos Egészségvédelmi Tanács Drog-programja. 81–99.
- Lewis, R.Y., Spaniel, G.B. (1979): Theorizing About the Quality and Stability of marriage. In: Contemporary Theories about the Family. Vol.1. Free Press, New York
- Lin, I.-F., Brown, S. L., Wright, M. R. and Hammersmith, A. M. (2018). Antecedents of Gray Divorce: A Life Course Perspective. *The Journals of Gerontology: Series B*, 73(6), 1022–1031. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbw164>
- Liu, H., & Umberson, D.J. (2008). The times they are a changin': Marital status and health differentials from 1972 to 2003. *Journal of Health and Social Behavior*, 49, 239—253. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3150568/> (letöltés: 2021. augusztus 19.)
- Lovas, Zs. (2002): A házasságról és a házassági krízisekről. In: Herczog Mária (Szerk.): Együtt vagy külön? Maradjunk együtt vagy váljunk el? KJK KERSZÖV Jogi és Üzleti Kiadó Kft., Budapest, 15-66.

- Lócsei, P. (1978): A házasságbomlás problémái Magyarországon. In.: Cseh-Szombathy (szerk.): A változó család. Kossuth Kiadó, Budapest, 85-125.
- Madara, E. J.- Ferguson, T.: Self-help networks. In: The Millenium Whole Earth Catalog. San Francisco. Harper San Francisco (1972). Ebből egy részlet magyar fordításban: Madara, E. J.- Ferguson, T.: Önségítő hálózatok <http://www.okotaj.hu/szamok/20-21/utak3.html> (2019. február 10.)
- Makay, Zs., Murinkó, L. (2021): Válás, élettársi kapcsolatok felbomlása. In: Monostori, J.; Óri, P.; Spéder, Zs.(szerk.): Demográfiai portré 2021: Jelentés a magyar népesség helyzetéről. KSH Népeségtudományi Kutatóintézet (KSH NKI) Budapest, 29-43. <https://demografia.hu/kiadvanyokonline/index.php/demografiaipotre/article/view/2825/2715>
- Makay, Zs., Szabó, L. (2018): Válás, In: Monostori J. - Óri P. - Spéder Zs. (szerk.): Demográfiai Portré 2018. KSH NKI, Budapest: 29–45.
- Makay, Zs., Spéder, Zs. (2018): Apaság: A férfiak gyermekvállalása és családi szerepei. In: Monostori, Judit; Óri, Péter; Spéder, Zsolt (szerk.) Demográfiai portré 2018 : Jelentés a magyar népesség helyzetéről. KSH Népeségtudományi Kutatóintézet, Budapest, 65-82. <https://demografia.hu/kiadvanyokonline/index.php/demografiaipotre/article/view/2731/2644>
- Mandemakers, J. J., Monden, W. S. C., & Kalmijn, M (2010). Are the effects of divorce on psychological distress modified by family background? *Advances in Life Course Research*, 15, 27–40. <https://research.tilburguniversity.edu/en/publications/are-the-effects-of-divorce-on-psychological-distress-modified-by-> (letöltés: 2018. január 19.)
- Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50, 370–396 <https://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm> (letöltés: 2021. június 7.)
- Maslow, A. H. (2003): A lét pszichológiája felé. Fordította: Turóczy Attila. Bp.: Ursus Libris
- Mason, J. (2005): Kvalitatív kutatás. József Műhely, Budapest
- Mastekaasa, A. (1995): Marital Dissolution and Subjective Distress: Panel Evidence: *European Sociological Review*, Vol. 11. No.2.,173-185. <https://www.jstor.org/stable/522572?refreqid=excelsior%3A6276a91c910438002a2b92728b4a26cf> (letöltés: 2018. január 19.)
- Mastekaasa, A. (1997). Marital dissolution as a stressor: Some evidence on psychological, physical, and behavioral changes during the preseparation period. *Journal of Divorce and Remarriage*, 26, 155–183. <https://www.tandfonline.com/journals/wjdr20> (letöltés: 2018. január 19.)
- McAdams, Dan, P. (2006): The Redemptive Self. In *Research in Human Development*. 3(2):81-100.
- McAdams, Dan P. (2001): A történet jelentése az irodalomban és az életben. In: *Narratívák 5, Narratív Pszichológia*. Szerk. László – Thomka, Kijárat Kiadó, Budapest
- McGue, M., Lykken, D.T. (1992): Genetic influence on risk of divorce. *Psychological Science*, 3, 368-373. <https://www.jstor.org/stable/40062810> (letöltés: 2018. január 19.)

- Moeller, Michael L. (1977): Önsegítő csoportok létrehozásáról. Tapasztalatok összegzése résztvevők és szakértők számára. In: Fridli Judit (szerk.) (1989): *Önsegítő csoportok. Laikusok önkéntes társulásai a humán szolgáltatásban*. Budapest: Országos Egészségvédelmi Tanács Drog-programja. 49–80.
- Monostori, J. (2021): Váltott gondoskodásban nevelő külön élő szülők és gyermekeik. *Demográfia*, 2021. 64(4), 233–269.
- Monostori, J. (2019): Egyszülős családok és politikák Magyarországon és Európában. *Demográfia*, 62(1), 5–41. <https://www.demografia.hu/kiadvanyokonline/index.php/demografia/article/view/2645/2496> (letöltés: 2022. május 12.)
- Monostori, J. (2015): Az egyszülős családdá válás az életútban és annak demográfiai meghatározói, *Demográfia*, 58. évf. 1. sz., 27–56. (letöltés: 2021. augusztus 7.)
- Monostori, J. (2013): Az egyszülős családdá válás társadalmi meghatározottsága. *Társadalomtudományi Szemle* 3. évf. 3. sz., 22–44. https://socio.hu/uploads/files/2013_3/2monostori.pdf (letöltés: 2019. szeptember 10.)
- Munn-Giddings, C., & Borkman, T. (2005). Self help/mutual aid as a psychosocial phenomenon. In Ramon, S., & Williams, J.E. (Eds.), *Mental health at the crossroads. The promise of the psychosocial approach*. Aldershot: Ashgate Publishing.
- Murinkó, Livia ; Spéder, Zs. (2021): Párkapcsolatok, házasságkötés. In: Monostori, Judit; Óri, Péter; Spéder, Zsolt (szerk.) *Demográfiai portré 2021 : Jelentés a magyar népesség helyzetéről*. KSH Népeségstudományi Kutatóintézet (KSH NKI), Budapest, 9-28.
- Nagy, J. (2004) Életesemények vizsgálata Magyarországon. *LAM*, 14 (10): 690– 692. <https://elitmed.hu/kiadvanyaink/lege-artis-medicinae/eletesemenyek-vizsgalata-magyarorszag> (letöltés: 2021. augusztus 7.)
- Nagy, S. (1998). Társas támasz a sportban. *Kalokagathia*, 1, 27-36.
- Neimeyer, R. A. (Szerk.) (2001). *Meaning reconstruction and the experience of loss*. Washington, DC.: American Psychological Association Press.
- Neményi, E. (2002): A válás és a gyerek. In: Herczog Mária (Szerk.): *Együtt vagy külön? Maradjunk együtt vagy váljunk el?* KJK KERSZÖV Jogi és Üzleti Kiadó Kft., Budapest, 103-139.
- Névtelen Alkoholisták (1994): *Az alkoholizmusból felépült sokezer férfi és nő története*. New York City: Alcoholics Anonymous World Services. <http://www.anonimalkoholistak.hu/download/hungb-30.pdf> (letöltés: 2019.08.10)
- Nielsen, L. (2014): Shared physical custody: Summary of 40 studies on outcomes for children. *Journal of Divorce & Remarriage*, 55(8), 613-635.
- Nielsen, L. (2015): Shared physical custody: Does it benefit children? *Journal of the American Academy of Matrimonial Lawyers*, 28, 79-139.
- Oláh, A. (2004): *Mi a pozitívuma a pozitív pszichológiának?* *Iskolakultúra*, 11, 39-47. http://epa.oszk.hu/00000/00011/00087/pdf/iskolakultura_EPA00011_2004_11_039-047.pdf (letöltés: 2021. szeptember 18.)

- Pataki, F. (2001): Élettörténet és identitás. Új törekvések az énszichológiában. In: Élettörténet és identitás. Osiris, Budapest, 225-309.
- Paykel, E.S. (1983) Methodological aspects of life events research. *J Psychosom Res*, 27: 341–352. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/002239998390065X> (letöltés: 2021. augusztus 7.)
- Péley, B. (2002): A pszichoanalitikus modell és a narratív pszichológia. In Szerdahelyi Edit szerk. *Konfliktus, hiány, trauma. A pszichoanalitikus elmélet és technika időszerű kérdései*. Animula, Budapest, 187-192. <http://www.animula.hu/index.php?page=adatlap&csoportid=10&konyv=51>
- Phillips, R. (2004): Amit Isten összekötött... A válás rövid története. Osiris, Budapest, 295-325.
- Pikó, B. (2002): Fiatalok pszichoszociális egészsége és rizikómagatartása a társas támogatás tükrében - Doktori Mestermunkák (szociológiai tanulmány, pszichológiai könyv). Doktori Mestermunkák, Osiris Kiadó, Budapest
- Pikó, B. (2003): *Magatartásudomány és prevenció: a preventív magatartásorvoslás jelentősége*, Magyar Tudomány, 2003/11, 1381-1390. <http://www.matud.iif.hu/03nov/005.html> (letöltés: 2021. június 7.)
- Pikó, B. (2007): A pozitív gondolkodás szerepe az egészség megtartásában, In: Kállai János, Varga József, Oláh Attila (Szerk.): *Egészségpszichológia a gyakorlatban*, Medicina Könyvkiadó, Budapest, 115-132.
- Pilinszki, A. (2013): „Az ágy közös, a párna nem.” A párkapcsolati instabilitás nemi sajátosságai. *Socio.hu*, 3(4), 41–53.
- Pilling, J. (2012): A gyász hatása a testi és a lelki egészségi állapotra. Doktori értekezés. Semmelweis Egyetem Mentális Egészségtudományok Doktori Iskola, Budapest https://repo.lib.semmelweis.hu/bitstream/handle/123456789/106/pillingjanos_ertekezes_DOIs.pdf?sequence=4 (letöltés: 2021. június 7.)
- Pilling, J. (2008): A gyász kettős arca: veszélyek és esélyek. In: Kopp Mária (szerk.): *Magyar lelkiállapot 2008*. Semmelweis Kiadó, Budapest, 469-476.
- Pilling, J. (2006): A gyász hatása az életminőségre. In: Kopp Mária, Kovács Mónika Erika (szerk.): *A magyar népesség életminősége az ezredfordulón*. Semmelweis Kiadó, Budapest, 337-349.
- Pilling, J. (2003). A gyász lélektana. In Pilling J. (Szerk.), *Gyász*. Medicina Könyvkiadó, Budapest, 27-54.
- Pintér, J. N. (2007): Könyvismertető Kulcsár Zsuzsanna (2007) *Teher alatt...* című könyvéről, In: *Budapesti Könyvszemle / 2007.sz./* 184-188. <https://docplayer.hu/38766584-Kulcsar-zsuzsanna-szerk-teher.html> (Letöltés: 2021. február 22.)
- Pistrang, N. and Barker, C., Humphreys, K. (2008): *Mutuel Help Groups for Mental Health Problems: A Review of Effectiveness Studies*, *American Journal of Community Psychology* 42 (1-2), 110-121. <https://discovery.ucl.ac.uk/id/eprint/5180/1/5180.pdf>

Pléh, Cs. (1996): A narratívumok, mint a pszichológiai koherenciateremtés eszközei. *Holmi* 8:2: 262-282;

Pléh, Cs. (2000): Az elbeszélte történelem a pszichológiában, In: Bögre, Zs., Bernáth, K. (2009): Közelítések az élettörténetek kutatásához, Partium Kiadó, Nagyvárad, 11-29.

Polcz, A. (2000): Gyászban lenni. Pont Kiadó, Budapest

Pongrácz, T.né (2006): A házasságok felbontásának társadalmi és demográfiai jellemzői. In Kovacsics Józsefné (szerk.): Egy élet az igazságügyi statisztikai szolgálatában. ELTE Állam- és Jogtudományi Kar Budapest, 185–199.

Pongrácz, T.né (Szerk.)(2011): A családi értékek és a demográfiai magatartás változásai, Kutatási jelentések 91., KSH Népeségtudományi Kutatóintézet, Budapest, 2011/1., 23-26. <https://demografia.hu/kiadvanyokonline/index.php/kutatasijelentések/article/view/379/118>

(letöltés: 2021. március 21.)

Proulx, C. M., Helms, H. M. and Buehler, C. (2007): Marital quality and personal well-being: a meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69(3), 576–593. https://www.researchgate.net/publication/249406316_Marital_Quality_and_Personal_Well-Being_A_Meta-Analysis (letöltés: 2020. január 18.)

Pudrovska, T., & Carr, D. (2008). Psychological adjustment to divorce and widowhood in mid- and later life: Do coping strategies and personality protect against psychological distress? *Advances in Life Course Research*, 13, 283–317. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1040260808000117> (letöltés: 2018 február 10.)

Purebl, Gy., Balog, P. (2008): A depressziós tünetegyüttes jelentősége az esélyteremtés szempontjából. In: Kopp M.S. (szerk.). Esélyerősítés és életminőség a mai magyar társadalomban. Semmelweis Kiadó, Budapest, 584—591.

Rappaport, J. (1993). Narrative studies, personal stories, and identity transformation in the mutual help context. *Journal of Applied Behavioral Science*, 29, 239-256.

Ricoeur, Paul (2001) A narratív azonosság. In: László János (szerk) *Narratív pszichológia. Narratívák* 5. Kijárat, Budapest

Riessman, K. Catherine. (1993): Narrative Analysis. *Qualitative Research Methods*. Vol: 30. Newbury, London, New Delhi: Sage

Rigó, A., Költő, A. (2012): Az önségítés szerepe az egészség fejlesztésében és az életminőség megőrzésében. In: Urbán, R., Demetrovics, Zs., Rigó, A., Oláh, A. (szerk.): Az egészségpszichológia elmélete és alkalmazása II. Klinikai egészségpszichológia. ELTE Eötvös Kiadó, Eötvös lóránd Tudományegyetem, Budapest, 2012.

Robles, T. F. (2014). Marital quality and health: a meta-analytic review. *Psychological Bulletin* 2014 Jan;140(1):140-187. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3872512/> (letöltés: 2020. január 18.)

Rogers, K. (2008). Valakivé válni. – A személyiség születése. Edge, Budapest

Rosenthal, G. (2009): A történetmesélés gyógyító hatása. In: Bodor, P. (szerk.): Szavak, képek, jelentés. Kvalitatív kutatási olvasókönyv, L'Harmattan, Budapest, 228-248.

Róbert, P. (1982): Az élettörténeti módszer. Szakirodalmi áttekintés, alkalmazási lehetőségek. In: Bögre, Zs. és Bernáth, K. (Szerk.) (2009): Közelítések az élettörténetek kutatásához. Olvasókönyv a kvalitatív módszerek tanulmányozásához, Partium Kiadó, Nagyvárad, 177-193.

Rózsa, S., Purebl, Gy., Susánszky, É., Kő, N., Szádóczky, E., Réthelyi, J., Danis, I., Skrabski, Á., Kopp, M. (2008): *A megküzdés dimenziói: A konfliktusmegoldó kérdőív hazai adaptációja*, In: *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 9. (2008) 3, 217-241. <http://real.mtak.hu/58222/1/mental.9.2008.3.3.pdf> (letöltés: 2021. február 16.)

Rudas, J. (1990): *Delfi örökösei. Önismereti csoportok: elmélet, módszer, gyakorlatok*. Gondolat Kiadó, Budapest

Rudas, J. (2001): *Önismereti csoportok*. Animula, Budapest

Salavecz, Gy. (2008) Munkahelyi stressz és egészség. In: Kopp M (szerk.) Magyar lelkiállapot 2008. Esélyerősítés és életminőség a mai magyar társadalomban. Semmelweis Kiadó, Budapest: 288–297.

Sallay, V. (2015): A kvalitatív megközelítés és a Grounded Theory szerepe a társadalomtudományi kutatásokban. Előszó a magyar kiadáshoz. In: Corbin, J., Strauss, A.: A kvalitatív kutatás alapjai, L'Harmattan, Budapest

Sarungi, E. (2019): Gondolatok a komplikált gyász fogalma mentén, Kharón. Thanatológiai Szemle. Elektronikus Folyóirat, XXIII./2019/3. szám, 29-36.o. https://kharon.hu/docu/2019-3_sarungi-gondolatok.pdf (letöltés: 2021. február 16.)

Schadt, M., Pótó, Zs. (2014): A strukturális változások hatása a nők társadalmi szerepeire. In: Spéder, Zs. (szerk.): A család vonzásában. Tanulmányok Pongrácz Tiborné tiszteletére. KSH Népeségstudományi Kutatóintézet, Budapest, 217-243.

Schleicher, N. (2007): Kvalitatív kutatási módszerek a társadalomtudományokban, Budapesti Kommunikációs és Üzleti Főiskola, BKF Fenntartói Kft., Budapest

Seligman, M. E. P., & Csíkszentmihályi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14. https://www.researchgate.net/publication/232536135_Positive_psychology_An_introduction_Reply (letöltés: 2021. február 16.)

Seligman, M. (2011): Flourish – élj boldogan! A boldogság és a jól-lét radikálisan új értelmezése. Fordította: Bozai Ágota, Akadémiai Kiadó, Budapest

Selye, J. (1964): *életünk és a stressz*. Akadémia Kiadó, Budapest

Selye, J. (1976): *Stressz distressz nélkül*. akadémia Kiadó, Budapest

Shapiro, A., & Cooney, M. T. (2007). Divorce and intergenerational relations across the life course. *Advances in Life Course Research*, 12, 191–219. https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=5LRB6ZwAAAAJ&citation_for_view=5LRB6ZwAAAAJ:YsMSGLbcyi4C (letöltés: 2018. június 7.)

- Silver, R.L., Wortman, C.B. (2007). The Stage Theory of Grief, *The Journal of the American Medical Association* 297(24), 2692. https://www.researchgate.net/publication/6242746_The_Stage_Theory_of_Grief (letöltés: 2021. június 28.)
- Skrabski Á., Kopp M., Kawachi, I. (2003): Social capital in a changing society: cross sectional associations with middle aged female and male mortality rates. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 57 (2): 114–119. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1732386/pdf/v057p00114.pdf> (letöltés: 2018. február 10.)
- S. Molnár, E. (2010): Párkapcsolatok létesítését/megszüntetését érintő magatartási normák változásának megfigyelése. *Demográfia*, 2010. 53. évfolyam 2-3. szám. 234-275. <https://demografia.hu/kiadvanyokonline/index.php/demografia/article/view/500/551> (Letöltés: 2021. március 14.)
- Sobotka, T., (2011). Fertility in Central and Eastern Europe after 1989: Collapse and Gradual Recovery. *Historical Social Research / Historische Sozialforschung*, Vol. 36, No. 2 (136), pp. 246-296 . <https://www.jstor.org/stable/41151282> (letöltés: 2021. június 28.)
- Soltész, J. (2014): Élettörténet, felépülés, spiritualitás. *Embertárs*, (3.), 246–259. https://ujember.hu/wp-content/uploads/2015/07/03_Soltesz_Judit_2014-3.pdf (letöltés: 2018. szeptember 7.)
- Spanier, G. B. (1979). The measurement of marital quality. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 5(3), 288–300.
- Spéder, Zs., Kapitány, B. (2014). Failure to Realize Fertility Intentions: A Key Aspect of the Postcommunist Fertility Transition. *Population Research and Policy Review*, June 2014, Volume 33, Issue 3, pp 393–418.
- Spéder, Zs. (2011): Ellentmondó elvárások között... Családi férfiszerepek, apaképek a mai Magyarországon. In: Nagy, I.–Pongrácz, T.-né (szerk., 2011): Szerepváltozások: Jelentés a nők és férfiak helyzetéről 2011. TÁRKI, Budapest, 207–228.
- Spéder, Zs., Földházi, E. Kapitány, B., Monostori, J., Takács-Murinkó, L. (2010): A párkapcsolatok formaváltozása - átmenetek és/vagy stabilitás = Changing partnership forms - transitions and/or stability. Munkabeszámoló. OTKA. http://real.mtak.hu/2317/1/49066_ZJ1.pdf
- Spéder, Zs. (2006): Párkapcsolatok és gyermekszerepek - KORFA - NÉPESEDÉSI HÍRLEVÉL 6 : 1 pp. 1-4. , 4 p. (2006) <https://www.demografia.hu/kiadvanyokonline/index.php/korfa/article/view/827/284> (letöltés: 2018. január 7.)
- Spéder, Zs. (2005a): Az európai családformák változatossága. Párkapcsolatok, szülői és gyermeki szerepek az európai országokban az ezredfordulón. *Századvég*, 12. évf. 3. sz., 3–47. <https://atti.uni-miskolc.hu/segedanyagok/speder37.pdf> (letöltés: 2018. január 7.)
- Spéder, Zs. (2005b): Az élettársi kapcsolat térhódítása Magyarországon és néhány szempont a demográfiai átalakulás értelmezéséhez. *Demográfia*, 48. évf. 2–3. szám, 187–217.

<https://www.demografia.hu/kiadvanyokononline/index.php/demografia/article/view/589/441>
(letöltés: 2021. június 7.)

Spruijt, E. and Duindam, V. (2009): Joint physical custody in the Netherlands and the well-being of children. *Journal of Divorce and Remarriage*, 51(1), 65-82.

Stauder, A. (2007): Stressz és stresszkezelés, In: Kállai János, Varga József, Oláh Attila (szerk.): *Egészségpszichológia a gyakorlatban*, Medicina, Budapest, 153-176.

Steinbach, A. (2018): Children's and parents' well-being in joint physical custody: A literature review. *Family Process*, 58(2), 353-369.

Stolorow, R.D. (2015): A phenomenological-contextual, existential, and ethical perspective on emotional trauma, psychoanalytic review, https://www.academia.edu/16799301/A_Phenomenological_Contextual_Existential_and_Ethical_Perspective_on_Emotional_Trauma (letöltés: 2021. 02.17.)

Stroebe, M., Schut, H. (1999). The dual process model of coping with bereavement: rationale description. *Death Studies*, 23, 197-224. <https://wendyvanmieghem.com/wp-content/uploads/2012/08/dual-process-model-by-M.-Stroebe-.pdf> (2021. június 7.)

Susánszky, A., Susánszky, É., Balogh, P., Kopp, M. (2010): A házastársi stressz predikátorai férfiak körében, *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* 11 (2010) 4, 391—404 DOI: 10.1556/Mental.11.2010.4.9 <http://real.mtak.hu/58284/1/mental.11.2010.4.9.pdf> (letöltés: 2021. június 7.)

Szabó, G., Szántó, Zs., Balogh, P., Kopp, M. (2010): Az életesemények, a stressz és a megküzdés nemi különbségei. *mentálhigiéné és pszichoszomatika* 11 (2010) 4, 349-369. <http://real.mtak.hu/58282/1/mental.11.2010.4.7.pdf> (letöltés: 2021. augusztus 20.)

Szabó, G. (2013): Az életesemények pszichoszociális összefüggései és a krónikus betegségekkel való kapcsolata, *Doktori értekezés, Semmelweis Egyetem Mentális Egészségtudományok Doktori Iskola, Budapest* http://old.semmelweis.hu/wp-content/phd/phd_live/vedes/export/szabogabor01.d.pdf (letöltés: 2021. június 7.)

Szalma, i. és Rékai, K. (2019): Szülői felügyeleti jog és tartásdíjkifizetés a különélő magyar szülők gyakorlatában. *Szociológiai Szemle* 2019, 29 (4), 83-114. https://szociologia.hu/uploads/documents/2/2019_4_4.pdf (letöltés: 2022. március 20.)

Szeverényi P., Forgács A. (1994). A szülés alatti társas támasz jelentősége. *Magyar Nőorvosok Lapja*, 5, 357-358. https://dea.lib.unideb.hu/dea/bitstream/handle/2437/129503/file_up_22.pdf?sequence=1&isAllowed=y (letöltés: 2021. augusztus 7.)

Szél, B. (2010): A párkapcsolati összetartást segítő minták elemzése. *Doktori dolgozat. Budapesti Corvinus Egyetem, Budapest* http://phd.lib.uni-corvinus.hu/541/1/szel_bernadett.pdf (letöltés: 2021. augusztus 7.)

Szumska, I. (2008) *Krónikus beteg a családban*. In: Kopp M (szerk.) *Magyar lelkiállapot 2008. Esélyerősítés és életminőség a mai magyar társadalomban*. Semmelweis Kiadó, Budapest, 273–279.

- Takács, J. (2017): Aktívan törődő apák Magyarországon. *Szociológiai Szemle* 2017, 27(3): 104–126.
- Tedeschi, R. G, Calhoun, L. W. (2005). Poszttraumás növekedés: elméleti alapok és empirikus bizonyítékok. In Kulcsár Zs. (Szerk.), *Teher alatt. Pozitív traumafeldolgozás és poszttraumás személyiségfejlődés* (szöveggyűjtemény), Trefort Kiadó, Budapest, 37-67.
- Tedeschi, R.G., Calhoun, L.W. (1996): The Posttraumatic Growth Inventory: measuring the positive legacy of trauma, *Journal of Traumatic Stress*, 1996/9, 455–471. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/jts.2490090305>
- Telkes, J. (1984): A kríziskoncepció, a családszemlélet és a kölcsönös segítségnyújtás elve a mentálhigiéniében. *Alkohológia*, (2.), 4–20.
- Thoits, P. A. (1991). On merging identity theory and stress research. *Social Psychology Quarterly*, 54, 101-112. <https://www.jstor.org/stable/2786929> (letöltés: 2021. június 7.)
- Torma, K. (2009): Tréning vagy csoport-pszichoterápia: hasonlóságok és különbségek. In: Kulcsár Éva (szerk.): *Tanácsadás és terápia*. ELTE EÖTVÖS Kiadó, Budapest, 195-220.
- Tókos, K. (2006) Énbemutató, önjellemzés és identitáspróbák (az interneten) narratív-kommunikatív szemszögből. *Új Pedagógiai Szemle*, 9 (56):62-71. <http://epa.oszk.hu/00000/00035/00106/2006-09-ta-Tokos-Enbemutatas.html>
- Tóth, O. (2016): Válás és kapcsolatbomlás a mai magyar társadalomban: kutatások, nyitott kérdések, *Magyar Tudomány* 2016. 177. évfolyam 2. szám, 142. <http://www.matud.iif.hu/2016/02/03.htm> (letöltés: 2021. június 4.)
- Utasi, Á. (2008): Éltető kapcsolatok. A kapcsolatok hatása a szubjektív életminőségre. Új Mandátum Könyvkiadó, Budapest
- Utasi, Á. (1999): Partnerkapcsolatok és individualizálódás (házasok, együtt élők, elváltak 24 országban). *Demográfia*, 1999/1–2: 48–75. http://real-j.mtak.hu/6342/1/42_1-2_1999.pdf (letöltés: 2021. június 28.)
- Varga, H., Sarungi, E., Csabai, M. (2015): A gyász és az érzelmi veszteségek feldolgozásának új lehetősége. In: Kiss, E. Cs., Makó, H.: Gyász, krízis, trauma és a megküzdés lélektana. Pro Pannonia, Pécs
- Vukovich, G. (2006): Az elvált apák helyzetének néhány aspektusa. Kolosi Tamás-Tóth István György-Vukovich György (szerk.): *Társadalmi riport 2006*, TÁRKI, Budapest, 267-283. http://www.tarsadalomkutatás.hu/kkk.php?TPUBL-A-699/publikaciok/tpubl_a_699.pdf (letöltés: 2011. augusztus 10.)
- Vukovich, G. (1999): Egyedülálló szülők és gyermeküket egyedül nevelő szülők. In: Pongrácz T., Tóth I. (szerk.). *Szerepváltozások: Jelentés a nők és férfiak helyzetéről*. TÁRKI, Budapest, 63—73. <https://www.tarki.hu/adatbank-h/kutjel/pdf/a615.pdf> (letöltés: 2021. június 28.)
- Wade, T.J., & Pevalin, D.J. (2004). Marital transitions and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 45(2), 155—170. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/002214650404500203> (letöltés: 2018. június 23.)

Waite, Linda J. – Lillard, Lee A.: Children and Marital Disruption. *The American Journal of Sociology*, Vol. 96., No. 4., Jan. 1991, pp. 930-953. <https://www.jstor.org/stable/2780736> (letöltés:)

Wheaton, Blair (1990) Life Transitions, Role Histories, and Mental Health. *American Sociological Review*. 1990; 55:209–23. <https://www.jstor.org/stable/2095627> (letöltés: 2018. június 23.)

Williams, K.(2003): Has the Future of Marriage Arrived? A Contemporary Examination of Gender, Marriage, and Psychological Well-Being, *Journal of Health and Social Behavior*. 2003 December; 44(4): 470–487. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4018193/> (letöltés: 2018. június 23.)

Williams, K., Umberson, D. (2004): Marital Status, Marital Transitions, and Health: A Gendered Life Course Perspective, *Journal of Health and Social Behavior*, 2004 March ; 45(1): 81–98.

https://www.researchgate.net/publication/8526811_Marital_Status_Marital_Transitions_and_Health_A_Gendered_Life_Course_Perspective (letöltés: 2018. június 23.)

Wortman, C.B., Silver. R.C. (1989). The myths of coping with loss. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 57, 349-357. Worthington, E. L., Witvliet, C. V. O., Lerner, A. J., Scherer, M. (2005). Forgiveness in health research and medical practice. *Explore* 1, 169-176. http://psychology.psy.sunysb.edu/cwortman-/papers/Wortman_Silver_1989_article.pdf (2021. június 7.)

Wu, Z. Hart, R. (2002): The Effects of Marital and Nonmarital Union Transition on Health *Journal of Marriage and Family* 64, 420-432. <https://www.jstor.org/stable/3600115> (letöltés: 2018. február 10.)

Yalom, I.D. (2001): *A csoportpszichoterápia elmélete és gyakorlata*. Animula Kiadó, Budapest

Zick, Cathleen D., Smith, Ken R. (1991): Marital transition, Poverty and Gender differences in mortality. *Journal of Marriage and the Family*, 327–336. <https://www.jstor.org/stable/352902?refreqid=excelsior%3A6e4fd240fbd2461d80a1bffa2875d133> (2018. június 22.)

7. MELLÉKLET

A 2016-2019-es interjúkutatásban résztvevő interjúalanyok néhány meghatározó ismérve

Az interjúalany sorszáma	Az interjúalany önszerző csoportba tartozása	Az interjúalany neme	Az interjúalany életkora	Az interjúalany iskolai végzettsége	Az együttélés illetve a házasság időtartama
1.	igen	nő	41-54 év	érettségi	33/30év h.
2.	igen	nő	41-54 év	érettségi	16év házasság
3.	igen	férfi	41-54 év	diploma	23 év h.
4.	igen	nő	41-54 év	diploma	4/2 év h.
5.	igen	férfi	40 év alatt	diploma	nem volt házasság
6.	igen	nő	41-54 év	diploma	kétszer vált
7.	igen	nő	41-54 év	érettségi	kétszer vált
8.	igen	férfi	41-54 év	diploma	24 év h.
9.	igen	férfi	41-54 év	érettségi	nem volt házasság
10.	igen	nő	41-54 év	diploma	24év h.
11.	igen	nő	41-54 év	diploma	24/22év h.
12.	igen	nő	40 év alatt	diploma	10/5év h.
13.	igen	nő	41-54 év	diploma	16/13év h.
14.	igen	nő	41-50 év	érettségi	kétszer vált
15.	igen	nő	41-54 év	diploma	25/22év h.
16.	igen	nő	41-54 év	diploma	14 év h.
17.	nem	férfi	41-54 év	diploma	8/6év h.
18.	nem	férfi	41-54 év	diploma	23év h.
19.	nem	nő	41-54 év	diploma	kétszer vált
20.	nem	nő	41-54 v	diploma	11/10év
21.	nem	férfi	41-54 év	érettségi	20 év h.
22.	nem	nő	41-54 év	diploma	4,5/1,5 év h.
23.	nem	férfi	41-54 év	érettségi	2 év h.
24.	nem	nő	41-54 év	diploma	17/14év
25.	nem	férfi		érettségi	
26.	nem	nő	40 év alatt	diploma	16/8év
27.	nem	férfi	41-54 év	szakmunkás-képző	20 év h.
28.	nem	férfi	41-54 év	érettségi (+ technikum)	25 év h.
29.	nem	férfi	41-54 év	érettségi	15/5év h.
30.	nem	férfi	41-54 év	érettségi (+ technikum)	9 év h.

Absztrakt

A válás témakörének gazdag irodalma van. Számos kutatás, tanulmány foglalkozott egyrészt a válási arányok növekedésének igen összetett okaival, másrészt széleskörű következményeivel. Mivel azonban ez az irodalom döntően kvantitatív kutatásokon alapszik, sajnálatos módon nem tudunk eleget egyrészt arról, hogy ki hogyan éli meg a válást/szakítást, másrészt arról, hogy ki „mit kezd”, hogyan küzd meg ezzel a krízisnek tekintendő, megterhelő élethelyzettel. 2016 és 2019 között készített harminc félig strukturált életútinterjúra alapozott empirikus kutatásomban ezért egyrészt váláson, illetve szakításon átesett személyek válsámgéleléseinek, válsájelentéseinek megismerésére és mélyelemzésére, magukat az érintetteket megszólaltató bemutatására vállalkoztam. Másrészt a válás feldolgozási lehetőségeinek feltérképezését, illetve a továbblépést segítő külső és belső erőforrások, megküzdési/coping stratégiák, készségek ill. képességek kutatását is fontos feladatomban tekintettem. Ez utóbbiak között kiemelt figyelmet fordítottam egy váláson átesetteket támogató konkrét önszegítő csoport működésének elemzésére, „hatékonysági vizsgálatára”. Kutatási mintámat tizenhat (434 oldalnyi szöveg) a „*Válás és Újjászületés Önszegítő Csoportban*” részt vett és tizennégy (369 oldalnyi szöveg) a vizsgált önszegítő csoportban nem járt elvált, vagy párkapcsolati szakításon átesett interjúalany képezte. Empirikus kutatásom feltáró jellegű, amelynek kérdései a következők voltak: 1. Mit jelent a válás az érintettek számára, milyen válsámgélelésekről számolnak azok, akik átestek ezen az életeseményen? 2. Mit kezdenek a válással az érintettek, illetve milyen, a feldolgozást, a továbblépést segítő külső és belső erőforrásokról, módszerekről vallanak? Ahogy elemzési munkám során beazonosítottam a vizsgálandó problémákat, e kutatási kérdéseimet „tisztítottam”, pontosítottam. Ennek nyomán egyrészt az említett két témakörön belül négy illetve hét konkrét kutatási kérdést tettem fel és válaszoltam meg az interjúk alapján. Másrészt – tizenkettedik kutatási kérdésként – megvizsgáltam, hogy milyen tanulságok vonhatók le a válás prevenciójával, illetve a váláson/szakításon átesettek és családtagjaik mentálhigiénéjének támogatásával kapcsolatban az érintettekkel készült interjúkból. Az eredmények alapján levont következtetések több szempontból is hozzájárulhatnak a magyar emberek, családok, kisközösségek és a magyar társadalom egészségi állapotának javításához. Egyrészt a házasságbomlás prevencióját támogató intézkedések kidolgozásával, másrészt a döntéshozók, szociális, jogász és oktatási szakemberek érzékenyítésén és az elváltakat támogató szolgáltatások felállításán és népszerűsítésén keresztül.

Kulcsszavak: válás, önszegítő csoport, egészség, válsámgélelés, válsáfeldolgozás, mélyinterjú

Abstract

A vast literature exists on the subject of divorce. Numerous studies have dealt with the complex causes of the increase in divorce rates and their wide-ranging consequences. As most of the literature is primarily based on quantitative research, there is relatively little data on how people experience divorce or breakups and how they deal with this critical life situation. Therefore, my empirical research is based on thirty semi-structured life path interviews conducted between 2016 and 2019. I aimed to explore and analyse participants' lived experiences and reports about divorce and breakup. Mapping participants' divorce processing strategies, their external and internal resources for moving forward, and exploring their coping strategies, skills, and abilities were also among the purposes of this research. Among the latter, I paid particular attention to analysing the efficiency of a self-help group which aimed to support people who have undergone divorce. My research sample consists of sixteen interviewees who experienced divorce/breakup and participated in the "Divorce and Rebirth Self-Help Group" (434 pages of text), and fourteen interviewees who did not participate in the self-help group examined (369 pages of text). My empirical research is exploratory in nature, with research questions as follows: 1. What does divorce mean to those affected? What divorce experiences do those who have undergone this life event account for? 2. How do participants cope with divorce? Which external and internal resources and which methods help participants process experiences and move forward? After identifying the emerging topics, eleven research questions were asked and answered based on the interviews: four within one area and seven within the other. As a twelfth research question, I examined the lessons learned from the interviews regarding divorce prevention and the mental health support of those with divorce/breakup experiences and their family members. The conclusions drawn from the study results may contribute to several ways to improve the health of individuals, families, small communities, and Hungarian society. This can occur on the one hand, by developing measures which support the prevention of divorce, and on the other hand, by sensitising decision-makers, social, legal, and educational professionals, as well as by setting up and promoting services that support divorcees.

Keywords: divorce, self-help group, health, divorce experience, divorce processing, in-depth interview

Plágiumnyilatkozat

Doktori értekezés benyújtása és nyilatkozat a dolgozat eredetiségéről

Alulírott

név: Jakobiné Görgőy Rita

születési név: Görgőy Rita

anyja neve: Bédy Rita Erzsébet

születési hely, idő: Mohács, 1975.11.29.

„*Válaszmegélés, válsáfeldolgozás mintázatai napjainkban*” című doktori értekezésemet a mai napon benyújtom a(z) PTE Demográfia és Szociológia Doktori Iskola Addiktológia, Egészségmagatartás Programjához fokozatszerzés céljából.

Témavezető(k) neve(i): Dr.habil. Bögre Zsuzsanna PhD és Dr. habil. Lampek Kinga PhD

Egyúttal nyilatkozom, hogy jelen eljárás során benyújtott doktori értekezésemet

- korábban más doktori iskolába (sem hazai, sem külföldi egyetemen) nem nyújtottam be,
- fokozatszerzési eljárásra jelentkezésemet két éven belül nem utasították el,
- az elmúlt két esztendőben nem volt sikertelen doktori eljárásom,
- öt éven belül doktori fokozatom visszavonására nem került sor,
- értekezésem önálló munka, más szellemi alkotását sajátomként nem mutattam be, az irodalmi hivatkozások egyértelműek és teljesek, az értekezés elkészítésénél hamis vagy hamisított adatokat nem használtam.

Dátum: 2022. június 8.

.....
doktorvárományos/doktorjelölt aláírása