



## VÁLSÁGBAN A HOLTOMIGLAN? MENTSĐ, AMÍG MENTHETŐ!

*Manapság sokkal több válásról lehet hallani, mint jól sikerült, hosszan tartó házasságról. Úgy tűnik, hogy az első hullámvölgy után egyre többen az „eldobom, keresek másikat” stratégiát tartják a legkézenfekvőbbnek. De mitől lesz jobb a következő kapcsolat? Akik pedig próbálkoznak a házasság megmentésével, miért teszik? Mi vagy ki segíthet ebben? Érdekes, hogy ritkán hallunk arról, ha valaki sikeresen túllépett egy válságon, mintha szégyen lenne, hogy ilyenben is volt része. Nekünk viszont meséltek: olyan férfiak, illetve nők, akik őszintén vallottak a mélypontokról, a problémamegoldásról, és akár arról is, hogy miért döntöttek mégis a válás mellett.*

ÍRTA: FARKAS-RÁDULY MELÁNIA  
FOTÓ: SHUTTERSTOCK

S chopenhauer klasszikus paradigmája szerint, amikor két sün fázik, összebújnak, melegítik egymást. Viszont az összebujás fájdalmassá válik, kezdik érezni egymás tüskéit, ezért eltávolodnak, de sajnos újból fázni kezdenek. Addig helyezkednek, amíg rá nem találnak a nekik megfelelő legkényelmesebb távolságra, amellyel nem okoznak

sebetek egymásnak, de ugyanakkor a kellő közelség megvan közöttük – idézi a szakemberek által gyakran említett tanmesét **Szabó Csilla** pszichológus, pszichoterapeuta. Szerinte ez nagyon jól ábrázolja az együttműködés, az alkalmazkodóképesség, a kompromisszum, a rugalmasság, az elfogadás fontosságát a házasság dinamikájának különböző szakaszaiban.

## Egekben...

Elgondolkodtató, amit Pál Ferenc magyarországi katolikus pap, közismert mentálhigiénés szakember mondott a házasság szakaszairól a *Magánytól az összetartozásig* című előadásában. Szerinte „amikor szerelmesek vagyunk, erőt vesz rajtunk a hormonális bumm. Ha velünk van a szerelmünk, semmink sem hiányzik, ha ő hiányzik, azt nem pótolja semmi”. Ilyenkor idealizáljuk a párunkat, rózsaszín szemüvegen keresztül nézünk rá, a jó tulajdonságait felnagyítjuk, a rosszakat pedig lekecsinyítjük. Az egész hasonlít az anya–csecsemő kapcsolathoz, amikor az érintettek úgy érzik, hogy nincs más senki, rajtuk kívül. A hormonális változások mellett lélektani, érzelmi változások is lejátszódnak a felekben, mindkettőjük személyiségében mély nyomot hagynak. A szakemberek úgy vélik, hogy a szerelmes ember egyszer csak kezdi befogad-



Szabó Csilla  
pszichológus

ni a másik személyét. Az Én-ből és a nagy Ő-ből nagy Mi lesz, és mindketten úgy érzik, hogy végre van valaki, aki minden egyes szükségletükre pozitívan válaszol. Ahogy Pál Ferenc fogalmazott: „Mikor szerelmesek vagyunk, úgy érezzük, az egész világgal szembe tudunk szállni. És ha egy személy meg tud adni nekünk mindent, akkor tényleg mindennünk megvan”. A szerelem azonban múlandó, és sokak szerint legfeljebb három évig tart.

## Csodálatos első év

A hormonális bummot nagyon jól szemlélteti a harminckét éves Vivien példája, aki hosszas keresgélés, várakozás után ismerkedett meg a párjával, tizenkét évvel ezelőtt. „Kapcsolatunk első évében úgy éreztem, mintha álomvilágban élnék, végre figyeltek rám, lesték minden kívánságom, bókoltak, én voltam a NŐ, csupa nagybetűvel. Én voltam a barátnője, a szeretője, a legjobb barátja, a pletykapartner, és – őszintén bevallva – hízelgett nekem ez a sokoldalú szerepkör. Jó volt érezni, hogy valakinek ilyen fontos vagyok. Én is csak a jót láttam a páromban, szuper volt a hangulat, rengeteget jártunk szórakozni, sohasem hittem, hogy ilyesmi a valóságban is megtörténhet” – emlékszik vissza hosszú kapcsolata kezdeteire Vivien. Igyekezett többször meglepni a párját, finom vacsorákat főzött, a romantikáról is gondoskodott, mondhatni mesébe illő kapcsolat volt az övék. Annak ellenére, hogy sokan nem jósoltak nagy jövőt nekik, a rosszindulatú megjegyzéseket egyikük sem volt hajlandó elfogadni.

## A mélyben...

Mielőtt kiderülne a történet folytatása, nézzük meg, mi jön Pál Ferenc szerint a hormonális bumm után. A helyét átveszi a „hormonális puff” – ahogy a népszerű pap fogalmazott –, amikor kezdjük más szemmel nézni a társunkat, és a szakirodalom szerint az idealizált képet felváltja a démonizált kép. Valószínűleg sokan kerültek olyan helyzetbe, hogy egyszer csak zavarónak találták férjüket vagy feleségük szöszmötölését, de azt is, ha nem rakta a szennyesbe a zokniját, nem csukta le a WC-ülőkét, túl sokáig öltözködött. A többi mindenki a saját története szerint kiegészítheti. „Ugyanúgy, ahogy idealizáltam a társamat, és ez az áhítat, csodálat képében mutatkozott meg, most ugyanúgy idealizálom őt, csak ez elvárás formájában jelentkezik: bezzeg, két évvel ezelőtt...” – mutatott rá Pál Ferenc az elég gyakori helyzetre. Felnagyítódnak a negatív tulajdonságok, és olyan érzés lesz úrrá a házastársakon, hogy képtelenség a másikkal élni, nem ő az igazi. Legtöbbször ilyenkor várják a párjuktól, hogy kitalálja a legmélyebb vágyaikat, de eszük ágában sincs kimon-



kilépek a házasságból. Ezt még tetőzte, hogy szimpatikus lett valaki, aki teljesen felforgatta a gondolataimat. Aztán tavaly nyáron kirobbant egy fájó beszélgetés a férjemmel, amikor kiderült, hogy neki is más jár a fejében. Olyan volt, mintha leöntöttek volna egy vödör jeges vízzel, szinte kapkodtam a levegő után” – meséli Vivien. Így visszagondolva, úgy érzi, hogy azon az estén elindult valami, ami alapjaiban rázta meg a házasságukat, és ráébresztette őket, hogy abban a formában nem lehet folytatni. De benne is megváltoztak a dolgok. Rájött, hogy elveszítheti azt, aki mindvégig mellette volt, de az állandó viták miatt eltávolodott tőle.

„Másnap egy nagyon kedves barátómmal beszélgettem, aki rámutatott arra, hogy félre kell tennem a sértettségemet, ha tényleg a férjemmel akarok maradni” – fűzi hozzá, majd elárulja, hogy megfogadta barátójának tanácsát. Önfejlesztő és párkapcsolati könyveket olvasott, képzésekre járt, és mindent elkövetett, hogy újra a férje szívébe férkőzzön.

dani, tulajdonképpen mire is van szükségük. Ha pedig a férj vagy a feleség nem születik újjá és nem lesz gondolatolvasó, akkor megtörténhet, hogy a titokban remélt vacsorameghívás elmarad, sőt, születésnapjára sem azt kapja, amit szeretne. Ökölvívásban használt kifejezéssel élve, sokan a hormonális puff idején dobják be a törölközőt, vagyis döntenek a válás mellett.

### **Fordult a kocka**

Vivien kapcsolatában az első év után jelentkeztek a problémák, de szerencsére mindig sikerült megoldást találni. Közben összeházasodtak, két és fél éve viszont nagyon elromlott valami, rengeteget veszekedtek, alig volt egy jó szavuk egymáshoz, a kezdeti lángolás pedig mintha nem is létezett volna. Úgy éltek egymás mellett, mint két idegen. „Egy időben többször is megfordult a fejemben, hogy nincs értelme ilyen körülmények között folytatni, és jobb, ha

### **Kiút a vitákból**

A harmincegy éves Anita ugyancsak saját bőrén tapasztalta a hormonális puff hatásait. „Házasságunk második évében kezdtek jelentkezni a problémák, elsősorban a kommunikáció hiánya miatt, az időbeosztás csak nehezített a helyzeten. De valójában, amitől betelt a pohár, az a mai modern technológiának köszönhető, képbé jöttek a számítógépes játékok, amelyek egyszerűen függővé tették a páromat. Ezért nagyon sok veszekedés volt, mindketten osztottuk a magunk igazát, és nem figyeltünk egymásra” – meséli őszintén Anita, majd beismeri, hogy elsősorban a férje küzdött a házasságukért, ő sokáig a válást látta a legegyszerűbb megoldásnak. „Én viszont mindig éreztem, hogy lesz jobb is, ezért türelmesen vártam” – veszi át a szót Áron, Anita férje, aki elmondja, hogy a vallásnak köszönhetően sikerült túlélni a viharokat, és kilábalni a mélypontról; megváltozott



Pál Ferenc,  
közismert nevén Pálferi,  
mentálhigiénés szakember

a gondolkodásuk, és rájöttek, hogy előbb saját magukat kell megváltoztassák ahelyett, hogy a másiktól várnák el a változást. „Azt vallom és hiszem, hogy én kell jobban szeressem, több szeretetet adjak, amit észrevesznek. Ez hat a páromra, és ez fog változást hozni benne is, mert aki ad, az kap” – mondja Áron, aki a mélypont óta leszokott a számítógépes játékokról.


### **Szakember is segíthet**

Anita és Áron esetében az Isten felé fordulás segítette a megbékélésben, míg Vivien úgy döntött, hogy első lépésben egyedül tapossa ki az utat, miközben abban bízott, hogy a férje is értékelni fogja az erőfeszítéseit. Szabó Csilla pszichológus, pszichoterapeuta szerint a párterápia az egyik leghatékonyabb megoldás. „Manapság szerencsére már elég nagy teret nyer nálunk is, az emberek kezdik felismerni jótékony, olykor csodatevő hatásait. Egy párterápia során rengeteg minden kiderül önmagunkról, társunkról, és ami a legfontosabb, az egymás iránti valós vagy irreális elvárásainkról, konfliktuskezelő és kompromisszumot kötő képességeinkről” – sorolja Csilla. Arra viszont felhívja a figyelmet, hogy a párterápia alapja az önvizsgálat, aminek hasznosságát a két történet szereplői is felismerték. „Elsősorban önmagunkban kell előidéz-

nünk a kívánt változást, vagy legalábbis tisztában kell lennünk érzéseinkkel, önmagunkkal szembeni és egymás iránti elvárásainkkal. Egy szakember objektív szeme sokat segíthet, mert – ahogy a népszerű amerikai pszichoterapeuta, számos sikerkönyv szerzője, Irvin Yalom mondta – a terapeuta olyan, mint az idegenvezető, aki végigvezeti az embereket saját házuk szobáin” – teszi hozzá a pszichológus, majd kitér arra, hogy nincs egységes recept, sőt, a próbálkozások végeredménye is változó. „Esetenként sikerül együtt folytatni az utat, amelyen elindultak, olykor pedig a párok rájönnek arra, hogy azáltal *húzzák ki a gödörből* magukat, ha elválnak, és mindenki boldogabban, kiegyensúlyozottabban folytatja az életét külön. Hogy mikor telik be a pohár? Csilla szerint erre nagyon nehéz válaszolni, és talán nem is ennek van a legnagyobb jelentősége. „Én inkább azt hangsúlyoznám, nem mindegy, miként mondjuk ki azt, hogy vége. Hogy önmagunkkal és társunkkal megbékélve, vagy az egész világgal szemben érzett haraggal, daccal mondjuk ki a végszót”.

### **Mindkét fél felelős**

A 43 éves István közel húsz éve döntött a válás mellett. „Egy párkapcsolatban, legyen az polgári vagy egyház előtt kötött házasság, esetleg



csak a két ember közös megegyezésén alapuló viszony, mind a két fél felőlős a történetekért. Nem tudunk egyedül sem elrontani, sem megjavítani egy kapcsolatot, mind a két fél hozzájárulása benne van a végkifejletben” – vallja István, aki nagyon korán, huszonegy évesen házasodott, felesége egy évvel volt idősebb nála. A házasságukat megelőzően nem éltek együtt, a közös fedél alá költözés mindkettőjük számára új helyzet volt, ami sok apró súrlódáshoz vezetett, melyek idővel elmélyültek. „Ehhez még hozzájárult, hogy eltérő temperamentumú egyéniségünk volt, amiből sok vita adódott. Körülbelül egy év után kezdtem érezni, hogy jobb lenne kilépni ebből a helyzetből, mert nem illünk össze annyira, hogy tartósan egymás mellett tudjunk maradni. Egyébként ez kölcsönös volt” – meséli István. Rögtön hozzáfűzi, hogy bár rendszeresen próbálták megbeszélni a vitás kérdéseket és kompromisszumot kötni, rájöttek, hogy a közöttük levő különbségek túl mélyek és erősek ahhoz, hogy el tudnák azokat simítani. Végül ezért döntöttek a válás mellett, közös megegyezéssel. Arra a kérdésre, hogy mai fejjel mit csinálna másként, határozott válasz érkezett. „Nem venném el a volt feleségemet, mert tudnám, hogy legfeljebb jó barátként játszhatunk szerepet egymás életében, nem társként, mert annyira nem illünk egymáshoz, hogy összekössük az életünket”.

### **Akiknek sikerült**

Anita és Áron történetét ott hagytuk abba, hogy a férj leszokott a számítógépes játékokról. A feleség közben megértette, hogy az önzőség nem vezet jóra egy kapcsolatban, már nemcsak a maga hasznát keresi, hanem a párját helyezi előtérbe. „Ha azt mondanám, hogy most már minden szuper és rózsaszín, sajnos hazudnék. Most is előfordul néha kisebb nézeteltérés, de meg tudjuk beszélni. Ez folyamatos és időigényes feladat. Szerintem

mindig kell időt, szeretetet, türelmet, együttérzést belefektetni a kapcsolatba, de megéri. Sokat olvastam párkapcsolatról szóló könyveket, és a párommal részt vettünk különböző konferenciákon is” – mondja Áron. Ez is segítette őket abban, hogy ma már elmondhassák magukról: szerencsésen túlélték a válságot. „A házasságot tisztelni kell, és érdemes érte küzdeni.

Mikor megértettük azt, hogy a házasság egy szent kötelék, megváltozott a hozzáállásunk. Az agapé (feltétel nélküli) szeretet megváltoztatta a kapcsolatunkat. A saját erőlködésünkől nem mentünk semmire, de megtanultuk egymást Isten szeretetével szeretni. Mi úgy véljük, ha a vallás nélkül próbálunk boldogulni a mindennapjainkban, nem tudunk igazán értékes, tartós és tartalmas életet, párkapcsolatot, házasságot fenntartani” – csatlakozott Anita, aki szerint a templomban kimondott hűségfogadalmat komolyan kell(ene) gondolni, és innen építkezve haladni együtt, egy közös úton.

### **Ha berobban a zöld szemű szörny**

Vivien jelenleg is fejleszti magát, a férjével való kapcsolata pedig mondhatni jobb, mint valaha. Egy dolog viszont nem hagyja nyugodni: a másik nő, aki korábban elvonta a férje figyelmét. Bár most már tudja, hogy nincs oka rá, néhanapján szinte betegesen féltékeny.

Ha nem mondja ki hangosan, akkor önmagát marcangolja, ami szintén romboló a kapcsolatra nézve. Időközben felkeresett egy pszichológust, akivel ezen a téren is dolgozik. „Miután a férjem felé fordultam, a másik férfi képe homályba merült, de ahelyett, hogy örülnék a házasságunk javulásának, egyfolytában azon agyalok, vajon látta-e a másik nőt, beszélt-e vele. Nem tu-



dom, mi táplálja ezt a romboló féltékenységet, de mindkettőnket zavar. Olyan érzésem is volt, hogy nem vagyok elég jó, de végre észre kelle-  
ne vennem, hogy a férjem velem van, és engem választott” – elmélkedik Vivien.

## A pozitív változás kulcsa

Annak viszont örül, hogy egyre többet beszél-  
getnek, korábban pont ezt hiányolta a házassá-  
gukból. Közben elmeséli, hogy talán sohasem  
volt ennyire kitaró, mint az elmúlt egy évben,  
amikor mindent elkövetett, hogy meggyőzze a  
férjét a folytatásról. Mára  
már azt is fel-  
ismer-

te, hogy az ellenségeket nem a lakáson kívül  
kell keresnie, hanem elég, ha tükörbe néz, hisz  
kizárólag tőle függ, milyen módon reagál kü-  
lönböző helyzetekben. Már nem fél egyedül, a  
gondolataival maradni, hisz tudja, csupán így  
léphet előre. Az elmúlt időszakban megismer-  
kedett önmagával, és ha még nem is kötöttek jó  
barátságot, érzi, hogy jó úton halad. „Volt olyan  
időszak, amikor kizárólag párkapcsolatról szó-  
ló könyveket bújtam, mivel nagyon görcsösen  
akartam javítani a helyzetet. Aztán kénytelen  
voltam rájönni, hogy magammal is foglalkoz-  
nom kell, mert addig nem vagyok képes egy  
házasságban teljes emberként  
részlet venni, amíg nem  
tudom, ki va-

## Házasodunk...

Az Országos Statisztikai Intézet  
adatai szerint 2015-ben 125.454  
házasságot kötöttek Romániában,  
7379-cel többet, mint az előző évben.  
A legnagyobb százalékban (18,2%) a  
25 és 29 év közöttiek döntöttek úgy,  
hogy kimondják a boldogító igent, őket  
a 20 és 24 év közöttiek követik 14,3  
százalékkal. A házasságra lépő férfiak  
átlagéletkora 32,5 év, míg a nőké 29,1.  
A legtöbb házasságot a fővárosban,  
Bukarestben kötötték, szám szerint  
16378-at, míg Kovászna megyében a  
legkevesebbet, 1042-t. Több mint  
5000 házasságkötést vet-  
tek nyilvántartásba Iasi  
(5511), Temes (5172)  
és Kolozs (5019)  
megyékben.

## ...és válunk

Tavaly 31.527 esetben mondták ki  
a válást, ez a szám 4339-cel több,  
mint 2014-ben. Legtöbben 35 és 39  
éves kor között döntöttek úgy, hogy kü-  
lön utakon folytatják tovább. Nyolc me-  
gyében, többek között Bihar, Brassó  
és Temes megyében a válások száma  
meghaladta az ezret. Egy 2014-  
ben megjelent statisztika szerint  
főként a hűtlenség, az állandó ve-  
szekedések, fizikai bántalmazás,  
a kommunikáció, valamint a  
figyelem és az érzelmi tá-  
mogatás hiánya miatt  
mondták ki a válást,  
de a közösségi  
média is a vá-  
lások köz-  
került.

gyok. Így fordultam az önismeret felé, ami bár néha fájdalmas, nagyon jó hatásai vannak” – mesél a vívódásairól Vivien.

## A kettő között

Volt már szó a házassáért való küzdelemről, válásról, arról viszont nem, hogy nagyon sok pár a gyerek(ek) miatt dönt az együtt maradás mellett, közben viszont pokolinak mondható a házasságuk. Szabó Csilla szerint nem érdemes hosszú távon kitenni a gyerekeket a szülők közötti vitáknak. „Akkor boldog és kiegyensúlyozott a gyermekünk, ha mi is azok vagyunk. Az viszont nagyon fontos, hogy hogyan találjuk, és hogyan vesszük dűlőre a válást, ezt is lehet okosan csinálni, persze ez egyáltalán nem könnyű. Az állandó szülői perpatvar véleményem szerint sokkal rombolóbb hatással van a gyermeki lélek fejlődésére, mint a lehetőségekhez képest kiegyensúlyozott különélés és a szülői feladatok közös ellátása” – mondja a pszichológus. Mindezek ellenére vannak olyan anyák és apák, akik úgy érzik, hogy bár lelkileg padlón vannak, egy esetleges válással nem tudnák megteremteni gyerekeiknek azt az anyagi biztonságot, ami jó esetben megvan a családon belül. Sokszor, bármennyire is szeretnék segíteni, nem szólhatunk bele az illető pár életébe, még akkor sem, ha külső szemlélőként sejtjük, mi lenne a jó. Sejtjük, de nem tudjuk, mivel nem járunk ugyanabban a cipőben.

## Kihagyhatatlan hozzávalók

Felvetődik a kérdés, hogy az eddig leírtak alapján mégis melyek egy párkapcsolat leg-

fontosabb összetevői. A jelenleg kiegyensúlyozott kapcsolatban élő István szerint kölcsönös tiszteletre, illetve egymás feltétel nélküli elfogadására van szükség. Hogy mit csinál másként, mint jó pár évvel korábban? „Tulajdonképpen semmit, legfeljebb az idő, az élettapasztalat nyugodtabbá, türelmesebbé nevelt. Mostani fellellem a házasságot nem célként szemlélem, hanem két ember közös döntéseként, ami egymásnak, a kapcsolatuknak a társadalom előtti felvállalásáról szól. De ez az aktus magában a kapcsolatban semmit sem változtat meg. Egy párkapcsolat nem attól működik jól, hogy más formába öltöztetjük, hanem attól, hogy minden nap tudatosan építjük a párunkkal közös létünket”.

A népszerű hollywoodi filmek nagy részében a párok eljutnak a boldogító igenig, arról viszont már nem szól a történet, hogy mi lesz a házasságkötés után. Erre nincs jól bevált recept, nekünk magunknak kell eldöntenünk, mire van szükségünk. Az sem árt, ha feltesszük a kérdést, mit is jelent számunkra egy igazi férfi-nő kapcsolat, és mivel tudjuk szebbé, jobbá tenni. Sokan abba a hibába esnek, hogy társuktól várnak el olyan dolgokat, amelyeket gyerekkorukban nem kaptak meg a szüleiktől. Ez tévútra vezet, ugyanis férjünk/feleségünk nem ezért van mellettünk. Csak úgy tudunk kiegyensúlyozott, boldog házasságban élni, ha képesek vagyunk tükörbe nézni, és beismerni, hogy mi sem vagyunk tévedhetetlenek. Sőt, ha úgy látjuk jónak, ki is lehet szállni a kapcsolatból, de egyvalaki mindig velünk jön: saját magunk. A megoldatlan problémáinkkal együtt.

