

LEGGYAKORIBB KÉRDÉSEK

Hogyan mondd el a gyereknek

A válás elmondása a gyereknek igazából egy nagyon tudatos és átgondolt lépés kell, hogy legyen a szülők számára. Talán a második legfontosabb döntés az után, hogy magáról a válásról elhatározták magukat. Nagyon fontos, mikor, hogyan és miként mondjuk el a gyereknek a válást. Optimális esetben mindkét szülő jelen van, és minden gyerek, akit érint a válás. A szülők előzetesen felkészülnek arra, hogy mit fognak mondani. Megállapodnak a gyerekeket érintő főbb kérdésekben. A gyerekkel való beszélgetés során a szülők jó lelki állapotban vannak, nyugodtak, és hitelesen tudják képviselni, hogy a gyerek számára továbbra is mindketten megmaradnak, és szülőtársaként tekintenek egymásra. Lényeges, hogy legyen idő erre a beszélgetésre. Ne kelljen sietni vagy kapkodni.

A válás elmondása során a szülőknek oda kell figyelniük arra, hogy a gyerek ténylegesen megértse, ami elhangzik, és a „nagy beszélgetés” után fokozott figyelemmel kell körülvenni a gyereket. Segítsék a hallottak feldolgozását, és fogadják el a gyerek reakcióit.

Kapcsolattartás válás után

Az elválás folyamatában a válás kimondása csak egy állomás. A tehertételek és a megoldandó feladatok egy része azután jön csak képbe, amikor már elváltunk. Azonban ha a váláshoz vezető úton elég jó szülők tudtunk maradni, és a szülőtársunkkal együtt oda tudtunk figyelni a gyerekre és azokra az elvekre, amikről a korábbi fejezetek szóltak, akkor itt igazából már nagy drámákra vagy komoly krízisekre nem kell számítani. A válás utáni helyzet rendezése akkor hoz magával buktatókat és komoly megoldandó feladatokat, ha korábban a szülők „elspórolták” (kommunikációban vagy együttműködésben) a rájuk eső munkát, vagy ha a szülő(k) nem tudták a gyerek érdekét és szükségleteit kellőképpen figyelembe venni. Sajnos vannak olyan helyzetek, amikor minden igyekezet ellenére is valamelyik szülő „hideg marad” a gyerek helyzete, érzései, jogai iránt, és ezért a szülőtársa magára marad a törekvéseivel. Ilyenkor az az igyekezet, ami a gyerek fókuszban tartását célozza, nem tudja elérni a gyerek sérülésektől, traumától való teljes védelmét. Ez komoly feszültséget teremt a szülőben, a két szülő között is – és természetesen, első helyen a gyerekekben. Ezekben az esetekben hatalmas feladat hárul arra a szülőre, aki a gyerek érdekében akar (és tud) működni. Az ő döntései és az ő viselkedése lesz az egyetlen, ami óvni, védeni tudja a gyereket – ez pedig extra energiát kíván a szülőtől, ami nem könnyű. Nagyon el lehet fáradni egy válásban, ha az folyamatos harcot, elhúzódozó pereskedést, szűnni nem akaró vitákat jelent. Az is elviszi az energiákat, ha a szülő magára marad, ha nincs valódi szülőtársa, ha a gyerek ügyeiben egyedül kell döntéseket hoznia és felelősséget vállalnia. A szülőség azért egy kétszemélyes sportág, mert a gyereknek is két keze van, amit két oldalról kell megfogni ahhoz, hogy ő biztonságban és egyensúlyban érezze magát. Ha csak egyik oldalról támogatják, akkor kibillen a gyerek az egyensúlyi állapotból, két kézzel kapaszkodik az őt tartó egyetlen felnőttbe, ami nem csak kisgyerekként okoz „féloldalas” működést, de kamaszként sokkal nehezebb lesz elengednie a szülők kezét. Azét is, aki tartotta, és azét még inkább, aki nem fogta.

Ha nincs szülő, akivel kapcsolatot lehet tartani

Sokféle oka lehet annak, ha egy szülő nem vesz részt érdemben a gyereke életében a válást követően. Lehet érdektelenség, lehet fizikai távolság, de lehet a szülők közötti konfliktus eredménye, vagy a szülő viselkedése, gyereket veszélyeztető magatartása miatt nem vállalható felelősséggel a kapcsolattartás. Vannak helyzetek, amikor annak érdekében, hogy továbblépjene, a szülők képesek arra, hogy ténylegesen (vagy átvitt értelemben) hátrahagyják a gyereküket. Ezekben az esetekben is fontos azonban a gyerek számára, hogy a másik szülő ne tűnjön el. Ne lépjen ki a gyerek életéből egy szó nélkül. Ha csak egy mód van rá, a gyerekről gondoskodó szülőnek keresni kell azokat a lehetőségeket, amikor a gyerek és a szülőtársa fizikailag is együtt lehetnek, minőségi időt tölthetnek együtt (játszhatnak, beszélgethetnek, a szülő részt vehet a gyerek életének fontos eseményeiben). Ha ez nem megoldható, akkor az egyéb lehetőségekkel élve a telefon, e-mail, skype vagy chatelés is fontos szerepet játszhat abban, hogy a gyerek és szülő közötti távolság ne mélyüljön tovább. Nyilvánvalóan a legrosszabb helyzetben azok a gyerekek vannak, akiknek szülője szinte teljesen kikerül a képből, és akiről azt sem lehet tudni, hogy merre jár, mit csinál. Ezekben az esetekben

szülőként azt tudjuk tenni, hogy bátorítjuk a gyereket abban, hogy például levelet írjon, vagy rajzoljon a másik szülőnek, ha szomorú, vagy elhagyottnak érzi magát, vagy épp egy olyan pillanat van, amit szívesen megosztana a másik szülőjével is. Nem szabad a gyerekeknek azt hazudni, hogy a szülőtársunk egyszer majd biztosan felbukkan, azt viszont mondhatjuk a gyerekeknek, hogy ha a másik szülő majd jön, akkor odaadjuk neki mindazt, amit készített – és addig is, ezeket egy dobozban vagy ládában gyűjtjük.

Új partner válás után és a gyerek

A gyerek reakciója is sokféle lehet egy új szülői párkapcsolatra: támogató, elfogadó, semleges, kiváró, bizonytalan vagy akár elutasító, ellenséges. Ez utóbbi általában akkor fordul elő, ha azt érzik, hogy nem kapnak elegendő figyelmet a szülőtől, vagy ha a válás során megrendült biztonságérzetük, és a szülő-gyerek bizalmi kapcsolat még nem állt helyre. Szintén oka lehet a gyerek elutasításának, ha maga az új partner nem szeretne közelebb kerülni a gyerekhez, és inkább távolságtartóan kezeli, mint bizalommal. A gyerekek örülnek a szülőjük boldogságának, ezért egy új partner (ha csak a fenti okok miatt nem indul eleve hátrányból) általában elfogadással találkozik a gyerek részéről. Erre különösen akkor van jó esély, ha a szülők néhány apróságra odafigyeltek. Így például, hogy először maguk mélyítik el a kapcsolatot az új partnerrel (általános alapelv, hogy futó kalandokat, egyéjszakás kapcsolatokat, felszínes viszonyokat nem mutatunk be a gyerekeknek). A másik, hogy tisztában vagyunk azzal, egy kapcsolat kialakításához, a bizalom kiépüléséhez idő, közös élmények és türelem kell. Ha mi már biztosak is vagyunk a dolgunkba, és megtörtént a gyerekek való bemutatás, akkor sem várhatjuk, hogy egyik pillanatról a másikra mi majd egy család leszünk. Ez egy építkezési folyamat, amiben az új partner hozzáállásának, az általa befektetett energiáknak is fontos szerepük van. De ha az új partner ad időt a gyerekeknek és türelmes, illetve ha nem akarja „pótolni” a másik szülőt, és nem akar a gyerek „új anyukája/apukája” lenni, és a gyereket (meg)nevelni, hanem elfogadja, hogy a gyerekeknek van saját anyukája, apukája, akkor jó eséllyel indul az új párkapcsolat.

Ha elidegenítik tőlem a gyereket

Sajnos előfordul, hogy az egyik szülő (általában az, aki a gyerekről elsődlegesen gondoskodik) megpróbálja elidegeníteni a gyereket a másik szülőtől, amit általában úgy fogalmazunk meg: „*ellenem neveli a gyereket*”, vagy „*agymosást csinál a gyerekeknek*”. Ez a helyzet a gyerek és mindkét szülő számára nagyon ártalmas és káros – bár nyilván elsősorban és első helyen az a szülő éli meg nehezen, aki mindennek az áldozata, aki ellen nevelik a gyereket. Súlyos esetben, ha a szülő rendszeresen, következetesen ezt csinálja, gyermekbántalmazásról, a gyereket érő lelki abúzusról beszélünk. Ennek tüneteit a gyerek úgy hordozza magán, hogy egyre inkább (és egyre határozottabban) elutasítja a másik szülőt, nem akar vele találkozni, ellenszenvvel viseltetik iránta (és minden iránt, ami ehhez a szülőhöz kapcsolódik, legyen szó ajándékról vagy rokonokról). Ez általában úgy is megjelenik, hogy a gyerek sértő, minősítő vagy negatív módon viszonyul a másik szülőhöz – függetlenül attól, hogy milyen helyzetről van szó. Az elutasítás általános és mindenre kiterjedő. Ezzel párhuzamosan a gyerek szinte automatikusan és reflexszerűen annak a szülőnek a pártjára áll valamennyi élethelyzetben, aki a másik ellen neveli, az ő mondatait ismétli, olyan szavakat, kifejezéseket használ, amiket az a szülő szokott. Ez időnként nagyon látványos jele ennek a bántalmazási formának, hiszen a gyerek életkorához, annak megfelelő tudásához, szókincséhez nem illeszkednek ezek a mondatok. Ha a szülő kellőképpen „sikeres” ebben az elidegenítő munkában, akkor idővel a gyerekek annyira sajátjává válik a másik szülő démonizálása, hogy maga is kitalál történeteket, önálló véleményt alkot a szülőről, és ezt általában nyíltan fel is vállalja – ami különösen rosszul esik és nehéz a másik szülőnek. Ebben az esetben egyértelműen meg akar felelni a gyerek az egyik szülőnek, és ezt a megfelelést ezen az elutasításon, a másik szülő idegenként, vagy ellenségként való kezelésén keresztül is kifejezésre juttatja.

Már ennyiből is egyértelmű, hogy súlyos gyermekbántalmazás zajlik ezekben az esetekben, aminek folyamata akár oda is juthat, hogy idővel a gyerek és a szülő között tényleg minden kapcsolat megszakad. Ennek a veszteségnek az elkerülése nagyon fontos. A gyereket nem lehet és nem szabad a másik szülőtől elidegeníteni, és ha szülőként azt érezzük, hogy ez történik, annak a lehető leghamarabb megálljt kell parancsolni. Meg kell próbálni a másik szülő figyelmét felhívni arra, mennyire veszélyeztető ez a magatartás, és hogy valójában nincs „szeretet-harc” a szülők között. A

gyerek mindkettőjüket szereti, egymás mellett, és nem egymás rovására. A másik elidegenítésére törekvő szülőnek sokféle motivációja lehet a belső bizonytalanságtól a félelmen át a dühig. Azonban ezek mind a szülő története és nem a gyereké. Ezek megélése sem történhet a gyereken keresztül. Ha a szülők a helyzetet nem tudják egymás között tisztázni, mindenképpen külső segítséget kell bevonni, hogy a gyerek végleges, tényleges elidegenedése megelőzhető legyen. A szülői elidegenítés egy létező jelenség (PSA – parental alienation syndrom), ami a gyermekbántalmazás egy súlyos formája. Minden esetben, amikor felmerül a gyanú, hogy a gyerek ki van téve a szülői elidegenítés veszélyének, azonnali lépéseket kell tenni ennek megakadályozása érdekében – akár külső segítők bevonásával is.

Mit tegyél, ha a másik nem együttműködő

Kinyíló ablak: Optimális esetben mindkét szülő felelősen viselkedik, szem előtt tartja a gyereke szükségleteit, jogait és odafigyel rá. Vannak azonban helyzetek, amikor komoly akadályai vannak a szülők közötti együttműködésnek, vagy amikor valamelyik szülő egyértelműen megsérti a gyerek jogait. Mivel a másik viselkedését általában nem tudjuk befolyásolni, ezért most abban próbálunk meg néhány szempontot adni, *Shanon Rios Paulsen* házassági tanácsadó és családterapeuta¹ által összeállított lista segítségével, hogyan lehet ebben a nehéz helyzetben is a gyerek érdekében működni.

- Elsőként mindig a saját viselkedésünkre figyeljünk oda. Tegyük fel magunknak a kérdést: *“Amit most teszek, az a gyerekem legfőbb érdekét szolgálja?”*
- Mondjuk el a gyerekednek, hogy szeretjük őt – nemcsak szavakkal, de a tetteinken keresztül is. Ha kell, rendszeresen emlékeztessük magunkat arra, hogy ki kell mutatnunk, mondanunk kell neki, hogy szeretjük őt. A szülőtársunk felé irányuló szeretet/szerelem elvesztése nem a gyerek története. Ezt ne terheljük rá, hiszen ezzel nagyon nehéz helyzetbe hozhatjuk a gyereket: *„Szerintem a legnagyobb terhet a szeretet kérdése jelentette... Miután a volt férjem nagyon szélsőségesen kezelte a szeretet kérdését, nevezetesen, lépten-nyomon hangsúlyozta, hogy már nem szeretem. Ez főleg a kisebbik lányomban keltett nagy zavart. Innentől azt gondolta, hogy bármikor kiderülhet, hogy már őt sem szeretem, egyik napról a másikra. Próbáltam elmagyarázni, hogy nem arról van szó, hogy nem szeretem a papát, hanem már másként szeretem, olyan, mintha a barátom lenne. Ez sajnos, nem kapott megerősítést a volt férjem részéről. Ennek az lett az eredménye, hogy nem tudtuk ezt a kérdést megoldani és a kicsi lányom rettegett attól, hogy ő is elveszítheti a szeretetemet. Nagyon hosszú idő volt és sok beszélgetés, mire eljutottunk oda, hogy szerintem most már érti, hogy mi másfajta viszonyban vagyunk, és ő bármit tesz, az életben soha nem veszítheti el a szeretetemet. A szülője vagyok és ez egy olyan kötelék, ami nem választott és nem fog megváltozni... Nem tudom, hogy kellett volna ezt jobban csinálni?”* (A., szülő)
- Töltsünk annyi minőségi időt a gyerekekkel, amennyit csak tudunk.
- Állapodjunk meg a szülőtársunkkal (akár írásban is) arról, hogy milyen szellemben fogjuk nevelni a gyereket. Az is lehet, hogy az elején még csak néhány dolgot tudunk felírni a listára (például hogy milyen edzésre járjon, hogy hova menjen továbbtanulni), de később ez a lista folyamatosan bővíthető. Próbáljunk meg lépésről-lépésre haladni.
- Ne beszéljünk negatívan a gyerekednek a másik szülőjéről. Ez nem jelenti azt, hogy ne legyünk igazságosak és őszinték. Például: *„Tudom, hogy rossz érzés, hogy apa/anya lemondta a találkozót az utolsó pillanatban.”*
- Emlékezzünk arra, hogy az a szülő, aki negatív vagy megalázó, lealacsonyító dolgokat mond a másik szülőre, az ettől nem kerül jobb helyzetbe a gyerek előtt. Egyszer a gyerekek is felnőnek és meg fogják érteni a helyzetet. Akkor pedig majd a tetteink és szavaink alapján fognak megítélni, és nem az alapján, amit a másik szülő mondott.

¹ Shannon Rios Paulsen: Parenting, Mediation, and Divorce: Meeting the Needs of Our Children. Megismerhető angol nyelven: <http://www.mediate.com/articles/RiosPS5.cfm> (utolsó letöltés: 2015. január 18.)

- Tegyük meg mindent annak érdekében, hogy nyugodtak maradjunk, és megőrizzük a higgadtságunkat a másik szülő jelenlétében. Ha nem reagálunk arra, amikor provokálnak minket, az kifogja a szelet a vitorlából.
- Soha ne felejtsük el, hogy a gyerek számára az a vita vagy konfliktus a legnehezebb dolog a világon, ami az általa legjobban szeretett két ember között zajlik.
- Tartsuk észben, hogy a gyereknek mindkét szülőjükre szükségük van, ezért ne mulasszunk el egyetlen alkalmat se, hogy a gyerekkel találkozassunk csak azért, hogy elkerülhessük a másik szülőt.