

Deliága Éva

KETTEN HÁROMFELÉ

A terapeuta esetei

Deliága Éva

KETTEN HÁROMFELÉ

VÁLÁS GYEREKKEL

hvg  könyvek

Deliága Éva: *Ketten háromfelé – Válás gyerekekkel*
© Deliága Éva, 2018

Szerkesztő: Orosz Ildikó

Szaklektor: dr. Rapcsányi Éva

Borító: Cristina Grosan

A szerző fotója: Reviczky Zsolt

HVG Könyvek, Budapest, 2018
Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Tanács Eszter
www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-304-586-2
ISSN 2560-1482

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképeszeti úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.
Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: Kedves László

Nyomás: Aduprint Kft.
Felelős vezető: Tóth Zoltán

Tartalom

Előszó	7
Első találkozás Szonja szüleivel	11
<i>Kamasz a pszichológusnál</i>	17
A kis Szonja fejlődése	21
<i>Hogyan tovább, ha a válás elkerülhetetlen?</i>	28
Első találkozás Szonjával	34
<i>A pszichológus eszköztára</i>	42
Szonja helye a világban	45
Változás, válás, kamaszkor	54
<i>Hogyan mondják el a szülők a gyermeknek, hogyan el fognak válni?</i>	58
Segítség a változásban	63
<i>A gyermek tüneteinek pszichológiai háttere</i>	68
<i>A szülőkkal való kapcsolattartás kialakítása</i>	73
Ki vagyok én? – Kamaszidentitás	76
Szerelem és harag	82
<i>Milyen tünetekre lehet számítani váláskor a gyerekeknél?</i>	85

Látszani és láthatatlanná válni	87
<i>Hol itt, hol ott – az átállásról</i>	92
Éles kanyarok	94
<i>A szülő kudarca? A válasz feldolgozása</i>	96
<i>Nevelőanya, nevelőapa, mostoha?</i>	
<i>A gyermek életének új szereplői</i>	99
<i>Az elvált felek közötti kommunikáció</i>	100
A nagy balhé	102
Az érzelmi biztonság helyreállítása	118
A kortárs közösség jelentősége kamaszkorban	128
<i>Digitális perszóna: „én” javított kiadásban</i>	134
Az első dupla karácsony	137
<i>A kamasz: éppen átalakulóban</i>	145
A kamasz helye a családban	147
<i>Válás után is szülőtársak</i>	150
Szonja álma	151
Átrendeződés	156
<i>Tippek szülőknek a kamaszokkal</i>	
<i>való hatékony kommunikációhoz</i>	158
Metamorfózis	162
Egyedül az úton	165
Utószó	173
Ajánlott művek	175
Köszönetnyilvánítás	183
Felhasznált irodalom	185

Előszó

Tapasztalatom szerint nem az jelenti a legnagyobb tragédiát a gyerekek számára, ha a szüleik elválnak. Hanem az, ahogyan válnak, és hogy milyen új családi egyensúly jön létre ezután. Érdekes a gyerekek miatt együtt maradni? Lehet-e „jól” válni, és ha igen, hogyan? Gyermekpszichológusi praxisom során ezeket a kérdéseket számos szülőpárral körbejártuk. Nincs érvényes recept, az egyedi, személyre szabott megoldások kimunkálását támogatom, mindvégig szem előtt tartva a gyermek érdekét.

Olyan témát szerettem volna választani ehhez a könyvhöz, amely engem személyesen is érint, hogy privát és szakmai tapasztalataimat együttesen adhasam át az olvasónak. Senki sem úgy köt házasságot, hogy „egyszer el fogok válni”. Mégis, gyermekem édesapjával mindketten egy-egy válással a hátunk mögött kerültünk össze. Párom előző kapcsolatából született kislfia a mi családjunk része is, így a mozaikcsaládok sok nehézséggel és derűvel teljes életét éljük. Az ilyen „szabálytalan” családokhoz még annyi útmutató sem létezik, mint a „hagyományosnak” mondhatókhoz.

Számomra azonban jó érzés, hogy mi így vagyunk egy család, nekünk ez adatott, és szeretnénk a lehető legjobban működtetni, megőrizve a gyerekek és a felnőttek lelki egyensúlyát.

Munkám során többnyire már csak akkor találkozom egy családdal, amikor válni készülnek. Az elrontott párkapcsolatra, a széttört álmokra nem tudok hatással lenni, ám azt kötelességemnek érzem, hogy legjobb tudásom szerint kísérem és támogassam a családot abban, hogy a gyerekek a legkevésbé sérüljenek a folyamatban.

Igyekeztem összeszedni mindazokat a hasznos ismereteket, tanácsokat, melyek a szülőkonzultációk során előkerültek. A válási folyamat különböző fázisainak bemutatásához olyan esetet kerestem, melyben hosszabb távon együttműködtem egy családdal, és rálátásom volt mindarra, amit a szülők és a gyermek megélt, sorsuk alakulására. Így esett a választásom Szonjára, aki két évig járt hozzám heti rendszerességgel, és vált a szemem előtt 13 és fél éves kiskamaszból 15 és fél éves nagylánnyá. Nyitott személyisége, koránál érettebb meglátásai és szüleinek erőfeszítései, hogy megóvják őt a válás káros hatásaitól, rengeteg élménnyel és tanulsággal szolgáltak. Az esetleírásban szereplő személyek nevét és a körülményeket természetesen megváltoztattam, a könyv a szereplők tudtával és hozzájárulásával készült.

Mindig fontos volt számomra a pszichológiai ismeretterjesztés. Ez a könyv szól mindazokhoz, akik bármilyen családszerkezetben kamasz gyermeket nevelnek; azokhoz, akiknek a házasságában döccenő van vagy volt; akik válnak, elváltak, vagy felmerült bennük a válás gondolata; és akik „szabálytalan” mozaikcsaládban élnek. Integratív gyermekterapeutaként többféle szemléletet, megközelítést és módszert használok, így az olvasó a diagnosztikai és terápiás módszerek tárházába is bepillantást nyerhet. Remélem, sikerül a szülők, érdeklődők számára még átláthatóbbá tennem a munkámat, és hozzásegítenem az érintetteket, hogy nehézségek esetén bátran merjenek szakmai segítséget kérni.

Gyerekekkel dolgozni szép és hálás feladat, hiszen a fejlődéshez sokszor csak egy aprócska iránymutatásra, érzelmi támogatásra van szükségük. Fantasztikus belső potenciál rejlik bennük, melyet mozgósítani tudnak olyan krízishelyzetekben, mint a szülők válása. Az a hatalmas út, melyet Szonja bejárt, nem az én érdemem, de örömmel gondolok arra, hogy talán a mi kapcsolatunknak is része volt abban, hogy átjutott addigi élete legnehezebb időszakán.

Első találkozás Szonja szüleivel

A telefonos bejelentkezés sokat elárul az érdeklődőről. Kellemes férfihang a vonal másik végén. Nocsak, egy apuka, gondolom, hiszen legtöbbször az anyák kérnek szakmai segítséget és intézik a gyerekek ügyes-bajos dolgait.

– Tihanyi Tibor vagyok, időpontot szeretnék kérni öntől. Válófélben vagyunk a feleségemmel, emiatt jönnénk el tanácsadásra, hogy a gyereknek ne okozunk a szükségesnél több fájdalmat.

Milyen abszurd, azt mondja, „a feleségemmel”, noha válófélben vannak. De hogyan lehetne másképp megfogalmazni? Feszítő, meghasonlott állapot ez, nem csak a gyerekek fájdalmáról van itt szó. Vajon segíthet még a családterápia, párterápia, vagy már csak a válás megtervezése és lebonyolítása van hátra? Kíváncsian várom, hogy megismerhessem őket.

A szülők (és ekkor még házások) első megjelenése emberien esendőre sikeredik. Tibor a megbeszéltnél néhány perccel korábban érkezik, a rendelóm váróhelyiségében találkozunk. Negyvenöt év körüli,

szimpatikus, jó kiállású, feltalálja magát a helyzetben. Atletikus termet, rövidre nyírt, sötét haj, átható kék tekintet. Hosszan a szemembe néz, mintha megpróbálná felmérni, megbízhat-e bennem. Nem kifejezetten jóképű, de igényes megjelenése és kisugárzása alapján sok nő „jó partinak” mondaná. Velem udvarias, de bosszankodik, és elnézést kér, amiért felesége, Zita sms-ben üzen, hogy késni fog.

– Tipikus – jegyzi meg élesen, és máris berántott a köztük lévő dinamikába. Egy gyermekéért tenni akaró, felelősségteljes apa és egy megbízhatatlan anya, vonhatnám le rögtön a következtetést. De nem teszem. Az első benyomások fontosak, de szeretném megvárni, hogy Zita is esélyt kapjon, ne csak a férfi szemüvegén keresztül lássam.

Zita néhány perc múlva kissé csapzottan, zihálva esik be az ajtón. Lendületes, sportos, kissé fiús karakter, az a típus, akit nem különösebben érdekel, hogy mások mit gondolnak róla. Rövid, természetes barna haja a füle mögé simítva, sminktelen arca fiatalabbnak hat a koránál. Szemlátomást fontosabb dolga is akad, mint az öltözködés: sebtében magára kapott, kissé gyűrött pulcsi, egyszerű nadrág, semmi ékszer, vízlepergető válltáska.

– Elnézést a késésért – szabadkozik. Kézfogása rövid, határozott. Bár csak röpké pillanatra találkozik a tekintetünk, mély érzésű, meggyötört ember benyo-

mását kelti. Feltűnik, hogy nem mosolyognak össze Tiborral.

A szülőkonzultációt a gyermekrendelőben tartjuk. A szoba világos, vidám színei, nyugodt légköre segít, hogy a legnehezebb témákat is ki tudjuk bontani.

– Szeretnénk a tanácsát kérni, hogy a gyakorlatban hogyan intézzük a válást – kezdi Zita. – Jelenleg még együtt lakunk. Szonja, a lányunk, hetedikes. Extra szenzitív, művészlélek, nem könnyű vele. Most kezd kamaszodni, egyfelől érettebb a koránál, másfelől nagyon kislány még. Érzi köztünk a feszültséget, és már rá is kérdezett, hogy ugye, nem fogunk elválni. A végtelenségig nem odázhatom el a választ, és hazudni sem szeretnék.

Pörgősen, gyakorlatiasan beszél. A szemében fájdalom, de a hangja határozott. Könnyen, gyorsan, egyszerűen oldjuk meg! Mintha csak receptet kérne. Tibor egy ideig hallgatja, majd felcsattan.

– Nem ezért vagyunk itt! – szikrázik Zita felé. Hirtelen kicsinek érzem magam, és átérzem a gyerek szerepét, aki a szülők közti, pattanásig feszült légkörben él.

– Szonja állandóan rosszkedvű, rá sem lehet ismeri – higgad le Tibor. – Semmivel sem lehet kikökönteni. Közben mindent megkap, látszólag nincs oka a lehangoltságra. Idáig könnyen kezelhető volt, hegedült, kosarazott, teniszezett, korizott, most is

jár táncolni, rokizni tanul. De már a sport, az iskola sem érdekli igazán. Régen cserfes, életvidám kislány volt, most semmi nem érdekli. Ráadásul folyamatosan betegeskedik.

– Szonja passzív ellenállásban van, tüskés, flegma, beszólogat – teszi hozzá Zita, figyelmen kívül hagyva Tibor indulatosságát. Mintha leperegne róla a férfi dühe. – Nehéz éveken vagyunk túl, tavaly jártunk párterápiára, nem most kezdődött köztünk ez az egész. Mostanában igyekszem kevesebbet otthon lenni, néha barátoknál alszom. De ha Szonja beteg, akkor nem megyek el. Nem tudatos Szonjában, de talán így együtt tart bennünket – Zita egyből értelmezést kínál Szonja viselkedéséhez, ami nagyon is logikusnak tűnik.

Ahogy a szülők mesélnek magukról és a családjukról, kirajzolódik, hogy érdeklődési körük, munkájuk és életstílusuk nagyon eltérő. Tibor nemzetközi jogász; szűkszavúbb, tömörebben, racionálisabban fogalmaz. Zita fotográfus, emellett masszörködik. Szuverén egyéniség, kissé elvarázsolt művész. Vajon Szonja mit örököltett ettől a két, markánsan különböző, egykor mégis egymást választó embertől?

– Szerintem most kezdődik Szonjánál igazán a kamaszkor – Zita hangja zökkent ki a gondolataimból. – Néha teljesen apatikus, elvonul a szobájába, semmit nem mesél. Máskor üvöltözik, halálosan kiakad

valami apróságon. Aztán minden átmenet nélkül átvált kisbabába, elvárja, hogy kiszolgáljam. Nemrég jött meg a menzesze, a múlt nyáron nagyon megnyúlt, most pedig kezd kerekedni, ami megint csak zavarja. Mondogatja, hogy dagadt, pedig egyáltalán nem az. Érzelmileg labilis, sűrűn sírdogál, de nem lehet kiszedni belőle, hogy miért. A jegyein is rontott. Nehéz eldönteni, hogy ez belefér-e a kamaszkorba, vagy nagyobb a baj. Régebben mindent meg tudtunk beszélni, de most nem találok hozzá a kulcsot. Félek, hogy nagy törést fog neki jelenteni, ha elválunk.

– Az a lényeg, hogy a gyereknek minél jobb legyen. De mit tehetnénk? Tavaly már jártunk párterápiára, hogy helyrehozzuk a házasságunkat. Én még látok reményt, nem akarok válni. Szerintem hosszabb idő alatt ki tudnánk találni, mi legyen. Most koncepciótlanság van – teszi hozzá Tibor, felfedve saját sebezhetőségét.

Érzem, hogy ugrálunk a témák között: amellet, hogy Szonjáról van szó, a válasz tekintetében is sok az eldöntetlen kérdés. A gyermek fizikai és lelkiállapotát nem lehet függetleníteni a folyamatban lévő, szemlátomást az apa akarata ellenére történő válástól.

– Szonja értelmes, érzékeny, az elmúlt egy hónapban nagyon érzi a változást – Zita tekintete fátyolossá válik. Zavarában a haját kezdi igazgatni, aztán összeszedi magát. – Az biztos, hogy egyikünket sem veszíti

el, mindkettőnkkel fog találkozni. Olvastam, hogy nem jó, ha egy gyerek dönt a saját elhelyezéséről, de azt is figyelembe kell vennünk, hogy ő mit szeretne, nem kisgyerek már.

Zita és Tibor felváltva beszélnek, nem vágnak egymás szavába. Jól összeszokott, most mégis elszakadni készülő páros. Vajon van még remény az együtt maradásukra? Sajnos az az érzésem, hogy nincs. Hiába az évtizedes közös múlt, a férfi ragaszkodása, a közösen vállalt gyerek – azokban az esetekben, amikor az egyik fél (mint Zita) már lezárta magában a kapcsolatot, általában nincs visszaút. Szonját tehát szülei válásának megélése, a családi krízis során kell majd kísérem, amellet, hogy erősen jelen lesznek nála a kamaszkorral járó testi-lelki változások.

A gyerekeknek finom „radarjaik” vannak, a szülők verbális és nonverbális jelzéseiből, még a hallgatásukból is képesek érzékelni a rezdüléseiket, érzékenyen reagálnak a lelkiállapotukra. Nem meglepő, hogy ebben a családi légkörben Szonja sokszor levert, hangulata szélsőségesen hullámzik, ragaszkodóbb lett, elsősorban a távozni készülő szülőhöz. A bizonytalanság megterhelő, a gyereket sem szabad sokáig ebben a feszültségben tartani.

A helyzet mégis biztató, hiszen a szülők igyekeznek kulturáltan, intelligensen, szakmai segítséget kérve, a gyerek érdekét szem előtt tartva kommunikálni

egymással. Nem akarják kifúrni, kisémmizni, ellehetetleníteni egymást, nem játszmáznak, és nem használják fel a gyereket a kettejük háborújában, mint sok más esetben. Sok válás során azért sérül a gyermek, mert a szülők elvárják, hogy a szövetségesük legyen. A szerepek áldozatra és elkövetőre egyszerűsödnek, és a felek nem veszik észre, hogy olyan terheket pakolnak a gyermek vállára, amely alatt összeroppan.

Úgy látom, ez a veszély itt nem fenyeget. A szülőkkel az első konzultáción néhány feszült pillanattól eltekintve tulajdonképpen jól éreztem magam, ami fontos ahhoz, hogy együtt tudjunk majd dolgozni. Érzem a bizalmukat, és felvázolom, hogyan képzelem el az együttműködésünket. Még egy szülőkonzultációt javaslok, majd ötalkalmas komplex pszichológiai felmérést Szonja számára, amelyet ismét szülőkonzultáció követ, és megbeszéljük a továbbiakat.

Kamasz a pszichológusnál

Fontosnak tartom, hogy a kamaszokat ne erőltessük bele a pszichológussal való találkozás kényszerébe. Ritka esetben előfordulhat olyan össze nem illés, ami azt eredményezi, hogy a serdülő nem engem választ, amit tiszteletben kell tar-

tanom. Előfordulhat az is, hogy a szülők csak látszólag támogatják, hogy a gyermek pszichológushoz járjon, ám nem annyira az ő érdeke lebeg a szemük előtt, hanem valamiféle játszma, amelynek része a pszichológus is. Megeshet, hogy valamilyen terhelő információt igyekeznek szerezni a pszichológus segítségével a gyermektől a másik szülőről, hogy azt majd a bíróságon felhasználják. Ezeket a szituációkat természetesen igyekszem kiszűrni, hiszen munkámmal a gyermek helyzetét szeretném könnyíteni, és nem kívánok belefolyni a szülők közti háborúba. Szonja esetében a szülők motivációja egységes és egyértelműen segítő szándékú, ez nagyon szerencsés, hiszen Szonja lelkiismeret-furdalás nélkül fogadhatja el a felkínált segítséget. Nehezebb lenne, ha csak az egyik szülő támogatná a pszichológust, a másik ellenezné. Ezt elkerülendő szoktam kérni, hogy válófelek esetén mindkét szülő jöjjön el az első szülőkonzultációra, hiszen a közösen választott szakember lehet az a független személy, akiben a gyermek megbízhat. Akinél nem kell attól tartania, hogy valamelyik szülőt elárulja, ha a másakra panaszodik. Pszichológusként csak pártatlan, egyedül a gyermek érdekét szem előtt tartó módon lehet hatékonyan segíteni ilyen helyzetben.

A kamaszt partnerként kezelve lehet bevonni a pszichológussal való együttműködésbe. De vajon miben dönthessen még a kamasz? Hogy melyik iskolába járjon? Hogy abbahagyja-e az edzést? Hogy válás esetén éppen mikor, melyik szülővel szeretne lenni? Nem könnyű meghúzni a határt, hogy a szülők mennyi beleszólást engedjenek a gyermeknek a saját életét érintő dolgokba. Általános tapasztalat, hogy a kamasz már igényli, hogy az ő véleményét is kikérjék, szeretne beleszólni, tud érvelni, ám tettei következményét még nem mindig képes átlátni. Ezért fontos, hogy ne rakjanak a vállára olyan döntést a szülők, amelyet nem bír el. Válásakor ki lehet kérni a véleményét, vagy más módon meg lehet ismerni érzelmi viszonyulását, de a szülők ne a gyerekre hagyatkozzanak, amikor például a kapcsolattartást alakítják ki, hiszen ez a felnőtt felelősségű döntési jog hosszú távon megterhelő, elbizonytalanító lesz a számára! A keretet a szülők határozzák meg, az irányításnak náluk kell maradnia. Fontos tudni, hogy még a határfeszegető kamaszok is igénylik a határokat – akkor is, ha épp az ellenkezőjét hangoztatják.

Válás során nem hal meg senki, mégis egyfajta gyászfolyamatról beszélhetünk. Sok szülő annyira igyekszik, hogy minden lelki sérülés-

től megóvja gyermekét, hogy nem is tudatosul benne: a gyermek által átélt negatív érzelmek, a szomorúság, a csalódottság, a düh természetes reakciók.

A gyász sokszor olyan, mint egy bűvópatak, néha láthatatlan, máskor elemi erővel tör a felszínre. A ki nem mutatott, elfojtott szomorúság és más negatív érzelmek megbetegítő hatásúak lehetnek. Szülőként sem kell megijedni attól, ha családi krízis során a gyermek flegma, ingerlékeny, begubózott vagy éppen sírósebb. A tagadás, alku-dozás, szomorúság, düh a gyászfolyamat részei, melynek csak a legvége az elfogadás.

Váláskor a helyzet még ennél is komplikáltabb, hiszen a család fogalma megrendül, a közösen eltervezett jövő összedől, a felépített házat szétosztják, és úgy általában megborulnak a közösen kialakított világ alapkövei. A szülők is gyászolnak, a gyerekek is, a tágabb család is. Ebben a közös gyászban érdemes türelemmel, empátiával lenni a gyerekek iránt is, akik nem olyan tempóban és nem olyan módon tudják kimutatni veszteségük felett érzett fájdalmukat, mint a felnőttek. Bízni lehet abban, hogy idővel túljutnak a legnehezebb részen, és másik, ám szintén élhető, elég jó életet, új, szerető családot, más, de nem rosszabb jövőképet sikerül kialakítani.