



XVI. Kommunikációs problémákról. (Amelyek nektek persze nincsenek, de azért, hogy ne is legyenek!)¹

Ahogy azt már a XII. fejezetben említettük, a kommunikáció a legfontosabb kettőtök kapcsolatában. Ne feledjétek, hogy minden, ami köztetek történik, az kommunikáció, ideértve a szexualitást is. A dolgok összefüggnek, és bátran kimondhatjuk, hogy a jó szexuális kapcsolat titka a jó beszélgetés, és viszont.

Amikor megismertétek egymást, és ahogy közelebb kerültetek egymáshoz, egyre többet meséltetek magatokról, és egyre többet tudtatok meg egymásról. Ez persze a házasságban is folytatódik. Van azonban egy két terület, amelyről nemcsak nehéz beszélni, hanem majdnem lehetetlen is. Mégpedig azért, mert magad sem tudod, hogy hányadán állsz a dologgal. Az egyik ilyen területet úgy nevezhetnénk, hogy a szeretet anyanyelve (Garry Chapman nyomán).

Mindannyiunkban kifejlődik egyfajta érzelmi érzékenység, amellyel, illetve amelyen keresztül megközelíthetőek vagyunk. És ha ez a nyelv nem azonos, akkor szükségszerűen nem fogjuk, sőt félre fogjuk érteni egymást. Például megkérdezed a párodat: Mi újság? A válasz: semmi. Aztán ő kérdez: nem is érdekel, hogy vagyok? Te pedig megdöbbsz, hisz úgy gondolod, épp az előbb kérdezted.

Nos, hogy közel kerüljünk egymáshoz, hogy megértsük egymást, és hogy egymás szeretet igényét ki tudjuk elégíteni, meg kell tanulnunk egymás nyelvén beszélnünk, sőt egymás tájszólását is meg kell érteni.

Az alábbiakban bemutatjuk az öt fő „nyelvjárást”:

1. Dicséret és elismerés

Mark Twain mondta egyszer: „egy kedves bókból akár két hónapig is tudok élni.”

Az egyik lehetőség, hogy kifejezd a szereteted, hogy dicsérő, bátorító, biztató szavakat mondasz a másiknak. Például:

- Jól nézel ki ebben a ruhában (a feleség is mondhatja a férjének)!
- Senki nem tud ilyen jó húsleveszt főzni, mint te!
- Gyönyörűen lemostad az autót (kitakarítottad a lakást stb.)!
- Kösz, hogy vettél színházjegyet!
- Aranyos vagy, hogy hívtál ma estére vigyázót.

Gondolom, nem kell folytatnom. Az életnek számos területe van, ahol kifejezhetjük szeretetünket és tiszteletünket a másik iránt. Mielőtt pedig elhárítanád ezeket azzal, hogy úgyis tudja.... és maga vállalta, hogy megcsinálja stb., gondolj arra, hogy az, akinek az anyanyelve a dicséreten a bátorításon keresztül érti csak meg a szeretetet, az azt hiszi, hogy nem szereted, ha nem hallja ezeket a szavakat. A bátorítás különösen fontos lehet azoknál, akik amúgy sem bíznak magukban. Aki a szüleitől, testvéreitől mindig csak azt hallotta, hogy: „úgysem vagy rá képes”, hogy „úgyse megy, minek próbálkozol”, hogy „soha még semmit nem fejeztél be rendesen”, annak létfontosságú, hogy valaki biztassa: „biztosan végig tudod csinálni”.

Ebbe a sorba tartozik az udvariasság is. Lehet, hogy elsőre furcsának hangzik, de igenis a szeretet kér, és nem követel. Ha például a férj így szól a feleségéhez:

¹ Gary Chapman: Egymásra hangolva című könyve nyomán, melynek elolvasását mindenkinek nagyon ajánljuk!



- Tudod, olyan szívesen ennék egyszer megint mákos tésztát, te olyan finoman el tudod készíteni. Van esetleg a héten időd rá, hogy csinálj?

Ugye mennyivel másképp hangzik ez, mint mondjuk így:

- Már megint évek óta nem csináltál mákos tésztát! Mikor szíveskedsz végre valami olyat is főzni, amit szeretek?

Ha valakinek az életéből sokáig hiányzik a dicséret, az elfogadás, a bátorítás, akkor előbb-utóbb kiürül a szeretet tankja, és akkor nem megy tovább.

Ennek a dialektusnak az elsajátításában segíségekre lehet, hogy egy minél konkrétabb listát írtok a másik olyan tulajdonságairól, amelyek tiszteletet keltenek bennetek. (Ld. még a Nyúlcipőről szóló fejezetet is!)

Olvassátok el: Péld. 18,21 és 12,25

2. Kettesben lenni: az egymásra szánt idő

Azt hiszem, sokak számára a szeretetnek ez az anyanyelve a kettesben eltöltött idő. Főleg a nők érzik gyakran, hogy férjüktől nem kapják meg a **kizárólagos** figyelmet. Higgyétek el, hogy nem lehet valakire újságolvasás közben odafigyelni. Még akkor sem, ha te úgy érzed, hogy mindent hallasz, mindent megértesz, és mindenre figyelni tudsz. A másik arra vágyik, hogy csak rá figyelj, nézz a szemébe, és semmi ne terelje el a figyelmedet róla. Vegyétek észre, amikor a másik olyan programot javasol, ahol kettesben, csak egymásra figyelve lehettek, és ne késlekedjetez erre lehetőséget teremteni. A kizárólagos odafigyelés hiánya ugyanúgy üressé teszi a tankot, mint az előző pontban a dicséret hiánya. Ezt a figyelmet azonban sokszor csak külön erre szánt idővel tudjátok biztosítani. És itt újra megragadjuk a lehetőséget, hogy elmondjuk: **heti egy este, havi egy hétvége, évi egy hét.** (Ami pedig már többször elhangzott, azt le is írjuk: ebből ne engedjetez, ne sajnáljatek időt, pénzt és fáradságot ezeknek a „csak rád figyelek” együttléteknak a megszervezésére. Higgyétek el, megéri!) *Ne feledjétek: együtt lenni azt jelenti, hogy tudatosan a másikkal töltöd az időt. A térbeli közelség nem elég önmagában, azt csak egymás mellett élesnek nevezik!*

És még valami: együtt lenni nem azt jelenti, hogy azzal töltjük az időt, hogy hallgatva egymás szemébe bámulunk, hanem ha együtt csinálunk valamit, úgy, hogy közben kölcsönös figyelemmel ajándékozunk meg egymást. Ide tartozik a beszélgetés is. Beszélgetni pedig nemcsak azt jelenti, hogy meghallgatom a másikat, hanem hogy kinyitom magamat, és beszélek magamról, az érzéseimről, a vágyaimról. Ebben segíthet, ha a nap vagy a napok folyamán felírod az érzéseidet, hogy majd mesélni tudj róluk. Lehet, hogy ez erőltetettnek tűnik, de legalább nem kapsz gyomorfekélyt.

3. Szívből jövő ajándékok

Vannak, akik csak akkor hiszik el, hogy szeretik őket, ha valamilyen ajándékkal lepjük meg őket. Hogy ez az ajándék micsoda, az csak fantázia kérdése: lehet drága, de lehet teljesen ingyen beszerezhető is. A lényeg, hogy a társad szeretet tankját feltöltsd ezekkel az apró meglepetésekkel. Ez aztán tényleg lehet bármi: egy szál virág, akár csak amit az út szélén szedté, egy levél, amit a kedvesed párnája alá rejtessz, egy mozijegy, egy ékszer, egy kiwi, egy dinnye, egy telefonhívás vagy egy távirat, egy ruhadarab, amit szeretnél rajta látni, csokoládé, vagy hogy egyszer megvárod a munkahelye előtt.

És ne feledd: a legfőbb ajándék te magad vagy a másik számára. Ha te nem vagy a meglepetésed és ajándékod mögött, bármilyen értékes lehet az, nem ér semmit!



4. Segítőkészség

A szeretetnek ebben a nyelvjárásában olyan kifejezőmódról van szó, ahol a szerelemből fakadó segítség, az apró szívességek játsszák a fő szerepet.

A nap mint nap előforduló apróságok, a főzés, a mosás, a vasalás, a mosógép kiürítése, az asztal leszedése, a fürdőszobatükör lemosása, kutya sétáltatása, az autó lemosása, a porszívózás, a fűnyírás, a postaláda kiürítése, a kabátod helyre tétele, a kalapod felakasztása, mind-mind apró teljesítmények, feladatok, munkák, amelyek kifejezik a segítőkészségedet. Időt, fáradságot és tervezést igényelnek. De ha a szerelem mozgatja őket, akkor nagyon fontos kifejezői a szeretetnek. Jézus nagyon szép példáját adta ennek szolgáló szeretetnek, amikor megmosta a tanítványai lábát.

Amikor a szeretet kifejezésének erről a módjáról beszélgették, megint elővehettek a papírt és a ceruzát: írjátok fel mindketten, mi az a mondjuk 5 dolog, amit nagyon szeretnétek, ha a másik rendszeresen megtenne értetek. Aztán beszéljétek meg! Bátran mondd el azt is, ha valami nehezedre esne!

Olvassátok el: Jn 13,3-17, Gal 5,13!

5. Gyengédség

Az, hogy a gyengédség a szeretet kifejezője, réges-régen közismert. Pszichológiai cikkek és tanulmányok sora foglalkozik azzal a ténnyel, hogy azok a gyermekek, akiket gyengéd érintéssel vesznek körül, jobban fejlődnek, mint a testi érintés hiányától szenvedő kortársaik. (v.ö. Mk 10,13). Ugyanígy a házasságban is nagyon fontos a kapcsolat és a kommunikáció szempontjából a gyengédség. Különösen nagy figyelmet kell erre fordítanunk, mert ennek a megtanításával nemigen foglalkozik senki.

Minden, ami az emberségünkkel összefügg, összefügg a testünkkel, benne hordozzuk. Nagyon fontos tehát hogy a testünk milyen kapcsolatba kerül a másikkal. Szükségünk van érintésekre. Az érintések megerősíthetnek, vagy tönkretelhetnek egy kapcsolatot.

Ha a párod szeretet nyelve a gyengédség, akkor éppen a legnehezebb pillanataiban, de legnagyobb örömeiben is leginkább arra vágyik, hogy átöleld, megcsókold, magadhoz vond. Ilyenkor a beszéd nem ér semmit. Különösen a férfiaknak kell ezt megtanulniuk, hiszen ők könnyen esnek abba a hibába, hogy csak akkor közelednek érintéssel a feleségükhöz ha „azt” akarják tőle. A nők pedig sokkal inkább vágnak a szoroson vett szexualitástól független testi közelségre. (ld. a szexualitásról szóló fejezetet is.) Ennek a megtanulására kitűnő alkalom a jegyesség, ahol a férfiak is megtapasztalhatják, milyen jó összebújni a másikkal „csak úgy”.



A szeretet különféle megnyilvánulásainak nagy szerepe van a **gyermeknevelésben** is.

Ugyanis a gyermekek szeretet-kifejezési igénye sem egyforma, és jó hogyha kiismeritek, melyik gyermeketeknek mire van szüksége.

Kicsiny korában szinte megállás nélkül kapja a gyerek az elismerést és a dicséretet. De nagyobb korában is gondolni kell erre. A dicséret megtáltosíthatja azt a gyermeket, akit addig mindig a trehányságáért és a lustaságáért szidtak.



Egyes gyerekeknek különösen szükségük van a kizárólagos figyelemre, és hogy kettesben legyenek a szülővel, olyankor is, amikor kedvenc elfoglaltságukat csinálhatják vele.

Némelyiküknek nagyon fontosak az apró meglepetések. Az ilyen gyerek maga is mindig hoz magával valamit a szüleinek az oviból, az utcáról. Egy rajzot, egy kis követ stb.

Másoknál meg fogjátok figyelni, hogy ahhoz, hogy eredményt tudjon elérni, hogy kiegyensúlyozott legyen, segítségre van szüksége. Ne legyetek ezzel sem szűkmarkúak.

A gyengédség iránti igényről pedig már esett szó.

Nos, végül álljon itt egy teszt is a kommunikációs készségetek górcső alá vételére!

Töltsétek ki mindketten, egymástól függetlenül a következő oldalakon lévő teszteket. (Mindkettőtöknek jut egy.)



IGEN **NEM**

1. Nyíltan szóba hozod a problémáidat?
2. Meghallgatod a másikat?
3. Válaszolsz a kérdésekre?
4. Vigyázol, hogy ne vágj a társad szavába?
5. Nyugodtan tudsz bánni a véleménykülönbségekkel?
6. Elviseled a kritikát?
7. Gyakran kifejezed az odafigyelésedet?
8. Érted a humort?
9. Tudod fejből a párod ünnepeinek dátumát?
10. Tudsz részvétet mutatni a nehéz időkben?
11. Meg tudsz lenni morgás nélkül?
12. Viszel időnként ajándékot a másinak?
13. Jó a kapcsolatod párod rokonaival?
14. Elfogadod, ha másik nyugalomra vágyik?
15. Együtt tervezitek a jövőt?
16. Együtt mentek ruhát, bútort és hasonlókat vásárolni?
17. Le tudsz mondani a saját megszokott dolgaidról?
18. Imádkoztok együtt?
19. Beszélgettek együtt a Szentírásról?
20. Egyezik a gyermekneveléssel kapcsolatos elképzelésetek?



IGEN **NEM**

1. Nyíltan szóba hozod a problémáidat?
2. Meghallgatod a másikat?
3. Válaszolsz a kérdésekre?
4. Vigyázol, hogy ne vágj a társad szavába?
5. Nyugodtan tudsz bánni a véleménykülönbségekkel?
6. Elviseled a kritikát?
7. Gyakran kifejezed az odafigyelésedet?
8. Érted a humort?
9. Tudod fejből a párod ünnepeinek dátumát?
10. Tudsz részvétet mutatni a nehéz időkben?
11. Meg tudsz lenni morgás nélkül?
12. Visszel időnként ajándékot a másoknak?
13. Jó a kapcsolatod párod rokonaival?
14. Elfogadod, ha másik nyugalomra vágyik?
15. Együtt tervezitek a jövőt?
16. Együtt mentek ruhát, bútort és hasonlókat vásárolni?
17. Le tudsz mondani a saját megszokott dolgaidról?
18. Imádkoztok együtt?
19. Beszélgettek együtt a Szentírásról?
20. Egyezik a gyermekneveléssel kapcsolatos elképzelésetek?

**ÉRTÉKELÉS:**

Ha 15-nél többször válaszoltál igennel: Úgy tűnik nincs kommunikációs probléma a kapcsolatotokban.

10-14-szer igen: Vizsgáld felül a hozzáállásodat, és próbálj nagyobb nyitottsággal közeledni a másikhoz.

Kevesebb, mint 10 igen: Komolyan igyekeznetek kell a kapcsolatotokban a kommunikáció fejlesztésén!

További tanácsok:

1. Ha mindketten kitöltöttétek a tesztet, értékeljétek külön - külön.
2. Milyen akadályokat és nehézségeket fedeztél fel magadban?
3. Melyik gyengeségedet (gyengeségeket) akarjátok először imában az Úr elé vinni?
(Egyszerre csak egyet!)
4. Melyik a legfőbb kívánságod a társaddal szemben?
5. Az önvizsgálatotok eredményét beszéljétek meg egymással, esetleg cseréljétek ki a kitöltött tesztet. Nagyon hasznos lehet az önértékelésedet összehasonlítani azzal, ahogy a partnered értékeli téged.

Ha jól megtanultok kommunikálni, házasságotoknak nem lesz szüksége

