

Gyurkó Szilvia

Az elég jó válás

**Történetek és tanácsok
szülőknek**

Opén Books

Kedves Szülő!

Ha válás előtt állsz, ha benne vagy a folyamatban, vagy ha már ott lapul az egyik fiókban a papír a házasság, élettársi kapcsolat felbontásáról, akkor egy nagyon nehéz időszakát éled az életednek. Az, hogy most elhatároztad, hogy elolvasod ezt a könyvet, a szememben hőssé tesz téged. Mert aki egy krízishelyzetben nemcsak azt keresi, hogy neki magának hogyan lehet jobb, hanem azt is, hogy a gyerekének hogyan tud segíteni, az szerintem igazi hétköznapi hős, aki nem azért húz pánccelt, hogy hadba induljon, hanem azért vértezi fel magát tudással és újfajta szemlélettel, hogy megvédje azt, aki a legsérülékenyebb és legkiszolgáltatottabb helyzetben van: a gyereket.

Ebben a könyvben arra vállalkozom, hogy a kísérőd legyek, bárhol is tartasz a válás folyamatában. Igyekszem választ adni a kérdéseidre, felmutatni az alternatívákat egy-egy döntési helyzetre, és elmondani azokat az alapelveket, amikben szívből hiszek, és amelyek szerintem segíthetnek „jól csinálni a válást”. Magam is végigmentem ezen az úton, és gyermekjogi tanácsadóként, jogásként éveken keresztül próbáltam másoknak is segíteni, hogy a válás a lehető legkevesebb sérüléssel járjon az érintett gyerekek számára. A mai napig hálát érzek minden olyan szülő felé, aki a gyerekére és a gyerekjogokra is odafigyelt a válással kapcsolatos döntéseiben, és akiknek történeteim

keresztül újra és újra meggyőződhettem arról, hogy igenis lehet a válást jól csinálni, és hogy nem a válás ténye traumatizálja a gyerekeket, hanem annak minősége, durvasága.

Ez a könyv a *Rám is gondoljatok – A gyermekközpontú válás lépései* című, 2015-ben megjelent könyv második, átdolgozott kiadása. Tíz év alatt én is bölcsebb lettem, a jogszabályok is sokat változtak, és a magyar társadalomban is sokat alakult a gyerekjogokkal kapcsolatos gondolkodás. Sok tekintetben egy teljesen új könyv született, a cél viszont a régi: megerősíteni téged, kedves szülő, abban, hogy lehet jól csinálni, tudod jól csinálni, és bár most nehéz ezt elképzelni, de a végén minden jóra fordulhat. És segíteni abban, hogy a válásra ne úgy gondold, mint valamire, ami jó vagy rossz, hanem mint valamire, ami van. Ami megtörtént, és ami most már az életed része.

Gyurkó Szilvia
gyerekjogi tanácsadó

Bevezetés

Mindenki számára komoly kihívást jelent, hogy mi is a házasság, és hogyan kell(ene), lehet(ne) jól csinálni a válást, ha egyszer úgy hozza az élet. A válás előtt átlagosan házasságban eltöltött idő több mint 14 év – és ennyi idő alatt sok minden történhet. Sokféle konfliktus vagy egyszerű élethelyzet adódhat, amivel meg kell küzdeni, és sokféle apróbb-nagyobb tüske maradhat az emberben, ami a váláshoz érve sündisznóvá növekszik, életre kel, és minden mozdulatával véresre sebzi a másikat – és őt magát. A jó hír az, hogy bár az iskolában nem tanítják, de virágkorukat élik a segítő könyvek, a támogató csoportok, és egyre többen indulnak el különböző egyéni vagy csoportos önismereti utakon is. Úgy tűnik, egyre vonzóbbá válik annak lehetősége, hogy felismerjük és megfelelően kezeljük a saját és mások érzéseit, hogy sikeresen boldoguljunk megterhelő helyzetekben is, és ne forduljunk ki önmagunkból, ne váljunk erőszakossá vagy bántalmazóvá, se áldozattá. Mindezek amiatt is fontosak, hogy képesek legyünk a válás során együttműködni szülőként, szülőtársként akkor is, ha egyébként partnerként és házastársként már úgy érezzük, nincs közünk egymáshoz.

A válás olyan, hogy ha jól csináljuk, **egyszer csak vége lesz**. Érzelmileg túljutunk rajta, a napi rutinokkal beállnak

az elérhető, elég jó minőségű hétköznapiak, és a gyereken is azt látjuk, hogy nemcsak hogy túlélte, de jól van. Ha viszont nem figyeltek oda a szülők eléggé, akkor azt vehetik észre, hogy konzerválták azt a rossz helyzetet, amiben a házasságuk idején is szenvedtek, mint egy befőttet. Folyamatosak a viták, a bizalmatlanság, a veszekedés, állandóan azon jár a szülők agya, hogy mit csinál a másik, és így a gyerek is tovább szenved. Ahogy az egyik interjúalanyom fogalmazott, a zátonyra futott házasság olyan, *„mint egy tál illatos pattogatott kukorica, aminek az aljára érve ott várnak a ki nem pattant álmok kemény magvai”*. Ugyan ki akar élete végéig ki nem pattant kukoricaszemeket ropogtatni?

Nehéz a válást sikertörténetként megélni, és nyilván pont annyiféleképp lehet megtapasztalni, ahányan érintve voltak benne. Mindenki a saját módján éli meg az eseményeket, és annak megfelelően is fog emlékezni rájuk. Ezért akármilyen szoros és jó egy szülő-gyerek kapcsolat, soha nem lesz ugyanaz a történetük a válásról – és ez rendben is van így. Ne várjuk a gyerekeinktől, hogy a válás után ugyanúgy szerkessze meg a saját történetét, mint mi a miénket. A szerkesztgetésen túl is lesz dolog bőven a válást követően. Vigyázni kell a gyerekre, önmagadra, a szülőtársaddal való együttműködésre, és nem utolsósorban el kell kezdeni felépíteni egy új életet, egy másfajta jövőt, mint amit régen elképzeltél magadnak, amikor igent mondtál a volt párodnak. A válás persze nem öröm, és jó dolgában senki nem áll kétszer sorba érte. De ha már így hozta az élet, elég jól ki lehet jönni belőle, és a gyerek is megúszhatja, mi több, segíthet hangsúlyt fektetni azokra az értékekre, amik a gyereknevelés pozitív elvei közé tartoznak:

a szabályok betartása, a mások iránti tisztelet, az elfogadás, az erőszak megengedhetetlensége, az együttműködés fontossága – csak hogy néhányat említsek.

A válás is a gyerekekrevelés egyik terepe. A válás során tanúsított szülői magatartás, elvek és viselkedésformák beépülnek a gyerek fejlődéstörténetébe. Ezekből is minta lesz, amik valamilyen módon biztosan hatással lesznek arra, hogy később, felnőttként hogyan fog reagálni bizonyos helyzetekre. A gyerekek sokkal többet tanulnak a viselkedésünkből, mint azt gondolnánk. Egy jól végigcsinált válás után jó eséllyel elengedhetjük azt a félelmet, hogy a gyerek is kudarcot vall majd miattunk a párválasztásában, hiszen – bár nem ebben a formában terveztük – végül is megmutattuk neki, hogyan tud két felnőtt egy csapatként együttműködni egy meghatározott cél érdekében.

Ez a könyv válásban érintett felnőtteknek lett címezve, de elsősorban nem róluk, hanem **a gyerekekről szól**. Olyan gyerekekről, akiknek elváltak a szülei. Akik elsősorban mégis gyerekek, és csak másodsorban elvált szülők gyerekei. Olyan gyerekekről, akik megélték a szüleikkel azt a nehéz utat, ami a válásig vezetett, de akiknek továbbra is szükségük van mindkét szülőjükre. Olyan gyerekekről, akik végigcsinálják a szüleik közötti egyezkedést, akik alkalmazkodnak vagy tiltakoznak, belenyugszanak vagy láznak, de bármit és bárhogy csinálnak, közben nem veszítik el azt a jogukat, hogy gyerekek maradhassanak, a szüleik pedig felelős szülőként az ő érdekeit tartásuk elsősorban szem előtt. Munkám során gyakran megtapasztalom a gyerekek bölcsességét, és azt is, hogy nem ritkán ők tudják a legpontosabban megfogalmazni, mire van