

A válás



Számos magazin és médium közöl írásokat arról, hogy egy párkapcsolat végét hogyan vésselheti át az ember, hogyan ragyoghat régi fényében s találhat rá újra a boldogságra egyedül vagy egy új partnerre. Azonban minden szó helytálló-e, s ha igen, mikor alkalmas az időzítés egy új kapcsolathoz?

Pszichológiai szemmel megközelítve a kérdést azonban rámutatni arra, hogy egy jelentős információt kihagynak ezek a javaslatok, méghozzá a szerelem minőségét. A legelfogadottabb pszichológiai elmélet két típust különböztet meg.

A szenvedélyszerelem erőteljes érzelmekkel teli állapot, hasonlatos egy viharhoz, amelyben a féltékenység, az önzetlenség, a hangulatok széles skálája, a gyengeség és a szexuális érzések egyvelege kavarg.

A társzerelmet a bizalom és a törődés légköre, valamint a partner hibáival, rossz szokásaival és rigolyáival szembeni nagyfokú tolerancia fémjelzi. A mindent elsöprő, heves érzelmek helyett a melegség és a ragaszkodás érzése dominál. Az ilyen párok teljesen egymáshoz idomultak, mindennapjaik java részét együtt töltik; s amikor a partnertől akár csak kis időt is külön kell töltenie, végtelenül magára hagyatottság érzése kerítheti hatalmába. Az erős érzelmek nem jellemzik az ilyen kapcsolatokat, rutinosan cselekednek közösen minden szituációban. Az elnevezés magában rejti a kapcsolat lényegét, egy társat, aki mindenkorit támaszt jelent partnerének. Kutatásokban rámutatnak, hogy a szenvedély-szerelmet jellemző földindulás-szerű érzelmek nem tartósak,

szerencsésebb esetben az ilyen kapcsolat társzerelemmé alakul; rosszabb esetben véget ér.

A párkapcsolat végét jobb esetben megérezzük, s van némi időnk felkészülni a veszteségre; gyakorta azonban az egyik félt egyszerűen csak szembe-sítik a tényállással. Ebben az esetben a hirtelen jött magány, a düh és a sértettség mellé társul a tökéletlenség érzete is, hiszen könnyen magunkra vehetjük a helyzetet, gondolván: „nem voltam elég jó”.

Az elhagyás gyötrelmes, önmagunk és az életünk újjászervezését igénylő folyamat. A hirtelen megnövekedett energiaigényt a személyiség azonban nem tudja maradéktalanul kielégíteni úgy, hogy közben az optimális lelki működést fenntartsa. Ebből eredően lép fel a lelki sivárság, az apátia, a depresszív magatartás. Ezek azok az idők, amikor legszívesebben csak fekszünk egész nap, elemelve a kapcsolat minden részletét; még ha ki is mozdulunk, ezen jár az eszünk.

Az ilyenkor megjelenő kín lelki fájdalom, a gyász természetes velejárója. Fontos mindenről számot vetnünk magunk előtt, ezáltal is tiszta képet kapva az újjászervezés folyamatában. Személyenként változó időszak ez, egyesek hamar megteszik mindezt, mások azon-

ban hetekig, vagy akár hónapokig is gondolataik rabjai lesznek. A család és a barátok által teremtett szeretetteljes környezet mindenkorit segítség az elhagyott számára. Sokat segíthetünk megeseit ismerőseinknek az újjáépítésben, ugyanis ha mélyen ismerjük, folyvást apró örömöket és mankókat nyújtva neki hamar túllendülhet a veszteség feldolgozásában.

Komolyabb esetekben olyan mély nyomokat hagyhat egy kapcsolat felbomlása, amely több, mint fél évig nehezítheti meg a hétköznapokat. Fenntartások és előítéletek nélkül kell segítséget kérni ilyen esetekben, tekintve, hogy ez számos betegség előjele is lehet.

Szerző: Tárnay Olivér
pszichológus hallgató

