

Regős Judit

# Maradjunk együtt! Válás vagy változás?



**KINCS**

KOPP MÁRIA INTÉZET  
A NÉPESEDÉSÉRT  
ÉS A CSALÁDOKÉRT



**Maradjunk együtt!**

Válás vagy változás?



# Maradjunk együtt!

## Válás vagy változás?



**KINCS**

KOPP MÁRIA INTÉZET  
A NÉPESEDÉSÉRT  
ÉS A CSALÁDOKÉRT

Budapest, 2023

Szerző:

Regős Judit

szociálpolitikus, családi és gyermekvédelmi tanácsadó

A Szülők Háza szülőtámogató módszertan alapítója

© Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért, 2023

Kiadja: Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért

Felelős kiadó: Fűrésztünde elnök

Írta: Regős Judit

Szakmai lektor: Neményi Eszter pszichológus

DTP / Design: Protzner György

Olvasószerkesztő: Módra Ildikó

ISBN 978-615-6447-07-4

A Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) kiadványai (nyomtatott és e-könyv formátumban) megrendelhetők az intézet könyvesboltjában: [www.ekonyv.koppmariaintezet.hu](http://www.ekonyv.koppmariaintezet.hu).

Ezt a könyvet Baranyi Bélának,  
a férjemnek ajánlom,  
akivel túl vagyunk már  
sok szép élményen és viszontagságon,  
és akivel érdemes együtt változni  
és változtatni, és akivel remélem,  
hogy mindig együtt maradunk.

Regős Judit





# Tartalom

Meddig érdemes küzdeni egy házasságért? – Bevezetés .....	11
I. Folytonos változás – és az arra adott egyéni válaszok .....	13
II. Inkább a feleségek lépnek – A válaszok demográfiai jellemzői (KSH 2019 Statisztikai tükör alapján).....	15
III. Az együttélési formák megítélése .....	23
IV. Miért házasodunk? .....	25
A párkapcsolatok fejlődési szakaszai ( <i>Bader-Pearson, 1988</i> ).....	26
V. Kezdeti lángolás után, bölcs összecsiszolódás: a párkapcsolat folyamatos fejlődése .....	29
VI. A párkapcsolati szakaszok nehézségei és fejlődési feladatai ....	33
1. Mindkét fél szimbiózisban .....	33
2. Az egyik fél még szimbiózisban lenne, a másik már differenciálódna.....	34
3. Az egyik fél még szimbiózisban lenne, a másik már a gyakorlás fázisában jár .....	35
4. Mindkét fél differenciálódásban .....	36
5. Mindkét fél gyakorlásban .....	37
6. Az egyik fél gyakorlásban, a másik már újra közeledne.....	37
7. Mindkét fél újra egymás felé fordul.....	38
VII. Válás vagy változás? .....	39
VIII. Boldogan éltek, amíg meg nem haltak...(?).....	41
IX. Amikor jobb elválni.....	43
X. Mindegyik úton munka vár ránk .....	45

<b>XI. Mikor vagyunk elégedettek a párkapcsolatunkkal?</b> .....	47
Az elégedettség időbeli alakulása.....	47
Érzelmi harmónia.....	48
Pozitív személyiségvonások.....	48
Kapcsolati harmónia.....	49
Intimitás.....	49
Kapcsolati folytonosság.....	51
Családi munkamegosztás.....	51
Érdekes energiát fektetni az együttműködésbe .....	54
<b>XII. Kapcsolatok és konfliktusok</b> .....	57
Negatív érzelmek, belső állapotok listája.....	59
<b>XIII. Amiből biztosan baj lesz</b> .....	63
Mentési kísérletek.....	67
<b>XIV. A hosszan működő kapcsolatok titka</b> .....	69
<b>XV. Amikor már nem látunk ki a gödörből</b> .....	75
Ne a gyerekek előtt .....	76
Bántalmazó kapcsolatok .....	81
<b>XVI. Ha már csak a válás marad</b> .....	85
Hosszú és összetett folyamat.....	85
Önsajnálát .....	86
Harag .....	86
Felelősségvállalás .....	87
Mi nem a válás? .....	87
A válásnak is legyen célja.....	88
Szülők válófélben .....	89
<b>Zárszó – egyben előszó az interjúkhoz</b> .....	93

<b>Beszélgetések</b> .....	95
A Királyok titka .....	95
Minden sikeres férfi mögött áll egy nő .....	99
Világ körüli útra mentem, majd jövök!.....	103
Az utcánkban egyedül mi nem váltunk el .....	107
Amikor egymásnak segítünk, nem áldozatokat hozunk .....	111
Ha már a házasságunk nem volt példaértékű, legalább a válásunk legyen az .....	117
Karácsony este – volt férjjel és volt feleséggel .....	121
Adni jó, elfogadni – nehéz .....	125
Mindent meg lehet javítani – legalábbis meg kell próbálni .....	129
Ez egy hosszú távú biznisz.....	133
A házasság a csajok bulija.....	137
Ennyi különbözőség ellenére is együtt lehet maradni .....	141
<b>Felhasznált irodalom</b> .....	147
<b>Regős Judit bemutatása</b> .....	151



## Meddig érdemes küzdeni egy házasságért? – Bevezetés

A párkapcsolatok működése és működtetése, valamint az ehhez kapcsolódó konfliktusok és kihívások az elmúlt évtizedek egyik legnépszerűbb témáivá váltak. Számos társadalmi és gazdasági változás következett be ebben az időszakban, ennek köszönhetően a korábban tipikusnak tekintett párkapcsolati- és családformák teljesen megváltoztak. Az együttélési formák, a kapcsolatokhoz, a házassághoz, a váláshoz, illetve a családi élethez fűződő értékek és felfogások erőteljes pluralizálódása figyelhető meg.

A házastársakra számos új teher és feladat nehezedik, ami szinte lehetetlenné teszi a felek számára a tradicionális párkapcsolati felfogások keretébe való behelyezkedést. Egyre elfogadottabbá válik az élettársi kapcsolat, mint a házasság alternatívája vagy annak előszobája. A párok egyre inkább érzelmi alapon, a kapcsolatuk minőségét előtérbe helyezve döntenek a házasság mellett, szemben a korábbi felfogásokkal, amikor elsősorban egyfajta túlélési stratégia, gazdasági kényszer vagy a hagyományokból fakadó nyomás készítette őket arra, hogy megesküdjenek.

Napjainkban – az elmúlt évek folyamatosan növekvő válási arányszámai után – Európa-szerte csökkenő tendenciát figyelhetünk meg a válásokat illetően. Noha a krízis a kapcsolatok jelentős részében megjelenik, egyre többen úgy döntenek, hogy megpróbálják a válás elkerülésével megoldani a válsághelyzetet.

Ez a könyv arra keresi a választ, hogy melyek azok a tényezők, amelyeket érdemes mérlegelni a válási krízisek esetén.

*Maradjunk együtt! Válás vagy változás?*

*Hogyan vélekednek a házasfelek a házasság jelentéséről és jelentőségéről?*

*Meddig érdemes küzdeni egy házasságért?*

*Milyen okok vezetnek a válás melletti döntéshez?*

*Hogyan vélekednek korábbi döntésükről azok, akik már túl vannak a váláson?*

A könyv a meglévő statisztikák és kutatások bemutatása mellett egy saját interjúsorozatot is az olvasók elé tár, amelyben ismert és kevésbé ismert emberek, köztük szakemberek osztják meg személyes tapasztalataikat a kérdéskör különféle elemeiről.

## I. Folytonos változás – és az arra adott egyéni válaszok

A házasság jelentősége, intézményrendszere folyamatos változásban van. Valaha a család az értékek, hagyományok, együttélési normák és társadalmi formák megőrzésének, átörökítésének, reprodukálásának a színtere volt, mára viszont azok átalakulásának terepe lett. Míg a szakirodalom korábban egyéni, társadalmi válságjelenségként kezelte a válást, mára az „*az egyén választásának szinte banális eseményévé változott*” (Talács 2013).

A házasság ideológiája is teljesen elmozdult a gazdasági egységet, stabilitást szolgáló, ugyanakkor általában megszentelt haszonelvű szerződéstől, és egyre inkább a személyes kiteljesedés terepévé vált. Ma házasság a *szerelem* okán jön létre, s a *kiszívetés* miatt szűnik meg; a felek romantikus ideáljait szeretnék megvalósítani, és annak kudarca esetén általában sem a gazdasági kényszer, sem a társadalmi megítélés nem elég erős, hogy mégis összetartsa azt (Bernstein, 2014).

Ma már a családi összetartás legfőbb alapja az érzelmi kötődés, ami a családi kapcsolatokhoz és gazdasági megfontolásokhoz képest sokkal inkább egyénekhez kötődő és erősen változékony attribútum (Király-Paksi 2012). A házastársi lét ma a tagok személyes identitásának szolgálatában áll, ez azonban számos új konfliktust hordoz magában. Az eltérő értékek összeegyeztetésének nehézségein túl egy másfajta közvélekedés erős normaképző hatása is megfigyelhető az intézményi kötöttségek – például a házasságkötés – alól kiszabaduló mai családokat nézve (Talács 2013). A közösségi média, a rengeteg valódi és önjelölt szakértő tevékenységének következtében a családok ma egyfajta *pszichológiai rendőrség* uralma alá kerülnek: válogatás nélkül árasztja el őket a *jó szülővé*, a *jó családdá* válás normájának gyakran változó és igen részletgazdag „előírásrendszere”.

**Mindez fokozottan bizonytalan helyzetbe hozza a ma emberét: jóval kevesebb kapaszkodó mellett, a választási, döntési szabadság szorongás keltően széles palettáján, ugyanakkor a korábbi társadalmi, családi, nemi szerepek relatív biztonságától megfosztva kell számtalan döntést meghoznia.**

Úgy tűnik, boldogsága, sikeressége csak a saját döntéseitől függ, úgy alakíthatja ki a családi kapcsolatokat, háztartási munkamegosztást, a családját és a munka egyensúlyát, ahogy az neki – és azoknak, akikkel egyetértésre szeretne jutni ebben – a legjobb.

Mint alább, a demográfiai kutatások rövid összegzéséből látni fogjuk, az emberek ma is ideálisnak tartják a házasságot – amit azonban kívánatosnak tartanak együttélés formájában *tesztelni* –, a boldogtalan házasságra a válást tartják kézenfekvő megoldásnak, viszont a népesség bő harmada vélekedik úgy, hogy a bajba jutott kapcsolatot érdemes legalább megpróbálni megmenteni.

Mindennek fényében nagyon is aktuális a könyv címében feltett kérdés: *válás vagy változás?* A felvetés sokakat érint és jogos, a válaszok azonban egyéniek és sokszínűek. Ezért amellet, hogy röviden áttekinthetem, mire következtethetünk az utóbbi évtizedek demográfiai és attitűdváltozásaiából, valamint összefoglalom néhány, általam fontosnak tartott szakember meglátásait a társas kapcsolatok alakulásának jellemzőiről és a sikert vagy kudarcot előrevetítő fontosabb tényezőkről, a könyv második részében hagyom, hogy valódi emberek igaz történetei érvényesüljenek. Ismert és kevésbé ismert emberek osztották meg velem gondolataikat a szerelemről, a családról, a közös tervekről, a munkamegosztásról és az együtt dolgozásról, de a kapcsolati válságokról, a válásokról, az útkeresésekről, a botlásokról is. Ezeket szándékosan értelmezés és kommentár nélkül teszem közzé, ezzel is kiemelve annak fontosságát, hogy nem recepteket, örök igazságokat kínálnak az élet nagyon is személyes kérdéseire – inkább épülhetünk ezekből az emberi történetekből, de megeshet, hogy csak egy-egy erőt adó gondolatra bukkanunk bennük.



## II. Inkább a feleségek lépnek – A válások demográfiai jellemzői (KSH 2019 Statisztikai tükör alapján)

**Magyarországon a házasságkötések száma évtizedeken át csökkent, ám ez a tendencia a 2010-es mélypont után megtört, az évtized során folyamatosan nőtt az esküvők száma, s 2021-ben már kétszer annyian kötöttek házasságot, mint tíz évvel korábban.**

Európában Magyarországon nőtt legnagyobb mértékben a házasságkötések száma, de nem csupán magyar jelenségről van szó, hiszen 2010 után Európa több országában, elsősorban a keletközép-európai és a balti országokban is emelkedett a házasságkötések száma, ami valószínűsíthetően a 2008-as válság éveitől elmaradt esküvők bepótlásának köszönhető. Hosszú ideig növekedett az első házasságkötés átlagos életkora, ám 2014-re ez is megállt, a nők átlagosan 29,7, a férfiak 32,5 éves korukban állnak először anyakönyvvezető elé (*Murinkó-Rohr, 2018*).

A válás mint lehetőség és problémamegoldás az 1900-as évektől figyelhető meg. Az évezred elején jellemző évenkénti ezres nagyságrendről a 60-as években évente 20 ezer fölötti szintre emelkedett a válások száma, ami egy fél évszázadra állandósulni is látszott.

A váláskor megfigyelt átlagos életkor is emelkedik, miközben a házasságkötések életkori mutatója stagnál. 1990-ben a nők a 30-as éveik elején váltak el leggyakrabban, 2000 óta ez az esemény áttolódott a 40–49 éves korcsoportra. Az elmúlt közel három évtizedben több mint kétszeresére emelkedett a 40-es éveikben elvált nők aránya, és csaknem háromszorosára az 50-es éveikben házasságukat felbontó nők aránya. A 35 évnél fiatalabb nők viszont ma kevesebben válnak el, mint korábban: 1990-ben a nők több mint egyharmada a 20-as

éveiben járt a válás kimondásakor, 2017-ben viszont kevesebb, mint 9 százalékuk tartozott ebbe a korosztályba.

Kétszer annyi feleség bontaná fel a házasságot és kezdeményezi az eljárást a bíróságoknál, mint a férj. A rendszerváltáskor kialakult 70–30 százalék körüli arány 2017-re csak kismértékben változott. A 2017. évi mintegy 65–35 százalékos arány a rendszerváltás óta a legalacsonyabb a kezdeményező feleségek és a legmagasabb a házasság felbontását kérő férjek körében.

Az időtartamot tekintve a feleségek 10–14 év közötti házasságtartam mellett kezdeményezték az átlagosnál nagyobb arányban válást, míg a férjek a 20 évnél hosszabban fennálló házasságok esetében. Az átlagos házasságtartam hazai trendje kisebb megszakításokkal tarkítva, de alapvetően emelkedő irányzatot mutatott 1990–2017 között: 10,9 évről 14 év fölé nőtt. Ebben szerepet játszhatott a megfontoltabb, tudatosabb párválasztás. Ugyanakkor árnyalja ezt a képet – és növeli az átlagot –, hogy nő a 20 éves vagy még hosszabb házasságtartam után felbontott házasságok aránya: 2016-ban a válások közel harmada ilyen házasságnak vetett véget (*Makay-Szabó 2018*).

A válások háromnegyedénél mindkét fél az első házasságát bontja fel, az először házasságra lépő párok átlagos életkora csaknem nyolc évvel emelkedett a vizsgált időszak alatt. Ezzel párhuzamosan erősen visszaesett a tizenévesen vagy túl fiatalon házasságra lépő párok hányada, ami gyakran járt együtt a házasság korai felbomlásával.

1990–2017 között egyharmadával (27%-ról 18%-ra) csökkent az öt éven belül felbomlott házasságok aránya, de az 5–9 éves házasságtartam melletti válások hányada is csaknem negyedével esett vissza. A 10–14, illetve 15–19 év házasságtartamot követő válások száma is némileg mérséklődött, a 20 év felettiek aránya pedig több mint kétszeresére (15-ről 31%-ra) nőtt. Míg 1990-ben az ilyen házasságtartamnál volt a legalacsonyabb a válások aránya, addig 2017-ben már magasan a legtöbb válás húsz év házasságtartam után történt.

**A házaspárok feltehetőleg addig működtetik a házasságukat, amíg a gyermekeik fel nem nőnek, és utána szakítják meg a közös életüket.**

A 2017-ben történt válások mintegy 15,5 ezer közös kiskorú gyermek további sorsára gyakoroltak hatást, míg tíz évvel korábban mintegy 24,5 ezer gyermekére. A vizsgált időszak egészében (1999 és 2017 között) jelentősen, 33 százalékról 24 százalékra csökkent a 0–6 évesek aránya, ezzel párhuzamosan 67-ről 76 százalékra nőtt a 7–17 éves gyermekek hányada az összes közös kiskorú gyermekek körében. Válás után jellemzően az anyák nevelik tovább gyermekeiket: sokkal több gyermekkel egyedül élő nő van, mint férfi: 36 százalékkal szemben a 9 százalék (*Makay-Szabó 2018*).

Minél kisebb lélekszámú a település, annál ritkább a válás – és fordítva: a lélekszám emelkedésével nő a válások gyakorisága. Az 5000 fő alatti és a 20 000 ezer fő feletti települések jelentős különbségeit nem csak a kisebb települések alacsonyabb számú válásai okozzák, ebben a házasságban élő nők magasabb aránya is szerepet játszhat.

A 40 év alatti korcsoportokban csökkent, az e fölötti életkorokban viszont nőtt az elvált lakosok aránya. A 2018. január 1-jei adatok szerint a 30–34 éves elvált nők aránya kevesebb mint felére, a 25–29 éveseké ötödére esett 1990 óta. A 45–49 éves nők körében csaknem kétszeresére, az 50 éves és annál idősebbeknél mindenhol több mint kétszeresére emelkedett az elvált családi állapotúak aránya.

Noha a válás azonos számban érinti a férfiakat és a nőket, feltűnő, hogy a nőknél valamennyi korcsoportban és összességében is magasabb az elváltak aránya, mint a férfiaknál. Ennek hátterében az állhat, hogy

**az elvált férfiakban nagyobb az újr házassági szándék és/vagy esély.**

Szociológiai kutatások szerint (Földházi, 2008) a házasság felbomlásának esélyét növeli a pár szüleinek válása, a házasságkötést megelőző együttélés, a házasságon kívül született gyermek vagy a nagyon fiatal korban kötött házasság. A gyermektelen házaspárok esetében a legnagyobb a házasság felbomlásának kockázata. Az iskolázottságot tekintve a középfokú végzettséggel rendelkezők közt a legnagyobb a válási arány, de a felsőfokú végzettséggel rendelkezők is gyakrabban válnak el, mint az alacsony végzettségűek. Minél elkötelezettebben vallásos a pár, annál kisebb az esélye annak, hogy első házasságuk válással végződik. A férfiaknál az iskolázottság növeli, a nőknél csökkenti az új párkapcsolat kialakításának esélyeit.

### **A krízisek segítenek a házasságok megerősödésében vagy felnyitják a párkapcsolati problémákat?**

A 2020 márciusától Magyarországon is érvénybe lépett járványügyi veszélyhelyzet számos ponton megváltoztatta a családok mindennapos működésmódját.

Mivel a legveszélyeztetettebb korosztály a 60 év felettiek csoportja, ezért a korábban esetleg nagyszülői segítség igénybevételére sajnos nem volt lehetőség. Ebben az időszakban a családi kapcsolatok nagymértékben átalakultak, hiszen a nagyszülők nem tudták úgy kivenni részüket a családi életből. A kijárási korlátozások és a veszélyeztetettség miatt az idősebb családtagok elszigetelődtek családtagjaiktól, az idős párok egyre inkább csak egymásra számíthattak. A félelemérzet és a bizonytalanság komoly lelki megterhelést jelenthet, a hozzátartozóktól, gyerekektől, unokáktól való távollét pedig szintén új, sokak által korábban nem tapasztalt kihívások elé állította őket. A Covid-19 pandémia miatt rengetegen kényszerültek arra, hogy otthonukban maradjanak.

A Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) intergenerációs kutatása a 2020-as koronavírus járvány ideje alatti digitális eszközhasználatra irányult, de sok hasznos információt ad a családok és idős emberek kapcsolattartási stratégiájának módjáról, annak változásairól. A koronavírus okozta veszélyhelyzet során a családok az

idősebb hozzátartozók hiányával és a velük való kapcsolattartás akadályozottságával szembesültek. A kijárási korlátozások és a kiemelt veszélyeztetettség miatt az idősek fizikailag sokszor még inkább elszigetelődtek családtagjaiktól, a hozzátartozóktól, gyerekektől, unokáktól való távollét pedig szintén új, sokak által korábban nem tapasztalt kihívások elé állította őket, ami a családi dinamikát és működésmódot is erősen befolyásolhatta.

A KINCS 2020 májusában végzett kutatása arról számol be, hogy míg korábban a fiatalabb családtagok jellemzően havonta többször, hetente vagy akár naponta találkoztak idős rokonaikkal, a vírushelyzet következtében ezeknek a találkozásoknak a száma nagymértékben lecsökkent, az esetek csaknem felében teljesen megszűnt.

A vírushelyzet elsősorban az idősekkel való kapcsolattartásra, illetve az idősek kapcsolattartására volt negatív hatással. Ebben a helyzetben különösen fontossá vált az idősebb házaspárok egymáshoz kapcsolódása, hiszen szinte csak egymással tudtak kontaktusba kerülni. Ami sokszor megterhelő is lehetett egy mégoly jól működő, akár évtizedek óta harmonikus házasságban is.

A vizsgálat során – amely a koronavírus családkra gyakorolt hatására irányult – kiderült, hogy a családi kapcsolatok és a családon belüli segítségnyújtás rendkívül fontos eleme a járványhelyzettel való megküzdésnek (pl.: családtagok megnyugtatása, egymásra támaszkodás, házimunka megosztása), ily módon a házaspárok véd- és dacszövetsége szerencsés esetben építheti is a párkapcsolatot. A válaszadók közel fele több időt tudott fordítani a családtagjaira, a családtagok több közös programra szántak időt, mint korábban. Ez alól azonban kivételt képez az idősebb (60 év feletti) korosztály, akik számára a bezártság akkor is nehézségeket okozott, ha nem magányosan kellett vele megküzdeniük (KINCS 2020. április).

A kutatásból kiderül, hogy a pandémia idején ugrásszerűen megnőtt az internetet és digitális eszközöket használó idősek száma. Ezeket a legtöbben az információszerezés miatt tartják hasznosnak, így a korlátozások ellenére sem érzik magukat elzárva a világtól. Gyakorlatilag ugyanilyen fontos az internetnek a kapcsolattartásban nyújtott szerepe. Látható, hogy az idősek számára az internet

elsősorban azt a lehetőséget jelenti, aminek segítségével csökkenthetik a bezártság érzését.

A kockázatok, nehézségek mellett azonban nagyon sok a kedvező változás. A találkozások gyakorisága a Covid-helyzet óta jelentősen megváltozott, csaknem háromszorosára nőtt azoknak az aránya, akik naponta találkoznak rokonaikkal, családtagjaikkal. Egyértelműen ide helyeződött a hangsúly, mert a barátokkal való találkozások gyakorisága inkább csökkent. Ezek a találkozások feltehetőleg azért váltak gyakoribbá, mert a vírushelyzet alatti elzártság ráébresztette a családokat a személyes találkozások, kapcsolódások fontosságára.

### **Idősek és fiatalok a házasságról**

A KINCS 2019-ben végzett kvalitatív kutatásában az idősebb korosztály családalapítással, gyermekneveléssel és családi étellel kapcsolatos tapasztalatait, felhalmozott tudását megkísérelte a már reprodukciós korban, de még családalapítás előtt álló fiatalok jövővel, párkapcsolattal, családi étellel kapcsolatos vélekedéseivel párhuzamba állítani.

A párkapcsolatok minősége és fejlődése az egyik legfontosabb kritériuma a gyermekvállalásnak. A minőség szempontjából fontos az érzelmi amplitúdó és stabilitás, a fejlődés szempontjából pedig kiemelkedően fontosak a közös élmények, a közösen kijelölt célok és elért eredmények.

A kutatásból kiviláglik, hogy a fiatalok a párválasztás során meghatározónak tartják a szerelmet, szeretnének szerelemre alapuló családot. Ugyanakkor egy idősebb fiú véleménye szerint a családalapítással meg kell várni, hogy elmúljon a lángolás és az ember ne egy rózsaszín szemüvegen keresztül gondolja, hogy a másikkal akarja leélni az életét. A beszélgetés tanulsága alapján a szerelemhez való viszony alapvetően meghatározhatja a párkapcsolatok fejlődési irányait, lehetőségeit vagy akár a végét is.

A kutatásban részt vevő idősebb interjúalanyok egyetértettek abban, hogy egy kapcsolat képes megrekedni, fontos a folyamatos fejlődés, ezzel szemben a legfiatalabbaknak jellemzően nincs ilyen személyes tapasztalatuk.

Az idősebb generáció esetében a párkapcsolatok jellemzően együtt jártak a gyermekvállalással és neveléssel. A nagyszülői generációban kevésbé számoltak be válásról, nem úgy a fiatalabb (szülői) generáció esetében. A szülői generációk esetében többször is felbukkant, hogy a párkapcsolat végének egyik oka az volt, hogy valamelyik félnek nem születhetett gyermeke. Az örökbefogadás mint alternatíva nem mindenki számára megfelelő, de meséltek olyan párról is, amely emellett döntött, és sikeresen felnevelték a gyermekeket.

A fiatalok körében jellemzőek voltak a középiskolai, illetve közvetlen a középiskolát követően kialakuló szerelmek. De ez az életkori összetételtől is adódhat. Érdekesség, hogy az első nagy szerelmek létrejötté nagyjából egybe esik a két vizsgált generációban, azzal a különbséggel, hogy a nagyszülői korosztályban a tanulmányok folytatása nem vezetett a fiatal felnőttkor kitolódásához, így jellemzőbb, hogy az első nagy szerelmekből házasságok lettek. A kutatásba bevont 21 főnyi 18–25 éves fiatal közül csak egy élt házasságban, mely jól jelzi mind a házasságkötések kitolódását, mind a házasságkötések elmaradását.

A házasságkötést a fiatalok többsége szeretné, egy kisebbség úgy gondolkozik, hogy ha a másiknak fontos lesz, akkor házasodni fognak, míg egészen kevesen jelezték, hogy házasság nélkül is boldogan fognak tudni élni. A véleményekből az rajzolódott ki, hogy a házasságkötésre a kapcsolat fejlődésének egyik állomásaként tekintenek. A párkapcsolat minőségének másik fontos meghatározója az együttélés minősége. Általános társadalmi elvárás, hogy a férfiak az otthon körüli teendőkből jóval inkább vegyék ki a részüket, ettől függetlenül léteznek még tipikusan férfi és tipikusan női teendők.

A gyerekek megszületését követően evidenciának tekinthető, hogy a nők maradnak otthon, az interjúalanyok legtöbbször szeretné a maximális időt kihasználni, bölcsődébe a többség nem szívesen adná gyermekét. A férfiak szerepe így eltolódik a pénzkeresés felé, különösen jellemző volt ez a nagyszülői generáció esetében, míg a szülői generációk esetében az anyagi függetlenséget megteremteni képes nők is nagyszámban megjelennek (és válás után láthatóvá is válnak). Az anyagi biztonság megteremtésének a szerepét a fiatal férfiak magukénak érzik az interjúk alapján.

A gyermekek körüli teendők esetében nem elvárás, inkább csak kíváncsi vagyok, hogy a férfiak is kivegyék a részüket. Viszont a fiatal felnőtt férfiak közül többen ódzkodnak a gyermekgondozási feladatoktól, nem érzik magukat elég ügyesnek, felkészültnek, ugyanakkor a játék, a gyermek szállítása, a gyermek – különösen a fiúgyermek – tanítása közel álló feladatnak tekinthető.

A párkapcsolat minősége szempontjából fontos a célok kijelölése, és mint ilyen a vágyott gyermekszám az egyik legfontosabb lehet. A fiatalok többsége esetében a vágyott gyerekszám 2-3. Ahogy egyre idősebbekkel beszélgetünk a tervezett gyerekszám csökken (hiszen kevesebb idejük van, és az első komolyabb szerelmi csalódásokon is túl vannak, miközben még mindig nem rendelkeznek a kívánt egzisztenciális lehetőségekkel).



### III. Az együttélési formák megítélése

**A különféle együttélési formák tekintetében nagyon fontos a társadalmi megítélés, hiszen az egyéni döntéseket is nagyban befolyásolja, hogy a szűkebb és tágabb környezet mit gondol a választott életmódjukról.**

Az élettársi kapcsolatok elfogadottsága mára már szinte általános, egyre többen tartják jó döntésnek, ha egy pár összeköltözik a házasságkötés előtt. Bár a közvélemény továbbra is a házasságot tartja az ideális párkapcsolati formának, a 18–50 év közöttiek mintegy hetven százaléka helyesli, ha egy fiatal pár először együtt él, s csak később kötnek házasságot.

A közvélemény többsége (75%) szerint ma már a gyerekek szempontjából is teljesen mindegy, hogy a szüleik házasok-e vagy csak élettársak. Ugyanígy azt is sokkal kevésbé várják ma a kisgyermeket nevelő, de megromlott viszonyba került házaspároktól, hogy a gyerek miatt maradjanak együtt, ez esetben is jóval elfogadottabb ma a válás, mint az előző évezred végén.

Míg az emberek korábban úgy látták, hogy a fiatalok főleg anyagi okokból (jövedelem, lakhatási nehézségek, munkavállalási nehézségek) alapítanak családot később, mint elődeik, a 2010-es évekre felerősödtek az érzelmi, életmódválasztással kapcsolatos érvek, köztük az is, hogy ma már rossz társadalmi megítélés nélkül választhatják az együttélést a házasság előtt/helyett (*S. Molnár 2010*).

Ahogy a 2010-es évekre növekedésnek indult a házasságok száma és csökkenésnek a válásoké, egyfajta konzervatív fordulat figyelhető meg a válások elfogadottságának megítélésében is:

**bár továbbra is magas azok aránya, akik számára elfogadható dolog a válás, mégis mind a férfiak, mind a nők körében csökkenés tapasztalható, még boldogtalan házasság esetén is.**

Érdekes módon a fiatalok véleménye változott leginkább: 2005-ben csak 23 százalékuk vélte úgy, hogy a házasság élethosszig tartó kapcsolat és nem érhet véget, 2016-ra viszont már 38 százalékuk, ami igen jelentős növekedés. Némiképp csökkent azon fiatalok aránya is, akik szerint a megromlott házasság esetén a válás a megoldás. A kutatók szerint elképzelhető, hogy a fiatalok állásfoglalása azért változott meg, mert ők ténylegesen választhatnak aközött, hogy házasságot kötnek, vagy pedig élettársi kapcsolatot létesítenek azzal, akivel le szeretnék élni az életüket. Ha pedig van döntési szabadságuk, akkor a házasság melletti elkötelezettség legyen valóban élethosszig tartó elhatározás (*Életünk fordulópontjai adatfelvétel KSH, 2005–2016*).

Ezzel el is érkeztünk a könyv egyik központi kérdéséhez: *vajon mi kell ehhez, mi segíti és mi hátráltatja azt, hogy a házasság valóban élethosszig tartó legyen és működni tudjon?* Fontos ezt a gondolatmenetet azzal kezdeni, hogy milyen elképzelések, szándékok, vágyak kísérnek minket az oltár elé vezető úton.

## IV. Miért házasodunk?

**Tényleg: miért házasodunk össze, ha a válási statisztikákból tudjuk, hogy ennyire veszélyes ez a dolog? Mintha felszállnánk egy repülőre, úgy, hogy tudjuk, minden harmadik gép le fog zuhanni...**

Azzal a hittel, azzal a reménnyel lépünk életünk következő szakaszába, hogy nem mi leszünk az a harmadik, akivel ez megtörténik. Szinte biztos vagyok benne, hogy a legtöbbször úgy mondja ki az igent, hogy közben nem arra gondol, hogy legfeljebb majd elvállalok... Ez azért nem olyan egyszerű, és senki se gondolja azt, hogy a válás egy rossz kapcsolatból kivezető fátyol menet... Sokat gondolkodtam ezen, és rájöttem, hogy mivel az ember társas lény, kötődésszükséglete is van, kell, hogy valakinek ő legyen a legfontosabb. Elengedhetetlen a számára, hogy legyenek olyan emberek, célok, amelyek valaki másnak is szinte ugyanannyira fontosak, mint neki.

**Ezen szükségletünk kielégítésére még nem nagyon találtak ki jobb formát, mint a házasság.**

Zoránnak van egy száma, *A szerelemnek múltnia kell* című dal. Emlékszem, 16 éves lehettem, amikor először meghallottam, és nagyon fel voltam háborodva. Illúziórombolónak tartottam – hogyan lehet erről dalt írni? A szerelemnek múltnia kell, sőt, ha múlik, akkor fájni kell? Azt gondoltam, ez nem lehet igaz, mert igenis létezik örökkön-örökké tartó szerelem, és én igenis hinni akarok benne! Manapság a kapcsolatok alapja jellemzően ez az intenzív és nagyon jó érzés, és ha egyszer már átélünk valakivel, sokáig erőt tudunk nyerni a reményből, hogy újra lehet ugyanolyan jó, még akkor is, ha most éppen nem is felhőtlen minden...

Véleményem szerint sokat segíthet az egyéneken, párokon már az is, ha tudatosítják, hogy

**a párkapcsolatnak bizony törvényszerűen vannak különböző fázisai, az első csodás időszak nem tart mindörökké,**

viszont ez nem jelenti azt, hogy innentől fogva a kapcsolat mindörökre lejtőre kerül, ahonnan már csak visszasírni lehet a boldog kezdeteket. A Bader-Pearson szerzőpáros (1988) abból indult ki, hogy párkapcsolatok általános fejlődési folyamaton, fejlődési szakaszokon mennek keresztül. A sorrend is törvényszerű: minden szakasz az előtte levőre épül, és a következő az előzőnél már összetettebb szakaszt készíti elő. Minden fázisnak megvan a maga sajátos fejlődési feladata, ami mindkét fél részéről új készségek kifejlesztését igényli. Az általuk leírt ciklusok, melyeket alább röviden bemutatok, ismerősek lehetnek azok számára, akik tanultak a gyermekek fejlődésének lélektanáról. Hiszen a Bader-Pearson modell lényege, hogy az, ahogyan egy gyermek az anyával való teljes testi és pszichológiai egységből bizonyos lépéseken át önálló személyiséggé válik (*Margaret Mahler modellje*), megfeleltethető annak, ahogyan a szerelmespár a kezdeti, szinte egybeolvadt, *egy test egy lélek* vagyunk élményből megtalálja, kidolgozza saját *házastársi énjét*, amivel megteremti a közös és a saját egyensúlyát.

## A párkapcsolatok fejlődési szakaszai (Bader-Pearson, 1988)

### 1. Szimbiózis

*Ez a valódi, hamisítatlan örült, romantikus szerelem szakasza, melyben nagyon szoros kötődés alakul ki és intenzív, szenvedélyes érzelmeket élnek át. Ebben a fázisban felfedezzük a hasonlóságainkat, mindazt, amit mindketten szeretünk, értékelünk, fontosnak tartunk – egy kicsit ugyanolyannak érezzük magunkat, mint a másik. Eközben a különbözőségeink háttérbe szorulnak, azokat figyelmen kívül hagyjuk, nem tűnnek különösebben fontosnak. Ilyenkor egyikünk sem szeretné elrontani ezt az izgalmás és ösztönző állapotot egyéni igények támasztásával, önzéssel, érzéketlenséggel, így kevésbé vitázunk, veszekszünk ebben az időszakban. Jellemző viszont a gondoskodás, a kölcsönös adás és kapás.*

## 2. Differenciálódás

*A kezdeti boldog egység után jellemzően azt kezdjük tapasztalni, hogy oszlik a rózsaszín köd, lekerül az a bizonyos mindent csodás fényben ábrázoló szemüveg. Ahogy egy kicsit realisabban, objektívebben kezdjük el szemlélni a másikat, birtelen hangsúlyt kapnak az eddig mellőzött különbözőségeink. Elkezdjük azt érezni, hogy több magánéletre és saját időre lenne szükségünk, több térre, levegőre és arra, hogy újra rájöjjünk, mit is szeretnénk valójában az életünkben. Egyre inkább ráeszmélünk, hogy távolról sem vagyunk egyek, sőt, most úgy tűnik, minden fontos dologban különbözünk, eltérők az érzelmeink, gondolataink, teljesen máshogy látunk helyzeteket, és az is lehet, hogy még az értékrendünkben is igen máshol vannak a hangsúlyok. Mind közül messze ez a legkonfliktusosabb, legviharosabb szakasz, hiszen a különbségek felismerése általában nem csendes és elfogadó csodálkozással történik, hanem számonkérések, csalódások, viták, veszekedések és egymás kiterjedt kritizálása kíséri.*

## 3. Gyakorlás

*A következő fázisban elkezdjük élni, működtetni ezt az előző szakaszban felfedezett másiktól való függetlenségünket. Énközpontúbban kezdünk működni, hiszen most sokkal fontosabb a saját fejlődésünk, mint a kapcsolaté, ezért ide irányítjuk az energiáinkat is. Ekkor nem elég, hogy a partnerünk mennyire értékkel bennünket, fontosabbá válik az, hogy mit gondol rólunk a külvilág. Előtérbe kerül a karrier, a saját – tehát nem közös – barátok, a saját – tehát nem közös – hobbi, mindebben függetlenedünk egymástól, párkapcsolatunk pedig ezekhez képest háttérbe szorul.*

#### 4. Újrakezeledés

*Amennyiben az előző két szakasz vitái és távolodása ellenére is együtt maradtunk, kialakítottuk azt, ami mindkettőnk számára egyénileg is fontos, újra a kapcsolat felé fordulunk. Megerősítést, támaszt és intimítást keresünk benne, és képesek vagyunk mindezt a másik számára is megadni. Már tudunk szükség szerint változtatni a kapcsolati intimítást és az egyéni függetlenség között. Ha vannak is konfliktusok, azokban már nem a harc a lényeg, hanem a megoldás keresése, ennek érdekében pedig tudunk egyezkedni, érvelni, tárgyalni és engedni. Ekkorra megtalálhatjuk az egyensúlyt saját függetlenségünk és a másikkal való összefonódás között, mindketten önmagukat felvállalva lehetünk egészek a kapcsolatunkban.*

#### 5. Választott kölcsönös egymásra utaltság

*A fenti folyamatok, egyéni és közös fejlődésünk, saját életutunk kialakítása mellett is megmaradhat (újra létrejöhet, kialakulhat) annak biztos tudata, hogy összetartozunk, szeretjük egymást. Nem azért, mert a másiktól várhatjuk minden szükségletünk kielégítését, hanem mert tudunk és jó is együtt fejlődni. Már ismerjük magunkat és a másikat, elfogadjuk a gyengéinket is, és inkább támogatjuk egymást. Az ideálist össze tudjuk egyeztetni a realissal. A kapcsolat eme késői fázisában két önálló személyiség van jelen, akik elégedettek a saját életükkel és megvan közöttük a mély, szoros és mindkét felet kielégítő kötelék. Kölcsönösen egymásra utaltak, de ez tudatos és választott irány, nem kétségbeesett hiánypótlás, kapaszkodás.*

## V. Kezdeti lángolás után, bölcs összecsiszolódás: a párkapcsolat folyamatos fejlődése

**Szerencsés esetben a szüleink azok, akik elsődlegesen, feltétel nélkül szeretnek minket. Aztán lesznek barátaink, kollégáink, különféle velünk együttműködő emberek – számukra azonban mégsem mi vagyunk a legfontosabbak. Egy házasságban vagy párkapcsolatban az embernek újra megvan az az élménye, hogy ő áll a középpontban.**

A szerelem, aminek – ahogyan Zorán énekelte –, múltnia kell, és ami annyira fáj nekem, tényleg elmúlik. Az a fajta emóció, hormonális változás, amikor az ember a saját határait elhagyva belép egy másik ember határán belülre, megismeri és kialakítja azt a fajta korai kötődést, mint az anyukájával, apukájával élt át gyermekkorában – tényleg törvényszerűen elmúlik. De ez nem azt jelenti, hogy ha valami *kibúlt*, akkor utána biztosan rosszabb jön. Olyan ez, mint egy olvasztótégely, amelyben a két, alapvetően külön családban felnőtt, külön világgal bíró lélek a szerelem tüzeiben egybeolvad. A Biblia szerint gyakorlatilag így válnak egy testté és lélekké. Nagyon érdekes egyébként, amit a Biblia erről a folyamatról mond: „... ezért elhagyja apját és anyját...” (Mt,19,5).

**Ahhoz ugyanis, hogy valaki egy párkapcsolatban, házasságon belül kialakíthasson a másikkal közös értékeket, felnőtté kell válni.**

Így egy más típusú minőségben lesz az ember továbbra is az anyu és az apu kicsi lánya, kicsi fia. Igazából pedig csak két felnőtt ember tud egyszerre négy lábbal a földön állva megvalósítani közös dolgokat, hagyni a másiknak, hogy ő is megélje saját magát.

Abban nem hiszek, hogy bárkit is be lehet zárni egy kapcsolatba, nem hinném, hogy ez hosszú távon működik, akár aranykalitkáról, akár rozsdás szögesdrótról van szó... A házasságban vagy a párkapcsolatban is mindkét félnek lehet saját útja, saját hobbija. Ha két ember egybekelt, ez nem jelenti azt, hogy ők individuumként megszűnnek létezni. Egy jó kapcsolatban kialakulhat egy olyan tengely, amit úgy hívnak, hogy MI, és ez az a plusz, ami az embernek a személyiségéhez hozzánő. Ugyanígy nem szűnik meg a saját személyisége, ha valakinek gyermeke születik. Amikor a gyermekem világra jött, gazdagabb lettem egy „személyiségéresszel”, az anyasággal, amit meg tudok élni, leginkább akkor, amikor a gyerekeimmel kapcsolatban gondolkozom vagy létezem. A családom mellett nagyon fontos számomra a hivatásom is. Tudom, hogy ez sokszor nem könnyű a családomnak – a férjem is extra munkát vállal ilyenkor, például amikor külföldre utazom. Éppúgy, mint én, amikor neki kell hétvégén dolgoznia.

Hiszem, hogy a jó kapcsolat titka az együttműködés, egymás személyiségének elfogadása – ennek vannak könnyebb, de persze vannak nehezebb oldalai is. Ami engem illet, nem áztatom magam: lehetnék kevésbé izgága. De én már csak ilyen vagyok. Boldoggá tesz, hogy ezt a családom elfogadja. Leginkább támogatnak, de van, amikor *csak* elnézik nekem. S ez így van jól.

Érdemes itt egy kicsit megállni, és átgondolni, milyen érzésekkel olvastuk ezeket a szakaszokat.

*Kiábrándító, hogy a kezdeti lángolás után, de a bölcs összecsiszolódottság előtt mennyi konfliktus, mennyi munka van?*



*Vagy éppen biztató, hogy bár nem magától, varázssüítésre, hanem sok-sok tudatosság, a saját fejlődésünkbe és a kapcsolatba fektetett energia hatására lehet újra jobb, intimebb, közelebb?*

*Melyik fázisban ismerjük fel saját helyzetünket?*

*Ugyanott tartunk, én és a partnerem?*

*Hogy látom a környezetemben élő párokat?*

*Ismerek olyanokat, akik a magukkal és másokkal való boldog összecsizolódottság, elégedettség állapotában vannak?*

*Ha igen, mit tudok az ő útjukról, mennyire ismerem, mi mindenen mentek keresztül?*

*Esetleg azt hittem, ők a szerencsések, akik csak úgy megtalálták a másik felüket?*

*Vagy eddig azt gondoltam, csak a szerelem van, és ha elmúlt a rózsaszín köd, rosszul választottam, és új szerelmet kell keresnem?*

Mindannyian ugyanazon az úton járunk, de különböző én-állapotban, különböző lelkiállapotban, különböző múlttal felruházva hozzuk döntéseinket. Előfordulhat, hogy valaki adott körülmények között jól választott párt, de az az élethelyzete egyszer csak megváltozik, és kiderül, hogy a két személyiség, a két ember útja mégsem egyezik. Hiába próbálnak meg fejlődni, kapcsolatot építeni és újraépíteni. Különösen akkor nehéz ez, ha már gyermekük is van.

**A szerelem valóban könnyebbé teszi a másik ember megértését, elfogadását, de egy idő múlva ebben a formájában tulajdonképpen haszontalanná válik,**

átadva a terepet egy olyan kooperációnak, amiben ugyanúgy meg kell dolgozni egymásért – csak már neheztett terepen: illúziók nélkül. Nem egyszerű, ha van egy kapcsolatod, sőt, már gyerekek is, de rájövök, hogy a kapcsolatomban nem érzem jól magam, s egyre több olyan konfliktus támad közöttünk, amik nehezen kezelhetők. Nehéz ezt helyre rakni, fejlődni általa, dolgozni rajta – ezt elfogadom. De azt mondom, hogy önmagunkat, a sérüléseinket, az érzékenységeinket, a kimondott és kimondatlan vágyainkat, elvárásainkat, reális és irreális reményeinket, a konfliktuskezelésünket mind továbbvisszük magunkkal, és mindezzel együtt már nem biztos, hogy tényleg sokkal egyszerűbb lesz majd a következő, új kapcsolat. Elég sok tapasztalatra tettem szert az évek során: rengeteg családdal, párral dolgoztam. Vannak, akik addig maradnak együtt, amíg a szerelem tart. Aztán amikor jönne ez a *melós* rész, akkor inkább keresnek egy másik szerelmet, majd megint másikat, és így tovább.

Nemhogy nem ítélek el, de nem is ítélek meg senkit, csak arra szeretném felhívni a figyelmet, hogy

### **mindenkinek ismernie kell a döntésének következményeit.**

Lehet az egyik – elsöprő, lángoló, rengeteg energiát és pozitív visszajelzést adó – szerelemből a másikba ugrálni akár egy egész életen át, csak legyünk tisztában azzal, hogy ezt az utat járjuk, és ne az aktuális társunkat hibáztassuk azért, mert nem képes örökre fenntartani ezt a boldogító izzást. Viszont az a párkapcsolat, amiért megdolgoztak, amelyben a krízishelyzeteket megélik, a konfliktusokat pedig végigjártasszák, a szükséges energia befektetésével átalakulhat egy szoros szövetséggé, családdá, amelyben mindamelllett, hogy önazonosak lehetünk, ráadásul fejlődünk és egymásnak is biztos támaszt nyújtunk, megélve saját identitásunkat és a szexualitásunkat. Hiszen egy egészséges felnőtt ember természetesen szeretne nőként/férfiként is megjelenni a kapcsolatában. Emiatt fontos, hogyha elhalványul a szerelem ösztönös-biológiai része, akkor is tudjunk egymáshoz ily módon kapcsolódni.

## **VI. A párkapcsolati szakaszok nehézségei és fejlődési feladatai**

**Ezen a ponton célszerű visszakanyarodni Bader és Pearson modelljéhez, akik részletesen tárgyalják azokat a helyzeteket, amikor a pároknak nem sikerül egy-egy szakasz feladatainak megoldása, vagy a két fél nem azonos ritmusban fejlődik a kapcsolatban.**

Nézetük szerint ezek vezethetnek végül elakadásokhoz, konfliktusokhoz, vagy a kapcsolat megromlásához, végső esetben szakításhoz, váláshoz. Érdemes megvizsgálni, hogy a kapcsolatunk hol tart, ráismerhetünk nehézségeink hátterére, vagy éppen leszámolhatunk azzal az illúzióval, hogy az a normális, ahogy a kapcsolatunk elején voltunk, és ennek most nem így kellene lennie.

### **1. Mindkét fél szimbiózisban**

A párkapcsolat kezdeti, szenvedélyes, hasonlóságokra koncentrááló, kevés konfliktussal kísért szakasza ideálisnak tűnhet. Olyannyira, hogy mint a leíratakból – és a való életben is – látjuk, vannak, akik egész életükben csak ezt keresik, próbálják átélni újra és újra. A szakemberek szerint viszont az sem egészséges, ha a párkapcsolat fejlődése megakad, és hosszabb ideig benne ragadnak a szimbiotikus fázisban. Bader és Pearson ennek a megrekedésnek két formáját különbözteti meg.

#### **Az összemósódott pár**

Ilyenkor a szoros kötődés átalakul az elválástól való félelemmé. Ilyenkor a pár igyekszik minél több időt kettesben tölteni, ami viszont a külvilágtól való elszigetelődést vonja maga után. A szerelem persze idővel itt is átfordul szeretetbe, megszokásba, ahol

már nincs jelen a szenvedély. Fenntarthatja ezt a szimbiózist, ha egy konkrét problémára kell nagy erőket fordítani (pl. az egyik fél súlyos betegsége, vagy valamilyen más, nem kapcsolati nehézség). Ilyenkor az adott probléma elleni küzdelem annyira kisajátíthatja a közös energiákat, hogy nem is észlelik a kapcsolat gondjait. Az egyéni különbségek és törekvések elfedése rengeteg belső energiát emészt fel, így az is előfordulhat, hogy az egyik fél megbetegszik. Lehetséges viszont, hogy ez tovább erősíti a szimbiotikus kapcsolatot, amelyben az egyik félnek támaszt kell nyújtania a másik számára. Láthatjuk, hogy ez a kapcsolat, bár kölcsönösen szimbiotikus és még konfliktussal sem terhelt, mégis nagyon távol áll az egészségestől.

### **Ellenséges függés**

A kölcsönösen szimbiotikus kapcsolatok másik típusában a konfliktusok nagyon erőteljesek, az elszakadás mégsem sikerül, ezeket nevezik a szerzők *ellenséges-függő* kapcsolatnak. Számos film, zene témája ez a klasszikus „*se veled, se nélküled*” állapot: vágynak egymásra, de nem tudnak egymás közelében megmaradni. Ragaszkodnak a másikhoz, de félnek is a túl nagy közelségtől. A kapcsolatra heves, örökös viták jellemzők.

A párkapcsolat szimbiotikus fázisának fejlődési feladata az egymáshoz való kapcsolódás kiépítése, a párkapcsolat biztos alapokra helyezése – így alakul ki a biztonságérzet, a bizalom és az elfogadás. Ha létrejön ez a szoros érzelmi kapcsolat, akkor megteremtődik annak lehetősége, hogy kibontakozzon a következő szakasz, a differenciálódás.

## **2. Az egyik fél még szimbiózisban lenne, a másik már differenciálódna**

A kapcsolati egyensúly fel tud borulni akkor is, amikor az egyik fél már elmozdul az egységből, kezdi észrevenni a különbségeket, megfogalmaz függetlenségi szükségleteket, miközben a másik még nem tart itt, sőt számára mindez fenyegető: a kapcsolat vége felé vezető

első lépésként éli ezt meg. Lehet, hogy ennek hatására még jobban ragaszkodik a másikhoz, kapaszkodik belé, ami még inkább távolodásra ösztönzi társát.

Könnyű belátni, hogy milyen nehézségekkel néz szembe egy pár olyankor, amikor egyikük még ragaszkodik a tökéletes kapcsolatról alkotott ideáljához, miközben a másik szemében párja már lekerült a piedesztálról. Amennyiben ezt nem sikerül megoldani, ezen a ponton a kapcsolat könnyen véget is érhet. A további fejlődéshez arra van szükség, hogy a felek képesek legyenek vállalni a nézeteltéréseiket, megélni és kifejezni a negatív érzéseiket, érvényesíteni saját vágyaikat egy olyan légkörben, ahol lehet őszintének lenni, elfogadást adni és kapni, mindeközben nem kell félni a másik elvesztésétől. Ha a szimbiózis fázisában kialakul a bizalom, s a felek biztonságban érzik magukat, akkor lehetővé válik a másiktól reális képet alkotni úgy, hogy közben nem kell a kapcsolatot kockára tenni. Itt a cél az egymástól független, de egymást elfogadó egyéniségek kialakítása.

### **3. Az egyik fél még szimbiózisban lenne, a másik már a gyakorlás fázisában jár**

Még inkább elszakadnak egymástól a párok, amikor egyikük még mindig az összeolvadásra vágyik, a másikuk pedig már nem csak kritikusabb a köztük levő különbségek tekintetében, de már a saját fejlődésére koncentrál. A szimbiózisban rekedt fél elkeseredett, retteg a kapcsolat elvesztésétől, még erősebben kapaszkodik társába, a másikat viszont ez idegesíti, fojtogatja, türelmetlenné teszi. Egyikük sem érti jól a másik igényeit, és fél, hogy elveszti, amit már birtokolt: az egyik az érzelmi kapcsolatot, a másik pedig alakuló önálló személyiségét (*ne hagyj el-hagyj már békén* dinamika).

Fontos kiemelni, hogy ezt a fajta egyenlőtlen fejlődést előhívhatja például az, hogy a pár egyik tagja a gyermekvárás vagy a kisgyermekgondozás miatt fokozottan függővé válik, a külső ingerek korlátozottsága miatt *beszorul* a kapcsolatba, miközben a munkaerőpiac,

a családi munkamegosztás, a férfi-női szerepek vagy családi minták követése a másik fél individualizációját támogatja. Ebből az állapotból úgy vezet kiút, hogy a felek felismerik, hogy mindketten hiányt szenvednek valamiben és félnek is valamitől. Tudatosítják, hogy egyikük számára hiányzik a biztonság, másikuk számára a szabadság, ugyanakkor félnek is a kötődés elvesztésétől, illetve önmaguk, saját személyiségük autonómiájának sérülésétől. A közös érzések felfedezése segíthet, főleg, ha sikerül újra rátalálni arra a biztonságos érzelmi bázisra, amelyre építeni lehet. Ha sikerül az igényeket és félelmeket őszintén kommunikálni, az teret enged annak, hogy a társ szükségleteit is elfogadjuk és a vállalható határig támogassuk is azt. Segíthet az együtt és külön töltött idők beosztása és az élmények megosztása is.

#### **4. Mindkét fél differenciálódásban**

Önmagában is nehéz fázis ez, hiszen az egységre koncentráló, konfliktusmentes kapcsolati kezdet után köszönt be. Ilyenkor energiáink alapjában véve még a kapcsolatra irányulnak, ugyanakkor a figyelmünk már elkezd a különbözőségekre koncentrálni. Jellemző ezt csalódásként, egyfajta felébredésként, kiábrándulásként megélni – sok kevésbé elkötelezett vagy komoly alapokkal rendelkező párok kapcsolat lép a távolodás útjára vagy fut zátonyra ilyenkor, hiszen senki sem kapaszkodik olyan erősen, mint egy szimbiózisban lévő fél. Cél, hogy mindkét fél egyénisége fejlődjön, miközben tolerálja és segítse a párja egyéni fejlődését. Mivel itt már sok a nézeteltérés, a vita, fontos kidolgozni azt a stílust, amiben ezek fenyegetés nélkül lefolytathatók. Meg kell találni azokat a módszereket, amelyek segítségével meg tudjuk érteni a másikat akkor is, ha nem értünk egyet vele, sőt, úgy véljük, nem is fogunk.

## **5. Mindkét fél gyakorlásban**

Ennek a fázisnak az a fő jellegzetessége az előzőhöz képest, hogy itt már viszonylag kevés energia marad a kapcsolat ápolására, hiszen a legtöbb figyelem a külvilágra és az egyéni fejlődésre fordul. A felek között hatalmi harcok alakulhatnak ki, hogy melyikük akarata érvényesüljön. Az egyéni fejlődés során megemelkedett önbecsülés azt eredményezheti, hogy azt érzik és kommunikálják, hogy már nincs akkora szükségük a másikra. Ebben a fázisban a felek rosszul, fenyegetőnek élíhetik meg a másik közelségét. Amennyiben az előző szakaszban nem sikerült kialakítani egy kölcsönösen megfelelő vitastílust, az ekkor is komoly szenvedést okozhat. Ezen a szakaszon akkor lehet sikeresen átjutni, ha a korábbi fázisokban kialakult az együttműködés és fejlődésnek indult a felek saját egyénisége, személyisége. Ekkor a párkapcsolat biztos hátterének tudatában már meg lehet élni az egyéni törekvéseket, kiteljesíteni a személyiséget, és ezek az igények a partner részéről is elfogadhatók és támogathatók.

## **6. Az egyik fél gyakorlásban, a másik már újra közeledne**

A kapcsolat ezen szakaszában újra megjelenhet az a nehézség, hogy az egyik fél még inkább a külvilág elismerése felé fordul, míg másikuk visszatárlna a párkapcsolathoz. Egyiküknek már kevés a kapcsolatban levő intimitás, a másikuknak pedig még sok – akár fenyegető is lehet a társ ragaszkodása. Szeretne is reagálni párja kötődésére, megérti az ő szükségleteit, de szeretné folytatni egyéni növekedését. Nem meglepő módon ebben a fázisban is a kommunikáció, az érzékeny, rugalmas konfliktusmegoldás támogatja a továbblépést.

## **7. Mindkét fél újra egymás felé fordul**

A párkapcsolat fejlődési szakaszait bejárva ekkorra a felek énje megerősödött, megtalálták magukat és az életben betöltött szerepeiket, erők és függetlenek önmagukban is, és mindezzel felvértezve újra egymás felé fordulnak. Az én megerősödése elhozza azt is, hogy a felek számára vállalhatóvá válik saját sérülékenyséjük – és elfogadhatóvá a másiké. Ugyanakkor ebben rejlenek a szakasz nehézségei is: a sérülékenység beismerése és a segítségkérés-elfogadás is kihívást jelenthet. A szakasz végére jöhet el az az állapot, amikor a pár tagjai megtalálják az egyensúlyt saját függetlenségük és a másikkal való összefonódás között. Nem félnek az érzelmi közelségtől, de nem is vesznek el a kapcsolatban, hanem önmagukat vállalva kapcsolódnak egymáshoz.



## VII. Válás vagy változás?

**Bader és Pearson eme részletesen bemutatott modellje a párkapcsolatok fejlődéséről megalkotott elmélet, melyben talán sokan hasznos felismerésekre juthatnak. *Elmélet* – de nem törvényszerűség, és megeshet, hogy nem mindenki azonosítja a fent leírt szakaszokat a saját életében.**

Arra viszont rávilágíthat, hogy egy kapcsolatnak is életútja van: folyamatosan fejlődik, változik benne két felnőtt ember, és maga a kapcsolat is. Jó, ha tudjuk, hogy a csalódás, a bizonyos fokú kiábrándulás, a másiktól való elfordulás, a saját terep igénylése ugyanúgy velejárói egy hosszú párkapcsolatnak, mint a kezdeti lángolás, az intimitás igénylése vagy az egymáshoz való vissza-visszatalálás. A folyamatnak akkor sincs vége, mikor elérkeztünk a legérettebbnek mondható fázisba, ott sem szűnnek meg a külső problémák, és bármikor bármelyikünk lehet olyan érzékeny állapotban, hogy a már elért bölcs meglegedettséget és kölcsönös elfogadást aznap éppen nem tudjuk működtetni...

*Elváljunk vagy változtassunk?*

*Tudunk együtt és egymás mellett fejlődni, vagy véglegesen meg kell szakítanunk ezt a folyamatot?*

Persze, hogy változás! Jó lenne, ha erre a kérdésre ez lenne az egyértelmű válasz. Jó lenne, ha a nehéz helyzetekben is együtt tudnánk működni, és azokból együtt, megerősödve tudnánk kikecmeregni. Számos alkalommal, számos helyen elmondtam már, hogy

**krízis nélkül, konfliktus nélkül nincsen élet.**

Ha az EKG-görbe vízszintes vonallá egyenesedik, az azt jelenti, hogy vége a dalnak... De ha a görbénk többé-kevésbé egyforma, és nem hirtelen kiugró vagy fel- és lefele mozgó hullámokat mutat, az azt jelenti, hogy élünk, bár vannak jó és vannak rosszabb napjaink. Adódnak nehéz élethelyzeteink, támadhatnak kríziseink, de néha boldognak is érezzük magunkat – egyszer fent, egyszer lent. Miért lenne ez másképpen a házasságban?

## VIII. Boldogan élték, amíg meg nem haltak...(?)

**A tipikus fordulat, amivel a tündérmesék véget érnek, valójában azt sugallja, hogy a boldogságig talán rögzös út vezet, meg kell küzdeni pár sárkánnyal, boszorkánnyal, ármánnyal vagy akár önmagunkkal is, de ha egyszer ezen túl vagyunk, utána már csak a békés, boldog élet következik.**

Aki ötven évig úgy élt boldogságban, hogy soha semmilyen konfliktusa nem volt a másikkal, ott felmerülhet, hogy vagy a másikhöz, vagy saját magához nem volt őszinte – valószínűleg egyikükhöz sem.

A klasszikus történet szerint, amikor összeházasodott az ifjú pár, megígérték egymásnak, hogy amikor megcsalják a másikat, akkor egy szem rizst fognak beletenni a saját malacperselyükbe. Élték is évtizedeken át nagy egyetértésben. Mikor eljött az életük utolsó időszaka, leültek a konyhaasztalhoz.

– *Na, mamóka, nézzük meg, hány szem rizs van a malacokban? Megmutatom az enyémet...* – kezdi az apóka. Majd szépen szétszedi a malacperselyt, amiből kigurul egy szem rizs.

– *Mamókám, te jössz, mutasd, mi van a tiédben?*

Mamóka kinyitja az övét: hát üres. Akkor az apóka párás szemmel azt mondja neki:

– *Nabát, nagyon rendes asszony vagy, hogy ilyen hüségessé voltál egész életedben!*

Mire az asszony:

*– Mit gondolsz, miből főztem azt a rizsfelfújtat tegnap vacsorára???*

Reméljük, hogy nem rizsfelfújtat készítünk majd az életünk során összegyűjtött rizsszemekből, hanem valóban megélt konfliktuson keresztül, jó döntések és megoldások révén leszünk képesek a házasságunkban megújulni.

## **IX. Amikor jobb elválni**

**Az az igazság, hogy – bár már igencsak elmúltam 16 éves – én még most is hiszek az örökké tartó, mély érzelmekben és az együttműködésben. De ez csak akkor lehetséges, ha képesek vagyunk párként együtt megújulni, ha vannak közös céljaink, ha teszünk egymásért, magunkért.**

Azon az oldalon állok, hogy együtt maradni a legjobb, de el tudom fogadni, ha egy párkapcsolatnak már nagyon rossz a jelene, és hiába dolgoztak sokat egymásért, kiderül, hogy jövője sincs. De akkor se bántsák egymást, ne szívják el egymástól a levegőt. Főleg ne torolják meg egymáson a saját döntési képtelenségüket és ne büntessék ezzel a gyerekeket!

**Jobb elválni, mint egy mindenkit megbetegítő, mindenkit tönkretéző, mérgező családban tovább együtt élni.**

A legtöbb lelki eredetű betegség, depresszió, illetve a mentális meggyengült szervezet által jobban közvetített testi vagy pszichoszomatikus megbetegedés amiatt alakul ki, mert valaki a kapcsolatában rosszul érzi magát. Ha bármilyen okból is elakad az egymás mellett, együtt és egymásért való változás folyamata, lehet, hogy a válás valódi megkönnyebbülést hoz. De ne gondoljuk azt, hogy a bontóper önmagában minden problémánkat megoldja. Sokszor a felek egyike – vagy mindegyike – olyan krízishelyzetbe kerül mind anyagilag, mind érzelmileg, amelyben megroppan a testi és lelki egészsége. Nem igaz, hogy egy válást sérülés nélkül meg lehet úszni. Igen, én is sérültem, igen, mindenki sérül – ha más nem is, a kapcsolat működtethetőségébe vetett hitünk mindenképp. Az elmúlt több mint húsz évben családi tanácsadóként, családgon-  
dozóként több ezer emberrel, párral, családdal beszélgettem, és mondhatom, hogy az emberek túlnyomó része nagyon rosszul éli meg, ha nem sikerül a házassága. A válás, illetve az azt megelőző

időszak mindenkire komoly testi, lelki és szellemi nyomást gyakorol. Ha nincs közös gyerek, akkor *mindössze* annyi a feladatunk, hogy értelmet találjunk annak, ami velünk történt, megbocsássunk elsősorban magunknak, elengedjük a minket terhelő rossz érzéseket és beépítjük mindazt a tanulságot, amit ennek a kapcsolatnak és felbomlásának köszönhetünk.

Ez sem csekély feladat, közös gyerekek esetén pedig még van egy vágyott és sokak számára el is érhető állapot: hogy miután a válási procedúrán túljutnak, az exek jó szülői együttműködést alakítsanak ki, leginkább a gyerekek érdekében. Sajnos ugyanakkor az sem ritka, hogy a gyerek a szülők közötti ádáz küzdelem keresztüzébe kerül, és az érte folyó harc éppen a válásban részt vevő intézmények, szakemberek *segítségével* mérgesedik el. Miközben véget vet egy nem megfelelően működő kapcsolatnak, a válás – időlegesen – még tovább növelheti a kapcsolatokban felgyülemlett feszültséget. Ha bántalmazás is történt, az áldozat elköltözése még tovább fokozhatja a feszült helyzetet (*Tóth 2016*). Lehet, hogy számunkra, a kapcsolatunk számára a válás a következő lépés. De fontos, hogy önmagában ettől ne várjunk csodát, tegyük fel magunknak a kérdést:

*Milyen eredményeket várunk a válásunktól?*

*Milyen nehezésekre számíthatunk?*

Legyenek terveink az előre látható problémákra, legyenek reálisak abban, mi az, amit képesek leszünk megoldani, és mi az, amit nem. Tudatosítsuk azokat a területeket, amelyeken nekünk magunknak is fejlődnünk kell, akkor is, ha nem ebben a kapcsolatban kerül majd sor az előrelépésre.

## X. Mindegyik úton munka vár ránk

Olyan jó időnként egy kicsit megpihenni a sok változásban, folytonos fejlődésben – szerencsére néha vannak ilyen szakaszok is az életünkben. De ahogy azt már eddig is láthattuk, hosszú távon a házasságon, a váláson és saját magunkon is dolgozni kell. Egy szó, mint száz, azt gondolom és azt látom a családi tanácsadói munkám alapján,

**nem kellene minden második, harmadik házasságnak válással végződnie.**

Ahogy nem kellene ennyi *kidobom – újat veszek – nem javítom meg* holmi, mert az új majd sokkal jobb lesz, úgy nem kellene olyan könnyen eldobni a kapcsolatainkat sem.

Neheztett pályán mozog a mai kor férfi ja és nője, hiszen óriási változáson mentek keresztül a férfiszerepek – és sok mindenben átformálódtak a női szerepek is. Ezzel nincs is baj, mert a világot a fejlődés viszi előre. Viszont felismerhetjük, ha fordulatra van szükség: ha egy körülmény megváltozása módosult szerepekkel, élethelyzetekkel és problémákkal jár, s akkor ezen nem szabad átlépni. Utána kell menni, meg kell nézni, hogy ezzel miként tudunk (együtt)élni. A krízishelyzet mindig lehetőséget ad a változásra, a változás pedig bennünk kezdődik. Azzal, hogy felismerjük, nem végeztük el a munkát, nem lehet hátradólni: mindenért, amit élvezni szeretnénk, mindenért, aminek örülni szeretnénk meg kell dolgoznunk. Ha pedig kapunk pluszba egy-két ajándékot, annak örülünk!





## XI. Mikor vagyunk elégedettek a párkapcsolatunkkal?

Az elégedettség nagyon fontos a kötelék hosszú távú fenntarthatósága szempontjából, de az életérzésünket is ez befolyásolja legjobban. A párkapcsolati elégedettség a szervezet biológiai szintjén is lenyomatot képezhet: a férfiaknál a házastársi stressz a magasvérnyomás-betegség, nőknél pedig a klinikai depresszió kockázati tényezője (*Balog és mtsai, 2010*).

### Az elégedettség időbeli alakulása

Míg a tündérmesék vége azt ígéri, hogy a kapcsolat a beteljesüléstől a végéig ugyanazon a szinten marad, a való életben mást tapasztalunk. Ha a házasságkötés idején fennálló állapotot vesszük alapnak, elmondható, hogy a kapcsolattal való elégedettség szintje már a frigy első évében, az első gyermek születése előtt csökkenni kezd. Bár általános hiedelem, sőt gyakori kapcsolatmentő stratégia, hogy a gyerek érkezése majd közelebb visz egymáshoz, valójában a gyerek érkezésével ez nem mindig valósul meg (*Feeney és mtsai. 1994*).

**Érdekes tény: ahogy növekszik a házassággal szembeni elégedetlenség a gyerekvállalás után, úgy csökken a válás valószínűsége.**

Míg a gyermek születése előtt tapasztalt erőteljes boldogtalanság valószínűsíti a válást, egy gyerekkel már kevésbé válnak el, főleg a nők – *lehet, hogy szenvedünk, de együtt szenvedünk* alapon. Később, a gyermekek kirepülésének idejét és az *üres fészek* időszakot is vizsgálva a kutatók arra jutottak, hogy a kapcsolattal való elégedettség leginkább egy U alakú görbével írható le: magasabb a kapcsolat kezdetén és a gyerekek felnevelése után.

## Érzelmi harmónia

A **hűség, a lojalitás, a szeretet, a szerelem és az áldozatvállalás** témaköreit *érzelmi harmónia* néven foglalhatjuk össze. A mély barátság érzése teszi hosszú távon elégedetté a férfiakat és a nőket egyaránt, a férfiak kiemelik a mély összetartozást, a nők pedig az érzelmi támogatás és a biztonság, védettség érzésének fontosságát (*Horváth-Szabó, 2007*). Segíti az érzelmi egyensúlyt, ha a partnerek támogatni tudják egymás egyéni törekvéseit, individualitását.

## Pozitív személyiségvonások

Hosszú távú vizsgálatok (*összegzi Vargha, 1992*) azt mutatták, hogy a párok személyisége sokkal erősebben hat a párkapcsolat későbbi alakulására, mint a szociológiai tényezők (anyagi háttér, társadalmi helyzet, iskolázottság). A házasság kimenetelére erősen negatív hatása van mindkét fél szorongásának, neurotikusságának, érzelmi labilitásának, a negatív kommunikációs mintázatoknak és a férj magas impulzivitásának. Javít a házasság minőségén, ha a férj megfontolt és introvertált, és ha mindkét fél pozitívan viszonyul a konvencionális családi értékekhez. A házasság kimenetelére hatást gyakorol a szülői családok érzelmi légköre, bensőségessége és feszültség szintje is. Meghatározó az optimizmus, az önbecsülés, a saját élet fölött érzékelt kontroll (*Myers, 2000*). Természetesen a jó házassághoz elengedhetetlen a jó kommunikációs, konfliktusmegoldó képesség (*Olson és mtsai, 2011*). Mindennek a háttérben nagyon fontos a felek önértékelése. A pár mindkét tagja elégedettebb a kapcsolatával, ha a felek önbecsülése jó, a konfliktusok pedig rosszul hatnak erre mindkét nem esetében (*Voss és mtsai, 1999*). Az alacsony önbecsülésű személyek azt gondolják, hogy partnerük sokkal rosszabb színben látja őket, mint amilyenek valójában (*Murray és mtsai, 2000*).

## Kapcsolati harmónia

Az eddigiekben láthattuk: a párkapcsolatunk szempontjából fontos, hogyan viszonyulunk saját magunkhoz, a társunkhoz, de van még egy dimenzió, amely több, mint a két fél összege, ez pedig a *kapcsolat síkja*. A hosszú távú sikeresség szempontjából tudni kell a kapcsolatot a felek érdekei fölé helyezni (*Gottman – Silver, 2016*), a megoldhatatlan konfliktusokon is túlnőni, azokkal együtt élni (*Pál, 2010*). Fontosnak tartom kiemelni, hogy a férfiakat és a nőket nem elsősorban a szexualitás és az anyagi biztonság teszi elégedetté a kapcsolatban, viszont az elégedetlenséget első helyen a szexuális, második helyen pedig az anyagi problémák okozzák mindkét nem esetében. A férjek számára nagyon fontos a **közös érdeklődés**, a **közös cél** és az **életstílus** is (*Horváth-Szabó, 2007*). Továbbá nem feledkezhetünk meg a **közös értékekről** sem – jelenjenek meg ezek akár a vallásosságban mint hívő közösséghez tartozásban, vagy ettől független értékorientációban –, melyek biztos alapját képezhetik az összetartozásnak és a közös boldogságnak (*Olson és mtsai, 2011*).

## Intimitás

Gondolom senki számára nem meglepő az a kutatásokkal is alátámasztott tény, hogy a boldog házasságokra jellemző a partnerek szexuális elégedettsége, és az sem, hogy ez a szempont a férfiak listáján előrébb áll, mint a nőkén... (*Schenk és mtsai, 1983*). Ennek egészen biztosan nem az a régi sztereotípiája áll a háttérben, hogy a nők számára kevésbé fontos a szexualitás, viszont az tény, hogy az anyává válás, a kisgyermek gondozásának örömteli, de rendkívül kimerítő időszaka gyakran minden figyelmüket és energiájukat leköti. Olykor a férfi számára is nehézséget okoz összeegyeztetni párjában az anyát és a nőt, az is megtörténhet, hogy a figyelmük inkább a kapcsolaton kívülre fordul – és itt még nem arra a bizonyos harmadikra gondolok, hanem például arra, amikor saját karrierje vagy a családi kassza iránt érzett fokozott felelősségvállalás miatt minden energiáját a munkának szenteli. Így alakul ki az a helyzet,

hogy miközben mindenki tudja, hogy a párja számára milyen fontos a kapcsolódás ezen módja, mégis az anyaszerep és -feladatkör, vagy épp a munkahelyi előmenetel olyannyira kitölti a mindennapokat, hogy észrevétlenül repülnek tova a hetek, hónapok, akár évek is anélkül, hogy a kapcsolat ezen dimenziójában nincs meg a kölcsönös meglepedettség.

Nem egy kliensem számolt be örömtelen házaseletről, kiüresedő házasságról. Ez következmény, de megelőzhető: amikor a kapcsolat lángoló szerelemből mély kötődéssé alakul, akkor is időt kell szakítani arra, hogy kettesben is legyünk, amikor megélhetjük azt, hogy nem az anyai részünkkel vagyunk jelen az otthonunkban. Ha belegondolunk, a *nőiség* azzal kezdődik, hogy kicsinosítom magam, mielőtt elindulok egy randevúra, s kivételesen nem a gyerekeimtől függ, hogy mikor vacsorázom, mert beülünk mondjuk egy étterembe... Ez a ráhangolódás igazán fontos: elő tudom keresni az én saját nőiséget, amivel a férjemhez, a páromhoz tudok kapcsolódni, az ő saját férfiaságához, amit persze neki is elő kell keresnie magában... Senki sem jött volna össze a párjával, ha a másik nem figyel rá, ha nincs az az egymásért mint férfiért és nőért való igyekezet. Vigyázat, ez nem egyenlő azzal, hogy meghallgatlak és átbeszéljük a gyerekek továbbtanulását, meg kiszámoljuk a konyhapénzt – ez egy más típusú jelenlét. Olyan, mint amikor az első randira mentem vele, összeszedtem magam, odafigyeltem, nem vágtam a szavába...

Szeretnék még ebben a témában megemlíteni egy kutatást (*Larson és mtsai, 1998*), amely arra világított rá, hogy egy évvel a házasságkötés után mi befolyásolta legjobban a párok szexuális elégedettségét: a **feleségek önértékelése**. Tehát minél jobban érzi magát a nő a saját bőrében, annál valószínűbb, hogy a szexualitás kölcsönösen örömteli lesz a kapcsolatukban. Ebből a szempontból is nagyon fontos, hogy nőként rá tudjuk szálni a szükséges időt és energiát arra, hogy a testünkben és minden számunkra fontos szerepünkben is jól legyünk: anyaként, társként, gyerekként, testvérként, barátként, munkatársként is hatékonyak, sikeresnek élhessük meg

magunkat ahelyett, hogy folyton arra koncentrálnánk, mi nem megy, mi nem fér bele az időnkbe.

## **Kapcsolati folytonosság**

Az elégedettség tekintetében fontosak azok a tényezők is, amelyek a kapcsolat állandóságát, folytonosságát, napi feladatait és örömeit jelentik, elsősorban a közös gyermeket illetően, de ide tartoznak a jól vezetett háztartás jellemzői is. Az apaság, illetve anyaság élménye fontos elégedettséget szolgáló tényezők, de amíg a férfiak számára a gyerek viselkedése, a nők számára a gyerekkel kapcsolatos problémák tömege és a férj munkaterhelése az elégedetlenség alappillérei. A férfiak elégedettségét szolgálják a közös feladatok, míg a nők elégedetlenségének fontos oka, hogy ha magukra maradnak a családi terhekkkel (*Horváth-Szabó, 2007*).

## **Családi munkamegosztás**

Láthattuk, hogy a nők és férfiak kapcsolattal való elégedettségét nagy mértékben befolyásolják a családi szerepek és a megnövekedett teendők elosztása körüli kérdések. A pár életében jelentős változás a gyerek érkezése ebből a szempontból is. A szerelmespár tagjai kissé eltávolodnak egymástól, megváltozik a partnerek identitása: feleségből, férjből anya és apa, szeretőből szülőkké válnak. Figyelmük, odafordulásuk, gesztusaik már első sorban a gyerek felé irányulnak. Jellemzően az anyákra hárulnak a nagyobb otthoni terhek, az apák pedig még jobban koncentrálnak a munkára (már csak a megnövekedett anyagi felelősség miatt is). Ennek eredményeként előáll az a sajátos helyzet, hogy mindkét fél frusztráltabb lesz – és mindenkinek büntudata van. A párok kétharmadánál jelentős hanyatlás tapasztalható a házassággal való elégedettségben az első gyermek születését követő három évben (*Gottman-Silver, 2016*).

Ugyanakkor már kialakulóban van az a trend, amelyben az apák nagyobb szerepet vállalnak – már a kora gyermekkor időszakában

is. Manapság már nem annyira kirívó eset, ha az apuka marad gyesen. Az anya – akár még a szoptatási időszak alatt is – dolgozik, így az apa lesz az, aki a pénzkereső tevékenységét egy darabig lecseréli a gyerekgondozásra. Az északi országokban, például Norvégiában és Dániában ugyanannyi szabadság jár a férfiaknak, mint a nőknek a gyerek megszületése után, és felváltva vehetik ki akár a *gyest* is.

A természetükből adódóan van egy szocializációs íve az úgynevezett női, illetve férfiszerepeknek. Korábban ez azt jelentette, hogy a nő marad otthon a gyereket nevelni, háztartást vezetni, a férfiak pedig inkább a munkaerőpiacon érvényesülnek. Ez mára már igencsak megváltozott, hiszen a nők gyakorlatilag éppen annyira jelen vannak a munkaerőpiacon, mint a férfiak. Én nagyon szerettem és szeretem a családanyai szerepet, de ahogy nőtársaim többsége, én is visszakerültem a pályámra. A háztartási feladatokat éppen úgy meg lehet(ne) osztani, mint ahogy a munkaerőpiacon való érvényesülést. Bár a szocializációs múlt miatt érthető, hogy ez nem megy egyik pillanatról a másikra és nem minden férfinak/nőnek komfortos ez a modell.

**Fontos, hogy egy párkapcsolatban, egy családban úgy osszák meg a feladatokat, hogy abban mindenki komfortosan érezze magát.**

Ehhez szükséges egyfajta szemléletváltozás is. A karrier szó negatív felhanggal bír, holott az, hogy valakinek fontos egy szakma, elkötelezett a munkáját tekintve, nem elítélendő dolog. Ez nem feltétlenül jár azzal, hogy egyéb szerepeit – mint az anyaság és a *feleségség* – elhanyagolja. Éppen úgy, ahogyan egy férfinál, nem rökönödünk meg azon, hogy van hivatása, de emellett fontos a családja is, és szeretné ezt a kettőt összehangolni. De azon már csodálkozunk, ha egy férfi adott esetben egy előléptetést azért nem fogad el, mert nem tudná megoldani, hogy a gyerekeivel is sokat legyen együtt, hogy meg tudja élni a családapasággal járó örömet. Azt gondolom, hogy attól függetlenül, hogy férfiak és nők mások vagyunk, nem csak kívülről, de belülről is, attól még mindannyian *emberek* vagyunk. Az érzéseink,

a viszonyulásaink, a fontossági sorrendjeink egyediek. Persze, nagyon nehéz erről általánosságban beszélni úgy, hogy az ember ne sztereotípiákban gondolkozzon, ezért is van szó inkább szocializációs mintákról, szocializációs öröklődésről.

Jellemzően a lánygyermekeket neveljük arra, hogy majd anyukák, azaz szülők lesznek. De ugyanúgy fontos lenne, hogy már egészen kis korban a fiúgyerekeket is szocializáljuk az apaságra és arra, hogy vegyék ki a részüket a családi együttműködésből, a háztartási feladatokból.

Számos kutatás mutatja, hogy még mindig a nők azok, akik 70 százalékkal több háztartási feladatot látnak el, mint a férfiak, és a gyerekek körüli teendőket is inkább ők végzik. Az is érdekes, hogy amikor megkérdezték a nőket és a férfiakat, hogyan látják, kinek a feladata a házimunka, a nők 70 százaléka, a férfiaknak mindössze 30 százaléka válaszolta azt, hogy a nőké. Hiába változik Európában, Közép-Európában, Nyugat-Európában és Észak-Európában a hozzáállás: miközben a nők orozslánként küzdenek a munkaerőpiacon, a fejükben mégis az van, hogy a háztartás női feladat. Azt is mutatják a kutatások, hogy még mindig nagyon sok negatív érzés, élmény, gondolat, ítélet társul ahhoz, ha egy férfi marad otthon a gyerekeivel. Ez egyébként azért sem olyan elterjedt, mert sajnos érvényesül egy másik trend: a vezető beosztásokban leginkább férfiak dolgoznak. Így aztán a magasabb fizetést is a férfiak viszik haza, és logikus, hogy ne az ő fizetésük essen ki a gyed-gyes időszakában – ésszerű, hogy az marad a munkaerőpiacon a családból, aki többet keres.

Van már ellenpélda is: olyan férfiak részvételével is készült kutatás, akik vállalták, hogy otthon maradnak, miközben párjuk a munkaerőpiacon érvényesül. Jellemzően arról számoltak be, hogy ettől egyáltalán nem érzik magukat kevésbé férfiasnak. Persze, ez nem elvárás: minden család maga dönti el a megosztást. De szerintem érdemes erről beszélgetni, mert az ösztársadalmi felfogás nagyban segíti az egyén saját megítélését. Ha támogatásra lel a társadalomban

az efféle munkamegosztás, akkor bátrabban döntenek majd úgy az emberek, hogy bevállalják azt.

Sajátos módon segítette ennek a folyamatnak az alakulását a 2020-as pandémiás időszak, amikor a családok korábban soha nem látott mértékben és ideig kényszerültek arra, hogy minimális külső kapcsolattal, az otthonukból bonyolítsák – a családi élet mellett – a felnőttek munkáját, a gyerekek felügyeletét és oktatását, és esetleg a rászoruló, idős családtagok támogatását. Ha a dolog jó oldalát nézzük, talán nem lesz már olyan férfi, aki – amikor hazaér a munkából – megkérdezi a feleségét, hogy „*Mit csináltál egész nap...?*”, hiszen a karantén alatt a saját bőrén tapasztalhatta, hogy mennyi mindent lehet *csinálni* otthon. Attól függetlenül, hogy az otthoni munkáért nem fizetnek, olyan, mint egy plusz műszak, bárki is végzi.

Mind a nők, mind pedig a férfiak részéről szükség van a szemléletváltásra. Sokkal jobban esik mindannyiunknak, ha úgy érezzük, aktív részesei vagyunk a döntéseinknek, nem elvárásnak felelünk meg, hanem mi magunk gondoljuk úgy, hogy teszünk a közösbe. Ezért is fontos, hogy úgy osszuk meg a házimunkát, hogy egyikünk se erőltesse rá a saját elképzeléseit a másikra, hanem valóságos együttműködés legyen nők és férfiak, apák és anyák között. Hiszen könnyebb, ha többen végzünk egységnyi munkát, viszont az oda vezető út – mire megegyezünk, amíg megbeszéljük, amíg konszenzusra jutunk, ki mit hogyan csináljon – sokkal rögzöttebb lehet. Ha én egyedül mindent megcsinálok, akkor olyan lesz az eredmény, amilyennek én szeretném... Maximum puffogok, hogy miért nem segítenek... Ismerős?

## **Érdeemes energiát fektetni az együttműködésbe**

Ha ki tudjuk alakítani, akkor hosszú távon az a saját családi normánk lesz, egy olyan saját szocializációs út, amiben senki sem azt érzi majd, hogy *szívességet* tesz a másiknak. A karantén idején – összezárva különböző kalitkába – megtapasztalhattuk, hogy egyedül nem



megy. Talán később is vissza tudunk majd emlékezni arra, hogyan is működtünk együtt ebben az időszakban, ennél fogva fejlődhetünk akár ezen a téren is.

Könnyen belátható, hogy ha az egyik fél – legyen az férfi vagy nő – többet vállal, akkor jobban elfárad, s az olyan programokhoz, ami a párkapcsolatot erősíthetné – színház, mozi vagy akár egy összebújós intim együttlét – kevesebb ereje, kedve lesz. Innen nézve gyakorlatilag mindenkinek jól felfogott érdeke, hogy ha szeretné magát jól érezni egy párkapcsolatban, akkor megosztja és felvállalja a munkákat. Az alapján mérlegel, hogy együtt a legtöbbet hozhassák ki a családból. Vitathatatlan előny, ha mindenki másban jó, mást csinál szívesen, így a vállalt feladataik, tevékenységeik összeadódnak.

Adjunk teret a másiknak, alakítsunk ki olyan családi beosztást, ami mindenkinek jó – s csak üdvözölni lehet, ha ebbe bevonjuk a gyerekeket is, hiszen mi ágyazunk meg az ő felnőttkoruknak, annak, hogy a jövőbeli családjukban, párkapcsolatukban milyen lesz a hozzáállásuk a munkamegosztáshoz.



## **XII. Kapcsolatok és konfliktusok**

**Erről mindannyian tudnánk mesélni, hiszen nem létezik olyan család, ahol nem volt, van, vagy lesz feszültség. A konfliktus, a vita önmagában nem baj – ha visszaemlékszünk a párkapcsolat fejlődésének szakaszaira, az ott felmerülő nehézségekre és az abból kivezető utakra, mindenhol felbukkant a kommunikáció és konfliktuskezelés témaköre.**

*Fel tudjuk ismerni saját igényeinket, motivációnkat, nehézségeinket?*

*Képesek vagyunk ezeket a másik számára megfogalmazni, képviselni?*

*Tudunk egyeztetni, rugalmas tárgyalásokba bocsátkozni, kompromisszumokat keresni?*

*Olyan megoldásokat kidolgozni, ahol érvényesül az, ami mindkettőnk számára igazán fontos?*

*Terveket kidolgozni?*

Arra a kérdésre, hogy ki hogyan kezeli és kiben mit idéz elő egy-egy konfliktus, sokféle válasz létezik. Bár eddig is láttuk, és a következőkben is látni fogjuk, hogy a viták néha elkerülhetetlenek, s bár sokszor megértést, fejlődést, továbblépést hozhatnak, mégis nagyon ritka az az egészséges ember, aki lelkesedik a veszekedésekért. Sokan akár nagyon messzire is elmennek annak érdekében, hogy a béke megmaradjon, egészen addig, hogy már az egészségük látja kárát: félnek a konfliktusoktól, saját negatív érzéseikkel sem szívesen találkozhatnak, de a másiké végképp fenyegető számukra.

Eme hozzáállás alapjai valahol a gyermekkorban kereshetők. Sokan úgy nőttek fel – különösen a korábbi generációk –, hogy bizonyos negatív érzelmek egyenesen tiltottak voltak számukra. De még ma is

előfordul, hogy a fiúk esetében a félelem és a szomorúság kevésbé támogatott érzelem, a lányoknál pedig inkább az agresszió, a harag kifejezése kerül tiltólistára. Ez azt eredményezheti, hogy már felismerni is nehezen tudjuk ezeket az érzelmeket saját magunkban („nem vagyok dühös, csak szomorú/csalódott” – mondjuk, miközben majd szétvet az ideg, de az a meggyőződés alakult ki bennünk, hogy haragudni csúnya dolog). Sokan nőttek fel azzal a tapasztalattal, hogy a szülő negatív érzelmeinek fájdalmas következményei vannak. Megüt, leordít, elutasít, elfordul tőlünk, megvonja a szeretetét. Ebből pedig egy gyerek nem azt a következtetést vonja le, hogy *anyám/apám passzív-agresszív*, vagy hogy *anyám/apám is bántalmazott gyerek volt, és nem ismer más eszközt a tehetetlenség kezelésére*, hanem azt, hogy a másik szomorúsága, csalódása, haragja nagyon rossz és veszélyes, minden körülmények között el kell kerülni. Ebből kiindulva sokan bármit megtennének, csak, hogy elkerüljék vagy elrejtsek a negatív érzéseket. Nem vesznek tudomást a sajátjukról, de mindent bevetnek, hogy ne váltsák ki társukét.

**Az elfojtott érzelmek a fedő alatt egyre nőnek, s egyáltalán nem az eltűnés irányába mozdulnak.**

Néha az érzelmek elnyomása konkrét – akár súlyos – fizikai betegségek kialakulásához vezet, mégis ragaszkodunk ehhez a megoldáshoz, attól félve, hogy a kitörés károkat okozna. Valójában éppen ellenkezőleg: ha megengedjük magunknak a negatív érzéseket, ha elfogadjuk és képesek vagyunk kifejezésre juttatni őket, hatásuk veszt az erejéből. Mintha csak arra lett volna szükségük, hogy megjelenjenek és elfogadást nyerjenek, s amint ez megtörtént, már nem is kell velünk maradniuk.

## **Negatív érzelmek, belső állapotok listája**

Segítségül álljon itt a negatív érzelmek és a belső állapotok – a teljesség igénye nélkül készült – listája. Tekintsük át:

*Düh*  
*Szomorúság*  
*Félelem*  
*Fájdalom*  
*Szorongás*  
*Bűntudat*  
*Gyűlölet*  
*Magány*  
*Bizonytalanság*  
*A valóság tagadása*  
*Sokk*  
*Frusztráció*  
*Csalódás*  
*Elutasítottság*  
*Keserűség*  
*Féltékenység*  
*Kiábrándulás*  
*Reménytelenség*  
*Elkeseredés*  
*Önsajnálat*  
*Öngyűlölet*  
*Kudarcc*  
*Kétségbeesés*  
*Kontrollvesztés*  
*Tehetlenség*  
*Gyász*

*Maradjunk együtt! Válás vagy változás?*

Elő lépésként tanuljuk meg felismerni, azonosítani érzéseinket.

*Mikor éreztem utoljára ezt/így magam?*

*Mit éreztem közben a testemben?*

*Mikor érezett így utoljára a társam/gyermekem?*

*Honnan látom rajta, hogy így érzi magát?*

*Van engedélyem a magam számára, hogy érzem ezt az érzést? Ha nincs, hogyan adhatnék?*

*El tudom fogadni mástól (társamtól, gyermekemtől)?*

Ne adjuk fel akkor sem, ha nehéznek találjuk: az érzések nyelve legtöbbünk számára idegen terület. Nem tanultuk meg sem felismerni, sem megnevezni őket, az elfogadható formában történő kifejezésükről nem is beszélve. Ha a jelenben gondunk van ezzel, most kell rászánunk az energiát.

Ha ezen túl vagyunk, *Brügel (2016)* az alábbi lépéseket javasolja a negatív érzelmekkel való megküzdésre:

- *Sajnálom, hogy félelmet/ dühöt/ csalódást/ féltékenységet stb. kellett átélnem.*
- *Megbocsátom magamnak a félelmet/ dühöt/ csalódást/ féltékenységet stb.*
- *Szeretem magam akkor is, ha félelmet/ dühöt/ csalódást/ féltékenységet stb. éltem át.*
- *Hálás vagyok, amiért megtapasztaltam a félelmet/ dühöt/ csalódást/ féltékenységet stb.*
- *Most pedig elengedem ezt a félelmet/ dühöt/ csalódást/ féltékenységet stb.*

Mindez igényelhet némi (sok) gyakorlást, de ha időt és energiát fektetünk bele, hamarosan tapasztalhatjuk, hogy a negatív belső állapotokból, azok mélyre menő elemzése nélkül egyszerűen át lehet lépni kellemesebb szigetekre, ahol az önmagunkkal való együttérzés, a megbocsátás, az önszeretet, a hála és a szabadság jó érzései dominálnak.

**Ez mind nagyon sokat számít – ha a saját fejlődésünket szolgálja.**

Tartózkodjunk viszont attól, hogy a legközelebbi konfliktushelyzetben számonkérjük a párunkon, miért nem képes előhívni magából a hála érzését... Szerencsésebb, ha kommunikációnk, konfliktuskezelésünk, a nehézségekhez való hozzáállásunk felcsigázza a másik érdeklődését, és ő maga kérdez rá, ne kezdjünk azonnal a frissen megszerzett tudás *oktatásába*.





### XIII. Amiből biztosan baj lesz

*Naponta háromszor hív, nem tud nélkülem élni – az a baj.*  
*Nem hív fel naponta háromszor, hogy tud nélkülem élni? – az a baj.*  
*Mindent nekem kell csinálni, mert ő semmit sem segít – az a baj.*  
*Mindent megcsinál kérés nélkül, mos is, vásárol is, főz is, gyereket istápol, mi szükség van rám akkor? – az a baj.*  
*Minden nőt megnéz az utcán – az a baj.*  
*Rá sem néz a nőkre, mi az, kamuzik? – az a baj.*  
*Sörpocakos, borostás, elbanyagolja magát – az a baj.*  
*Jó illatú, frissen borotvált, mégis kinek akar tetszeni? – az a baj.*  
*Ad magára, túl piperkőc – az a baj.*  
*Nem szeret öltözködni, slampos, igénytelen – az a baj.*  
*Jó a munkája, sokat keres, sosincs otthon – az a baj.*  
*Nincs munkája, otthon teng-leng, mi lesz a hitellel? – az a baj.*  
*Szuper kocsival jár, miből vette, miért nem másra költötte? – az a baj.*  
*Egy tragacs van, de ciki, mit gondolnak rólunk? – az a baj.*  
*Sosem hoz virágot, sosem udvarol, nem mond kedveset – az a baj.*  
*Virágot hoz, vacsorát készít, kedveset mond, mit titkolhat? – az a baj.*  
*Este nem mesél a gyerekeknek, milyen apa az ilyen? – az a baj.*  
*Ha meg mesél, miért pont azt, nem neki való, le kell már feküdni – az a baj.*  
*Folyton csak azt akarja, miért nem látja, hogy fáradt vagyok? – az a baj.*  
*Ritkán akarja azt, mi van, már nem szeret, megcsal? – az a baj.*  
*Nem találom a zoknim, hova a francba tetted? – az a baj.*  
*Na, ezt az inget tuti nem veszem fel, nem férfias – az a baj.*  
*Nem megyek anyádhoz, dolgoznom kell – az a baj.*  
*Mert miért fordulsz itt jobbra? – az a baj.*  
*Nem tudom ma felszerelni, a gyerekért sem tudok menni, értekezlet van – az a baj.*  
*Mert megint hisztizel – az a baj.*  
*Hol van a távirányító? – az a baj.*  
*Folyton beszélsz – az a baj.*  
*Miért nem lebet rácsavarni, felhajtani? – az a baj.*  
*Megint fáj a fejed – az a baj.*

John Gottman – egy neves és magyarul is olvasható szerző –, aki évtizedeken át figyelte meg párokat, azt állítja, hogy egy negyedórás vita megfigyeléséből 91 százalékos pontossággal meg tudja mondani, hogy együtt maradnak-e a párok, vagy a dolognak válság lesz a vége. Az alábbi kommunikációs jegyeket azonosította, mint a kapcsolat várható megszakadásának előjelezőit (*Gottman – Silver, 2016, 50-72. old.*):

- 1. Durva nyitás: amikor már a beszélgetés kezdete negatív, támadó, kritizáló, szarkasztikus. Ha egy párbeszéd így kezdődik, akkor a kutató szerint legyen bármiről is szó, próbálják a felek bármilyen kedvesen is megfogalmazni a mondanivalójukat, az első három percben megjósolható, hogy ebből semmi jó nem süllhet ki.*
- 2. Kritika: amikor elégedetlenségünket, panaszunkat átfogóan, a másik teljes személyiségére, jellemére vonatkozóan fogalmazzuk meg (te mindig..., te soha..., ez vagy te...).*
- 3. Megvetés: amikor szóban vagy arckifejezésünkkel, nonverbálisan azt üzenjük, semmi jót nem gondolunk a másiktól, és ezt felsőbbrendűséggel, lenézéssel vagy ellenséges humorral, cinizmussal, szarkazmussal fűszerezzük.*
- 4. Védekezés: valójában a partner vádolásának egyik formája (nem is én vagyok a hibás, hanem te, nem velem van a baj, hanem veled, én ártatlan áldozat vagyok, te pedig gonosz).*
- 5. Visszavonulás: amikor kiszállunk a vitás helyzetből, fizikailag vagy érzelmileg elérhetetlenné tesszük magunkat a párbeszéd számára.*
- 6. Elárasztás: a negativitás cunamiként tör elő, ráborítjuk a másikra minden elkeseredettségünket. Ez egyrészt rendkívül kimerítő a másik számára, másrészt olyan élettani állapotba*

*sodorja a feleket (felgyorsult szívverés, magas pulzusszám, izzadás), melyben gyakorlatilag fizikai képtelenség hasznos beszélgetést folytatni és gyümölcsöző együttműködést kialakítani.*

- 7. Sikertelen javítási kísérletek: ilyenkor azok az erőfeszítések, amelyekkel a vita feszültségét próbálják csökkenteni, nem érnek célba, nem találunk viszonzásra.*
- 8. Rossz emlékek: amikor a konfliktusok átírják a pár közös múltját is, és már a megismerkedésükről is rossz dolgokat idéznek fel.*

Érdemes tisztában lenni ezekkel a kritikus pontokkal, hogy a kapcsolatunkban azonosítani tudjuk őket, mert ezek bizony nem sok jóra vezetnek, tegyük hozzá, nemcsak személyes kötelékben, hanem mindenféle más interakcióban is. Igyekezzünk magunkat és a másikat is tisztelni.

Ha például tele is vagyunk feszültséggel, ne arra használjuk életünk szerelmét, hogy minden bajunkat ráboríttjuk. Adjunk a találkozásaink elején legalább néhány percet arra, hogy megőrüljünk egymásnak, átéljünk egy hosszú ölelést, mondjunk a másiknak valami kedveset, fejezzük ki abbéli örömünket, hogy látjuk. Természetesen nem arról van szó, hogy eltitkoljuk a gondjainkat, kérhetünk és kaphatunk támogatást, de ne azzal kezdjünk minden találkozást, hogy zúdíttuk a napunk összes nehézségét, kihívását, csalódásait, bosszúságait.

Ma már állandóan a kezünkben van az okostelefon, így tulajdonképpen percekig sem kell magunkban tartanunk a velünk történt nehézségeket, ahogy azokat átértük, már továbbíthatjuk is életünk párja számára. Így a három gyerekekkel és a háztartással otthon küzdő feleség azonnal értesülhet a férj főnökének bosszantó viselkedéséről, ahogy a férjnek sem kell két munkahelyi videó-konferencia között azon gyötrődnie, hogy vajon megbántotta-e a feleségét vagy

gyermekét valaki, hiszen azonnal értesül róla. Lehet, hogy mindez a sérelmet elszenvedett félnek pillanatnyi enyhülést ad, azt érzi, hogy nincs egyedül a problémájával, de valójában ez csak illúzió: igazi támogatást nem kap, csak problémákkal árasztotta el a közös kommunikációs teret. Másik oldalról: ne ragadjunk bele a visszahúzódásba, az elkerülésbe sem. Amikor este fáradtan beesünk az ajtón, könnyű arra hivatkozni, hogy majd holnap, most fáradt vagyok, nincs kedvem beszélgetni... Másnap már nem beszél meg senki senkivel semmit. S ez így megy egészen odáig, amíg mindenki talál magának valami jó kis búvóhelyet. Van, aki az alkoholba menekül, van, aki gyógyszerfüggő lesz – de nem csak szerektől lehet függeni: a telefontól, a játékoktól vagy éppen a sporttól is, ami persze nagyon egészséges időtöltés, de aki reggeltől estig azért fut, úszik, edz vagy éppen horgászik napokig, hogy ne kelljen a családdal lenni, az bizony menekül a viták elől.

**A kezeletlen konfliktus pont olyan, mint a kezeletlen seb: elmérgesedik.**

A nem megfelelően kezelt viszály különböző testi és lelki eredetű megbetegedéseket okozhat, ami egyfajta elkerülés, menekülőút. Ilyenkor lehet azt hallani, hogy *„nekem semmi bajom a Jenővel/ Jolánnal, csak hát egyszerűen nem tudok vele beszélgetni, mert este szinte mindig beajulok az ágyba”,* vagy *„nem tudok kirándulni menni, mert fáj a lábam”,* *„nem tudok részt venni a családi ebédeken, mert nincsen étvágyam”* – és még sorolhatnám. Ezek a pszichés eredetű, testi tünetekkel járó megbetegedések valóságosak, tehát ezeket senki sem csak úgy kitalálja magának: pontosan attól keletkeznek, hogy az ember kerüli a konfliktust, de attól az még létezik, ott is marad és megbetegít. Látszólag megoldottuk: nem kell kirándulni, nem kell ebédelni, nem kell beszélgetni, nem kell konfrontálódni – csakhogy mindezért súlyos árat fizetünk, amit olcsóbban megúsztunk volna, ha megtanulunk konfliktust kezelni. A konfliktushelyzetekkel való bújócskázás nem hosszú távú és nem jó befektetés.

Van, aki egyszerűen azzal oldja meg a konfliktusokat, hogy mindig csak neki lehet igaza. Ő bizony egy jottányit sem fog engedni, hanem belemegy egy versengő konfliktuskezelésbe, és megpróbálja meggyőzni, hogy miért nincs a másiknak igaza. Ez önmagában nem is lenne baj, itt is a mérték a kérdés: mikor és meddig használom ezt a versenyló-típusú konfliktuskezelést? Hiszen az sem jó, ha valaki mindenbe beletörődik és állandóan alkalmazkodik. Az a kapcsolat, amiben rendre ezt a kompromisszum-kezelést vagy alkalmazkodást választják, kifárad (a versenylóvat sem lehet vég nélkül hajtani). Hosszú távon az tudja jobbat tenni a kapcsolatot, ha találunk olyan pontokat, amikkel mind a ketten egyet tudnak érteni, és úgy oldják meg a problémát, hogy mind a ketten azt érzik, érvényesült az igazuk. A versengők esetében persze az is megeshet, hogy számukra nem is a probléma megoldása a fontos, hanem a győzelem.

## Mentési kísérletek

Még a durván, kritikusan és elárasztó stílusban kezdett és lefolytatott veszekedések ellenére is menthető a kapcsolat, ha képesek vagyunk legalább időnként kiemelni a fejünket, bekapcsolni az empátiánkat, tudatosítani, hogy ismerjük a másikat, tudjuk, mi segít neki, mert mindezekkel már megteesszük az első lépést a károk enyhítésére. A kármentésben segítségünkre lehet, ha ismerjük társunk szeretetnyelvét: tudjuk, hogy abból érzi a szeretetünket, ha ezt megmondjuk neki, vagy abból, ha megérintjük, esetleg, ha veszünk neki valamit, vagy ha például közös programokat szervezünk (*Chapman, 2018*). Vita közben bármikor megállhatunk, elmondhatjuk a másiknak, hogy bár most nem értünk egyet, azért szeretjük, meg is simogathatjuk őt, hozhatunk neki egy kávét vagy megbeszélhetjük, hogy milyen közös programot szervezünk. Ugyanígy legyünk nyitottak az ő gesztusaira, amelyekkel azt üzeni, hogy a kapcsolatunk akkor is fontos neki, ha most nagyon haragszunk egymásra.

Ha felismerjük, hogy meg tudjuk beszélni a problémákat, hogy a konfliktus megoldható, mi több: szükséges helyzet, akkor a következő szintre léphetünk, amelyen megtanuljuk kezelni is. A különböző konfliktuskezelési megoldások nagyon függenek attól, hogy kivel szemben használjuk, mikor használjuk és mit akarunk vele elérni. A párkapcsolatoknál érdemes megnézni, hogy ki kivel kompatibilis: nem feltétlenül baj, ha az egyik fél versengő, a másik pedig alkalmazkodó – gyakran kiegészítik egymást. A tanácsadásaim során a párokkal ki szoktam tölteni egy tesztet arról, hogy ki milyen alapvető megküzdési stratégiát képvisel. Volt olyan eset, amikor a pár egyik fele egyértelműen a versengő kategóriába illeszkedett, a másik pedig ténylegesen alkalmazkodó volt. Addig folyton idegesítette a versengő felet, hogy a másik mindenre csak rábólint. Ott és akkor jöttek rá arra, hogy azért, mert ez neki tényleg így jó.

Tehát, van egy problémám. A konfliktuskezeléshez vezető nulladik lépés az, hogy ezt fel tudom ismerni. Ha meg tudom fogalmazni és el is tudom mondani úgy – nem vádaskodva, szidalmazva, ítélkezve –, hogy a saját érzéseimet helyezem előtérbe („*nekem az a bajom, hogy...*”, „*én azt szeretném, hogy...*”, „*ki tudjuk-e találni azt, hogy...*”), de utána meg tudom hallgatni a másikat is, akkor valószínűleg szívesebben fog segíteni. De az is elfogadható, ha éppen nem tudunk egymásnak támogatást nyújtani. Ekkor mondhatom, hogy értelek, de nagyon sajnálom, most nem tudok mit tenni. Rá vagyunk kényszerítve, hogy szembenézzünk egymással, megoldjuk a problémákat, mert holnap is itt, és így leszünk együtt, meg azután is. Tanuljuk meg egymást jól szeretni.

## **XIV. A hosszan működő kapcsolatok titka**

Kétségtelen, hogy a kommunikáció az egyik titok, már csak azért is, mert szükséges ahhoz, hogy tisztában legyünk a saját érzelmeinkkel, azokat el tudjuk fogadni, ki tudjuk fejezni, továbbá kell hozzá empátia, a másikra való ráhangolódás, a vele való együttérzés képessége, hogy azt is el tudjuk ismerni és fogadni, ami neki fontos. Szinte mindenkinek van hová fejlődnie a kommunikáció terén, és bár biztosan nem old meg mindent, de ha megtanuljuk a saját nézőpontunkat hatékonyabban képviselni, mindezzel együtt a másikat meghallgatni és megérteni, már sokat javítottunk a kapcsolat általános hangulatán.

*John Gottman* azonban azt állítja: nem az eredményes konfliktusfeloldástól lesz egy házasság sikeres. Tapasztalatai szerint a házasságon belüli ellentétek jelentős hányadának ugyanis egyszerűen nincs klasszikus megoldása.

**A hosszú távú boldogság kulcsa, hogy megtanulunk együtt élni megoldhatatlan problémáinkkal, egymást tisztelni és megbecsülni, és a kapcsolatra koncentrálni a problémák helyett (*Gottman – Silver, 2016*).**

Úgy találta, hogy a sikeres kapcsolatokban:

- erős a házastársi barátság, az egymásra hangoltság, a bizalom és az elköteleződés,
- a felek ügyesen javítják ki a nézeteltérések által megtépázott kapcsolatukat,
- célja, értelme van a közös életüknek.

Hét alapelvelet fogalmaznak meg, melyek mentén a házasság jól működethető, ezek röviden összefoglalva:

1. ***Rendelkezzünk a másiktól nagyon sok ismerettel, tudjuk, mit szeret, minek örül, mitől tart, mi aggasztja, hogyan viszonyul az emberek és dolgok lehető legszélesebb köréhez. A másik nagyon alapos ismeretéből egyrészt közelség, szeretet származik, másrészt sokkal könnyebb ellenállni a problémáknak is.***
2. ***Tápláljuk az egymás iránti pozitív érzéseket, keressük azt, amit szeretünk, csodálunk, tisztelünk benne.***
3. ***Forduljunk egymás felé, amikor csak lehet, teremtsünk kapcsolatot, hangolódjunk össze, és a mindennapos rohanásban is fejezzük ki, hogy a másik értékes és fontos számunkra. Vegyük észre azt, ha a másik felénk fordul, és legyünk arra nyitottak, ne a felénk fordulás idejét, indokát vagy stílusát kérdőjelezzük meg.***
4. ***Hozzunk közösen döntéseket, osszuk meg a hatalmat, legyen fontos számukra, hogy a társunk mit szeretne. Ne legyen fontosabb a kapcsolatnál, hogy igazunk legyen, tanuljunk meg engedni is.***
5. ***A megoldható problémák esetében sajátítsuk el a szertettjes kapcsolatok konfliktuskezelési módszerét:***
  - Kezdjük a nehéz téma megbeszélését nyugodtan (kerülve a másik durva lerohanását, kritizálását, megvetését).
  - Vállaljunk felelősséget a probléma valamely szeletéért (*lehet, hogy nem mondtam el ezt előre, mégis... / ketten vagyunk ezért felelősek... / biztos nekem is van ebben részem...).*
  - Tényszerűen írjuk le a minket zavaró helyzetet vádaskodás, a másik minősítése és általánosítások nélkül (*„az, hogy ma este 10-ig egyedül voltam a gyerekekkel...”*)



*a helyzet tényyszerű leírása, és kihagytuk belőle azt, hogy „rád soha nem lehet számítani, te mindig a munkádat helyezed előtérbe a családdal szemben, pocsek apa vagy stb.”).*

- Mondjuk el, hogyan érezzük magunkat a fent leírt adott helyzettel kapcsolatban. Itt az a lényeg, hogy magunkról beszélünk, és nem a másikat minősítjük („magányosnak érzem magam”, „szeretném ezt a feladatot együtt csinálni”).
- Fogalmazzuk meg pozitívan, amit szeretnénk, amire szükségünk van, és ne azt, amire nincs („kérlek, meséld ma este te a gyerekeknek”).
- Beszéljünk kedvesen, fogalmazzunk szépen.
- Emlékezzünk és emlékeztessük társunkat arra, amikor azt tette, amit most szeretnénk tőle („Olyan jól esett, amikor a múltkor átvetted a lefektetési rituálét! Volt egy kis időm magamra, és a gyerekek is nagyon örültek neki.”).
- Ne raktározzuk robbanásig a sérelmeket, ha valamivel problémánk van, azt nyugodtan, a fenti szempontok alapján, minél előbb beszéljük meg. Ne gyűjtögessünk magunkban negatív jogosultságokat azokról az alkalmakról, amikor megálltunk, és nem szóltunk valamiért, ha a vége ennek egy még nagyobb detonáció.
- Rendre próbáljunk javítani a helyzeten egy vita közben, és legyünk nyitottak társunk ilyen irányú gesztusaira. Minden javítási kísérletnek számít, ami kitör az egymás leértékelése, megvetése, kritizálása, hibáztatása köréből. Jobbá teszi a helyzetet, ha saját érzéseket fogalmazzunk meg, ha kifejezzük, hogy megnyugvásra/megnyugtatóra van szükségünk, ha felelősséget vállalunk a helyzet egy részéért, ha közelítünk a másikhoz, ha kicsit leállítjuk a vitát, ha kifejezzük sajnálatunkat valamiért, ha keresünk valamit, amit értékelünk a másikban. Az is segít, ha ezeket humorral, pozitív hangulatban tudjuk előadni, de egy mondat, gesztus akkor is lehet javítási kísérlet, ha a közlendő nem túl szép vagy kedves.

Persze, létezik az a zaklatottsági szint, amikor csak vagdalozni és menekülni lehet, eredményesebb problémamegoldásra esély sincs. Egy veszekedés során elég rövid idő alatt el lehet érni azt a 110 fölötti pulzusszámot, amikor ugyan még azt érezhetjük, hogy jól vagyunk, valójában azonban szinte minden pszichés – és néhány motoros funkciónk is – erőteljesen korlátozottá válik. Kevésbé tudunk figyelni, gondolkodni, emlékezni, miközben romlik a mozgáskoordinációnk és a tájékozódási képességünk is (Pál, 2019). Ezért fontos az érzelmi elárasztottság állapotából kilépni, s magunkat, majd a másikat is megnyugtatni: függesztjük fel a vitát addig, amíg újra olyan állapotba kerülünk, amikor eredményesen tudunk a másikra figyelni és megoldásokon gondolkodni. Dolgozzunk ki működőképes kompromisszumokat és engedjünk a másiknak, ahol csak tudunk. Koncentráljunk arra, amiben egyetértünk, ami mindkettőnk számára érték.

Ha egy vita, veszekedés után érzelmi sérülések maradtak bennünk, azokat valamiképp utólag dolgozzuk fel. Értsük meg saját magunkat, és értessük meg társunkkal, hogyan éreztük magunkat és mire lett volna ott, abban a helyzetben szükségünk. Vállaljunk felelősséget a saját szerepünkért a konfliktusban, fejezzük is ki a sajnálatunkat. Legyünk ugyanígy nyitottak társunk megéléseire is, és próbáljunk leszűrni mindenből valami hasznos tanulságot a jövőre nézve.

Sokak számára túl mesterkéltnek, kiszámítottnak vagy egyenesen kivitelezhetetlennek tűnhet az, hogy tökéletes négylépéses én-üzeneteket fogalmazzanak meg, amikor éppen majd felrobbannak a dühtől. Ilyenkor ez nem is reális. Amit fontos megjegyezni, hogy a másik lerohanása, gúnyos kritizálása nem vezet konstruktív beszélgetéshez, megnyugtató megoldáshoz. Lehet, hogy kiadjuk a keserűségünket, a frusztrációnkat és a csalódottságunkat, de ahhoz,

hogy az adott helyzet legközelebb másként alakuljon, nem biztos, hogy sokkal közelebb jutunk.

- 6. A megoldhatatlan problémákkal tanuljunk meg együtt élni. Számos konfliktusunk nem lesz jobb pusztán a kommunikációval, hatékonyabb kompromisszumkérésessel viszont elérhető a megoldásuk.***

Ha az egyik fél például csak úgy tud feltöltődni, ha csend van és senkihez nem kell szólnia, a másik pedig csak társágban: járhatnak a páros napokon bulizni, és maradhatnak a páratlanokon otthon, egy kimerítő nap végén együtt nem tudnak a feltöltődés irányába mozdulni mindketten. De ha a párkapcsolat fenntartása fontos érték, ilyen problémákkal is együtt lehet élni. Gottman arra biztat, hogy mindezt ne rezignált beletörődéssel kezeljük, hanem igenis foglalkozunk azokkal a kérdésekkel, amik számunkra fontosak. Értsük meg minél jobban saját és társunk szükségleteit, mozgatórugóit, álmait, ragaszkodjunk ahhoz, ami nagyon fontos, és engedjünk mindenben, amiben csak tudunk. Vegyük tudomásul, hogy bizonyos problémákkal egész kapcsolatunk során együtt kell majd élnünk.

- 7. Találjunk közös célt, mélyebb értelmet a kapcsolatunkban.***

Itt nem konkrét anyagi vagy nem anyagi célokról van szó – egy új autó, nyaraló megvásárlása vagy akár a gyerekek felnevelése – és nem is feltétlenül spirituális dimenziókról, bár ez is idetartozik. Ehhez az értékteremtéshez tartozik minden, amiből a közös családhoz tartozás érzete szövődik: közös értékek, emlékek, szokások, rítusok, saját magunkról szóló történetek.

*Maradjunk együtt! Válás vagy változás?*

## **XV. Amikor már nem látunk ki a gödörből**

A hosszú távon is jól működő kapcsolatokban kedves a kommunikáció, közösek a célok és jól tudják táplálni egymás iránti pozitív érzéseiket. A nehézségeiket hatékonyan megoldják és elfogadóak azzal szemben, hogy számos problémával meg kell tanulni együtt élni. Ha mindez így van egy kapcsolatban, feltehetően nincs sok gondjuk. A legtöbb földi halandó azonban jelentős érzelmi hullámvasutazáson megy keresztül, mire eljut idáig – ha eljut egyáltalán –, és a zuhanó szakaszokból aligha ránt fel egy tökéletesen megfogalmazott én-üzenet.

Ha felgyülemlett bennünk a harag, a kiábrándultság vagy bármilyen negatív érzélem, akkor azzal természetesen dolgozunk. A sikeres kommunikáció nem azt jelenti, hogy nyomjuk el, hagyjuk figyelmen kívül, szorítsuk vissza magunkban a fortyogó érzelmeket, és mosolyogva közöljük valami egészen mást, mint ami bennünk van. Ellenkezőleg: ahogy korábban is kitértünk erre, adjunk teret a negatív érzelmeknek, ismerjük el őket, fogadjuk el őket, és ha egyedül nem tudunk megbirkózni velük, kérjük segítséget.

**Kapcsolati csalódottság által elárasztott állapotban aligha válunk a hatékony kommunikáció nagymestereivé.**

Ennek elismerése és feldolgozása pedig azt jelenti, hogy tudatosan foglalkozunk azzal, hogyan kerültünk ebbe a helyzetbe, számot vetünk reális és irreális kapcsolati elvárásainkkal. Felismerjük, hogy mi is ott voltunk, amikor ezt a társat választottuk, és talán voltak olyan szükségleteink is, amelyeknek nem voltunk tudatában. Rájövünk, hogy nem csupán arról van szó, hogy társunk fondorlatos módon a szebbik arcát mutatta, mi pedig ártatlan áldozatként jegyet váltottunk egy olyan vonatra, amelyen valójában nem is szeretünk utazni és az úti célja sem túl vonzó. Ha látni akartuk

volna, nagyon is láttuk volna ezeket a jeleket, de számunkra akkor és ott sokkal fontosabb volt valami egészen más. Néha még arra is rácsodálkozhatunk, hogy az, ami most *annyira* idegesít vagy dühít benne, más perspektívából fontos része volt annak a döntésnek, hogy éppen őt választottuk.

Mindez persze hosszabb és komolyabb önismereti munka árán térképezhető fel, sokkal mélyebb kérdéseket feszeget a hatékony kommunikáció stratégiáinál. Természetesen e nélkül a feltáró munka nélkül is tehetünk lépéseket a családi béke és nagyobb kapcsolati elégedettség felé, de azt leszögezhetjük, hogy könnyebb a másik felé fordulni és szükségleteinket szépen és békésen kommunikálni, ha tisztában vagyunk magunkkal, és nem aggatunk irreális elvárásokat a társunkra és a kapcsolatra.

## Ne a gyerek előtt...

Sokan azonosulnak azzal az elvvel, hogy a nézeteltéréseket nem a gyerekek előtt kell bonyolítani. Természetesen, amennyiben a konfliktust gond nélkül el tudjuk halasztani olyan időkre, amikor kettesben leszünk, az remek megoldás. Legtöbbször azonban egyáltalán nem életszerű, hogy a gyerekek teljesen kimaradnak a vitás helyzetekből, hiszen ott vannak velünk a családban, hallják a morgóldásokat, a feszült válaszokat.

Én például sokat hallgattam kiskoromban, hogy *“nicht vor dem Kind”*, vagyis ne a gyerek előtt. Emlékszem, hogy amikor ez elhangzott, rögtön fülelni kezdtem, mert tudtam, hogy valami kényes témáról lesz szó, amit előttem nem akarnak megbeszélni. A gyerekek speciális radarja szünet nélkül működik. Ha nem is értik, miről van szó, a hangulattal teljesen tisztában vannak. Ne mondjuk nekik, hogy nincs köztünk gond, amikor nagyon is van. Bizonygathatjuk, hogy semmi nem történt, nincsen bajom apával/anyával, ők tökéletesen érzik a hangsúlyból, az egymáshoz való viszonyunkból, a meta-kommunikációnkból, hogy feszültség van. Ezzel csak azt üzenjük,

hogyan a nézeteltérések és a rossz érzések elfogadhatatlanok, kimondhatatlanok, ők pedig a levegőben hagyott, letagadott konfliktus magukra vehetik, azt gondolva, hogy az miattuk van. Adott esetben ez még nagyobb szorongást kelt bennük. A gyerekek ugyanis egocentrikus világban élnek: úgy érzik, hogy mindenről ők tehetnek, azt gondolják, hogy ők csináltak valami rosszat, ami miatt haragszának rájuk a felnőttek. Érzik a levegőben a feszültséget, a haragot, az elkeseredést és a dühöt, amit aztán magukra is vesznek.

**A gyerek számára nincs feloldás: azt fogja érezni, hogy a számára legfontosabb embereknek bajt okozott.**

A gyerek ráadásul mindenhatónak érzi magát, s ha a szülők nem jól kezelik a konfliktust, akkor meglehetősen próbálja megoldani azt. Ezzel túlterjeszkedik a saját megküzdési képességén, s olyan feladatot ró saját magára, amire mentálisan nincs felkészülve.

Ugyanakkor az is nyilvánvaló, hogy egy sor párkapcsolati, családi konfliktus nem tartozik részleteiben a gyerekekre. A konfliktusok létezését tehát ne titkoljuk el, de úgy kezeljük, hogy ez ne okozzon traumát. Furán hangozhat, de mindez akár még a javára is válhat: a felnőtt életében vagy akár a gyerekkonfliktusaiban is profitálhat belőle. Egy ügyfelem például azért jött el hozzám családi tanácsadásra, mert ő soha nem látta a szüleit veszekedni. Amikor először összeveszett a feleségével, akkor sokkal rosszabbnak gondolta, ami történt, mert azt hitte, hogy ez csak vele fordult elő. A szülei sohasem voltak ilyen helyzetben, nem is tudott tőlük semmit sem tanulni a konfliktuskezelésről. Aztán persze a beszélgetésünk során kiderült, hogy korántsem volt olyan rózsás a szülei házassága, csak éppen nem a gyerek előtt beszélték meg a problémáikat. Valójában annyi történt, hogy felettébb ügyesen a szőnyeg alá söpörték a konfliktusokat, mindeközben boldogtalan házasságban éltek. A fiuk családapaként nehezen birkózott meg azzal, hogy egyáltalán el tudja fogadni azt, hogy egy házasságban, egy párkapcsolatban, de bármilyen kapcsolatban teljesen normális, hogy olykor összezördülnek. Meg kellett

tanulnia kezelni a párkapcsolati gondokat. Mindez persze nem azt jelenti, hogy a békés párok jól vesszenek össze néha, csak azért, hogy a gyerekek meglegyen a konfliktuskezelési mintája. Egyszer mindannyian efféle élethelyzetbe kerülünk majd, és az lehetőség lesz arra, hogy ott és akkor ezt egyfajta tanulási/nevelési lehetőségnek fogjuk fel.

Mindez persze a valóságban nem ilyen egyszerű. Amikor az ember éppen egy feszült élethelyzet kellős közepén van, akkor nem képes gondolkodni és cizellált mondatokat fogalmazva példát mutatni a gyerekeknek konfliktuskezelésből. Mivel együtt élünk velük, látják minden arcunkat. Látnak minket reggel morcosan felkelni, látnak minket elkeseredettnek, de akár szorongani vagy éppen gyászolni is. Számos olyan élethelyzetbe kerülünk a családban, ami lehetőség arra, hogy később tudjunk erről beszélgetni. Amikor kipattan egy konfliktus, az általában elég komoly érzelmi fröccs az embernek. Ilyenkor valóban nagyon gyakori az indulatos reakció, ami elfogadható.

**Egyetlen szülőtől sem lehet elvárni, hogy a gyerekekre való tekintettel minden élethelyzetet mosollyal viseljen el.**

Vannak fiziológiás, életviteli stresszhelyzetek, léteznek krízisek. Egy párkapcsolatban is keletkeznek hullámhegyek és hullámvölgyek. Ezek mind-mind a gyerek előtt történnek. A szülő is ember – ez a közhely arról szól, hogy nem attól leszünk hitelesek, ha 0-24-ben jó fejek vagyunk és mindig uraljuk az indulatainkat. Természetesen ebben is, mint mindenben van egy határ: fontos az egészséges, érett, felnőtt önkontroll. De belefér, hogy az ember indulatosabban reagál, adott esetben felemeli a hangját egy vita hevében, még akkor is, ha ezt később megbánja. Elég gyakran előfordul, hogy dühből olyat mondunk, amit nem is gondolunk komolyan, mélyen megbántva ezzel a másikat. Ezt adott esetben végignézi vagy végighallgatja a gyerek is. Magában igazat ad az egyiknek vagy a másiknak, s megannyi forгатókönyv lezajlik ilyenkor a fejében.



Elmegy lefeküdni, kivonul a helyzetből – mi, felnőttek meg tovább folytatjuk a vitát. Majd kibékülünk, s másnap, a reggelinél már nyoma sincs az előző esti vitának. A gyerek azonban benne marad a konfliktusos helyzetben, az ő kis lelkében nem történik feloldozás, és nem érti, hogy mi történik. Anya és apa teljesen jól megvannak, aztán elkezdenek ordibálni, aztán megint nem ordibálnak – csoda, ha szorong? Ezért fontos, hogy a saját szintjén mondjuk el neki, mi történt valójában. Igen, apa és anya összeveszett, van ilyen, azért vesztünk össze, mert anya fáradt volt, apa ideges volt, de most már kibékültünk. Sokat segít, ha olyan példákat tudunk felhozni, ami a gyerek számára is ismerős: *emlékszel, ti is összevesztetek a Julival, mert csúnyán beszélt veled, ez neked rosszul esett, de utána meg tudtátok beszélni, és most már megint barátok vagytok...*

A gyereket nem az érdekli, hogy konkrétan min veszttek össze a szülei. Számára elégséges információ, hogy összevesztünk, de már kibékültünk, ha olyat mondtam, amit nem úgy gondoltam, akkor azért bocsánatot kérek apától/anyától, mindenkitől, akit csak ezzel megijesztettem... Ne erőltessük a gyerekre a magyarázatot, a természetes érdeklődésébe építsük bele a válaszokat. Így érezni fogja, hogy ez az élet része, az emberek ugyanúgy szeretik egymást akkor is, ha néha felemelik a hangjukat. Bocsánatot kérnek, igyekeznek tanulni a hibáikból és legközelebb majd máshogy viselkednek.

Apropó: bocsánat. A bocsánatbank is kiürülhet, és nem lesz több hitel: a bocsánatkérés magában keveset ér, ha újra és újra elkövetjük azt, amiért bocsánatot kérünk. Egy idő után már hiába kérünk elnézést, nem kapunk feloldozást. A személyiség fejlődésének természetes folyamata, hogy valaki hibázik – amit igyekszik kijavítani, aztán elkövet másfajta hibákat, majd azokat is korrigálja. Senki sem hibátlan, de törekedjünk arra, hogy a párkapcsolatot próbára tevő és/vagy a családi működést zavaró dolgainkon rendszeresen dolgozzunk.

Sajnos nagyon könnyen büntudatot okozhatunk a gyerekeknek, éppen ezért nagyon fontos, hogy őt semmiképp ne vonjuk be a konfliktushelyzetbe! Ne állítsunk fel olyan szituációt, hogy neki kelljen igazságot tennie, ne adjunk a szájába olyan mondatokat, amellyel egyik vagy másik szülő pártjára kell állnia. Hiszen ő mind a két szülőjét szereti!

### **Nem az ő dolga, hogy igazságot tegyen!**

A gyerekeknek az a dolga, hogy gyerek legyen. Nyitott arra, hogy megértsen minket, ezzel együtt akkor is el fogja hinni rólunk, hogy nagyszerűek vagyunk, ha esetenként hibázunk. Szüksége van a nagy, erős, okos, igazságos – és hiteles szülőképre.

Szerencsére azért nem kell annyira megijedni a szülői felelősségtől, mert ha hiteles életet szándékozunk élni és vállaljuk a felelősséget a tetteinkért, vállaljuk a hibáinkat is, azokat megpróbáljuk kijavítani, akkor mindez elégséges ahhoz, hogy a gyerekünknel legyen hitelünk. Akkor biztosak lehetünk abban, hogy ha el is rontunk valamit, akkor meg fog bocsátani nekünk, sőt, a saját felnőtt életében sem ijed majd meg, ha konfliktushelyzetben találja magát. De nem is kell ilyen messzire menni: a gyerekeknek már az óvodában, iskolában is lesznek összeütközései. A világban számos ellentét van, hasznos dolog megtanulni ezeket kezelni. Jó tudni azt, hogy van feloldozás – ez személyiségformáló erővel bír mind a gyerek, mind pedig a szülők számára. Ebben az egész szülőiségben és szülő-gyerek kapcsolatban fantasztikus lehetőség, hogy egymástól is tudunk tanulni!

## Bántalmazó kapcsolatok

Eddig konfliktusokról, nézeteltérésekről volt szó, amik nélkül valóban nincs igazi emberi kapcsolat. Néha azonban a konfliktusok elmélyülnek, az álláspontok bemerevednek, és a felek úgy érzik, hogy a másik viselkedése, kritizáló hangneme, kötözködése stb. felettébb bántó, rendre benyomja azokat a gombokat, amelyekre társa a legérzékenyebben reagál.

Egy német pszichiáter, Reinhard Krüger (*Pál, 2019*) *kölcsönös neurotikus allergiának* nevezi azt a jelenséget, ami viszonylag gyakran kialakul a párkapcsolatokban, és az jellemzi, hogy vitás helyzetekben mindkét fél működése a másik leginkább sérült részét szólítja meg. Egy egyszerű, mindennapos vitából például a férj kivonul, mert nem akar ordítózni, mint gyermekkorában az ő apja, a nő viszont sírva követeli, hogy beszéljék meg, mert nem akar magára maradni, mint kiskorában oly sokszor. Mindketten a sérült gyermek pozíciójából próbálják megoldani a konfliktust, igyekeznek elkerülni, hogy újra abba a kiszolgáltatott érzelmi állapotba kerüljenek, mint gyermekkorukban – megoldási stratégiáik azonban épp a másikéval akadnak össze. Ez is egy kölcsönös szint, mindketten benne vannak – így azonban mindketten befolyásolni tudják a helyzet javulását. Segíthet a mintázat felismerése, közös tudatosítása, de már az egyikük pszichés munkája, előrelépése is segítheti a kilábalást.

Létezik azonban az a szint, ahol már nem vitáról, hanem bántalmazásról beszélünk. Abban a kapcsolatban is ketten vannak, de már nem arról van szó, hogy a speciális kapcsolódásuk, az egymásra reagálásuk szül indulatokat.

**A bántalmazás mindig egyenlőtlen hatalmi helyzetet feltételez, az egyik fél uralkodik a másik felett.**

Háttérben egyfajta felhatalmazott-tudat áll, ami azt mondatja, hogy a partner az illető tulajdona, és azt kell tennie, amit elvárnak tőle. Valószínű, hogy társul egyfajta erőteljes felsőbbrendűségi meggyőződéssel.

A bántalmazó esetenként nagyon intelligens és kifinomult ember is lehet, akiről a környezete semmi rosszat nem feltételezne. A bántalmazás történhet nyilvánvaló módon, kiabálva, fenyegetve, a másikat gyalázva, leszólva, leértékelve. Öltetheti testi károkozás formáját, megjelenhet szexuális visszaélésként. De vannak kevésbé látható, nyilvánvaló formák, amilyen például a pénzügyeken keresztül gyakorolt kontroll (*Zarozny, 2015*), s ezek mindegyike további érzelmi bántalmakat is okoz. Sokszor nem csak a környezet nem veszi észre, de az áldozatnak is időbe telik, míg bántalmazásként tudja azonosítani azt, ami vele történik. De innen még mindig rögzös út vezet a változáshoz, mert a változásnak történnie kell: egy bántalmazó kapcsolat nem maradhat fenn évtizedekig a benne élők – köztük a gyerekek! – súlyos sérülése nélkül.

Számos oka van annak, hogy ezekből a kapcsolatokból nem lehet egyszerűen kilépni, simán csak véget vetni a bántalmazásnak. Szerepe van ebben a családi mintáknak, a társadalmi környezetnek. Lehet, hogy a felek származási családjában normális volt a fizikai erőszak és mindennapos az érzelmi zsarolás. Az is megeshet, hogy a női és férfiszerepekről kialakított képbe belefér, hogy minden személyes kiadásra engedélyt és pénz kell kérni a másiktól. Még az is megtörténhet, hogy az ideális feleség (vagy férj) szerepéhez szükségesnek érzik, hogy a béke mindenáron történő megvédésével tegyék boldoggá a családot. Walker modellje szerint a bántalmazási ciklusban a feszültségfelgyülemelést követő erőszakkitörés után mélységes megbánás, bocsánatkérés, kedves, figyelmes viselkedés, fogadkozás és ajándékokkal történő elhalmozás következhet, s noha ez az állapot csak a soron következő feszültségkirobbanásig tart, rendre elbizonytalaníthatja a bántalmazott felet, megakadályozva abban, hogy ki tudjon lépni a kapcsolatból.

A nők anyagi függőségre, a gyerekek érdekeire, az egyedülléttől való félelemre, a hűsége, a szerelemre, a sajnálatra, bizakodásra, reményre, kötelességtudatra, vallásra, félelemre, büntudatra, szégyenre, zavarra, tehetetlenségre hivatkoznak, amiért nem akarnak vagy tudnak a bántalmazó kapcsolatokból kilépni, illetve tagadják, hogy a helyzet *annyira* súlyos lenne. Kezdetben azért maradnak, mert szeretik társukat, bíznak a változásban, később még nehezebben lépnek, mert addigra elszigetelődnek a külvilágtól és az átélt bántalmak pszichés hatásai akadályozzák őket a cselekvésben. Még később teljesen kilátástalannak találják helyzetüket, nem bíznak semmiféle külső segítségben és a végletekig rettegnek partnerüktől.

Ráadásul a kilépéssel nincs vége a bántalmazásnak, sőt az első két évet kiemelten veszélyes időszaknak tartják, amikor a visszahódítási kísérletektől a szélsőséges bosszúig nagyon sok minden megtörténhet. A szakirodalom arra hívja fel a figyelmet, hogy

**a bántalmazott félelme jellemzően reális, vagyis ő tudja legjobban megítélni, mennyire veszélyes a társa,**

ezért felelőtlen az a barát vagy segítő szakember, aki csak úgy kilépésre biztat. Természetesen megfelelő felkészüléssel, a kockázatok és erőforrások pontos felméréseivel, biztonságos tervek készítésével sikeresen véget lehet vetni a bántalmazó kapcsolatnak, egy efféle relációba senkinek nem kell belenyugodnia (*Miért marad? 2015*).



## **XVI. Ha már csak a válás marad**

**Ahogy rengeteg egyéni története van a házasságoknak, a krízisek átélésének és megoldásának és az együtt maradásnak, úgy a válások mögött is összetett, a kapcsolatra jellemző dolgok állnak.**

Elmondtam már, hogy a statisztikák szerint a válásokat többnyire a nők kezdeményezik, és okaként leggyakrabban az elhidegülést, a hűtlenséget és az anyagi problémákat nevezik meg. Ezek mögött a kategóriák mögött rengeteg féle egyéni történet húzódik meg. Mit gondoltak a felek a házasságról, mit vártak saját maguktól és egymástól, mi fért bele szerintük egy házasságba és mi nem, milyen érzelmeket tartottak elfogadhatónak, hogyan álltak a vitás kérdésekhez, a változásokhoz, szülőkhöz, rokonokhoz, barátokhoz, a gyerekneveléshez, anyagiakhoz, munkához, szabadidőhöz – vég nélkül sorolhatnánk.

Az egyik pár együtt marad olyan súlyos nehézségek mellett is, aminek a tizedéért elválnak a másik – nincs recept sem a kapcsolatban maradásra, sem arra, hogy mikor kell elválni. Nézzünk meg azonban néhány szempontot, mit érdemes megfontolni akkor, ha a válás mellett döntöttünk.

### **Hosszú és összetett folyamat**

Általában nem az első fogkrémes tubus típusú vitánál adják be a felek a válópert, így azt hosszas kapcsolati krízis és döntés-előkészítő szakasz előzi meg. Ez már önmagában felőrli az érzelmi tartalékainkat, sok benne az intenzív konfliktus, negatív érzelem, fogynak a kapcsolatot összetartó erők és felnagyítódnak az elképzelt szabadság vagy éppen egy másik párkapcsolat várható előnyei. A válás maga is több szinten történik: el kell válni jogi értelemben, függetlenedni gazdaságilag, szétválasztani a szülői

szerepeket, megtalálni az új egyensúlyt a családban, a szűkebb-tágabb közösségben (van, ahol ehhez egyházi procedúra is társul), és mindezzel összefüggésben végbemegy az érzelmi, pszichológiai válás korántsem egyszerű folyamata is.

## Önsajnálát

A válás szükségszerűen negatív érzelmek sorával jár, az érzelmi válás feladata tulajdonképpen a veszteség-feldolgozás. Ehhez meg kell engednünk magunknak, hogy átmenjünk a felmerülő csalódás, fájdalom, harag, önvád és szomorúság stációin. Ha igyekszünk letagadni magunk és mások előtt ezeket az érzéseket, és erőltetett mosollyal az arcunkon az új és szabad életünket hangoztatjuk, azzal csak elakadunk a gyászfolyamat elején, és csak nagyon hosszú idő alatt, vagy csak segítséggel tudunk majd átevíckélni rajta. Ezek a negatív érzések természetesek, normálisak, az egykor boldognak és öröknek elképzelt házasság elvesztésével járnak. De meg is lehet rekedni ezekben a fázisokban, akkor viszont jobb, ha segítséget kérünk. Az önsajnálát a folyamat elején természetes, de idővel fontos, hogy megtaláljuk magunkat abban az új, elvált emberben is. Normális, ha pár hétig legszívesebben csak sírnánk, de ha fél év múlva is reménytelenül feleslegesnek érezzük, hogy felkeljünk az ágyból, forduljunk pszichiáterhez, klinikai szakpszichológushoz.

## Harag

Még a szomorúságnál is gyakrabban szoktak bennragadni a harag érzésében. Nem egyszer találkoztam olyan hatvanéves nővel, aki több mint harminc év után is – megbocsáthatatlannak tartva egykori férje félrelépését – aktívan keserítette meg immár felnőtt közös gyerekeik mindennapjait, ha megtudta, hogy mondjuk elmentek az édesapjuk születésnapjára, netalántán még *azzal a nőcskével* is találkoztak (aki 28 éve az apjuk társa, míg az ő házasságuk négy évig tartott). Elakadt harag esetében sajnos kevesen és nehezebben kérnek segítséget, mert jogos érzelmeknek élik meg, és nem tudatosítják, hogy hosszú évek alatt sem



tudtak új, egészséges kapcsolatot létesíteni, és hogy mennyire megnehezítik környezetük, akár a saját gyerekeik életét is ezzel.

## **Felelősségvállalás**

A válás veszteségét akkor dolgoztuk fel sikeresen, ha átengedve magunkon a felmerülő negatív érzelmeket, megtaláljuk, mi volt a saját szerepünk – nem feltétlenül hibánk! – az események alakulásában, és képesek vagyunk felmérni, hogy mi volt mindebben a pozitív számunkra. Fontos, hogy ne az események tehetetlen áldozataként gondoljunk magunkra, és ne elpazarolt, kidobott időként éljük meg az együtt töltött éveket. Találjunk magunknak valamiféle értelmet abban, ami történt és ahogy történt velünk. Nem a válás ténye a személyes kudarc, viszont azzá válik, ha nem vagyunk képesek feldolgozni és tanulni belőle.

## **Mi nem a válás?**

Lehet, hogy szükséges lépés, lehet, hogy ez az egyetlen megmaradt lehetőség az adott kapcsolatban, de ne gondoljuk azt, hogy minden problémánkat a válás fogja megoldani. Bieber (1995) ahhoz hasonlítja, mint amikor sivatagban bolyongva, a szomjhalál küszöbén megpillantjuk a kutat. Életmentő ugyan, de a kiutat nem fogja megmutatni, így szomjunkat oltva valahogy csak ki kell kecmeregnünk a helyzetből.

Azt javasolja, tudatosítsuk, hogy a válás NEM:

- a partner „kicsinálásának” legális módja,
- bosszú,
- bankszámla-kiürítés,
- a kapcsolat elvágása, ha van gyerek (de talán még a rokonságot illetően sem),
- garancia a boldogságra.

## A válásnak is legyen célja

A kapcsolati kötöttségből való felszabadulás legyen pozitív élmény, ne pusztán a rossztól való megmenekülést jelentse. Szabaduljunk meg a megromlott kapcsolattal járó érzelmi terhektől, de legyen felelősségünk abban is, hogy vállaljuk a tetteinket és alakítsunk ki egy olyan új életet, ami jobb az előzőnél. Válásunk ne az utolsó nagy leszámolás legyen, hanem a kölcsönös elengedés folyamata. A válás során is érdemes kitűzni magunk elé az alábbiakhoz hasonló célokat, vagy legalábbis törekedni ezekre:

*Húzzunk egy vonalat, és tanuljunk a múltból, értsük meg, mi és hol ment félre.*

*Gondoljuk át, mit akarunk elérni (szabadságot, kevesebb konfliktust, egy működő munkakapcsolatot a szülőtárssal, az önállót, saját élet lehetőségét stb.).*

*Ne okozunk károkat: emlékezzünk a jóra és legyünk szabadok a rossztól.*

Természetesen nem vagyunk erre alkalmasak minden érzelmi állapotban, és teljesen érthető módon a válás körül ritkábban tartózkodunk a józan tervezéshez szükséges nyugodt érzelmi szinten. De fontos, hogy tudjuk: zaklatott állapotban nem hozunk jó döntéseket. Törekednünk kell arra, hogy egyedül vagy segítséggel, de elérjük azt a nyugvó pontot, ahol átgondolható, mi lesz a gyerekekkel, a biztonsággal, az életstílusunkkal, az otthonunkkal, hogyan érinti majd mindez a családot, a barátokat, milyen kapcsolat érhető majd el az elvált társunkkal. Válasszuk ki azon keveseket, akikre támaszként számíthatunk, akik a lenyugvás és nyugodt mérlegelés felé tudnak kísérni bennünket (Bieber, 1995). Ha már mindenképp válásra került a sor, akkor kérjük szakember segítségét ebben. Forduljunk mediátorhoz, aki szakszerűen tud segíteni.

## Szülők válófélben

Évente gyerekek tízezreit érinti a válás és milliók élnek nem az eredeti családjukban. Elvált szülők gyerekének lenni tehát nem kirívó eset, és a gyerekeket nem a szülők párkapcsolati státusza fogja befolyásolni, hanem az, ahogyan a folyamatot, majd a gyerekről való gondoskodást bonyolítják. Ne legyenek illúzióink: a család felbomlását a gyerek is veszteségként éli át. Hiszen a két ember, akiből származik, akiktől az életet kapta, külön folytatják az életüket. Normálisnak mondható, ha ez viselkedésváltozással jár (az egészen kicsik visszacsúszhatnak korábban meghaladott fejlődési szakaszokba, a nagyobbaknál szomorúság, harag és teljesítményromlás jelentkezhet), a tapasztalatok azonban azt mondják, egy-két év alatt csillapodnak ezek a reakciók.

Ha vannak közös gyerekek, a válás alighanem legnehezebb része velük kapcsolatos, hiszen mindenki azt szeretné, hogy a lehető legkevesebb sérülés érje őket. A szülői szerepről való részleges lemondás annak a félnek is igen nehéz, aki ki szeretne lépni a házasságból.

***Nézzük át röviden, mik a szülők teendői és a számukra kerülendő dolgok a válás körül!***

### Ne legyen titok

Amikor már számunkra egyértelmű, mondjuk el a gyerekek is a válás tervét. Szülőtársként állapodjunk meg egymással, hogy a történeteket hogyan hozzuk a tudomására, a szempont az, hogy számára elfogadható, feldolgozható legyen. Lehetőleg együtt beszéljünk vele, higgadtan, tényszerűen. Az igazságot sokféleképpen lehet tálni, tartsuk szem előtt, hogy a gyerekeknek melyik információra van szüksége. A legfontosabb biztosítani arról, hogy szeretik a szülei, mindkét szülője szereti, és nem miatta történnek a dolgok. Elmondhatjuk neki, hogy igen, mi most éppen nem vagyunk jóban, azért is válunk el, mert nem tudunk együttműködni, egy fedél alatt élni.

A gyereket az érdeklő leginkább, hogy mi lesz vele, hogyan folytatódik az élete. Ezért osszuk meg vele a mindennapjait érintő konkrét részleteket: hol fog lakni, ki fogja edzésre vinni, melyik iskolába fog járni, hogyan találkozhat az unokatestvérekkel, nagyszülőkkel stb. Érdemes szakember segítségét kérni, ha bizonytalanok abban, hogyan kommunikálják a gyerek felé a válást. Egy képzett segítő iránymutatást tud adni abban, hogy miként viselkedjenek, hogyan egyezzenek meg egymással.

### **Szabadítsuk fel a lelki terhek alól**

Általánosan jellemző, hogy a gyerekekben büntudat keletkezik a szülők válása miatt, azt hiszik, ők azok, akik nem viselkedtek megfelelően vagy az egész az ő hibájuk. Ezt az érzést fel kell oldani. Még jóhiszeműen se mondjuk neki, hogy *„azért (is) válok el, hogy neked jobb legyen”*. Ha van is bennünk ilyen motívum, ezt majd később, felnőtt korában megbeszélhetjük vele. Most az a lényeg, hogy vállaljuk a teljes felelősséget a felnőtt döntésünkért, és abból egy grammot se helyezzünk a gyerek vállára, mert enélkül is elég nehéz neki. Ha úgy látjuk jónak, akkor kérjük szakember segítségét.

### **Ne kényszerítsük választásra**

Nem terhelhetjük azzal sem, hogy válasszon köztünk, tegyen igazságot, ítélje el a másik felet, velünk értsen egyet. Mindenáron el kell kerülnünk a szülőtárs leértékelését, szidalmazását, még akkor is, ha úgy érezzük, hogy jócskán megérdemli. Gyermeinkben súlyos lojalitás-konfliktust alakíthatunk ki ezzel, miközben inkább arra van szüksége, hogy kötődhessen mindkettőnkhez. Ráadásul – bár láthatatlan módon – az önbizalmát is aláássuk azzal, hogy szidalmazzuk, értéktelennek nyilvánítjuk azt az embert, akitől az életét kapta. Egészséges identitása, pozitív önképe érdekében arra lesz szüksége, hogy pozitív szálon kapcsolódjon a szüleihez, ezért ebben még akkor is támogassuk, ha nekünk épp nagyon nehéz.

## **Nincs további feladata**

Ahogy nem tesszük a válásért felelőssé, a család újraegyesítése sem a gyerek feladata vagy lehetősége. Bármilyen romantikus és aranyos a két Lotti története és az összes adaptációja (addig mesterkednek, míg elűzik az apa életéből az új nőt, és a család egymásra nem talál), emlékezzünk belőle arra is, hogy az eredeti történetben az egyik kislány megbetegszik a számára túl nehéz terhek súlya alatt. Hát még milyen betegítő ezt a szerepet továbbvinni ott, ahol semmi, de semmi esély a boldog kibékülésre. Ismerjük el a gyerek vágyát arra, hogy minden a régi legyen, de inkább abban támogassuk, hogy az új realitásban megtalálja a helyét.

## **Legyen rend az életében**

A gyerek testi-lelki egészsége érdekében elengedhetetlen, hogy megmaradjanak és újra kialakuljanak azok a biztos pontok, amelyek mentén élheti az életét. Ami fenntartható a korábbi életéből – rendszer, hagyomány, rituálé, szabály –, az maradjon is meg, ne kelljen azt átélnie, hogy minden megváltozott. Akármilyen megállapodásra is jutunk a kapcsolattartás, az életmód kérdésében, fontos, hogy azt is megélhesse, hogy mindkét szülőjének fontos, számíthat rájuk és azok az ő érdekében képesek az együttműködésre.



## Zárszó – egyben előszó az interjúkhoz

Ebben a könyvben a pszichológiai és a szociológiai szakirodalom fontos üzeneteinek összegzése mellett számomra az a legfontosabb, hogy a legkülönbélebb képzettségű és végzettségű, vallású, kultúrájú emberek osztották meg velem a tapasztalataikat arról, hogyan és miért működnek hosszú évek óta a kapcsolataik, illetve azt is, hogy amikor válásra került a sor, mit tudtak tanulni abból. Változatos történeteik, tapasztalataik megerősítettek abban, hogy a házasság nem arról szól, hogy folyton szerelmesek vagyunk egymásba. Sokkal inkább a szövetségről, a barátságról, a kölcsönösségről. (Persze fontos a másik iránt érzett vonzalom, vágyakozás is.) Ezért – és minden másért – viszont meg lehet, és meg is kell dolgozni.

Ez az igazi kihívás, a belső munka, és még így is megtörténhet, hogy hiába dolgoztunk – nem működik a házasság.

Több benne a rossz, mint a jó.

Több benne a rombolás, mint az építés.

Átéltém én is, mint életem legnehezebb döntését, időszakát. Szerencsére azóta rendeződött az életem, és még mindig, töretlenül hiszek a házasságban, és abban, hogy nem érdemes az első nehézségnél – békésen vagy kevésbé békésen – eloldozni magunkat. Különösen, ha gyerekünk van, hiszen a szülői kapcsolatot nem tudjuk és nem is szabad szétvagdosni. A kapcsolat rendezésébe már csak ezért is energiát kell fektetnünk: a gyerek(ek) miatt nem érdemes együtt maradni, de a gyerekért érdemes sok mindent megtennünk. Ha mégsem sikerül, abban mindenképp van veszteség is. Amit fel kell dolgozni, amiből fel lehet és fel is kell állni. Ha mindent megtettünk a kapcsolatért, még kudarc esetén is biztosan sokat fejlődöttünk általa. A következő kapcsolatainkban pedig mindenképp hasznosíthatjuk mindezeket.





## Beszélgetések

### A Királyok titka



Király Tamás és felesége, Király Gabriella 1980-ban ismerték meg egymást, két év múlva összeházasodtak, majd nászútra mentek Amerikába. Húsz év után tértek vissza, de továbbra is sok szállal kötődnek az Államokhoz. Büszke szülők, mindhárom gyermekük – Linda, Viktor és Ben – ismert, sikeres és tehetséges.

*Maradjunk együtt! Válás vagy változás?*

*Hol Amerikában éltek, hol visszajöttök. Pontosan, hogy van ez?*

**Tamás:** 1982-ben házasodtunk össze. Nászútra Amerikába mentünk, ugyanis Gabi papája New York államban élt. Nehézkés volt abban az időben kijutni, végül ott is maradtunk húsz évig. Akkor még nem lehetett szabadon utazgatni, tehát ránk úgy tekintettek, mint disszidensekre. Kint ért bennünket a gyermekáldás: először jött Linda, majd egy évre rá a két fiú. Itthon zenével foglalkoztunk: Gabi a Cini és a tinik nevű együttesben énekelt és más projektekben vett részt, én pedig a Color együttesben játszottam, előtte pedig az Universal együttesrel, valamint Kovács Katival jártuk az országot és a világot éveken keresztül. Amerikában egy – a szó legjobb értelmében – polgári életre váltottunk. Mással kellett foglalkozni, jöttek a gyerekek, meg kellett élni. Húsz év után gondoltunk egyet, és visszajöttünk Magyarországra. Az egyik lábunk kint van, de az idő nagy részét Magyarországon töltjük.

*Elmondható, hogy a gyerekek tőletek örökölték a zenei tehetségüket?*

**Tamás:** Nagyon reméljük!

**Gabriella:** Mindkét család oldaláról rengeteg zenei impulzus érte őket. Elkerülhetetlen volt, hogy így alakuljon, pedig mi *tényleg* nem akartuk, nem terelgettük őket a zene felé.

*Valahol a ti álmaidokat valósították meg...*

**Gabriella:** Linda és Viktor is sokkal jobb nálam. Szívből gondolom, hogy megérdemlik a sikert. Sok anyáról úgy tartják, hogy a beteljesületlen álmaik miatt nyomják erre vagy arra a gyermekeiket... Nálunk erről szó sem volt.

**Tamás:** Sőt, inkább féltettük őket, mert tudtuk, hogy ez nem egy egyszerű és könnyű pálya.

*Már mind kirepültek a házból. Hogyan éltétek meg a felnőtté válásukat?*

**Tamás:** Szerencsés a helyzetünk, mert amikor *kirepültek*, akkor sem *repültek el*, mivel továbbra is együtt dolgozunk. Gabi a stylist-történetekkel foglalkozik, én pedig napi kapcsolatban vagyok velük mind zenei, mind menedzsment kérdésekben.

*Negyven éve együtt... Van erre valami titkos recept?*

**Tamás:** Szeretni kell a másikat. De, ami ugyanennyire fontos, hogy partnernek is kell lenni, mert lehet, hogy a szeretet önmagában kevés. Kell hozzá a hasonló érdeklődési kör is.

**Gabriella:** Valahol olvastam, hogy a jó házasság titka az, hogy két erőteljes vonal egymás mellett haladjon, ne egymást keresztezve. Ugyanazért a célért, de mégis mindenki a maga útját járja. Nagyon fontos, hogy az ember, amennyire csak lehet, saját maga maradjon egy kapcsolatban.

*Azt látom, hogy ti felépítettétek az életeteket – de nem spóroltátok ki belőle a nehézségeket.*

**Tamás:** Abszolút. Kalandosan indult és kalandosan folytatódott az életünk. Az is rengeteget jelentett, hogy idegenben éltünk, azzal a tudattal, hogy nem jöhetünk többé haza. Több olyan ismerősünk volt, akik házaspárként mentek ki külföldre, de aztán ott egy-két éven belül elváltak az útjaik.

**Gabriella:** Arról is szoktunk beszélgetni, hogy talán szerencsés, hogy mi életformát váltottunk, mert ha itthon maradunk, ráadásul a zenei pályán, nem biztos, hogy kibírtunk volna együtt negyven évet.



## Minden sikeres férfi mögött áll egy nő



Nyári Károly Prima díjas zongoraművész és felesége, Edit több mint negyven éve alkotnak egy párt. Munkában és magánéletben való összetartásuk példaértékű. Lányaik, a népszerű és tehetséges énekesnők, Nyári Aliz és Nyári Edit, mindenki számára ismertek. Fiúk, Karcsi is a zenei pályát választotta, a Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetem klasszikus zongora szakán végzős hallgató.

*Maradjunk együtt! Válás vagy változás?*

*Jól érzem, hogy Károly és a lányok sikereiben neked is nagyszereped van?*

**Edit:** Úgy gondolom, hogy ez egy természetes kötelesség. Minden téren próbálom a munkájukat és a mindennapi életüket segíteni. Többszörösen is. Nem csak mint családanya, hanem mint a saját produkciós irodánk vezetője is.

*Hogyan ismerkedtetek meg?*

**Edit:** Én is zenei pályán indultam. Amikor a Bartók Béla Konzervatórium klasszikus zongora szakán elkezdtem a tanulmányaimat, akkor ismertem meg Károlyt, aki szintén ott tanult. Ez már rég volt, én tizenöt éves voltam, Károly pedig tizenhat. Az iskolák elvégzése után házasodtunk össze.

**Károly:** Igen, amikor tizenhat évesen beléptem a Konzervatórium ajtaján, amikor az én drága, szép feleségem lesétált a lépcsőn, azt mondtam: „*Fantasztikus ez a lány, meg akarom ismerni!*” Azóta tart az ismeretségünk, a gyerekszerelemből komoly kapcsolat, majd házasság lett. Ebben a röpke negyven évben annyi minden történt velünk: sok-sok öröm és küzdelem van ebben a házasságban, de töretlenül ívelünk felfelé!

*Úgy tudom, egy időre elhagytátok Magyarországot...*

**Károly:** Edit lányunk születése után kilenc hónappal, 1986-ban mentünk ki Hollandiába, a diploma megszerzése után ott kaptam felkérést. Nem volt könnyű, de ezt is meg tudtuk oldani. Mindent együtt csináltunk, mindenhová együtt mentünk. Az ott töltött közel tizenkét év alatt igazán összekovácsolódtunk.

*Edit lányotok már nem veletek él, de a másik két gyermeketek igen. Tudatos döntés, hogy amíg lehet, együtt éljétek? Mi ennek az előnye, van-e nehézség benne?*

**Edit:** Edit pár éve költözött el: férjhez ment és azóta már két gyönyörű gyermekük született. Kálmánka három, Editke egy éves. Karcsi fiunk még az egyetem befejezése előtt áll, így nem is volt kérdés, hogy ő a tanulmányai befejezéséig velünk éljen. Mivel a munka többszörösen is összeköt minket Alizzal, így számára is az a legkézenfekvőbb, hogy együtt legyen velünk. Noha nem volt ez tudatos döntés, jó így együtt megélni a mindennapokat. Sok előnye van, hiszen mi együtt is dolgozunk, így a stúdióba bármikor felmehet a család alkotni.

**Károly:** Fontos, hogy egy szülő mindig ott legyen a gyermeke mögött: tudjon neki tanácsokat adni, segíteni, e mellett persze adja meg a kellő szabadságot. Egy háztartásban élünk, és ez így sokkal könnyebb, mert a gyermekeink láthatták gyerekkoruk óta, mit csinál az apa és mit csinál az anya, így egyfajta mintát vettek át, anélkül, hogy nekünk szülőknél irányítanunk kellett volna őket.

*Természetes volt a gyerekeknek, hogy a zene felé indulnak, vagy ti terelgettétek őket?*

**Edit:** Mindig okosan, de nem csak a zenei pálya felé terelgettük őket. Megmutattunk nekik több utat is. Mindkét lány kiemelkedően jó tanuló volt, hogy nem volt kérdés, „civil” diplomát is szereznek. Aliz kommunikációs-médiatudomány szakon diplomázott, Edit pedig kommunikációs-művelődésszervező szakon végzett. Büszkék vagyunk rá, hogy Edit a két kisgyermek mellett, jelenleg a második egyetemi diplomáját szerzi: a Pécsi Tudományegyetem, Művészeti karának klasszikus énekművész szakán jövőre a mesterképzésen fog végezni. Nagy hasznát veszik a diplomájuknak, mert tisztában vannak azzal, mi történik a színpad mindkét oldalán. Nem kívülrőlként próbálják követni, ha meg kell szervezni egy koncertet, sajtótájékoztatót, vagy össze kell állítani egy médiatervet. Így most már ők is aktívan kiveszik a részüket családunk saját művészeti produkciós irodájának feladataiból. Az élet úgy hozta, hogy Karcsi is a zenei pálya mellett döntött... Mindez teljes

mértékben a gyerekek döntése volt és a legjobb belátásuk szerint történt. Mi csak terelgettük őket és minden segítséget megadtunk nekik. Ez a mai napig így van.

*Mi a titka ennek az összetartozásnak, amiben már több mint negyven éve éltek?*

**Edit:** Nagyon fontos a feltétel nélküli szeretet, a bizalom, a megértés, az empátia és a hit. Ha ez így mind együtt van türelemmel, akkor nem lehet probléma. Minden nehézségen átsegíti a házaspárokat.

**Károly:** Nagyon fontos az is, hogy az emberekben meglegyen a kompromisszumkészség, fontos, hogy a konfliktusokat jól tudják kezelni. Ehhez egymást is nagyon jól kell ismerni és tisztelni. A szeretet a kulcsa minden jó emberi kapcsolatnak, így a házasságnak is. Ha a szeretet megvan, az egy áttörhetetlen pajzsot képez.



## Világ körüli útra mentem, majd jövök!



Ildikó és János 45 éve élnek együtt, három lányuk és kilenc unokájuk van – a tizediket most várják. Fiatalon lettek nagyszülők: mire az utolsó lány is kirepült a családi fészekből, már ott is volt az első unoka. Közös életükben mindig is fontos volt a család, a sok gyerek, de az is belefért, hogy a férj 1991-ben buszos föld körüli utazásra menjen két barátjával.

*Maradjunk együtt! Válás vagy változás?*

*Nem okozott ez törést a kapcsolatotokban?*

**Ildikó:** A nehézségek azért vannak, hogy legyűrjük és megoldjuk őket, nem pedig azért, hogy siránkozzunk felettük – a házasságunk során néha olyan lépéseket is megtettünk, amelyek felháborodást váltottak ki a környezetünkben. De mi azóta is tudjuk, hogy jó döntés volt, és örülünk, hogy akkor azt megléptük.

*Honnan jött egyáltalán az ötlet?*

**János:** Gál József és Fa Nándor vitorlással kerülte meg a Földet. Valami hasonlót akartunk véghezvinni, mint ők, megspékelve amatőr rádiózással, de hajózni nem tudtunk, ahhoz nem értettünk. Viszont az autóbuszokat nagyon szerettük... Így összeálltunk hárman, és kreáltunk egy olyan buszt, amiben gyakorlatilag egy komplett lakás benne volt. A barátom felesége már jó előre megmondta a férjének, ha elmegy, egy napot sem marad vele tovább, így mire elindultunk, ő már elvált, másik útitársamnak menet közben bomlott fel a házassága.

*Milyen érzés volt ottthon maradni?*

**Ildikó:** Nem volt könnyű: egy 37 éves nő tők egyedül a világban, azzal a kínzó kérdéssel a fejében: biztos, hogy vissza fog jönni? És biztos, hogy hozzám fog visszajönni? Akkor ez egyáltalán nem tűnt biztosnak... Ha ezt egy pár túléli, akkor az már nem is rossz házassági alap.

*Úgy érzed, ez a távollét megerősítette a kapcsolatotokat?*

**Ildikó:** Mindenképpen – ami nem jelenti azt, hogy egyáltalán nincsenek konfliktusaink. Olyan család nem létezik, ahol nem szoktak veszekedni. Vagy ott nagy baj van, s előbb-utóbb ki fog törni a Vezúv... Mindenhol van veszekedés, nem ezzel van a gond: tudni kell megbocsátani. A több mint négy évtizedes házasságom

alatt – bevallom – párszor feltettem magamnak a kérdést, hogy miért pont ehhez az emberhez kellett hozzámennem?! Ez mindenben felmerül – egyszer biztosan. Ha valaki mást mond, hazudik. De ha egyszer tudatosan vállaltam az örömeket, a nehézségeket is ugyanúgy át kell vészelni. Az ember néha úgy igazán be tud gurulni – szabad ilyet érezni, és szabad azt is mondani, hogy a fene egy meg, miért nem Hufnágel Pistihez mentem feleségül... Szabad, de utána, amikor már lecsillapodott és átgondolta a dolgot, azt is ki kell mondani, hogy a kutyafejét, mégis jó, hogy hozzád mentem. Tudom, hogy mit akar inni, tudom, hogy mit akar enni, tudom, mit akar felvenni, tudom, hogy... mindent tudok. De most tényleg: ha találok egy másik pasit, annak nem ugyanolyan a koszos az inge? Annak nincsenek háklijai? Mindegyiknek van, de ezeket legalább már ismerem, tudom, hogy mire számítsak, nincs meglepetés. Nap mint nap elmondjuk egymásnak, hogy ugyanúgy szeretlek, mint az elején és milyen jó, hogy te vagy a társam. Pedig rengeteg küzdelem van mögöttük.





## Az utcánkban egyedül mi nem váltunk el



Margit és férje több mint 45 éve házasok. Margit már elvált volt, kisfiával élt, és nem akart többé férjhez menni. Aztán megismerkedett Imrével – pöttyös lányregénybe illő a történetük.

*Hogy is történt mindez?*

**Margit:** Mind a ketten kertésznek tanultunk – onnan ismerjük egymást. Már öt éve egyedül neveltem a fiamat, amikor édesapám azt mondta a nyugdíjazása előtt: „*a csoportotokban volt egy Imre nevű fiú, aki nagyon jó kertész lett, meg kéne keresni az utódoknak, hogy amit felépítettem, ne szúrja el senki.*” És én meg is kerestem Imikémet, aki akkor a Csalogány utcában, szellemi fogyatékos gyerekek közt volt kertész és nevelő tanár. El is jött... Amikor hazaindult, lekísértem a templomig, hogy megtalálja a buszt, ő meg rákérdezett, hogy „*akarsz-e még férjhez menni*”... Mondom: „*én az életben soha többet*”. Néhány busz elment – s mi még mindig ott csókolóztunk a megállóban. Aztán lett egy közös gyermekünk is a fiú mellett, majd négy unoka. Tényleg érdekes ez az egész: az utcánkban egyedül mi nem váltunk el. Megbeszélünk mindent az égvilágon. A konyhapénzt is, nálunk nincsen külön kassza, ahogy sokaktól hallom.

*Mi volt a 45 év alatt a legnagyobb konfliktus?*

**Margit:** Nem volt, mindig én nyertem (nevet). Tényleg nem volt. Voltunk mi külön: amikor én elmentem a gyerekekkel a Balatonra, és ő itthon maradt, de olyan soha nem volt, hogy visszaköltöztem volna a mamához.

*Mi a hosszú és boldog együttélés titka?*

**Margit:** Keresni kell a közös dolgokat, sokat együtt lenni... A pénz nem minden, nagyon nem, jó ha van, nem azt mondom, de nem mindenáron: másodállás, harmadik állás, telhetetlenség... Én azt mondom, hogy meg kell tanulni azt a kaját főzni, amit az uram szeret, vagy meglepni valamivel, nem kell ehhez toronyóra láncsal, csak valami kis dologgal. Azt a zoknit is felveszem harminchatodszor a földről, mert harminchatodszor is ott hagyja – minek szólni érte, úgysem fogom leszoktatni róla.

*Jó tanács a fiataloknak?*

**Margit:** Meg kéne egy kicsit szabadulni az egoizmustól. „*Csak az, amit én mondok, csak az, amit én csinálok, csak ahogy én*” – és minden és mindenki más háttérbe szorul. Ha nem vagyok önző, akkor látom a másik a problémáját, a hiányosságát, és próbálok segíteni rajta ott és ahogy tudok. Már az nagyon sokat jelent, ha megvan a segítő szándék, és segíteni meg úgy kell – és ez nagyon-nagyon fontos –, hogy ne várj köszönetet érte. Önzetlenül. Csak az emberért, magáért – vagy a problémáért, magáért. Mi gazdag emberek vagyunk: van két egészséges gyerekünk, négy egészséges unokánk, megértjük egymást, reggel mosolyogva kelünk, puszilva fekszünk. Lehet, hogy napközben nekem volt igazam – és akkor mi van, mit számít? Én legalábbis azt mondom, hogy olyan rövid az élet, éljük nevetéssel, jó kedvvel.







## **Amikor egymásnak segítünk, nem áldozatokat hozunk**



Vincze Ottó egykori válogatott labdarúgó, párja, Görbicz Anita, egykori válogatott kézilabdázó. Első közös gyermekük 2015-ben született, második fiuk pedig 2022-ben látta meg a napvilágot. Vincze Ottónak előző házasságából már volt egy gyermeke. A második fiával leginkább ő maradt otthon a születése után. Az első otthon töltött időkről kérdeztem.

*Gyესre mentél?*

**Ottó:** Ha azt nem is, de nagyon sokat töltöttem a babával a születését követően, mert a futball pályafutásomban akkor történt valami, amit egyfajta jelként is értelmeztem, így Boldizsár születésével lelki feltöltődést szántam magamnak. A szükség is így hozta: Anitának minél hamarabb formába kellett lendülnie a szülés után. Úgy döntöttünk, hogy összefogunk és segítünk egymásnak.

*A te sportágadban, ha befejezed a pályafutásod, élsportoló maradsz?*

**Ottó:** Szívünkben-lelkünkben egészen biztosan. Azt szoktam mondani, hogy labdarúgó voltam, vagyok és leszek egészen addig, amíg élek. Közel három évtizedig fociztam, ezt csak úgy lehet csinálni, ha szeretjük.

*Ha jól tudom, nagyobbik fiad követte az apai példát, ő is focista lett.*

**Ottó:** Születésétől kezdve jelen volt a különböző labdarúgással kapcsolatos eseményeken, gyakorlatilag beszippantotta őt ez a közeg, és – bár lett volna más választása – így döntött. Persze, ehhez kell tehetség is, elszántság is. Úgy érzem, mindkettő megvan benne, de nyilván hosszú ez az út, hiszen azzal is meg kell küzdenie, hogy az elődökhöz hasonlítsák... Úgy meg nem olyan könnyű.

*Két anyukától van a két fiad. Hogy éled meg a kétfajta apaságot?*

**Ottó:** Az elsőt egyfajta keresztként, amit cipelek magammal, amíg élek: Ádám esetében – aktív élsportolóként – állandóan utaztam és állandóan úton voltam. Akkoriban az volt a cél, hogy ami időt vele lehetek, azt tartalmasan töltsük el. Boldizsárral sokkal több időt tudtam eltölteni, és ha a kettőt összehasonlítom, akkor bizony rájövök, hogy Ádámmal sok minden kimaradt: egyszer csak azt vettem észre, hogy már majdnem férfiember... Ez a húsz év úgy elment, hogy sok mindent kihagytunk egymás életéből

– Boldizsárral másképpen szeretném csinálni. De persze a mostani helyzetem is más, hiszen azt már teljesen magam irányítom.

*Ha jól veszem ki a szavaidból, bánt, hogy Ádám esetében nem tudtat a családot az élsporttal összeegyeztetni...*

**Ottó:** Az élsportban mindig egyetlen dolog számít: az eredmény. Egy sportoló azért akar élsportolóvá válni, mert szeretné a legmagasabb szinteket megmászni. Nap mint nap jönnek újabb kihívások, amiknek meg kell felelni. Szerencsés az, aki elsősorban magának akar bizonyítani és így tud eredményeket elérni, az már nehezebb, amikor mindig másnak. A család, az apaság és a gyerekevelés nagyon fontos – de ott van mellette a sport és az elvárások. Hogyan tudja például egy élsportoló férfiember megoldani azt, hogy amikor hazaér hullafáradtan és elnyűtten a napi két edzésről vagy a kevésbé jól sikerült hétvégi mérkőzésről, még kedvére tegyen a kisgyerekének is, aki igényli a szeretetet és gondoskodását... Az ember próbálkozik, de lehet, hogy nem mindig sikerül. Ha azt mondd neki, hogy „egy pillanat” meg „még egy pillanat”, akkor a gyerek egyszer csak azt fogja felróni neked, hogy „*apa, te mindig csak azt mondd, hogy egy pillanat...*” És tudod mi a nagy baj? Hogy ezek a pillanatok soha nem jönnek vissza. A gyerek nagyon őszinte, egyfajta valóságtükrő, nem mellébeszél, amikor az érzéseiről van szó, hanem mindig azt mondja, amit gondol.

*Milyen érzés volt otthon maradni Boldizsárral?*

**Ottó:** Teljesen természetes dologként éltem meg. Amikor egymásnak segítünk, nem áldozatokat hozunk. Nem második anya vagyok, hanem teljes értékű férfi, akinek ebben a helyzetben helyt kell állnia. Nem attól igazi pasi valaki, ha elmegy sörözgetni a barátával, hanem amikor kell, férfiként viselkedik. Nekem egyáltalán nem volt furcsa, hogy Boldizsárt pelenkáznom és etetnem kell. Tudtam a dolgomat – meg is oldottam. Anita azért nem volt otthon, mert feladatai voltak, és őt az nyugtatta meg és általa tudott koncentrálni

ezekre a feladatokra, hogy tudta, otthon minden rendben van. Nagy előnye a mai digitalizált világnak, hogy aktív kapcsolatban tudtunk maradni akkor is, ha távol voltunk egymástól. Húsz évvel ezelőtt ez még nem így volt. Amikor nem voltam otthon, nem láthattam Ádámot akkor, amikor csak szerettem volna.

*Lelkifurdalásod van?*

**Ottó:** Sok szülő küzd lelkiismeret-furdalással, hogy nem tud annyi időt szánni a gyerekekre, mint szeretné. Van az a nagyon egyszerű mondat, hogy akkor tudsz boldogságot adni, ha te is boldog vagy. Úgy gondolom, iszonyú keveset foglalkozunk magunkkal. Mindig megpróbálunk másnak, másoknak megfelelni – de hogyan tudnánk másoknak megfelelni, amikor saját magunknak sem megy? Ez önismeret, önfejlesztés és öngondoskodás kérdése. Ha eljut valaki arra a szintre, hogy energiákat mozgósítson és fordítson önmagára, akkor elindul abba az irányba, hogy értéket tudjon teremteni. Ebben látok most nagyon nagy deficitet a társadalomban. Sok rendezvényen veszek részt, iskolákban és táborokban is előadok arról, hogy ne akarjunk mindig másnak megfelelni, hanem először tegyük rendbe magunkat.

*Mi volt a legnehezebb otthonmaradó szülőként?*

**Ottó:** A következetesség... Ezt a legnehezebb kialakítani. Egyrészt van az, amit a szülő akar. Másfelől ott van a gyerek akarat... Ha meg akarsz felelni a gyerekednek, akkor sok esetben engedned kell. Közben meg ott zakatol a fejedben, hogy a következetességgel tudjuk a legjobb eredményeket elérni. Ha megvannak a keretek, az alapelvek és a gyerek ebben szocializálódik, az mindannyiunk számára fejlődés. Ha rájövünk, hogy ezt hogyan kell jól csinálni, akkor ez nagyon szép történetté formálódhat. Például nem az a kérdés, hogy takarítunk-e vagy együtt főzünk-e, hanem az, hogy miként tudjuk rávezetni egymást arra, hogy vannak dolgok, amiket közösen sokkal jobb csinálni, mint egyedül. A mai trend az „egyszerű gyermekkor”. Azt érzékelteti, hogy egy kicsit vegyünk vissza a tempóból.

A járványügyi helyzet erre lehetőséget is adott, sőt: kötelezővé tette. Megtanultunk együtt lenni, megtanultunk lelassulni. Mi Győr mellett lakunk egy kis faluban, és abban a szerencsés helyzetben vagyunk, hogy a közelünkben folyik a Mosoni-Duna. Boldizsár nem lát különbséget a Balaton és a Mosoni-Duna között, hiszen mindkét helyen ugyanúgy tudunk játszani a vízben... A kis dolgok is érhetnek annyit, mint a nagyon nagy dolgok – ha közösen éljük meg. Ezért is fontos, hogy megtaláljuk azt a programot, tevékenységet, közös kikapcsolódást, ami mindannyiunk számára örömet okoz.

*A nők szégyellik bevallani is, ha önmagukra is fordítanak időt. A férfiaknál is így van?*

**Ottó:** Szerintem egy férfinak ez sokkal könnyebb. Amikor egy nőnek gyereke születik, előjön belőle az anyatigris. Óvja, védi, táplálja a gyermeket, és izgul, hogy meddig tud szoptatni, és ha nem olyan sokáig, akkor vajon vele van-e a baj. Egy férfinál ez nincs meg, mi legfeljebb szurkolni, asszisztálni tudunk ehhez. Egy nő egyszerre több dologra is tud figyelni, egy férfi pedig nagyjából tényleg csak egyre, arra viszont nagyon. Csodálom a nőket ezért, nélkülük mi sem lennénk férfiak. Miközben persze azt is gondolom, hogy ez azért kölcsönös: egy nő akkor tud jól teljesíteni, ha van mellette valaki, aki szövetségben együttműködik vele. Ez legalább olyan érték, mert hozzásegíti ahhoz a teljesítményhez, amit egy nő elvár magától.

*Kiemelnél még valamilyen „értéket”?*

**Ottó:** A tolerancia nagyon fontos dolog. Ebben a tekintetben a magyar társadalom eléggé el van maradva. Sokat járunk játszótérre. Azt látom, hogy státuszok, pozíciók mennek ki a térre és képviselik magukat. Mennek az összehasonlítgatások, miközben óvjuk és védjük a gyerekeket, még egymástól is, így kevesebb a kommunikáció, izoláltabban vagyunk jelen. Ránk ez nem jellemző, mi nagyon nyitottan megyünk – de kevés partnerre találunk. Így aztán futok, szaladok Boldizsárral, s együtt huligánkodunk.



## **Ha már a házasságunk nem volt példaértékű, legalább a válásunk legyen az**



Németh Kristóf és Szikriszt Zita kilenc éve ismerik egymást, három éve alkotnak egy párt, 2019-ben született meg közös gyermekük, Levente. Kristóf szerint jó, hogy nem korábban találkoztak... Kellott az az élettapasztalat, amit mindketten megszereztek ahhoz, hogy a kapcsolatuk most már örökké tartson. Nagyon fontos volt, hogy Kristóf első házasságából született fia elfogadja édesapja választottját, Zita esetében ez nem volt kérdés, hiszen Lóci korábban ismerte és kedvelte meg, mint apukája.

*Maradjunk együtt! Válás vagy változás?*

*Hogyan élted meg a házasságod végét?*

**Kristóf:** A kisfiunk még nem volt hároméves, amikor a feleségem elköltözött. Nagyon nehezen éltem meg a szétköltözést, és a válás utáni időszak sem volt könnyű. A jogi része hosszadalmas volt, de mire a bíróságra értünk, semmi vita nem volt közöttünk: kijöttünk az épületből, és elmentünk együtt ebédelni. Mindenki azt hitte, parasztkiváltás, hogy mi nagyon szeretjük egymást, csak éppen kiderült, hogy nem vagyunk házaspárnak valók. Tényleg sokkal jobb lett a kapcsolatunk, amióta nem vagyunk férj és feleség. Lóci nevelésében, egymást életének segítségében a mai napig társak vagyunk, és ez így is marad. Elég, ha annyit mondom, hogy a volt feleségem a házi orvosom....?

*Hogyan éled meg a házasságod vége utáni életet?*

**Kristóf:** Az az ideális, ha egy család egyben marad és nincsen válás. Mi azt szoktuk mondani a volt feleségemmel: ha már a házasságunk nem volt példaértékű, legalább a válásunk legyen az. Református esküvőnk volt, ahol nem holtomiglan-holtodiglan hűséget esküdnek egymásnak, hanem a férfi azt fogadja meg, hogy egy életen át hűséges gondviselője lesz a feleségének, a nő pedig azt ígéri, egy életen át hűséges segítőtársa lesz a férjének. Ez az eskü egy válás után ugyanúgy megmaradhat – nálunk így is működik a mai napig.

*Hogy illeszkedik ebbe a képbe a mostani párod?*

**Kristóf:** Boldog vagyok, hogy megtaláltam a szerelmemet, az életem társát. Úgy néz ki, Niki is, és ez így nagyszerű. Lóci ebben a helyzetben nagyon jól érzi magát. Itt is van egy otthona, ott is van egy otthona. Mindig is igyekeztünk harmóniában élni, de persze nem szeretném idealizálni a képet: nekünk is voltak a válás folyamata alatt vitáink. Azután viszont kialakult egy egymást mélységes tisztelettel, emberséggel és szeretettel segítő páros, majd egy *patchwork family*, egy nagyon jól működő mozaikcsalád.



*Zita, neked milyen a viszonyod Kristóf volt feleségével?*

**Zita:** Nagyon jól alakult a kapcsolatunk. Az „ex” szó jelzi, hogy ez már a múlt, valamiért nem működött ez a kapcsolat, így a féltékenysége a mi szótárunkban nem szerepel. Niki egy intelligens nő, úgy volt vele a kezdetektől, hogy ha én jól bánok Lóciával és csak jót hall a fiától rólam, akkor jó ember lehetek. Ahogy telt-múlt az idő és megismerkedtünk, már-már abnormálisan jóban lettünk: összejárunk, tanácsokat adunk egymásnak, sőt, a kisfiunk, Levente kapcsán orvosként is sokat segített. Néha el is felejttem, hogy ők valaha egy házaspár voltak... Niki olyan, mint egy kedves családi barát.

*Ti mióta vagytok együtt?*

**Kristóf:** Közel három éve vagyunk egy pár, de kilenc éve ismerjük egymást. Eleinte csak vendégeskedtünk a visegrádi szállodában, ahol Zita dolgozott. Azután törzsvendégek lettünk, majd gyémánt fokozatú törzsvendégek. Szóval, gyönyörű a Dunakanyar, de volt valami még vonzóbb is ott. Három évvel ezelőtt pedig eljött a pillanat, amikor megtörtént az a bizonyos első randevú...

**Zita:** Onnantól kezdve annyira felpörögtek az események, hogy nem volt kérdés, mi közös jövőt tervezünk, családot szeretnénk. Annyira tartalmas volt ez a három év, hogy olyan érzésünk van, mintha, tizenéve lennénk együtt.

**Kristóf:** Bejártuk a fél világot, hónapokat éltünk Ázsiában. A világ különböző pontjain próbáltuk ki a közös életet. Hetekig szerepel-tünk egy televíziós túlélő show-ban, amelyben más párokkal kellett megküzdeni, miközben életveszélyes mutatókat hajtottunk végre... Enélkül nem lett volna módunk arra, hogy ilyen intenzíven megéljük a halálfélelmet, az életért való küzdelemet és az egymásba vetett feltétlen fizikai és érzelmi bizalmat.

**Zita:** Ez nagyon meghatározó szakasza volt a kapcsolatunknak. Talán nem véletlen, hogy pont ez után történt meg a lánykérés.

### **Hogyan tervezitek a jövőt?**

**Zita:** Én egy ideig maximálisan a gyerekekkel és a háztartással foglalkozom majd. Terveink között szerepel egy családi ház építése is – miközben folyamatosan a közös jövőnket építjük.

## Karácsony este – volt férjjel és volt feleséggel



Judit két éve élt egyedül kislányával, az akkor nyolcéves Dórizal, amikor egy szórakozóhelyen felfedezték egymást Gyurival, aki akkor már közel egy éve volt elvált státuszban. Kapcsolatuk nem indult komolyan, csak élték nyitottan a mindennapokat. Ma már közös kislányuk van, a most hétéves Léna világra jött egy orvosi csoda volt, hiszen Juditnak – az orvosok szerint – nem lehetett volna több gyermeke. Az otthonról hozott szülői minta alapján azt vallják, nem a *papír* a fontos, mégis összeházasodtak. Igyekeznek másként állni a párkapcsolatukhoz, mint korábban, tanultak a hibáikból.

*Miért romlott meg a kapcsolatotok az első gyermeked apukájával?*

**Judit:** Az elején megvolt a kémia, de azon kívül sok minden más nem stimmelt: a gondolkodásunk, az érzelmi szintünk, a dolgok kezelése. Abban viszont egyformák voltunk, hogy a különbözőségekből fakadó problémákat folyamatosan a szőnyeg alá söpörtük. Volt egy közös gyerekünk, vállalkozásunk, házunk: függtünk egymástól – ez tartott össze bennünket. Az én legnagyobb problémám az volt, hogy érzelmileg nem kaptam meg, amire vágytam. Dóri születése után már nagyon kiéleződtek a konfliktusok, de még ráhúztunk csaknem öt évet. Talán azért, mert bár nem voltunk *papíron* házasok, mégsem tűnt könnyűnek elszakadni egymástól, kényelmesebb volt együtt maradni. Sokat nyeltünk, majd külön utakon kezdtünk járni. Intelligensen álltunk a dolgokhoz, ezért nagy csetepaték nem voltak közöttünk, hiszen mindketten hibásak voltunk.

*Mikor dőlt el, hogy különváltok?*

**Judit:** Egy nagy vita után szétköltöztünk, amit nálam egy csaknem egy évig tartó érzelmi hullámvasút követett. Én arra vártam, hogy küzdjön értem, miközben ő úgy ment el, hogy már volt partnere... Az anyagiak elrendezésében és a gyermekünk nevelésében szerencsére meg tudtunk állapodni, bár eleinte nem sokat foglalkozott a kislányunkkal, mert szerelmes volt. Én viszont ragaszkodtam ahhoz, hogy a gyerekünk fontos legyen a számára – utólag ezért köszönetet is mondott. Ma már 18 éves Dóri, napi szinten kapcsolatban vannak, nagyon jó a viszonyuk.

*A te előző házasságodban mi volt a gond?*

**Gyuri:** Tíz évig éltem a feleségemmel, ebből nyolc évet házasságban. Az utolsó években jöttem rá arra, amit nagyon nehezen ismertem be magamnak: másolom a szüleim kapcsolatát – óriási hazugságban élek. Ők sem mondtak el mindent egymásnak, inkább nyeltek, főleg

anyu. Én ezt hoztam magammal, de szenvedtem tőle, szerettem volna változtatni.

*Hogyan léptél ki?*

**Gyuri:** 2008 elején az anyukám váratlanul meghalt. Ez sok mindent tisztázott bennem. Rájöttem, hogy ha hazudok a feleségemnek, egyikünk sem lehet boldog. Nekünk nem lehetett közös gyermekünk, már az örökbefogadással próbálkoztunk, bevallom, ezt is nehezen viseltem. Belekeveredtem egy munkahelyi kapcsolatba, az egyik kolléganóm vállán sírtam ki a bánatom, aki elég elszántan küzdött a „megmentésemért”. Valójában tényleg az ő segítségével másztam ki ebből a helyzetből, ami azt illeti, nem túl elegánsan, mert sok mindent zúdítottam a volt feleségemre, aki mindebbe majdnem beleroppant, de éreztem, ez így nem mehet tovább. Aztán végül őszintén el tudtam mondani, hogy mi a bajom – nem is vele, inkább önmagammal.

*Milyen most a viszonyotok a volt feleségeddel?*

**Gyuri:** A válás után valahogy olyanná vált nekem, mint egy testvér. A kényszer úgy hozta, hogy közel fél évig még együtt laktunk, így békében le tudtuk zárni a kapcsolatunkat. A mai napig barátok vagyunk. Judit volt párja is rendszeresen megfordul nálunk, vele mindig is megtaláltuk a közös hangot. Amikor ott töltötte a karácsonyestét, én elmentem a volt feleségemhez, mert neki senkije nincs, nem szerettem volna, hogy egyedül marad. Egyszer aztán Judit megkérdezte, miért nem jön el ő is – s egy idő után csatlakozott hozzánk.

*Soha semmi féltékenység nem volt egyikőtökben sem?*

**Judit:** Nem, soha. Zita el tudta engedni Gyurit. Szerencsére nem én voltam a harmadik, aki miatt a házasságuk véget ért. De nagyon lassan alakult a kettőnk kapcsolata, idő kellett, hogy nyissunk egymás felé – nem lettünk azonnal örök barátnők... Először csak

*Maradjunk együtt! Válás vagy változás?*

elfogadtuk egymást. Most már ki tudom jelenteni, tényleg baráti a viszony közöttünk. Rengeteget segít – és mi is neki.

*Említetted, hogy Dóri apukájával nem voltatok házasok. Miért?*

**Judit:** Nem hiszek a házasság intézményében, engem fojtogat. Nem szeretek attól jobban senkit, mert a *férjem*. Tiszteletben tartom azokat, akiknek ez szent és sérthetetlen, de szerintem nem garancia semmire. Nem hiszek abban, hogy egy házasságban más szabályok lennének, mint egy élettársi kapcsolatban. A mai napig képtelen vagyok azt mondani, hogy Gyuri a *férjem*, nekem ő a *párom*.

*Miért házasodtatok össze mégis?*

**Gyuri:** Juditnak 2017-ben volt egy komoly műtétje – ez már a második ilyen beavatkozás volt. Ő vetette fel, hogy szentesítsük a kapcsolatunkat, mert nagy a kockázat... Mindkét gyermekünk kiskorú volt még, szeretttük volna, hogy családjogilag védve legyenek.

*Mit csináltok most másként, mint az előző kapcsolataitokban?*

**Judit:** Ha felhalmozódik bármilyen sérelem, nem söpörjük a szőnyeg alá. Vannak heves konfliktusaink, de hiszek a viták építő erejében.

**Gyuri:** Én sem akarok újra mindent lenyelni, puffogni magamban, éjszakákon át stresszelni. Most már kimondom a dolgokat – és a lányunkat is erre nevelem.

## Adni jó, elfogadni – nehéz



Fotó: Falus Kriszta

Kárász Eszter ezer szállal kötődik a gyerekekhez. Van két lánya, mindkettő gimnazista, illetve az egyik most felvételizik. Eszter-lánc nevű gyerekzenekara rengeteg családnak szerez boldog pillanatot. Az énekes-színésznő 2001 óta a Piros Orr Bohócdoktor Alapítvány tagja, ennek köszönhetően sok kis beteg gyermek arcára szokott mosolyt varázsolni. Hatalmas szíve van, rengeteget ad. Azt mondja, közben ő is sokat kap vissza. A legnagyobb örömforrás számára két gyermeke, akiket 10 éve egyedül nevel.

*Mióta éltek így hármásban?*

**Eszter:** Hét éve nevelem őket egyedül. Most már egyre könnyebb, de az elején ijesztő volt, mert sokfelé kellett figyelni. Amikor szétköltöttünk az apukájjal, mindketten ovisok voltak. Arra törekedtem, hogy úgy menjen tovább az életük, mint addig, s hogy semmilyen örömforrástól ne essenek el. A strandolás két ovissal, akik nem tudnak úszni, nem arról szólt, hogy napozom és kiolvasom az aktuális könyvet. Ez az emlék elég élénken él bennem... Infarktus-közeli állapotban szaladgáltam utánuk. Most már felsős mindkettő. Sok jó hozadéka is van ennek a helyzetnek, például az, hogy nagyon összecsiszolódtunk. Kicsit olyan, mintha lenne körülöttünk egy burok, amelyben félszavakból vagy szavak nélkül is értjük egymást. Mivel erősen kell támaszkodni egymásra, az ember ilyenkor megtanul odafigyelni a másikra. Én vagyok a tartóoszlop, de azonnal megérzik, ha gyengülök, és akkor kapok például egy kávé... Figyeltem arra, hogy a válás miatt ne kelljen nekik hamarabb felnőniük, ne nyomja olyan teher a vállukat, ami nem kéne, hogy egy kisgyerek vállaln legyen. Úgy tűnik, ez sikerült.

*Úgy tűnik, az egész életed az adásról szól. Te honnan kapsz?*

**Eszter:** Igen, én így szocializálódtam... Sokkal nehezebben tudok elfogadni. Vannak fantasztikus barátaim, akiktől azt tanulom, hogy adni jó – de kapni is. Jóindulatúan a fejemhez is vágta valaki, hogy ha te tudod, milyen öröm adni, akkor miért nem engeded meg másoknak azt az örömet, hogy adjanak neked... Ebben az „egyedül nevelem a gyerekeimet” helyzetben simán bele lehet esni abba a csapdába, hogy majd én megoldok mindent – egyedül. Bár, ahogy mondtam, én ilyen típus vagyok: nem kérek segítséget, inkább beleszakadok. Az elmúlt évek nagy tanulási folyamata ez számomra.



*Hol tartasz?*

**Eszter:** Azt eddig is úgy gondoltam, hogy gyarló emberként nagy szükségem van arra, hogy hasznosnak érezzem magam. Nem hiszek a mártíromságban: a tudat jó, hogy örömet tudok okozni. Az új elem, hogy mindez akkor működik igazán jól, ha körforgás van. Nekem, aki elfogad, pontosan ugyanolyan jó lesz, mint annak, akinek adok. Van ebben persze némi az egészséges önzés is. Hiszek a win-win szituációkban, amikor minden fél épül, jobbra válik.

*Hiányzik valami az életedből?*

**Eszter:** Persze, sok minden, de inkább arra próbálok fókuszálni, amim van. Néha, amikor magamba roskadok, ránézek a fantasztikus gyerekeimre, és túlcserdül a szívem a hálától. Vagy ránézek a hipercuki kutyánkra, aki egy örömszák... Itt vannak a szép virágok s egy csomó minden, aminek lehet örülni. Boldog vagyok ott, ahová szakmailag eljutottam – nagyon sok kanyar után értem ide. Ha gyerekszínészként nő fel az ember, akkor úgy gondolja, a pályaválasztásban nincs B verzió. De páros lábbal rúgtak ki a másodrostán a színművészetis felvételin. Akkor azt hittem, ez életem legnagyobb tragédiája. Aztán kiderült, hogy talán a legjobb, ami történhetett velem, csak akkor még nem tudtam. Elmentem konduktornak a Pető Intézetbe. Négy évig szinte ott laktam, éjszakákat is vállaltam, hogy meg tudjak élni – mindez nagyon helyretett emberileg: egy gyerekszínész-múlt után odakerültem a mozgássérült gyerekek közé, akik pusztán azért, hogy fel tudjanak állni vagy egy kanál ételt a szájukba tudjanak tenni, irgalmatlan nagy munkát végeznek, az egész életünk egy folyamatos küzdelem.

*A nagy kanyarok után azt mondod, elégedett vagy azzal, ahol tartasz?*

**Eszter:** Más lett az életem, mint ahogy elképzeltem – szakmailag és családiról is. Ha a munkámat nézem, maradéktalanul ott vagyok, ahol lennem kell. Ezt először akkor éreztem, amikor teljesen véletlenül megtudtam, hogy a Bohócdoktoroknál felvételt hirdettek. Óriási

felismerés volt, hogy van egy olyan szakma, ahol szükség van az én színész énemre, de kell hozzá a segítő és az egészségügyi énem is. Akkor vettem a kezembe először ukulelét. A bohócmesterem, Greifenstein János – örök hálám neki – azt mondta, mivel tudok kicsit gitározni, ez már gyerekjáték lesz. Szerelem volt az első látásra. Elkezdtem egyre többet ukulelézni gyerekeknek, nem csak a kórházban. Ebből alakult ki a Dalolka foglalkozásom, aztán egyre többet hívtak, egyre nagyobb színpadra, egyre nagyobb közönséghez. Egy idő után éreztem, hogy jó lenne, ha nem egyedül állnék a színpadon. Körülbelül egy hétre rá találkoztam azzal a gitárossal, akivel aztán megalapítottuk az Eszter-lánc mesezenekart... Soha nem gondoltam, hogy egyszer lesz egy zenekarom. Magától történt. A jó dolgok szerintem maguktól alakulnak, ha az ember jó irányba halad.

*Megkérdeztem, mi hiányzik az életedből, és te csupa olyan dolgot mondtál, ami jó és van...*

**Eszter:** Mondtam, én így élek... Persze, hiányzik egy társ, akinek néha neki lehet dőlni. Csapkodott jobbra-balra az élet, sok küzdelemben és kudarcban volt eddig részem, de amit a legjobban szeretek magamban – mert az embernek kell, hogy legyen valami, amit nagyon szeret magában – az az, hogy mindig megtalálom a szerethető dolgokat. Amikor kimondták a válasomat, sétáltam hazafelé, és olyan gyönyörűen füttyült egy rigó, hogy percekig álltam a fa alatt... Szerencsére nálam ösztönösen működik, hogy a legrosszabb helyzetekben is megtalálom, ami ki tud húzni a gödörből. S bár sorolhatnám, hogy mi hiányzik, de közben meg nagyon boldog tudok lenni, ha körülnézek az életemben. A fene gondolta volna, hogy lemezeim jelennek meg, hogy csodálatos zenésztársaim lesznek – és leginkább, hogy ilyen gyerekeim lesznek! Minden nap hálát adok értük. Nagyon sok jó van az életemben – és igen, rengeteg hiány. De igazából csak tekintet kérdése, hogy merre néz az ember.

## Mindent meg lehet javítani – legalábbis meg kell próbálni



Fotó: Berczeli Brigitta

Nagy Balázs színész közel egy éve egyedülálló. Két gyermeke van, ők édesanyjukkal élnek. Fia, a már tizennyolc éves Nagy Máté Gergely édesanyja Kara Zsuzsanna balettművész. A négyéves Nagy Panka Luca pedig Gyurmánczi Diána balettművésszel közös kislányuk. Mindkét anyukával nagyon jó, baráti kapcsolatban van. Az elválások után a gyermekei hiánya viselte a legjobban.

*Hogyan élted meg a kapcsolataid végét?*

**Balázs:** Nagyon vegyesen. Az a típus vagyok, aki a kapcsolataiban elmege a falig, de amikor azt érzem, már nem működik, azonnal kilépek belőlük, attól függetlenül, hogy ragaszkodó típus vagyok. A kisfiam édesanyjával több mint hét évig voltunk együtt, a kislányommal pedig tizenkét évig. Nem váltogatom gyakran a partnereimet. Mindkét gyermekem szerelemgyerek, nagyon nagy szeretetben neveljük őket a mai napig. Az igazi fájdalom számomra a tőlük való elszakadás volt, nehezen viseltem a hiányukat. Ezért is próbáltuk például Diával rendbe hozni a kapcsolatunkat. Nagyon félttem attól, hogy ugyanazt élem át majd, mint Mátéval kapcsolatban, amikor szinte beleőrültem, amikor vasárnaponként vissza kellett vinnem a kisfiamat az édesanyjához. Pankával másként éltem meg az elválást, mert idősebb lettem – változtam is, ráadásul iszonyú sok munkám volt. Így egy kicsit könnyebben ment az elengedés, de borzasztóan hiányzik, ha nincs velem.

*Milyen a fiaddal való kapcsolatod?*

**Balázs:** Máté már egy komoly fiatalember, de persze valahol mindig a kisfiam marad. Rengeteg közös élményünk van kiskorából: vittem fociedzésekre, sokat jártunk együtt nyaralni. Nem lázadó vagy elzárkózó típusú kamasz – egy roppant jól nevelt, udvarias fiatalember. Mindazonáltal már nem tudjuk úgy megbeszélni a dolgokat, mint régen, hiszen kialakult a saját világa, amibe már nem von be engem annyira. Ettől függetlenül azt gondolom, hogy nagyon jó a viszonyunk. Folyamatos telefonkapcsolatban vagyunk, jókat beszélgetünk, hasonló az érdeklődési körünk. Bízom benne, hogy megmarad ez a nagyon jó apa-fia kapcsolat.

*Hogyan tudtál vele beszélni a válásotokról?*

**Balázs:** Mindig nagyon fontosnak tartottam, hogy teljesen őszinte legyek a gyerekekkel. Soha nem mutattam előttük, hogy apa

mennyire erős, miközben mindjárt szétesik a lelke, mert annyira kész van... Én mindig elmondtam a fiamnak, miért vagyok szomorú vagy vidám, mi történt velem. Soha nem szégyelltem kimutatni az érzelmeimet, hogy én is tudok sírni, teljesen magam alatt lenni. Közben azért mentálisan erősnek tartom magam, hiszen minden helyzetből felálltam. Azt szeretném, hogy ezt lássa a fiam is. Hiszen ő is kap majd pofonokat az életben. Látnia kell, hogy nem mindig minden kerek és szép. Fel kell tudni állni és embernek maradni.

*Úgy tudom, szakemberhez is fordultál egy időben.*

**Balázs:** Több mint három éve járok pszichológushoz. A mai napig rengeteget segít abban, hogy vissza tudjak találni magamhoz. Sokáig vigyorgtam, miközben belül haldokoltam. Megpróbáltam megfelelni másoknak, a világnak. Rájöttem, sokkal fontosabb, hogy saját magamnak megfeleljek. Ettől érzem azt, hogy igazán a helyemen vagyok.

*Említetted, hogy a kapcsolataidban elmész a falig. Ez mit jelent?*

**Balázs:** Hiszek abban, hogy mindent meg lehet javítani – de legalábbis meg kell próbálni. Nem szabad az első rossz jelnél feladni, bár nem lehet figyelmen kívül sem hagyni. Ha tényleg mindent megtettünk, hogy megmentsünk egy kapcsolatot, de mégsem jön össze, sokkal könnyebb az elengedés. Legalábbis nálam így működik. Sokáig úgy éreztem, hogy nem biztos, hogy mindent megtettem az első házasságom megmentéséért. Ez hosszú évekgig lelkiismeret-furdalást okozott. Nem akartam ugyanebbe a hibába esni, így Diával közösen dolgoztunk azon, hogy megoldjuk a problémákat, hogy működjön a párkapcsolatunk – nem sikerült.

*Mitől működik a te kapcsolatod?*

**Balázs:** Nagyok az elvárásaim, noha nem topmodellre vágyom Albert Einstein agyával... Fontos, hogy társként funkcionáljunk,

*Maradjunk együtt! Válás vagy változás?*

de közben saját magam, férfi lehessen egy kapcsolatban. Egyszerre sok mindennek kell jól működnie – kémia, biológia, lélek –, és ha az egyik megbillen, nekem már nem megy. Mindez ritkán adatik meg, ezért is volt eddig kevés kapcsolatom.

*Te a jóképű pasi kategóriába tartozol – a szerepeidben is. Mégis ilyen nehéz párt találni?*

**Balázs:** Nagyon, de ehhez hozzátartozik, hogy én kifejezetten nehéz ember vagyok. Jóindulatú pasi millió rigolyával...

*Hiszel abban, hogy a szerelem örökké tud tartani?*

**Balázs:** Számomra az a normális, ha egy lángoló szerelem idővel átalakul egyfajta szövetségé. Ez persze nem zárja ki azt, hogy időről időre újra beleszerelmesedj a párodba. Azt a hihetetlen zsongást és rózsaszín ködöt, amit a szerelem elején megtapasztalsz, nem lehet évtizedekig elhúzni. Megtalálni azt az embert, akivel egy egész életet le tudsz élni, iszonyatosan ritka dolog – ezt a környezetemben is látom, ennek ellenére hiszek benne.

## **Ez egy hosszú távú biznisz**



Nagy Judit műsorvezető, coach és tréner. Férje, Kolesár Krisztián a Luxemburgi Filharmónia marketingvezetője. Most tizenhárom éves kislányuk, Johanna születésekor komoly komplikáció lépett fel Juditnál, melynek következtében elveszítette a hangját – közel egy év volt, mire újra megtanult beszélni. Judit kilenc hónapig készült az anyaságra, viszont nem élhette meg teljes egészében a kezdeti időszakot kislányukkal. Hogyan miként vált ez a veszteség ajándékká, Ébredéseim című könyvében írta meg.

*Milyen stációkon mentetek keresztül ennek a krízishelyzetnek a feldolgozásában?*

**Judit:** Nálam az első nagy fordulópont az volt, amikor beismertem, segítségre van szükségem. Először jött a tagadás fázisa, majd az erős női minta, hogy én mindent meg tudok oldani, végül padlóra kerültem mentálisan és fizikálisan is. Nem volt más út: fel kellett dolgozni. Többféle módszerrel próbálkoztam akkor, s még ma is folyamatos önismereti utazásban vagyok. A könyv megírása is terápiaként hatott, ráadásul a kapcsolatunkon is sokat segített. Krízishelyzetekben én bepánikolok, Krisztián viszont ilyenkor nagyon jól tud teljesíteni. Iszonyú kreatív, szereti a problémákat, kihívásként tekint rájuk – és meg is oldja őket.

**Krisztián:** Nálam nem voltak stációk. A pánikot próbáltam elkerülni, de a félelem erősen ott volt bennem. Annyira erősen, hogy alig aludtam. A gyereket néztem, hogy életben van-e még, közben Juditért aggódtam. A pánik nem jó, lebénítja az embert. A félelmet viszont úgy lehet kezelni, mint az összes többi feladatot. Nem szabad hagyni, hogy eluralkodjon a többi teendő felett. Miután mindent megcsináltunk, ráérünk félni, de lehet, hogy addigra el is múlik. Ez az az erő, amivel át lehet gázolni ezeken a helyzeteken.

*Erősíti a kapcsolatokat, hogy ennyire különbözően működtek?*

**Judit:** Igen – bár nem minden esetben. Régóta, több mint húsz éve vagyunk egy pár, az általános iskola óta ismerjük egymást. Ennyi idő alatt kiismertük a másik hibáit és erősségeit egyaránt. Van, amiben jól kiegészítjük egymást, de akadnak olyan különbözőségek is, amiket nehéz elviselni a másikban. Így működünk együtt, csiszolódunk... A krízishelyzetekkel való szembenézés és azok feldolgozása sokat segített abban, hogy a személyiségünk fejlődése együtt tudjon haladni. Az a két fiatal, aki akkor összekerült, ma már nem ugyanaz az ember...



*Ez a titka annak, hogy hosszú távon sikeres legyen egy kapcsolat?*

**Krisztián:** Mérő László könyvét olvasom, amiben a mesterséges intelligenciáról is ír. Abban fogalmazza meg, hogy a számítógépek mindig igaza van, ezért házastársnak tökéletesen alkalmatlan. Pál Feri pedig azt mondja, egy házasságban senkinek sem lehet igaza. Sok év kellett, amíg ráébredtem arra, hogy nincsenek nagy igazságok egy kapcsolatban, olyanok, amiket a másik félnek teljesen el kell fogadnia. Minden egyfajta csapatmunka, és minden az alázatról szól. Még ha száz százalékban biztos is vagyok az igazamban, figyelembe kell vennem a másik lelki állapotát. Akkor tud hosszan működni egy kapcsolat, ha ki tudja egészíteni egymást a két különböző ember, ha mindenki a legjobbat tudja adni magából, ha a konfliktusokban konstruktívan tudnak együttműködni, ha megpróbálnak a másik fejével gondolkodni – a konfliktusokat érzelmi intelligenciával és egy picit önmagunkat feladva kezelni. Nálunk ez vált be.

**Judit:** Akkor tudunk csapatban gondolkodni, ha ismerjük önmagunkat – a gyengeségeinkkel és erősségeinkkel együtt –, és teszünk is azért, hogy a másik számára elviselhetőbbé váljunk. Tudnunk kell változni, változtatni. Nem kell ehhez feltétlenül szakember, magunk is érezzük, hogy most meg kell állni beszélgetni. Noha kimondani, felvállalni a dolgokat néha piszok nehéz.

*Segít nektek ennek megvalósításában az, hogy sikeresek vagytok a szakmátokban? Összefügghet ez a két dolog?*

**Judit:** Igen, sokat segít. A tisztelet és az elismerés nálunk kölcsönös, így működünk. Soha egyikünk sem várta el a másiktól, hogy ne csinálja azt, amit szeret. Vagy éppen azt, amit nem szeret. Krisztián például sokféle vállalkozást kipróbált, az egyik bejött, a másik nem: voltak komoly mélypontjai. Ezt is meg kell engedni a másiknak, bízva benne, hogy pontosan tudja, meddig mehet el. A házasság nem kaloda: fontos, hogy mindkét ember megélhesse benne azt a szabadságot, amit önálló identitásként is igényel. Fontos az is,

hogyan tudjunk örülni egymás eredményeinek. Én egy sikeres karriert hagytam ott a tévében, s nagyon nehéz volt újrakezdeni. A férjem minden erejével támogatott, a legapróbb sikeremnek is örült, ami szárnyakat adott akkor, amikor úgy éreztem, zuhanok, mert rosszul döntöttem.

*Abhoz, hogy szabadságot adjunk a másiknak szükség van bizalomra. Nálatok ez, hogy működik?*

**Judit:** A bizalom útját is bejártuk... Sokat dolgoztunk magunkon, és a mélypontok, a krízisek, valamint ezek feldolgozása segített abban, hogy létrejöjjön köztünk ez a kötődés is.

**Krisztián:** Nem tudnék létezni egy kapcsolatban bizalom nélkül: közöttünk ez megvan és elég erős. Olyan nincs, hogy egy kicsit bízom valakiben: vagy van, vagy nincs. Ha nincs meg két ember között, akkor kevés dolog tud működni, hosszútávon pedig semmi. És ez egy hosszú távú business, amiben mind a ketten benne vagyunk.

## A házasság a csajok bulija...



Popper Péter zenész, zongoraművész, zeneszerző. Az első házasságából van két lánya, a nagyobbik Brüsszelben él és nemzetközi kommunikációs tréner, kisebbik lánya grafikusként dolgozik. Második házasságából ikerfiai születtek, ők most kamaszkorukat élik.

*A lányaid már felnőttek – bamar lettél apuka...*

**Péter:** Mondhatjuk, igen, de abban az időben ez nem ment ritkaságszámba: 24 éves voltam, amikor a lányom született. Ma sokkal inkább kívárnak a fiatalok, de akkoriban természetes volt, hogy követjük az előttünk járó generációk mintáit. A fiúk 16 évesek, most nyiladozik a személyiségük. Harmadik feleségemtől nem születtek gyerekeim, az ő két korábbi házasságában született gyermekeivel éltünk.

*Három a házasság?*

**Péter:** Azt szoktam mondani, hogy nem volt túl sok kapcsolat az életemben, de abból hármat legalizáltam. Azt gondolom, hogy a házasság a csajok bulija, ők szeretik ezt annyira... A harmadik feleségem nagyon szeretett volna esküvőt, én már nem annyira vágytam rá. De mivel ő sokkal jobban akarta, hogy legyen, mint amennyire én akartam, hogy ne legyen, így lett. Amolyan patchwork családban éltünk az ő fiával és lányával és az ikerfiaimmal, akik mind hasonló korúak.

*És most?*

**Péter:** Nagyjából hét éve egyedül élek. A Covid alatt azt éreztem, hogy nem lenne olyan rossz, ha lenne az életemben valaki, de a normál hétköznapiakban annyit jövök-megyek, hogy annyira nem tűnik fel a hiánya. A karantén alatt felerősödött bennem a magány érzése, hiába volt annyi online jelenlét.

*Nekem úgy tűnik, hogy eléggé romantikus lélek vagy... Lehet ennek köze ahhoz, hogy mostanában nem tudsz elköteleződni?*

**Péter:** Az egyik probléma nyilván az, hogy megkedveltem a jelenlegi állapotomat, annak ellenére, hogy soha nem gondoltam, hogy akár egy percet is egyedül fogok élni, mindig kapcsolatból kapcsolatba mentem. Normál helyzetben leginkább a kellemesebb oldalát látom

az egyedüllétnek, amikor például az ember sokat dolgozik, jön-megy, akkor kifejezetten jó. Másrészt szerintem nagyon megváltozott ez az egész világ: új trendek alakulnak ki, gyakorlatilag mi alakítjuk, és egyelőre nem tudjuk, hogy ebben mi a jó, mi a rossz. A lényeg, hogy benne vagyunk ebben az egész változásban, és ennek a változásnak az egyik része az, hogy nagyon-nagyon sokan vannak egyedül. Férfiak, nők egyaránt. Valahogy mintha mindenki kialakított volna egy teljes életet egyedül, és ebbe nagyon nehéz belepaszírozni valaki mást.

*Mi az akadálya?*

**Péter:** Hogy nagy kompromisszumokat kell kötni, amit nem mindenki akar. Ehhez még hozzájön az online élet, a közösségi média. Elég sok időt töltünk ezeken a platformokon, amelyek nagyon sok információval és ingerrel bombáznak: a bőség zavarában azt sem tudjuk, hogy mit csináljunk, kit válasszunk... Az egyik kicsit jobb a másiknál, a másik kicsit szebb és mosolygósabb az egyiknél – és ebbe szerintem konkrétan bele lehet zavarodni. Ez nem generációs, hanem általános probléma azok számára, akik kapcsolatot szeretnének. De már létező pároknál is probléma, hogy mit kezdjenek ezzel a helyzettel.

*Bezzeg a mi időnkben...?*

**Péter:** Amikor én voltam fiatal, ismertem potenciálisan 30 olyan hölgyet, akiből választhattam. Most minden nap újabb és újabb ingerek érnek – teljes illúzióban élünk ezzel kapcsolatosan, és hiába próbál az ember okoskodni vagy tudatosan magát trenírozni arra, hogy próbálja valóságszerűen érzékelni, nagyon fura irányba ment el ez a párkeresés-dolog. Csak annyit mondok: Tinder... Régen, ha megismertem egy lányt és elkezdtem udvarolni neki, egy-két hét is eltelt egy-egy levélváltás között, a barátkozással, ismerkedéssel pedig hetek, hónapok. Most meg, ha nem válaszolok valakinek azonnal, de látta, hogy láttam, már megy a hiszti...

*Valójában hol lehet most ismerkedni? Mármost élőben...*

**Péter:** Vannak lehetőségek, csak nehezebb megtalálni őket. A virtuális csoportok azért is tudnak ennyire népszerűek lenni, mert roppant kényelmes a dolog, még a fotelból sem kell felkelned. Én mindig is annak a pártján voltam, hogy közösségbe kell menni, mert ott találkozol hasonló érdeklődésű emberekkel. 3 évig vezettem egy spirituális központot, és ott is mindig azt mondtam az embereknek, hogy olyan helyekre kell járni, ahol megtalálod a saját magad közegét. Az én központom is egy ilyen hely volt. Ott nyilván olyan emberekkel találkoztál, akik hozzád hasonlóan jógázni vagy meditálni szerettek, vagy esetleg képezni akarták magukat az ön-fejlesztés, önismeret területén. Az igény ma is megvan, csak sokkal nehezebb az embereket rávenni arra, hogy megmozduljanak.

## **Ennyi különbözőség ellenére is együtt lehet maradni**



Anna családterápiával foglalkozó szakember – 20 éves házasságáról beszélgettem vele.

*Emlékszel még arra, hogy mit vártál annak idején a házasságtól?*

**Anna:** Egymással csatározó elvált szülők gyerekeként nőtem fel, nem volt túl sok jó képem a házasságról. Azzal kapcsolatban határozott elképzelésem volt, hogy milyen szülő szeretnék majd lenni és ahhoz milyen lépések vezetnek, de a párkapcsolattól eredetileg „csak” azt vártam el, hogy stabil legyen, biztonságot adjon. 19 éves lehettem – telis-tele belső bizonytalansággal magammal és nagyjából mindennel kapcsolatban –, amikor azt mondtam az akkori barátomnak, hogy csak adja meg nekem a biztonságot, más nem számít. Nem sikerült neki, amiért nagyon haragudtam rá akkoriban, úgy éreztem, vele van baj: ő az alkalmatlan erre az egyszerű feladatra! Szerencsémre, húsz évesen elkezdtem önismereti terápiára járni, ahol megértettem, hogy amíg bennem ekkora a belső bizonytalanság, nincs az a hős lovag, aki ezt kívülről képes lesz megadni nekem. Ha akkor nem kezdek el ezzel foglalkozni, bizonyára még sok embert bíztam volna meg ezzel a lehetetlen küldetéssel – és sorra csalódtam volna bennük.

*Miben segített neked a terápia?*

**Anna:** Amikorra a későbbi férjemmel összekerültünk, annyi már világos volt számomra, hogy az életem nagy kérdéseit, bizonytalanságait csakis én tudom kézben tartani vagy elengedni, a nagy hiányokra nekem kell megoldást találnom. Jártam egy kitűnő pszichológushoz, és emlékszem, amikor előbukkant egy-egy nagy fájdalom vagy megdöbbentő felismerés a múltammal kapcsolatban, utána egyfajta várakozással mentem a következő ülésre, hogy na, egy ilyen hatalmas lelki történet után most majd biztos lesz valami – azt nem tudtam megmondani, hogy mi, de valami különleges... De a pszichológusom ugyanolyan volt, mint mindig: kedves, nyitott, támogató, elfogadó, nem nyíltak ketté a tengerek, nem zúgtak a fanfárok, hogy mekkora felfedezéseket tettem magammal kapcsolatban... Azt hiszem, ezekből – szép lassan – nagyon sokat tanultam, s rájöttem, hogy a belső világom, a hiányaim, a sérüléseim számomra



nagyon nagy dolgok, de egy másik ember szempontjából – legyen bár ez a foglalkozása – soha nem lesz annyira központi kérdés, mint nekem. Ez segített abban, hogy ne várjam az összes érzelmi szakadékom betemetését a férjemtől. Valahogy úgy voltam, hogy tudnék élni nélküle, csak éppen nem akarok... Nem a másik felem, egész vagyok nélküle is, de szeretnék kifejezetten vele menni ezen az úton.

*Elmondható, hogy nem a hiányaitok mentén kapcsolódtatok, hanem az „egészséges” részetekkel?*

**Anna:** Hát, ez így nagyon szépen hangzik, de persze hogy a hiányok mentén is kapcsolódtunk, valahol mindenki ezt teszi. Így, húsz év távlatából visszanézve, ott volt a párválasztásunkban minden klaszrikus elem: ő nagyon sok mindenben hasonlít az apukámra, én nagyon sok mindenben hasonlítok az anyukájára, vártuk egymástól azt, ami azokban a kapcsolatokban jó volt, még jobban vártuk, amit ott nem kaptunk meg és így bepótolni reméltünk. Haragudtunk egymásra olyasmikért, amiket valójában a szüleinken kellett volna számonkérni, és vakon bízunk abban, hogy a másik majd olyanná változik, amilyenre szükségünk van... 20 év után is találtam benne olyat, aminek a megváltozásában a lelkem mélyén mindvégig reménykedtem, holott pontosan tudom, hogy alapvetően nem lehet megváltoztatni a másikat. Közel sem egy boldog, felhő szélén csücsülő dolog a mi kapcsolatunk. Az a kezdeti tudatosság, amiről beszéltem, annyit segített, hogy nem vártuk egymástól azt, hogy – mint a mesékben – a megtalált boldogság majd minden gondunkat megoldja, minden érzelmi szükségletünkre választ ad. Ez megóvott minket a legnagyobb csalódástól és attól a tévhittől, hogy ha jobban választottunk volna, akkor az alkalmasabb jelölt kielégítené minden szükségletünket. Mindez átsegített minket azokon a pontokon, ahol nagyon sok kapcsolat elvérzik.

*Milyen pluszt hozott az életekbe ez a kezdeti tudatosság?*

**Anna:** Ahogy mondtam, én nagyon sokat foglalkoztam gondolatban a szülő szereppel, a gyerekek szükségleteivel, azzal, hogy milyen anyuka akarok lenni, mi az, amit mindenképp meg szeretnék adni a gyerekeimnek. Az érzelmi biztonságot – természetesen. Sokkal, de sokkal tudatosabb voltam ebben, mint a párkapcsolatomban. A gyerekneveléssel kapcsolatban néhány dolgot előre megbeszélünk, például megfogalmaztam, mi az, amiből biztosan nem tudok engedni, és ha az nem vállalható a számára, akkor bármennyire fáj is, ne vágjunk bele a közös életbe...

*Mire gondolsz?*

**Anna:** Tudtam például, hogy az ő családjában a testi fenyítés a nevelés része volt – leszögeztem, hogy ez számomra elfogadhatatlan, és akkor legyenek közös gyerekeink, ha meg tudunk állapodni abban, hogy ez nem lehet nevelési eszköz. Elfogadta, nem is volt ebből konfliktusunk soha. Ő pedig megkért például arra, hogy ha valami bajom van, ne mondjam nagy duzzogva, hogy *nincs semmi*, hanem mondjak valamit. Bármit, akár azt is, hogy most nem tudok erről beszélni, de ne azt, hogy *nincs semmi*, ha van. Noha elfogadtam, megvalósítani nem mindig sikerült maradéktalanul... A mostani eszünkkel még ezer dolgot bele tudnánk venni ebbe a „párkapcsolati szerződésbe”, de attól félek, azt a részletgazdag dokumentumot már nem lenne, aki aláírja... Nyilván nem az a lényeg, hogy minden részletre kiterjedően leszabályozzuk az életünket, de ha van egy-két dolog, amiről előre tudjuk, hogy azzal bizony nem tudnánk együtt élni – mint például én a gyerekveréssel –, azt sokkal jobb előre tisztázni, mert később tényleg elbukhat rajta a kapcsolat.

*Munkád során sok kapcsolatba belepillanthatsz – hogy látod hozzájuk képest saját magatokat?*

**Anna:** Azt hiszem, nem lehet kimondottan könnyűnek nevezni. Nagyon sok mindenben különbözünk, máshogy szeretünk kapcsolódni, másban vagyunk jók, más könyveket olvasunk, más filmeket nézünk. Az olyan pároknak, akiknek azonos a szenvedélyük, osztoznak egy hobbin, amivel sok időt töltenek együtt, könnyebb sűrűbbre szőni az összetartozás szövetét. Mindketten sokat dolgozunk, sok gyereket nevelünk – többnyire felváltva, amíg a másik dolgozik –, a túlterheltségből is fakadnak konfliktusok bőven. Igazából lehet, hogy arra szolgálhatunk példaként, hogy ennyi különbözőség ellenére is együtt lehet maradni.

*Van ennek valami titkos összetevője?*

**Anna:** Természetesen van benne egy jó adag fizikai-kémiai vonzalom. Hogy jó ránézni a másikra akkor is, amikor nem túl szimpatikus, jó érzés az érintése. Plusz van egyfajta mély összetartozás érzés is: egymáshoz fordulhatunk, megoszthatjuk a problémáinkat és tudunk nevetni – még a nyomorunkon is. Sok munkával megtanultuk elfogadni magunkat és egymást, az erősségeinket és a nehézségeinket is. A hátrányoknak is mindig van másik oldala. Igaz, hogy nem teniszezünk együtt napi négy órát, aztán nézzük ugyanazt a sorozatot összebújva, hogy utána még megvitassuk a legutóbb mindkettőnk által elolvasott könyvet is, de mindketten nagyon is ki tudunk teljesedni abban, ami külön-külön fontos nekünk. Ebben mindig is nagyon támogattuk egymást: felváltva jártunk egyetemekre, továbbképzésekre, szakképzésekre, fejlődtünk a saját területünkön, és a másik ezt, ha kellett, anyagilag, gyerekneveléssel, családi teendőkből vállalt nagyobb résszel támogatta. Fejlődtünk egymás mellett és egyengettük a közös dolgainkat.

*Bekerültetek akár egyszer is a veszélyzónába?*

**Anna:** 20 év alatt azért nagyon sok minden megtörtént közöttünk, velünk. A válás konkrétan soha nem volt napirenden, de biztos vagyok benne, hogy mindkettőnkben felmerült néha, hogy a másik nélkül – vagy épp valaki mással – könnyebb lenne... Voltak ilyen válságok, nehéz beszélgetések. Hogy nem lett ezekből válás, talán annak köszönhető, hogy ezek a nagy bajok, a másik nagy boldogtalansága, megbeszélhető volt köztünk, ezt mindig is komolyan vettük. Nem a félelmet, nem sértettséget, a felháborodást, hanem az odafordulást hozták ki belőlünk ezek a helyzetek. Mert nekem fontos, hogy mitől lehetne neki jobb, hogy én mit tehetek ezért.

## Felhasznált irodalom

Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (2020) A koronavírus családokra gyakorolt hatása.

[https://www.koppmariaintezet.hu/docs/KINCS\\_koronavirus\\_csalad\\_1000FOS\\_CATI\\_roid1.pdf](https://www.koppmariaintezet.hu/docs/KINCS_koronavirus_csalad_1000FOS_CATI_roid1.pdf)

(letöltés ideje: 2020. 11. 11.)

Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (2020) A koronavírus járvány családokra gyakorolt hatása az első hullám idején. Kutatási gyorsjelentés.

[https://www.koppmariaintezet.hu/docs/A\\_koronavirus\\_csaladokra\\_gyakorolt\\_hatasa\\_az\\_első\\_hullam\\_idejen.pdf](https://www.koppmariaintezet.hu/docs/A_koronavirus_csaladokra_gyakorolt_hatasa_az_első_hullam_idejen.pdf)

(letöltés ideje: 2020. 11. 11.)

Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (2020) Digitális oktatás az iskolában, otthoni tanulás a családokban a koronavírus járvány első hulláma alatt. Kutatási gyorsjelentés.

[https://www.koppmariaintezet.hu/docs/Digitalis\\_oktatas\\_az\\_iskolaban\\_otthoni\\_tanulas\\_a\\_csaladokban.pdf](https://www.koppmariaintezet.hu/docs/Digitalis_oktatas_az_iskolaban_otthoni_tanulas_a_csaladokban.pdf)

(letöltés ideje: 2020. 11. 11.)

Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (2019) Intergenerációs kutatás a reprodukciós kort meghaladott idősebb generáció és a reprodukciós korban lévő fiatalok körében. Kutatási jelentés.

[https://www.koppmariaintezet.hu/docs/Intergeneracios\\_kutatasi\\_jelentes\\_infografikaval.pdf](https://www.koppmariaintezet.hu/docs/Intergeneracios_kutatasi_jelentes_infografikaval.pdf)

(letöltés ideje: 2020. 11. 11.)

Bader, E. – Pearson, P. T. (1988): *In Quest of the Mythical Mate: A Developmental Approach To Diagnosis And Treatment In Couples Therapy*. Brunner/Mazel

Bader, E. – Pearson, P. T. – Schwartz, J. D. (2000): *Tell Me No Lies: How to Stop Lying to Your Partner-And Yourself-In the 4 Stages of Marriage*. St. Martin's Press

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. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*. Volume 11, No 4.

Bernstein, A. C.: Újraházasodás – a párkapcsolat újraformálása In: Peggy Papp (szerk.): *Párok tévúton. Új irányok terapeutáknak*. Animula Kiadó, Budapest, 2014., 217–237.

Bieber, J. D. (1995): *If divorce is the only way. An emotional and practical guide to the essential do's and don'ts of divorce and marital breakdown*. Alma House

Bürgel, I. (2016): *A munka élvezetének titka. A tevékenység adta siker és öröm*. Dialóg Campus Kiadó.

Chapman, G.: *Az 5 szeretetnyelv: Egymásra hangolva - Az életre szóló szeretet titka*. Harmat Kiadói Alapítvány, 2018.

Életünk fordulópontjai adatfelvétel (KSH, 2005-2016)

<http://www.demografia.hu/hu/eredmenyek>

Feeney, J., Peterson, C., Noller, P. (1994): Equity and marital satisfaction over the family life cycle. *Personal Relationships* Vol. 1, Issue 1, pages 83–99.

Földházi, E. (2008): *Az első házasságkötés után. A párkapcsolatok dinamikája, egyszülős családok kialakulása és megszűnése Magyarországon a 20. század második felében*. Ph.D. értekezés Budapesti Corvinus Egyetem, Szociológia és Társadalompolitika Intézet

Gottman, J. – Silver, N.: *A jól működő házasság 7 alapelve*. Kulcslyuk Kiadó, 2016.

Horváth – Szabó K. (2007): *A házasság és a család belső világa. A Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézete és a Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány kiadványa*, Budapest

Király Gábor – Paksi Veronika: A bizonytalanság kockázata vagy a kockázat bizonytalansága? In: Kultúra és Közösség, IV. folyam III. évf. 2012/III-IV. szám, 151–163.

Larson, Jeffrey H., Anderson, Shannon M., Holman, Thomas B., Niemann, Brand K. (1998): A longitudinal study of the effects of premarital communication, relationship stability, and self-esteem on sexual satisfaction in the first year of marriage. *Journal of Sex & Marital Therapy* Volume 24, Issue 3, pages 193–206.

Makay Zs. – Szabó L.: Válás In: Monostori J. - Óri P. - Spéder Zs. (szerk.) (2018): *Demográfiai portré 2018*. KSH NKI, Budapest: 29–45.

Murinkó L. – Rohr A.: Párkapcsolat, házasságkötés In: Monostori J. - Óri P. - Spéder Zs. (szerk.) (2018): *Demográfiai portré 2018*. KSH NKI, Budapest: 9–28.

Murray, S. L.; Holmes, J. G.; Griffin, D.W. (2000): Self-esteem and the quest for felt security: How perceived regard regulates attachment processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 78(3), Mar 2000, 478–498.

Myers, D.G. (2000): The funds, friends and faith of happy people. In: *American Psychologist*, 55, pp. 56–67.

Olson, D. H. – Derfain, J. D. – Skogrand, L. (2011): *Marriages and families: intimacy, diversity, and strengths*. McGraw-Hill, New York

Pál F.: *A függőségtől az intimitásig*. Kulcslyuk Kiadó, 2010.

Pál F.: *Ami igazán számít. Hogyan bánjunk jól magunkkal és másokkal?* Kulcslyuk Kiadó, 2019.

S. Molnár E.: Párkapcsolat létesítését/megszüntetését érintő magatartási normák változásának megfigyelése In: *Demográfia*, 2010. 53. évf. 2–3. szám 234–275.

Schenk, J., Pfrang, H., Rausche, A. (1983): Personality traits versus the quality of the marital relationship as the determinant of marital sexuality. Archives of Sexual Behavior, Volume 12, Issue 1, pp. 31-42.

Takács E.: A francia családszociológia és a későmodernitás identitás-diskurzusa In: Socio.hu Társadalomtudományi Szemle 2013/3. szám, 45 –57.

Tóth O.: Válás és kapcsolatbomlás a mai magyar társadalomban – Kutatások, nyitott kérdések In: Magyar Tudomány, 177. évf. 2016/2. szám, 142 –148.

Vargha A. (1992): A házaspárok személyisége és a házasság jósága. Magyar Pszichológiai Szemle, 1992-93 / 1-2. sz. 61 –98.

Voss, K., Markiewitz, D., Doyle, A. B. (1999): Friendship, Marriage and Self-Esteem. Journal of Social and Personal Relationships February 1999 vol. 16no. 1 103 –122

A válások demográfiai jellemzői KSH Statisztikai tükör – A válások demográfiai jellemzői. 2019. március 28.

<http://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/stattukor/valas17.pdf>

Zarozny, S. (2015): Abuse in Marriage & Divorce. Warning. As Goes the Marriage, so Goes the Divorce. [https://www.huffpost.com/entry/abuse-in-marriage-divorce\\_b\\_6538094](https://www.huffpost.com/entry/abuse-in-marriage-divorce_b_6538094) letöltés: 2020. 10. 20.



## Regős Judit bemutatása



Regős Judit szociálpolitikus, család- és gyermekvédelmi szakember, édesanya. Férjével, Baranyi Béla újságíróval négy gyermeket nevel. Tanácsadóként több, mint húsz éve segíti a családokat és gyerekeket. Az általa kifejlesztett szülőtámogató módszer kiterjedése a Szülők Háza Családi Központ és Bölcsőde Hálózat (Szülők Háza Család), valamint a Szülők Háza Közhasznú Alapítvány, amelynek az elnöke. Szívélye a családvédelem és a család nélkül nevelkedő gyerekek támogatása. Az általa létrehozott Tegyél Jót! programban mára már több, mint 500 nehéz élethelyzetben lévő gyereknek segít. Számos családsegítéssel kapcsolatos elismerést tudhat magáénak:

pl.: Európai Unió Eurofound Best Practice, Családbarát Médiáért Díj, Pro Familiis-Családokért Díj.

Regős Judit évek óta részt vesz hazai és nemzetközi családokkal foglalkozó szervezetek, intézmények munkájában, valamint egyetemi oktatóként Családismeret képzést tart. 2022-ben az általa vezetett Alapítvány konzultatív státuszt kapott az ENSZ Gazdasági és Szociális Bizottságában. Család- és gyermekvédelemmel kapcsolatos tapasztalatait, egy-egy konkrét problémára adott megoldási javaslatát rendszeresen osztja meg televízió- és rádióműsorok szakértő vendégeként. Számos interjú készült vele magazinok számára, rendszeresen publikál a [www.napimami.hu](http://www.napimami.hu) című blogjában, illetve más internetes portálokon. „Azt vallom, hogy a család egészében kell gondolkodni, ahol mindenki egyformán fontos, hiszen a szülő is ember, és oda kell figyelniük magunkra és egymásra is. Csak így tudunk biztonságos családi fészket nyújtani gyermekeinknek, ahonnan majd egyszer hagynunk kell kirepülni őket, ehhez pedig fontos az is, hogy őrizzük meg magunkat is magunknak és tegyünk a párkapcsolatunkért.”





Regős Judit 20 éves családi tanácsadói szakmai tudását, valamint személyes tapasztalatait osztja meg „Maradjunk együtt! Válás vagy változás?” című könyvében. Segítséget kíván nyújtani azoknak, akik választás előtt állnak, keresik az útjukat a párkapcsolatok útvesztőjében.

Sok emberben felvetődik a kérdés: hogyan tovább? Vele vagy nélküle? Miért váltam el, mikor a mai napig őt szeretem? A könyv arra keresi a választ, hogy mi a jó házasság kulcsa. Végigköveti a kapcsolatok fejlődését, felhívja a figyelmet a nehézségeire és segít abban, hogy a különböző szakaszokban milyen gyakorlati feladatok járulnak hozzá a hosszú távú jó kapcsolat kialakításában. Minden házasságban vannak hullámvölgyek, a szerző írása segít abban is, hogy mit tehetünk azért, hogy megmentsük a kapcsolatunkat, változzunk és változtassunk, és ezáltal egy új, boldog szakasza kezdődjön életünknek.

Könyve elején releváns kutatások eredményeit ismerteti, majd szórakoztató olvasmányos módon, gyakorlatokkal fűszerezve segít a kapcsolat útvesztőiben eligazodni. A könyv végén a szerző ismert magyar művészekkel, mint Kárász Eszter, Király Tamás, Nagy Judit, Nagy Balázs, Németh Kristóf, Nyári Károly, Popper Péter és Vincze Ottó; valamint kevésbé ismert emberekkel készített interjúi találhatóak. A riportalányok házasságukról, házasságuk sikerességének zálogáról, illetve válásukról és újrakezdéseikről is mesélnek.

*„A jó házasság minden, csak nem szerencse kérdése. A jó házasság nem kevesebb, mint művészet! Vallom, hogy a jó házasság tanulható!”* Regős Judit



**KINCS**

KOPP MÁRIA INTÉZET  
A NÉPEKESÉDÉSÉRT  
ÉS A CSALÁDOKÉRT