

A válás lélektani tényezői

A válás a házastársi kapcsolatok megszűnésének egyszerre több szinten zajló folyamata.

Ennek fontos szintjei:

- Az érzelmi leválás, a másik „elengedése”
- A válás jogi aktusa
- A szülő-gyermek kapcsolat új szerepeinek kialakítása
- A vagyonmegosztás
- A korábbi társas kapcsolatok átrendeződése /Bognár-Telkes, 1986./

A válási folyamat kezdete

A válás egy folyamat, amely a szándék megjelenésétől a válás utáni új életvitel kialakulásáig, majd megszilárdulásáig tart. Lélektani szempontból korábban kezdődik a válás folyamata. A legkorábbi döntés, nem a válás mellett, hanem a házasság (kapcsolat) ellen szól.

Valamelyik fél úgy dönt, hogy már nem tud több energiát fektetni a kapcsolatba, nem tud több erőfeszítést tenni a kapcsolati problémák megoldásához. Esetleg úgy látja, hogy a másikkal nem lehet rendezni a konfliktusokat. A házasságterápiának ilyenkor még komoly esélyei lehetnek, azonban gyakran beindul a válás folyamata, megfogalmazódik a válás szándéka, és meg is érkezzünk a válási krízishez. /Bognár-Telkes, 1986./

Válási krízis kimenete

1. Nem visz feltétlenül a váláshoz, szerencsés esetben a krízis kreatív megoldása a kapcsolat megújulásához vezet.
2. A válási krízis másik lehetséges kimenetele a konzervált házasság:
 - a) Ennek egyik formája az „üres héj” típusú házasság. Fenntartják a házasság kereteit, általában konfliktuskerülők. Úgy tesznek, mintha nem lenne probléma. Lemondanak a bensőséges kapcsolatról, közös élményekről.
 - b) A konzervált házasság másik formája az „állóháború”, azaz folyamatosan harcolnak egymás ellen, és a konfliktusok megoldása helyett főleg egymást hibáztatják.

A fenti esetekben a házaspár nem azért marad együtt, mert házasságban akarnak élni, hanem mert elutasítják a válást. /Bognár-Telkes, 1986./

A házasság minősége

1. A házasság előnyös oldalai: elégedettséget nyújtó tényezők, mint a kölcsönös tisztelet, elfogadás, megértés, szeretet, szexuális örömek, stb.
2. A házasság arányos tényezői: feszültségek, megoldatlan konfliktusok, csalódások, stb.

A házasság stabilitása

A párkapcsolaton kívüli tényezők határozzák meg.

1. A házasság fenntartását segítő külső nyomások, mint a válás esetén tapasztalható negatív környezeti reakciók, vagyis a külső elvárások, a válás utáni nehézségek, a kudartól, magánytól való félelem, stb.
2. Más életformák vonzásai, esetleges új párkapcsolat, szexuális kalandok lehetőségei, stb.

Mindkét jellemzőnél az 1. és a 2. csoportba sorolt tényezők aránya, illetve szubjektív mérlegelése után dől el, hogy milyennek érezzük a házasságunk minőségét, illetve stabilitását.

Ezek alapján 4 lehetséges variáció áll elő: /Bognár-Telkes, 1986./

1. **Jó és stabil házasság:** elégedettség és erős kötődés jellemző, a kapcsolati feszültségek szintje alacsony. Nincs jelentős vágy egy jobb alternatíva iránt. A válással szemben komoly (pl. erkölcsi) akadályok állnak fenn.
2. **Jó, de instabil házasság:** a házastársak elégedettek, de jelen vannak vonzó alternatívák is, pl. új szerelmi kapcsolat lehetősége. A válással szemben aggályok, fenntartások fogalmazódnak meg.
3. **Rossz, de stabil házasság:** elégedetlenség, feszültségek, komoly megoldatlan konfliktusok jellemzik, valamint a vonzódás, érzelmek alacsony szintje. Nincs más elérhető alternatíva, vagy az nem valósítható meg – pl. a válás útjában komoly (anyagi, erkölcsi, stb.) akadályok vannak.
4. **Rossz és instabil házasság:** a kapcsolatban mindkét fél elégedetlen, a problémákat nem tudják megoldani, ugyanakkor a házasságnak komoly alternatívája is jelen van, pl. új kapcsolat, vagy az aggregény életforma lehetősége és vonzása formájában. A válás nem ütközik fenntartásokba, a tágabb család visszatartó, segítő ereje nem érvényesül. Ez az állapot igen hamar váláshoz vezet.

A házassági tanácsadás

A kapcsolati válságok hosszú távon a házasság természetes részét képezik. Nagyon ritka az, hogy nincsenek időlegesen komoly problémák egy házasságban. Természetes része a párkapcsolat dinamikájának az, hogy mélypontok vannak. A fő kérdés az, hogy milyen színvonalon tudja a házaspár megoldani azokat a konfliktusokat, amelyek a kapcsolat válságához vezettek. Ez a felek konfliktusmegoldó készségétől és konfliktustűrő képességétől is függ. Ebben nagyon fontos tényező a kommunikáció minősége. A leggyakoribb probléma az szokott lenni, hogy a kommunikációt érzelmek, indulatok torzítják, megnehezítve az együttműködést, a kompromisszumkötést. /Bognár-Telkes, 1986./

A házasságterápia segít a felek tárgyalóképességének fenntartásában vagy annak kialakításában. Csökkenti a konfliktusokat, még akkor is, ha nem előzi meg a válást. A házassági tanácsadás nem a házasság intézményét „gyógyítja”, hanem a benne élők segítésére szolgál. Az adott helyzetben az érintettek (beleértve a gyermeket, gyermekeket is) számára legjobb megoldást segít megkeresni és megvalósítani. Ez lehet a válás is. A segítséget nyújtó szakember serepe semleges: a folyamat serkentésével és meggyorsításával azt a megoldást segíti elő, amely felé amúgy is halad a kapcsolat. Mindez abból a tapasztalatból fakad, hogy a házasságok fenntartása külső segítséggel sem lehetséges akkor, ha a benne élő felek nem rendelkeznek a párkapcsolati konfliktusok jövőbeli megoldásához szükséges akarattal, kitartással, energiával és egyéb lelki tartalékokkal. Ez esetben a házasságterápia csak átmeneti megoldást hozna, és csupán elodázná a válást. /Bognár-Telkes, 1986./

Felhasznált irodalom

Bognár-Telkes: A válás lélektana. Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó, 1986