



## XII. Tanuljunk meg beszélgetni, vagyis kommunikálni...

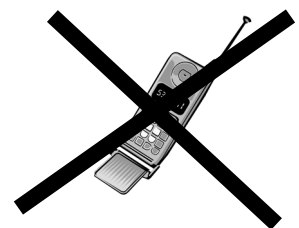
A helyzet az, hogy az egymással való beszélgetés, a kommunikáció a legsarkalatosabb pontja minden emberi kapcsolatnak, és így természetesen a házasságnak is. Ha egy házaspár nem érti meg egymást, annak mindig valamilyen kommunikációs probléma van a háttérben. Természetesen a kommunikációnak nagyon sok formája van. Sőt, bármennyire hihetetlen, az egymás felé elküldött üzeneteink döntő többsége nem is szóban, hanem úgynevezett „testbeszéddel” történik. A jegyesoktatási beszélgetéseink során számtalanszor előkerül az alapelv, amely szerint szánjatok egymásra heti egy napot (de legalább estét), havi egy hétvégét, és évente egy hetet. A kommunikáció, a beszélgetés ugyanis csak akkor működik, ha időt szántok rá.

Ahhoz, hogy a beszélgetések sikerüljenek, általuk a kapcsolatotok egyre inkább elmélyüljön, némi segítséget szeretnénk nyújtani ahhoz, hogy felmérjétek: hogy is álltok a kommunikációval.<sup>☛</sup>

Válaszoljatok az alábbi kérdésekre és beszélgetsetek róluk:

Ha nem sikerül időt találni a beszélgetésre, annak mi az oka?

- Mindig valami „fontosabb” dolgunk akad.
- Nagyon ritkán van szabad esténk.
- Egyikünk sem kezdeményez, ezért elmarad.
- Nem tűzzük ki az időpontot.
- Mindig beállít valaki.
- Szívesebben nézünk TV-t. (olvasunk stb.)
- Mire oda jutunk, mindig nagyon fáradtak vagyunk.
- Nem tudjuk a körülményeket megteremteni.



Ha leültök beszélgetni, mi az oka annak, hogy nem sikerül?

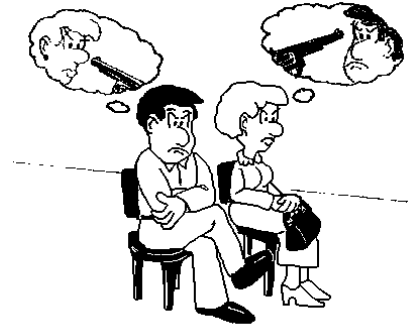
- Társaságban könnyen megszólalok, de kettesben nem megy.

<sup>☛</sup> Az együtt töltött idő megszervezésével kapcsolatban van néhány ötlet egy külön, „Az a bizonyos nap” című fejezetben.



- Mindig annyi egyéb megbeszélni valónk van.
- Bármi más egyéb....

**Nem csak így lehet beszélgetni....**





Végül egy mese: (A tanulságot mindenki levonhatja magának)

## Leánykérés Csendországban

Élt egyszer egy ifjú király, aki már nagyon szeretett volna megnősülni. Gyakran utazott idegen országokba, hátha rátalál valahol arra a királylányra, akit annyira tudna szeretni, hogy feleségül vegye. Sok királylány arcképét megnézte, de egyet sem talált közöttük, aki szíve vágya szerint igazán tetszett volna neki. Egy napon megpillantotta egy királylány arcképét, aki annyira szép és bájos volt, hogy örömeiben felkiáltott: „Ő és senki más nem lehet a feleségem! – Vajon ki ez a lány?” „Ő Csendország királylánya!” „Jaj nekem!” – mondta az ifjú király – „akkor nem való hozzám!” Hiszen világeletemben szeretett beszélni, és inkább beszélt volna tíz órán át, minthogy egy órán keresztül hallgasson. Ezért megismételte: „Akkor ő nem való hozzám” – és egyszerűen el akarta felejteni.

A királylány arcképét mégis a zsebébe tette, majd időnként elővette, hogy nézegetse. Ilyenkor arra gondolt: „Bárcsak ne Csendországban élne!” Egyszer aztán felkerekedett, és útra kelt Csendországba, hogy találkozzon a királylánnyal.

Csendország gyönyörű ország, sok árnyas erdővel. De itt nagyobb volt a csend, mint bárhol másutt. A szél úgy tett, mintha aludna, a madarak halkán énekeltek, a kutyák csöndesen ugattak, az emberek pedig, akikkel az ifjú király találkozott, hallgattak, és miközben rámosolyogtak, csak a fejükkel bólintottak. Így érkezett el a kastélyhoz, ahol a királylány élt az édesapjával.

Az ifjú király bement és így szólt az öreg királyhoz: „Íme, itt vagyok! Mostantól a foglyom vagy! Vezess oda a lányodhoz, mert feleségül akarom venni!” „Úgy” – mondta az öreg király, „akkor menj oda te magad és mondd meg neki, hiszen benn van a szobájában!” Ekkor az ifjú király bement a királylányhoz és azt mondta: „Én vagyok a bölcs és hatalmas Napkirály! Meghódítottam Fenséged egész országát, a hadsereget és a királyt, Fenséged édesapját. De irántad kegyes akarok lenni, és feleségül veszek, hogy királynővé tegyelek, még ha valójában nem is érdemled meg!” Be sem fejezte a beszédét, amikor a gyönyörű királylányt egyszerre nem látta sehol, csak az üres széket, ahol az imént ült. Elcsodálkozott a király, körülnézett az egész szobában, de meg sem tudott szólalni rémületében, mert a királylányt sehol sem találta, míg egyszer csak ismét ott ült a széken.

„Nem gonoszságból mondtam” – mondta a király – „de azért nem kell rögtön eltűnni. Hiszen te vagy a legszebb és legkedvesebb királylány, aki valaha élt, vagy valamikor is élni fog a földön. Látod, itt van az arcképed a zsebemben. Mindig magamnál hordom. Ha egyedül vagyok, előveszem, nézegetem, és nem tudok vele betelni, mert te vagy a világon a legeslegszebb és legkedvesebb királylány. De ha nem jössz hozzám feleségül, akkor az uralkodásban nem fogom már semmi örömet találni.”

Most sem tudta befejezni a beszédét, mert ismét eltűnt a királylány.

És ez így ment órákon át. Amikor a király beszélt, a királylány végül mindig eltűnt. Mert a gyönyörű szép királylányt csak az láthatta, aki hallgatott, vagy legalábbis jól tudott hallgatni.

Mikor az ifjú király már egyáltalán nem látta a királylányt, nagyon elsomorodott, elment, és azt gondolta magában: „Mít ér nekem a roppant hadseregem és a hatalmam, meg hogy az egész országot meghódítottam, ha az én egyetlen királykisasszonyomat nem láthatom többé.”

Másnap visszament a királylányhoz, de most már nem beszélt annyit, mint előzőleg, csak megkérdezte: „Mít kell tennem, hogy mindig láthassalak téged?” A királylány barátságosan rámosolygott és azt válaszolta: „Tanulj meg hallgatni!” Az ifjú király ismét eltávozott, majd egész nap és egész éjjel hallgatott. Az elején nehezen ment, de a végére már belejött.



Másnap reggel harmadszorra is felkereste a királylányt és így szólt: „Fenséges királykisasszony! Azt hiszem, sikerült.” Ekkor a királylány még barátságosabban mosolygott, és azt mondta: „Hallgassunk akkor együtt egy kicsit.” Leült vele szemben és mindketten hallgattak. Most már egyáltalán nem esett nehezére.

Sokáig ültek így csendben, amikor az ifjú király egyszer csak valami egészen halk zenére lett figyelmes, amely úgy tűnt, mintha a távolból jönne, és olyan gyönyörű volt, amilyent eddig még soha sem hallott.

Egy ideig hallgatta, majd megkérdezte: „Milyen zene ez?” A királylány nagyon boldog volt, hogy ezt kérdezte, és így válaszolt:

„Ez a zene a csillagoké, miközben az égen vonulnak. Senki sem hallhatja, aki nem tud elég jól és mélyen hallgatni. Most már ismered Csendország titkát. Mi, Csendország lakói valamennyien halljuk a csillagok szép muzsikáját, azok az idegenek pedig, akik egyszer nálunk jártak, és betartották a csend törvényét, szintén hallják. Ezért olyan csendes nálunk minden, hogy ne zavarja semmi sem azt, aki a csillagok zenéjét akarja hallgatni. Abból, hogy te is hallod ezt a zenét, tudom, hogy tényleg megtanultál hallgatni. És mivel ezt az irántam való szeretetből tanultad meg, örömmel megyek hozzád feleségül.” Ennyit életében nem beszélt még a királylány.

Az ifjú király nagyon boldog volt és ezt meg is mondta a királylánynak, majd így szólt: „Ha most eljössz velem az országomba, akkor azért naponta tíz szónál egy kicsit többet szeretnék beszélni, téled pedig azt szeretném kérni, hogy gyakrabban válaszolj nekem.” „Megígérem” – felelte a királylány, – „ha a hallgatást nem akarod többé elfelejteni. Apám birodalmát pedig vissza kell adnod, és a régi törvénynek ismét érvényesülnie kell, hogy legyen egy ország a földön, ahol a csillagok muzsikája még mindig hallható.”

Az ifjú király megígérte és be is tartotta az ígéretét. Majd magával vitte a királylányt és feleségül vette, amint erre szívből vágyott.

Csendországban pedig ismét az öreg király uralkodott.



**Még egyszer összefoglalva, amit a jó kommunikáció megteremtéséhez megtehettek:**

- Pihenjétek előtte ki magatokat!
- Hagyjatok elég időt a fontos beszélgetésre!
- Lehetőleg gondoskodjatok arról, hogy senki ne zavarjon (gyerekek, telefon, mobil! stb.)
- Biztosítsatok olyan körülményeket, ahol mindketten el tudjátok magatokat engedni.
- Egymásra figyélssel, elismeréssel és tisztelettel teremtsetek bizalomteljes légkört!
- Határozzátok meg az elején hogy, mi a beszélgetés célja!
- Próbáljátok meg együtt kideríteni félreértéseiteket, eltérő véleményetek okait, és ha lehet, orvosoljátok ezeket!
- Próbáld meg feloldani párod félelmeit saját nyitottságoddal!
- Figyelmesen hallgasd a másikat, és ezt egész tartásod, gesztusaid, mimikája és beszéded is fejezze ki!
- Ne akarjatok mindenáron beszélni, viseljétek el a szüneteket, különösen akkor, ha párod beszéde akadozik, vagy lassan, vonakodva válaszol.
- Hagyd a másikat beszélni!
- Ne védekezz azonnal!
- Ne akarj minden problémát 40 másodperc után azonnal megoldani!
- Adj meg kulcsszavakat, ha úgy gondolod, ezzel közelebb juthattok a problémához
- Esetleg ismételd meg a másik által mondottakat, ezáltal pozitív megerősítést kap, hogy megértetted a mondandóját, és érzi, hogy figyeled és követed őt.
- Adj őszinte visszajelzést, ha egy mondat vagy gesztus megérintett!
- Ne hányj a másik szemére semmit, és ne kelts benne bűntudatot!
- Próbáld magad beleélni a másik helyzetébe!
- Ne kritizálj, és ne ironizálj! (Persze egy kis humor nem árt!)
- Oszt meg a másikkal terveidet, elképzeléseidet!
- Vonjátok le a következtetéseket!
- Beszélj őszintén a (pároddal kapcsolatos) félelmeidről (is).
- Ügyelj arra, hogy mit és hogyan ért meg a másik!
- Lepd meg a másikat azzal, hogy nem azt teszed és mondod, amit mindig szoktál!
- Próbáljátok meg a közösen megbeszélte dolgokat a gyakorlatban is alkalmazni és a következő alkalommal beszéljétek meg, mi sikerült és mi nem, bűntudat keltése nélkül!

Végül válaszoljatok az alábbi kérdésekre külön - külön, és beszélgetsetek róluk. Fontos: ha nem tudtok rájuk igennel válaszolni, nagyon megfontolandó, hogy össze szabad-e házasodni!

Van-e olyan tevékenység:

- Amiben mindketten örömetöket lelitek...
- Amit rendszeresen közösen tudtok csinálni...
- Ami a kettőtök közötti kommunikációt segíti, és elmélyíti...
- Amit rendszeresen meg tudtok engedni magatoknak...
- Amit előre láthatóan a házasság későbbi szakaszaiban is gyakorolni tudtok (gyerekek stb.)...