

Singer Magdolna

# KI VIGASZTALJA MEG A GYEREKEKET?

Válás és gyász a családban

*Négy gyermekemnek, és unokámnak, Theónak*

# TARTALOM

<i>Előszó</i>	9
<i>A szerző előszava</i>	13
KI VIGASZTALJA MEG A GYEREKEKET VÁLÁSKOR?	17
Törés a testvérek között	28
Senki ne közelítsen az anyukámhoz!	38
Könyörgöm, csak ezt ne!	42
Nem normálisak, amióta elváltak	50
Én vagyok az igazi fia!	60
Egy sokat megélt mozaikcsalád	66
Bizalomtól megfosztva	83
Csak az a másik család ne lenne!	95

KI VIGASZTALJA MEG A GYEREKEKET  
HALÁLESETKOR?

99

Az anyukám ereje bennem	115
Lelkünk titkai	123
Most már büszke lenne rám az apám!	126
Angyal lettél, drágám	132
Képmutatás nélkül	140
Az erőállatom az iránytűm	147
Kishúgom a khakiszínű dobozban	154
Megígérte, hogy felnevel	158
Ne akarjon senki az anyám helyébe lépni!	173
Egy üres bölcső és két kép	177
Befagyasztva	182
Vártam a kishúgomat, mint a Messiást	190
Magamnak szeretnék megbocsátani	198
Több életre elegendő leckék	202
Álmodtam, vagy igaz volt talán?	217
Magamban megtalálni a szeretetet	221
<i>Utószó</i>	229
<i>Jegyzetek</i>	233
<i>Ajánlott irodalom</i>	235

## ELŐSZÓ

Amikor olvasni kezdtem ezt a könyvet, azon kaptam magam, hogy eleredtek a könnyeim. Honnan fakad ez a spontán együttérzés? Te vagy én, nincs különbség, nincsenek lelki távolságok. Mindnyájan megtanuljuk, hogy elveszíthetjük, s bizony egyszer el is veszítjük, akiket szeretünk. Mindnyájunk veszteségélményeiből indul az együttérzés, ráérzés, a súlyos, fájdalmas tapasztalatokból, melyeket gyermekként megélünk, vagy később, felnőtt emlékezéseinkben fájó szívvel visszaidézünk. Minden hallott veszteségbe belesajdul a lelkünk, mert van bennünk mire rárezdülnie. Életünk krízisek megoldásának, meghaladásának, küzdelmeinek szövődéke, s ha túl vagyunk rajta, nem szívesen merülünk bele az emlékezésbe. Különösen így vagyunk a még mindmáig csaknem tabuként kezelt halállal. A megfordíthatatlan veszteség túlélése maga lelki eredmény, de másként van ez a megküzdeni némiképp már tudó felnőttel, mint a sok szempontból kiszolgáltatott, érzelmileg bizonyosan függő gyermekeinkkel.

Jelentős, fontos könyv Singer Magdolna „vigasz-tankönyve”, amely egyszerűen felfed, szembesít, tanít. A történetek, amelyekkel ráébreszt arra, mi mehet és megy végbe halálvesztés vagy válási árvaság révén magára maradó gyermekeinkben, megrendítőek. A rideg valóság néz vissza ránk riadt gyermeklelkek halálélményeiből, felnőtti tudatlanságunk miatt előidézett lelki károkozásaink történeteiből. A felelősség és a szeretet ébresztő csengője ez a könyv. Értsük meg a gyermek veszteségeit, és tanuljuk meg érteni, átérezni, gyámolítani a sebzett lelket! Ne feledjük, ez lesz a gyermek mintája: ezt teszi majd ő is saját gyermekével.

Nietzschével együtt vallhatjuk: ami nem öl meg, az megerősít!<sup>1</sup> Meg kell hát tanulnunk úgy védekezni, és védeni gyermekünket, hogy ne haljunk bele a tehetetlenségbe, szorító fájdalomba.

Mit tesz bennünk a veszteség? Megismerhetjük a sokféle, eltérő egyedi utat, hiszen „mindenki másképp egyforma”, de van közös nevező. Gyermekek mesélik el, hogyan küzdöttek az elhagyatottság fájdalával, hogyan kaptak – vagy éppen nem! – segítséget. Hogyan maradtak magukra a gyászban, netán saját elzárkózásuk kínjaiba merülve szenvedtek, s hogyan jutottak el oda – felnőttként, helyrehozhatatlannak érzett életük nyomására –, hogy a múlttal szembe kell nézniük, magukban helyére kell tenniük az érzelmi káoszt, lefagyottságokat, ha tovább akarnak élni, sikeresebben, boldogabban. Ráláthatunk jót akaró szülők titkolózásaira, az elhallgatásokra, a kirekesztés, magára-hagyottság szenvedéseire, ezek közvetlen és sorsmeghatározó távoli következményeire. Iskolás gyermekek és olyan felnőttek vallanak, akik gyermekkorban élték át a veszteséget, a szülő halálát vagy válási árvaságukat.

Eszembe jut nyolcéves fiúunokám, aki nemrégiben elvesztett apai nagyapja halálában találkozott először a végzetes elmúlással. Nagyon szerette nagyapját, és viszont. Tudta, hogy beteg.

Amikor értesült a haláláról, és a család együtt gyászolta, egy ideig legfőbb kérdése az volt: hová ment a nagyapja. Néhány nap múltán azt mondta testvéreinek: tudjátok, Nama (ez volt a nagyapja beceneve) most már itt elfáradt, el akart utazni Gyöngyihez (a nagymamához), aki már rég várta őt. Két csillag ők odafenn, ketten vigyáznak ránk. A kis filozófus a maga számára is elfogadható magyarázatot adott arra, ami másként elfogadhatatlan, érthetetlen lett volna.

Feladatunk a gyermek lelki megküzdésének elősegítése, noha a magunké sem egyszerű. Mit is tegyünk? Ez a példagazdag, sodró érzelmi erejű könyv segít, hogy szembesüljünk azzal, amit a többségünk elkerül: a gyással. Minden példa eleven tanító erő, hogyan hat ránk a veszteség, mit mozdít meg gyermekeink lelkében, hogyan szakítja fel a genuin spirituális szükséglet lezárt, talán addig ki sem nyitott világát. Miképp változtatja meg a gondolkodást, és hogyan vezet rá arra, hogy az életnek magasabb célja, rendeltetése van. Gyermeki veszteségeink megértésében felnőtté érünk magunk is, és megértjük, amit Bertók László jelenkori pécsi költőnk így formált üzenetté: „*Mert mind tudjuk, hogy élet és halál, / A pillanat szarvhegyén dől vagy áll. / Elmenni kevés, bennmaradni sok, / Emberré az tesz, ha megszólalok!*”<sup>2</sup>

Megértésből fakadó, cselekvő tudásunk legyen gyógyír, szavaink a szeretet biztonságadó üzenetei. „*Ne féljete!*”<sup>3</sup>

DR. BAGDY EMÓKE,  
a pszichológia professzora

## A SZERZŐ ELŐSZAVA

Haláleseti és válási gyással foglalkozó szakemberként felnőttekkel kerülök kapcsolatba, és a velük való munka során rá kellett jönnöm, milyen szívszorítóan nehéz helyzetben vannak a gyerekek, ha őket éri súlyos veszteség. A hozzám forduló gyászoló felnőttek közül sokaknak meghalt gyerekkorában valamelyik szülője, testvére, és ennek beforratlan sebeit a mai napig hordozzák. Másfelől szülőként tanácstalanok, hogyan segítsék gyerekeiket a jelenlegi családi gyászban. Csoportos helyzetekben is megtapasztaltam mindezt: gyászcsoporthoz vezetőket képezek, emellett pedig Válás és újjászületés néven támogató csoportokat vezetek válásban levők számára. A kiscsoportos műhelymunka során gyakran előkerülnek a résztvevők korai veszteségei, hogy mennyire magányosan kellett gyerekként megküzdeniük a fájdalommal. A válást, szakítást feldolgozó csoportban pedig újra és újra megjelenik a szülők kétségbeesett kérdése, kérése, hogyan óvhatnák meg a gyerekeket a válás traumájától, hogyan segíthetnék őket ebben a nehéz gyászban.



Olyan kultúrában élünk, ahol nem sajátítottuk el, hogyan segítsük egymást a gyászolás folyamatában, sem azt, hogyan támogassuk gyermekeinket. Azt gondoltam, oldani kellene a nagy tanácsstalanságot, így született meg ennek az interjúkötetnek a gondolata. A legkompetensebbek maguk a gyerekek, ők adhatják meg a választ: hogyan támogassuk őket? A megvalósításban segítségemre voltak pedagógusok, akik bemutattak az érintett gyerekeknek, valamint az említett csoportok résztvevői vagy a gyermekeik.

A könyvben tehát gyerekek mesélik el, hogyan küzdöttek meg veszteségeik fájdalommal, legyen az haláleset vagy a szüleik válása. Megosztják, hogyan kaptak segítséget, kinek hálásak, kire haragszanak, kinek bocsátottak meg. Azt is elmesélik, miképpen zárkóztak el a sokszor jó szándékú segítség elől, mire lett volna valójában szükségük. Olyan felnőttek is megosztják a történetüket, akik gyerekkorukban szenvedtek el súlyos veszteséget. Ők már arról is be tudnak számolni, hogyan hatott ki felnőtt életükre a feldolgozatlan gyász, és hogyan jutottak el a felismerésig, hogy a múltjukkal szembe kell nézniük, ha az életüket sikeresebben, boldogabban szeretnék élni. A korosztályt tekintve elsősorban általános iskolás és középiskolás gyerekekkel beszélgettem, akik már képesek differenciáltan megfogalmazni az érzéseiket. Az óvodáskori veszteségekről a felnőttek beszámolóiban olvashatunk, ők már szavakba tudják önteni egykori érzéseiket.

Bevallom, megrendítő volt e szomorú történetek tanúivá válni, látni a gyerekek könnyeit, meghallgatni olyan felnőtteket, akik még ma is elcsukló hangon beszélnek egykori kétségbeesésükről, magányukról. Bizony előfordult, hogy én is sírtam, ha nem is a beszélgetés közben, de a történet megírásakor. Ugyanakkor sok szépséget is megtapasztaltam, emberi segítőkészséget, összekapaszkodást, az átéltek nyomán bekövetkező személyes növe-

kedést. Többet tanultam ezektől a gyerekektől és felnőttektől, mint tucatnyi szakkönyv elolvasásából, noha nagyon is fontosnak tartom az elméleti ismereteket.

Megindító az a küzdelmes út, amit ezek a gyermekek, kamaszok bejártak, de nem abból a célból mesélnék, hogy együttérzést csiholjanak ki belőlünk. Hanem azért, hogy történetükből tanuljunk mi, felnőttek. Remélem, hogy a könyv olvasói is ugyanolyan hálásan és szeretettel fogadják a történeteket, mint ahogyan azokat a beszélgetőtársaim megosztották.



## KI VIGASZTALJA MEG A GYEREKEKET VÁLÁSKOR?

A válófélben lévő szülők bizonyára sok szenvedéstől megóvhatják gyerekeiket, ha elolvassák ezeket a történeteket. Az interjúkból ugyanis kiderül, hogy felfokozott érzelmeik fogságában a szülők gyakran nincsenek tekintettel a gyerekek érzéseire. Az ideális az lenne, ha a válással együtt járó átmeneti zűrzavar nem húzódná el. Ha a szülők egy idő után összeszedik magukat, és képesek konzolidált kapcsolatot kialakítani egymással; ha meg tudják állni, hogy ne a gyereküknek szidják a másik szülőt; ha nem akarják azonnal elfogadtatni új párjukat; és ha a távol lévő szülő időt, energiát fektet a gyerekével való kapcsolat megőrzésébe, akkor a gyerekek el tudják fogadni a válás tényét, és nagyobb szenvedések nélkül alkalmazkodnak az új helyzethez. Sajnos ritkán találkozunk ilyen ideális szakítással, ezért a mélyebb és

hosszú távra kiható sérülések nem is váláskor, hanem az azt követő időszakban történnek.

Abban sajnos egyáltalán nem reménykedhetünk, hogy lehetséges olyan válás, hogy a gyerekek kicsit se szörfözzenek az érzelmek fájdalmas hullámain. Melyek lehetnek ezek az érzelmek? Félelem, zavarodottság, elutasítottság, mellőzöttség, szeretetvesztés, értéktelenség érzése, kiszolgáltatottság, tehetetlenség, frusztráltság, bizonytalanság, bizalomvesztés, harag, büntudat, ellenséges érzések a szülők, az új társ iránt, féltékenység a mostoha- és a féltestvér iránt, a „megmaradt” szülő féltése, kisajátítása.

### *A gyermek életkora*

A gyerek érettsége, személyiségének fejlettsége határozza meg, hogy milyen megküzdési készséggel rendelkezik a válás bekövetkeztekor. A legveszélyeztetettebbek az öt év alatti gyermekek, nekik sérül leginkább a biztonságérzetük. Az ilyen korú gyermekek a szülő nélkül töltött időt általában szorongással élik meg, és a szülő megjelenésekor nem megkönnyebbüléssel, örömmel, hanem agresszivitással reagálnak. A felbolydult érzelmekre utalhatnak a viselkedési zavarok, a regresszió (visszatérés egy korábbi fejlődési stádiumba), az evési és alvási szokásaikban bekövetkező változások.

A kisiskoláskorú gyerekekre már nem jellemző a szeparációs szorongás, de ugyanúgy heves vágyakozást érezhetnek a távol lévő szülő iránt. Az előző életszakaszhoz hasonlóan ez a korszak is a nemi szerepek elsajátításának az ideje, ezért az egyik szülő távolléte az azonosulási minta elvesztését jelentheti. Érzelmek közül kiemelkedik a düh érzése, ugyanakkor koruk miatt már képesek megérteni és elfogadni szüleik döntését. Az iskoláskorú

gyerekek esetében áll fenn leginkább annak a veszélye, hogy valamelyik szülő szövetségbe vonja, lojalitáskonfliktust okozva.

A serdülőkorú gyerekek már felnőttkori szerepeiket próbál-  
gatják, és a partnerkeresés időszakába lépnek. Legfontosabb  
feladatuk a családról való leválás, ám a családi szerkezet válás-  
kor éppen széthullóban van. Ilyen körülmények között az érté-  
kek megkérdőjeleződnek számukra, elveszítik a hitüket a há-  
zasságban, a családban, párkapcsolati próbálkozásaik is zavart  
szenvedhetnek.

### *A gyerekek lélektani feladatai*

Az elvált szülők gyerekeire sok feladat vár: tudomásul kell ven-  
niük a házasság felbomlását, el kell fogadniuk a válás végleges-  
ségét, le kell mondaniuk a család újraegyesítésének vágyáról.  
Függetleníteniük kell magukat a szülői konfliktusoktól. Fel kell  
dolgozniuk az egyik szülő elvesztését. Fel kell oldaniuk az auto-  
matikusan jelentkező haragot és önvádat. Végül örvendetes len-  
ne, ha szüleik kudarcának tapasztalatait nem vinnék át saját  
partnerkapcsolataikra. Hogyan tudunk mi, felnőttek, szülők,  
nagyszülők, rokonok, barátok és pedagógusok segíteni a krízist  
átéló gyerekeknek a nehéz, sokszor fájdalmas feladatok meg-  
oldásában?

**Bejelentés** ■ Ma már nincs olyan iskolai osztály, ahol ne lenne  
jó néhány gyerek – akár az osztály fele! –, akinek elváltak a szü-  
lei, sőt, ez a jelenség már az óvodában is egyre inkább megmutat-  
kozik. Megjelent a gyerekek szóhasználatában a házasság, válás  
összefüggésében a „még” szó: az én szüleim még nem váltak el.

Ennek ellenére a gyerekekben mély meggyőződés él – legalább is a kisebbekben –, hogy az ő szülei kivételek, ezért többnyire váratlanul éri őket a válás bejelentése, még akkor is, ha békétlenséget tapasztaltak a szülei között. Fontos tisztában lenni azzal, hogy nem minden gyerek tudja azonnal felfogni, mivel is jár a válás. A könyvben szereplő egyik kisfiú először megkönnyebbülést érzett, hogy a házi feladatokat szigorúan számonkérő édesapja elköltözik, és csak később, amikor a hiányt is megtapasztalta, kezdett szenvedni a távolléte miatt. A sokat távol lévő, vagy elhanyagoló szülő esetében még az is megtörténhet, hogy a gyerekeknek eleinte fel sem tűnik a változás. Az erőszakos, bántalmazó, szenvedélybeteg szülő elköltözése pedig valódi felszabadulást hozhat.

Hogyan történjen a válás bejelentése? A szülők közösen üljenek le a gyerekekkel, és tájékoztassák őket, olyan módon, hogy megértsék, mit jelent a válás, és ne kelljen találgatniuk, mi is történik a családban. Nem szükséges a mélyebb okokat feltárni, mert az lelkileg megterhelő lehet számukra. Biztosítani kell őket arról, hogy a szétköltözés ellenére mindegyik szülővel megmarad a szeretetkapcsolat. Fontos tudatosítani bennük, hogy a válás nem az ő felelősségük, illetve semmiképpen sem viselkedésük következménye, hogy ezzel elejét vegyék a gyerekekben óhatatlanul fellépő bűntudatnak.

**Új környezet** ■ A szülők válása magával hoz egy sereg más változást is, és a gyerekeknek alkalmazkodniuk kell. Az átmeneti időszak a legmegterhelőbb számukra, amikor elveszítik a rutin nyújtotta biztonságos kereteket, esetleg azt sem tudják, hol lesz az otthonuk, ki mondja az esti mesét, ki megy értük az óvodába,

vagy kíséri el őket az edzésre. Ha a gyerekeknek kell költöznie, és talán még óvodát vagy iskolát is kell váltania, akkor a megszo-  
kott, biztonságot jelentő környezetből kiszakadva még a barátait is elveszítheti. Az egyik kisiskolás kislány úgy számolt be erről, hogy rémült és elveszett volt az új lakásban, az új iskolában. Egy kamaszkorú fiúnál a váratlan iskolaváltás olyan lelki megter-  
heléssel járt, hogy megbetegedett. Ráadásul nem csupán az el-  
költözést kellett elszenvednie, de régi szobáját is át kellett adnia  
édesapja új társa gyerekének, ami szintén fájdalmasan érintette.  
Egy hároméves kisfiú semmit nem értett, és hetekig kérdezgette  
az édesanyját: „Itt lakunk? Hol lakunk? Mikor megyünk haza?”  
Előfordulhat, hogy a válás kényszeres együttlakással kezdődik,  
és a gyerekeknek ebben a helyzetben el kell szenvedniük a szü-  
leik közti feszültséget, konfliktusokat. Néhány gyerek ide-oda  
hányódik, mire a végleges helyen megállapodhat.

Ebben a szakaszban a legfontosabb az érzelmi biztonság, stabi-  
litás megteremtése.

**Élet a válás után** ■ Megtörtént tehát a szülők szétköltözése – ám  
csak most kezdődik az igazán nehéz időszak. A gyerekek akkor  
kiegyensúlyozottak, ha a szüleik jól vannak: de hogy is lennének  
jól szerencsétlen szülők, hiszen javában gyászolják a házasságu-  
kat, a romba dőlt álmaikat, a család szétesését. Csalódottak, tele  
vannak fájdalommal és haraggal. Ez persze nem azt jelenti, hogy  
minden családban minden romokban áll, és folyamatos a szomo-  
rúság. Fentek és lentek váltakoznak, néha kisimulnak a dolgok,  
aztán jön valami, ami ismét felkavarja az állóvizet.

A gyerekek hamar felismerik, hogy a másik szülőről szóló  
élménybeszámolóikkal szomorúságot vagy haragot okozhat-

nak, és megpróbálnak tekintettel lenni a szülőre. Nem tudják, mit mondhatnak el, mit nem, elkezdik szűrni a mondanivalójukat, ezért a családtagok közötti kommunikáció felszínessé válhat, végül a gyerekek teljesen be is zárkozhatnak. A testvérek között viszály is keletkezhet, ki kivel lojális és kivel nem. Egy fiatal fiú egyenesen árulónak nevezte nővérét, aki az új asszonyt „dicsőítette”. Az elhúzódó válás, a hosszú pereskedés a vagyonon és/vagy a gyerekeken azt eredményezi, hogy a gyerekeknek állandó csatazajban kell élniük, és szinte lehetetlen megnyugvásra találniuk.

Olykor a szülők behívják a gyerekeket a csatába, igyekeznek a saját pártjukra állítani, ami súlyosan megviseli őket, csakúgy, mint amikor választásra kényszerítik őket a bíróságon. Külön megterhelést jelent számukra, hogy nem fejezhetik ki haragjukat, csalódottságukat, ilyenkor tünetképzéssel igyekeznek szabadulni fájdalmas érzéseiktől. A kötetben szereplő egyik fiatalember elmesélte, hogy a csatározások miatt egyáltalán nem figyeltek rá a szülei, úgy érezte, hatévesen véget ért a gyerekkora. Dadogni kezdett, asztmás rohamai lettek, ami az elhúzódó válás végére epileptikus méreteket öltött.

**Az „apád”, az „anyád”** ■ Kétségtelen, hogy óriási önuralomra van szükség, hogy gyermekünket ne terheljük meg a másik szülő felé irányuló negatív érzéseinkkel. Még a legkulturáltabbban induló válásba is belecsúszhatnak olyan történések, amelyek kizökkentenek a nyugalmunkból, de érhetnek olyan durva hatások is, amelyek végképp kihoznak a sodrunkból. Lehet, hogy ez a terhelés szelíd, ám rendszeres panaszkodásban nyilvánul meg, elképzelhető, hogy csupán az a szándék vezérel, hogy a gyere-



kek tisztában legyenek a helyzettel, vagy egyszerűen időnként ki kell adnunk magunkból a feszültséget. Megnyilvánulásunk lehet enyhe lekezelő megjegyzés, gúny, ironia, apró gesztusokban megnyilvánuló tiszteletlenség, de lehet acsarkodó gyűlölet is. Ne tegyük! A kapcsolattartás elmaradásán kívül a gyerekekben a szülők vitái, veszekedései és az egymásra tett tiszteletlen, szeretetlen megjegyzések okoznak leginkább kárt. Ne érezzük ki még jobban a gyerekekben amúgy is meglévő lojalitáskonfliktust! Törekednünk kell arra, hogy ne csupán megfelelő módon viselkedjünk a gyerekekkel, hanem érzelmileg is azonosuljunk azzal, amit mutatni próbálunk.

A gyerekekkel készült interjúkból szerencsére az is kiderül, hogy vannak olyan szülők, akik képesek felülkerekedni sérelmeiken, és gyermekükben táplálják a másik szülő iránti tiszteletet és szeretetet. Sőt, olyan eseteket is megismerhetünk, amikor a szülők kifejezetten jó viszonyban vannak, és szülői minőségükben partneri kapcsolatot tudtak kialakítani.

**Kapcsolattartás a másik szülővel** ■ Mi, felnőttek teljesen másképpen tekintünk a család összetételére, mint a gyerekek. Tudjuk, hogy először a pár ismerkedik meg egymással és lép szövetségre, ők képeznek egy egységet, amelybe később belép a gyermek. A gyerekek ezzel szemben egy családba születnek bele, és úgy élik meg, hogy az anyával, apával, testvérrel együttesen alkotnak szorosan összefüggő halmazt. A kisebb gyerekek tehát a szülők válását a saját válásuként élik meg: őket hagyja el az elköltöző szülő, nem pedig az anyjukat, apjukat. És ha ez megtörténhet, akkor reális esélye van annak is, hogy egy szép napon majd a vele maradó szülő is gondol egyet, és elmegy,

elhagyja őt. Persze a szülők azt állítják, hogy ők ugyan már nem szeretik egymást, de a gyereket még továbbra is mindketten. Hogy kell ezt érteni? „Az anyu nem szereti aput? De hát hogyan lehetséges ez? Van benne valami rossz, amitől nem lehet szeretni? Ő egy rossz ember? És anyu is, hiszen apu már nem szereti. Vagy a szeretet egyszer van, aztán meg nincs? Akkor akár engem is egyszer csak nem fognak szeretni?” Egy kisiskolás fiú még két évvel a válás után is azon tanakodik, hogy van az, hogy a szülei az egyik pillanatban még szeretik egymást, aztán egyszer csak azt veszi észre, hogy már nincs apukája?

A gyerekek szülei iránt érzett szeretete mérhetetlen szenvedések forrása lehet, amikor ez az intenzív szeretet hirtelen tárgyát veszti. Szeretet van, de nincs már apa, nincs már anya, vagy ami szinte még rosszabb: vannak, de elérhetetlenné váltak. Ha a fizikai távolság egyben érzelmi eltávolodást is jelent, akkor a szülő gyakorlatilag elvesz gyermekei számára. Kínzó a hiány, a vágyakozás, és fájdalmas az elhagyatottság érzése. „Nem kellek, nem vagyok fontos, nem is szeret az apu/az anyu. Ha pedig ennyire megszűntem létezni, ki vagyok én tulajdonképpen? Ki az a kislány, az a kisfiú, milyen ember, aki arra sem érdekes, hogy egy apró érintéssel megemlékezzenek a létezéséről?” A könyv egyik óvodás szereplőjének édesapja a válás után úgy eltűnt, mintha a föld nyelte volna el. Amikor egy tízéves fiú átköltözött édesapjához, az anyával elvágólag megszűnt minden kapcsolata.

Szerencsére gyakori eset, hogy a máshol élő szülővel nem-hogy lazulna a kötelék, de egyenesen megerősödik a kapcsolat. Például amikor a munkamániás, otthon is elfoglalt édesapa, aki nem sokat törődött mindig kéznél lévő gyerekével, a szétköltözés utáni rendszeres találkozások alkalmával minőségi időt tölt vele.

A beszélgetések során egy testvérpár kijelentette, hogy észre sem vették, amikor édesapjuk elköltözött, ehhez képest óriási előrelépés volt, hogy a válás után rendszeresen találkoztak.

A láthatások során a gyerekek számára különösen megterhelő az innen oda, onnan ide vándorlás, cuccolás, átzsilipelődés, pláne, ha a szülők a kényszerű találkozás miatt feszültek. Az átadás-átvételt a szülők néha arra használják – ha nem is mindig tudatosan –, hogy valamit kiadhassanak felgyült haragjukból, hogy kinyilvánítsák a véleményüket a másíkról, hogy belecsíphessenek egyet. Tévúton jár az a szülő, aki úgy véli, hogy a gyerekek tiltakozása a másik szülő látogatása ellen feltétlenül a szülő ellen irányul. Előfordulhat az is, hogy vágyik az otlásra, csak a váltást viseli nehezen.

**Új társak, testvérek** ■ A szülő is ember, nő és férfi, joga van új társhoz, boldogsághoz, joga van szeretni az új kapcsolatból született gyermekét, és kifejezetten üdvözölhető, ha a társa gyermekei felé is képes szeretettel fordulni. Mitévő legyen, ha éppen ezzel ejti a legnagyobb sebet a gyerekein? Ők ugyanis pont erről beszélnek a legnagyobb felindultsággal, sírva és dühösen, ki-ki temperamentumához mérten, kérve vagy követelve a privát időt, amit a szülő új járulékaí nélkül tölthetnek együtt. Egy kisfiú zokogva panaszkodott az egyenlődsdi miatt, amit az édesapja igyekszik megvalósítani közte és nevelt gyerekei között, miközben nem veszi figyelembe az ő vágyakozását, hogy osztatlanul élvezhesse az apja figyelmét és szeretetét. Gyerekként a mérget sem meri kifejezni a felnőttek felé, visszatartja dühét, mert fél, hogy ha kiengedi, „megtelne vele az egész szoba”. Haragja nemcsak az apja és az új asszony, de nemrég született kistest-

vére felé is irányul, aki ledöntötte a trónról, amelyet kilenc évig egymaga birtokolt. Nem csoda, ha „legszívesebben kihajítaná az ablakon”.

A távol élő szülő társánál is nagyobb gondot okoz a gyerekekkel élő olyan nevelőszülő, aki rosszul bánik vele, állandó félelemben tartja. Bár már felnőtt, egy fiatalember még mindig nem bocsátotta meg anyjának, hogy olyan férfit választott, aki kezét emelt rá. Az sem garantált, hogy a megtalált társ a végső, ezért a gyerekeknek olykor a szülők újabb és újabb párjaihoz kell alkalmazkodniuk. Már pusztán a hozzászokás, az alkalmazkodás is megterhelő, néha azonban az új társ kifejezetten ellenszenves. Abban sincs köszönet, ha végre megszabadulnak tőle, mert előfordul, hogy a magára maradt szülő boldogtalan egyedül, és ez a gyerekek életére is kihat.

Mi történik – és bizony előfordul –, ha a gyerek megakadályozza, hogy a vele élő szülő társat találjon magának? A látszólagos előnyért többnyire megfizetnek a gyerekek, például úgy, hogy a mártír szülő később „leverí” rajtuk az áldozatvállalást, vagy a gyerek érzi úgy, hogy adósa a szülőjének. Túlzottan szoros kötődés is kialakulhat, amely később akadályozza a szülőről való leválást.

**Eltéphetetlen kötelékek** ■ Azért válunk, mert reméljük, hogy nekünk és a gyerekeknek is jobb élete lesz. Ez nem reménytelen célkitűzés. Mindnyájan ismerünk olyan családokat, ahol a gyerekek, túljutva a válás nehézségein, biztonságban, örömben, egészségesen növekednek, fejlődnek, és mindkét szülőjükkel harmonikus kapcsolatot ápolnak. A család rendszerszerkezetű megközelítése szerint a válás a családi szerkezet átstrukturálódásaként is értelmezhető. A családi kapcsolatok

átrendeződnek, de nem szűnnek meg. Gondoljunk csak bele: hiába válunk el, mi szülők, ott leszünk a gyerekeink esküvőjén, és közösek lesznek az unokáink. Próbáljunk tehát így tekinteni a válásra, megőrizve a család értékeit, és egy pillanatra se tévesz-  
szük szem elől gyermekeink érdekeit. Egy biztos: a gyerekek szá-  
mára a szülők mindig is a szüleik maradnak, akár együtt élnek,  
akár külön.