



XVII. Konfliktusmegoldás

Romboló, illetve építő kommunikáció

A házasságban kulcsfontosságú a kapcsolatot építő kommunikációs csatornák alkalmazása, amelyeknek használatát már az udvarlás és a jegyesség idején érdemes begyakorolni. A cél a romboló (indulatból fakadó, manipulatív, stb.) kommunikációs formák tudatos elkerülése, és helyettük az építő jellegű megoldások alkalmazása. Az építő, illetve a romboló kommunikációs csatorna alkalmazásának aránya jegyesség idején $\infty:1$ ☺, a jól működő házasságban pedig 5:1 körül alakul.

Romboló kommunikációs módok:

1. általánosítás: „Te mindig...”, „Te soha...”
2. Negatív szándéknyilvánítás: „biztosan azért tetted, mert...”
3. Gondolatolvasás elvárása: arra a téves hiedelemre épül, hogy szoros kapcsolatban az egyik képes a másik vágyait, szükségleteit kitalálni
4. A múlt felemlgetése, régi sérelmek felidézése, a másik kudarcainak, gyengeségének felidézése
5. Emelt hang, kiabálás
6. A kommunikáció folyamatosságának megszakítása, azaz – köznyelven – „némasági” fogadalom
7. Romboló bírálat: „Te tényleg gyáva, sunyi, stb. vagy”
8. Kommunikációs zárlat: tabutémák szőnyeg alá söprése, a belső feszültség megoldásának kilátástalansága
9. A tagok külön-külön egy harmadik személlyel beszélnek meg a házassági problémáikat.
10. Makacs védekezés, hibák tagadása, másokra hátrítása
11. Hatalmi harc, amelynek fegyverei: fenyegetés, nevetségessé tevés, bántalmazás stb.
12. Válassal fenyegetőzés (zsarolás)
13. Másik családjának megtámadása, életmódjának, értékeinek kritizálása. A család több, mint háttér: identitásforrás is, ezért a másik fél a gyökereiben érzi megtámadva magát.

Építő kommunikáció:

Közelebb hozza egymáshoz a párt, a társ fejlődésének a segítségét is szolgálja. „Igyekezetek megtartani a lelki egységet a béke kötelékében. ... hivatásokat is egy reménységre szól.” (Ef 4, 3, 4b)

Eszközei:

14. Érzések, vélemények kifejezése a másikat nem sértő módon.
15. Bármiről lehet beszélni, nincs tabutéma, a korlát nem a mire, hanem a hogyanra vonatkozik, például: kritika megfelelő bevezető szöveggel
16. A társam érzelmi állapotának megértése, empátia
17. A másik önkifejezésének aktív segítése (bátorítás, kérdezés, meghallgatás)
18. Dicséret, az elégedettség, öröm kifejezése
19. Feszültségoldás humorral. A humor a feszültség csökkentésével, nevetésben való robbanásával hatástalaníthatja kommunikáció rejtett aknáit.



20. Gyengédség kifejezése szavakkal, gesztusokkal
21. A másikban észrevett kedvező változás kifejezése, ami a változás megerősítését is szolgálja.

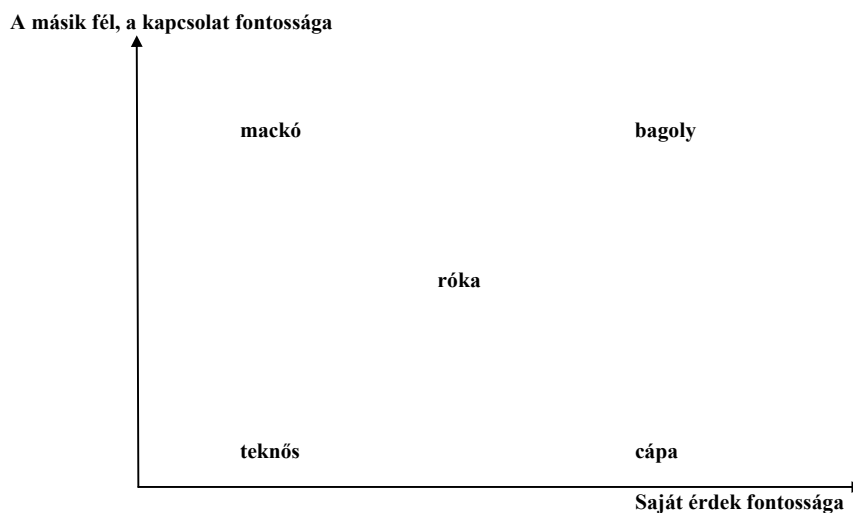
Konfliktus megoldási módok:

A konfliktusok a házasság természetes (az eltérő nézetekből, érdekekből, a férfi-nő különbségekből stb. fakadó) velejárói. Nem az a jó házasság, amelyben nincsenek konfliktusok, hanem amelyben megtanulják ezeket jól kezelni, megoldani. A jó konfliktusmegoldás elsősorban a hozzáálláson múlik.

Konfliktus az élet minden területén jelentkezhet, megoldásának minősége a házasság minőségének is mértéke. A konfliktuskezelési stílus kialakításának / megváltoztatásának első lépése a saját stílus tudatosítása, majd a közös konfliktuskezelési módok kimunkálása. Lehet fejlődni a konfliktuskezelési módok elsajátításában.

A konfliktuskezelési stílusokat két dimenzióban lehet ábrázolni (ld. az alábbi ábrát):

22. mennyire tartom fontosnak a társam nézőpontját, érdekeit, és magát a kapcsolatunkat;
23. mennyire tartom fontosnak a saját nézőpontomat, érdekeimet?



1. Teknős – elkerülő stratégia

Passzív megoldási mód. Oka: a konfliktustól, kudarcától való félelem. A „teknősök” ritkán fejezik ki véleményüket, a döntéseket általában a társukra hagyják. A másik fél teljesen átveszi a döntéshozó szerepet. A konfliktuskerülő fél látszólag elfogadja a másik ember döntéseit, bár lelkesedés nélkül, amiből később harag és keserűség lesz. A konfliktusmegoldásának ez a módja többnyire az egyik fél zsarnokoskodása miatt alakul ki.

Bizonyos esetekben hatékony stratégia is lehet, amikor a konfrontációnak nagyobb az ára, mint a konfliktus elkerülésének és az elfogadásnak. Idetartoznak például az apró nézeteltérések, amelyeken érdemes felülemelkedni, és ezt a házastársak viszonylag könnyen meg is tudják tenni.

Nem szerencsés ezt a megoldási módot abban az esetben alkalmazni, amikor az elfogadás, szóba nem hozás nagy belső feszültséget okoz. Ilyenkor a halmozódó feszültség a későbbiekben, lényegtelen különbségek megjelenése esetén aránytalanul nagy indulatot mozgósít.



2. Mackó – alkalmazkodó vagy önálvető stratégia

Ezt a konfliktuskezelési módot azok választják, akik a saját elképzelésükre nem helyeznek hangsúlyt, társuk gondolatait viszont nagyra értékelik.

A nők hajlamosabbak az elkerülő, illetve az alkalmazkodó stratégiára, mivel a lányok szocializációja a másiktól való gondoskodásra, illetve önfeláldozásra készít fel. Így hajlanak arra, hogy minden árat megadjanak a kapcsolati harmónia érdekében.

Hasznos megoldási stratégia, ha a felek bizonytalanok saját céljukat, szükségüket illetően.

Hátránya: erős függés, a kapcsolat elvesztésétől való félelem, a behódoló fél elveszítheti a társa megbecsülését.

3. Róka – kompromisszumos stratégia

Inkább passzív irányulás. Megfelezi a különbségeket, azaz találkozás félúton.

Számos olyan helyzet, vagy az összeállítás terén mutatkozó különbség van, amelyek inkább kompromisszumot, mint aktív megoldást kívánnak. A kompromisszumos stratégia sok esetben alkalmas megoldás egy megfelelő „modus vivendi” kialakítására.

Hátránya: gyakran inkább csak taktika, a legjobb törekvés ellenére is az egyik fél számára igazságtalan. Ártalmas a házasságra, ha az alkudozás válik uralkodó megoldási móddá.

4. Cápa – önérvényesítő, versengő stratégia

Az egyik fél magasra értékeli a saját elképzelését, míg a társát alacsonyra, ezért hatalomra tör, a másik alárendelődését várja el. A „cápák” általában a fejükbe veszik, hogy a dolgok csak úgy történhetnek, ahogy ők akarják, és mindent meg is tesznek ennek érdekében. Nem együttműködők.

E stratégia előnyös lehet akkor, ha gyorsan kell egy problémára valamilyen megoldást találni.

Ha a cápa-stratégiát tartósan alkalmazzák, ennek háromfajta következménye lehet:

- folyamatos harc, mindketten megpróbálnak túljárni egymás eszén, miközben a házasságuk meghittsége eltűnik. Nincs személyes fejlődés, közös növekedés.
- Mindig ugyanaz a fél kerül ki győztesként. A vesztes fél egy idő után visszahúzódik, hogy elkerülje a konfliktust, de ezzel a kapcsolatuk megromlik.
- Mindkét fél visszahúzódnak. Mindketten igyekeznek a problémás területeket elkerülni, miközben eltávolodnak egymástól.

5. Bagoly – együttműködő stratégia

A bagoly-stratégia alapja a saját érdekek és a másik érdekeinek kölcsönös figyelembevétele. A konfliktusmegoldás során egyik félnek sem kell alulmaradnia, ezért ez a konfliktusmegoldási mód erősíti a házastársi kapcsolatot: mindkét fél nyer.

E stratégia alkalmazásakor a felek mindig ezt a kérdést teszik fel maguknak: „*Mi a helyes?*” – nem pedig azt, hogy „*Kinek van igaza?*”

A bagoly-stratégia hátránya az, hogy időigényes.

**A konfliktusmegoldás lépcsői:**

1. Először a *saját problémáimat* rendezem (ne zúdítsunk jogtalanul a másik nyakába olyasvalamit, ami valójában a saját belső problémánkból fakad)!
2. Fejezzük ki kívánságunkat; a vágyainkat *én-közléssel* mondjuk el! Például "Szükségem lenne a segítségedre a házimunkában, mert nem tudok velük megbirkózni. Lehet róla szó?" (És nem: „Már megint egyedül kell dolgoznom, mert te nem segítesz semmit!”)
3. Beszéljük meg, *miben nem értünk egyet*, ragaszkodjunk ahhoz, hogy *közösen* nézzünk szembe a problémával; *ne egymást támadjuk*, hanem egymás véleményét tartsuk tiszteletben!
4. Ismerjük meg a *rendelkezésre álló adatokat!* A tárgyhoz tartozó tények ismertetése, okok és érvek felsorolása. Ismerjük meg benne társunk mondandójának lényegét, társunk érzeit, miért fontos a társunknak, mennyire elkötelezett a társunk az álláspontja mellett!
5. *Megoldási lehetőségek felsorolása.*
6. *Megoldási lehetőségek értékelése*, mellettük illetve ellenük szóló érvek felsorakoztatása.

A konfliktusok kialakulása előtt érdemes tisztázni és közösen elfogadni a „játékszabályokat”. Ilyenek például:

- **Tiszteletben** tartom a társam véleményét, még akkor is, ha nem értek vele egyet: „Szeretném megérteni, amit mondasz nekem, mert tudom, hogy ez fontos neked, és értékesnek tartom a kapcsolatunkat.”
- Élünk az **időkérés** lehetőségével, amikor a veszekedés esetleg kezdene *elfajulni*: „*Újuljatok meg gondolkodástok szellemében... „Ha elfog is benneteket az indulat, ne vétkezzétek.*” (Ef 4,23, 26a)
- Este **nem térünk úgy nyugovóra, hogy haragudnánk a másikra**: „*A nap ne nyugodjék le haragotok fölött.*” (Ef 4,26b)
- A cél a probléma *megoldása*, valamint a kapcsolat ápolása, fejlesztése – *nem* pedig a másik *legyőzése!* Ez utóbbival közép- és hosszú távon mindkét fél veszít (a „győztes” is)!
- Meggyőződéssel valljuk, hogy társam és én *csapatársak* vagyunk, és Isten *segítségével megoldást* tudunk találni a konfliktusainkra.

Felhasznált irodalom:

Arnold Mol: Házaspárbaj – Nyerjünk mindketten (Harmat Kiadó, 2003)

Gary Chapman: Nyerő páros (Harmat Kiadó, 2009)

Horváth-Szabó Katalin: A házasság és a család belső világa (Simmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézet – Párbeszéd /Dialógus/ Alapítvány, 2007)

Stephen és Alex Kendrick: Merj szeretni! (Immanuel Kiadó, 2010)