



II. A beszélgetések menete...

A bevezetőben már utaltunk rá, hogy mennyire fontosnak tartjuk azt a bizonyos heti egy beszélgetést, amit mindig egymásra szántok. Meggyőződésünk, hogy ennek megléte a boldog házasság alapköve, és ha ezt sikerül jól megvalósítani, akkor a szexualitástól a gyermeknevelésig mindenütt meg fogjátok érteni egymást. Azt is tudjuk azonban, hogy magatokról beszélni, nem könnyű, mert ezt nem tanította sem nektek, sem nekünk senki.

Szeretnénk tehát ehhez egy kis segítséget nyújtani, és közölni egy receptet, amely segíthet a jó beszélgetések kialakításában. Javasoljuk, hogy a tőlünk kapott anyagokkal kapcsolatos meglátásaitokat is hasonlóképpen beszéljétek meg.

Itt pedig következzen a recept a beszélgetés konkrét lefolytatásához: Lehet, hogy a módszer dedósnak tűnik, de higgyétek el, nem árt egy kis mankó. Aztán, ha megtanultátok egymást veszekedés

nélkül végighallgatni, akkor lehet spontán módon is beszélgetni, de ha baj van, akkor mindig érdemes a következő módszerhez visszatérni. Különben mindig fennáll a veszély, hogy sok minden szóba kerül, csak a lényeg sikkad el.

1. Teremtsétek meg a nyugodt, és a beszélgetéshez alkalmas körülményeket. (Erről külön írunk még, de fontos, hogy a beszélgetés alatt se telefon ne csörögjön, se rátok ne nyissanak, egyszóval ne zavarjon benneteket senki. Ha szükséges, inkább sétálva beszélgetsetek valahol, ahol nem zavarhat senki.

2. Az egyikőtöké az első 30 perc. Ez alatt magáról mesélhet: az érzéseiről, pozitív és negatív érzelmeiről, belső vívódásairól, vágyairól, félelmeiről, örömeiről, csalódásairól stb. A másik nem szólhat közbe, nem védekezhet, nem vitatkozhat, legfeljebb kérdéseket tehet fel a jobb megértés érdekében. Fontos, hogy az időt ne rövidítsétek meg, még akkor sem, ha azt gondoljátok, hogy 10 perc alatt mindent elmondtatok magatokról. Inkább üljétek egymás mellett néhány percet csöndben. A fontos dolgok általában csak akkor kerülnek elő, amikor a felszínes szervezési kérdéseket kibeszéltétek. Ilyenkor aztán gyakran olyasmis is eszetekben fog jutni, amiről nem is gondoltátok, hogy gond vagy probléma.

3. Ezután következik a másik fél. Neki is 30 perc áll a rendelkezésére, hogy a saját szemszögéből beszéljen a helyzetről. Fontos: csak magáról beszélhet, a másikra irányuló vádak szigorúan tilosak! Ugyancsak nem szabad tanácsokat, vagy megoldásokat adni. Annak a veszélye, hogy ez a második fél óra mentegetőzésbe torkollik, vagy védőbeszéddé válik, elég nagy. Különösen, ha az első fél olyan vágyakról beszélt, amelyeknek a megvalósítását a másiktól várja. Nagyon fontos hogy először mindketten arról beszéljétek, ami bennetek van és ne a másiktól!
4. Az utolsó fél óra közös idő. Ekkor beszélgetsetek együtt a felvetődött problémákról, és próbáljátok megoldást találni. Itt is fontos, hogy a másik által felvetett kérdéseket szeretettel közelítsétek meg.





Az itt vázolt beszélgetési forma talán furcsának, talán könnyűnek, de az is lehet, hogy megvalósíthatatlannak tűnik. Azt javasoljuk, mindenképpen próbáljátok ki, aztán majd kiderül, mi lesz belőle. Egyet azonban ne feledjete: aki feltárja magát, érzelmeit, érzéseit, az sebezhetővé válik. Különösen igaz ez, ha a másik fél egész más szemszögből látja az előkerült problémát. Ilyenkor a beszélgetés a meg nem értettség érzésével zárulhat. Ilyenkor jó, ha többször vissza tudtok térni ugyan arra a problémára, illetve a későbbiekben felkerestek valakit (vagy valakiket), aki (vagy akik) segíteni tud(nak).

Kívánunk tehát sok türelmet és megértést, nyitott egymásra figyelmet, és jó beszélgetést!

És nem kell (mindig) így befejezni!

