



XXXI. Krízishelyzetek megoldása

Az első részben említettük, hogy a múlttól való elszakadás és az intim légkör megteremtése mellett a krízishelyzetekkel való bánásmód a jó házasság harmadik alapfeltétele. Ha láttátok „A rózsák háborúja” című filmet, talán emlékeztek rá, hogy a film elején elhangzik egy mondat: „nem bírom elviselni, ahogy eszel.” – és ezután 90 percig tanúi lehetünk annak, hogyan nem szabad egy házasságban veszekedni, és egy ilyen mondat hogyan vezet a házasság teljes széthullásához és szó szoros értelmében halálához.

Ugyanakkor a házasságon belüli feszültségeket pozitívan kell látnunk, hogy ezek – jó megoldás esetén – mindig továbblépési, tanulási lehetőségek. Nem tudunk változni, ha nincsenek nehézségek. Tehát fontos, hogy tisztában legyetek azzal, hogy a jó és boldog házasságokban is vannak veszekedések, viharos jelenetek és ellentétek. A különbség az, hogy a boldog házasságban megtanultak ezekkel a helyzetekkel bánni. A mindig harmonikus kapcsolatban valószínűleg eltemetődnek a kényes kérdések, és aztán egyszer csak robbanásszerűen kerülnek a felszínre. Az állandó egyetértés és harmónia sokszor fékezi a kapcsolatot. Egy jó veszekedésnek ugyanakkor szelep funkciója lehet. Meggátolja, hogy a nyomasztó érzések más kiutat (mint elhidegülés, depresszió, más partner keresése, stb.) találjanak. Az Ohio State University vizsgálata szerint azok a házastársak, akik jól tudnak a stressz és krízis helyzetekkel bánni, testileg és lelkileg is egészségesebbek, mint a többiek.¹ Ne ijedjete meg tehát a nehézségektől, hanem tanuljatok meg bánni velük!

Annak hogy ez nem megy olyan könnyen, több oka van. Az első, hogy a szexualitáshoz hasonlóan, a férfiak másképpen viselkednek a stresszhelyzetekben és másképp próbálnak a problémákra megoldást találni, mint a nők.

A férfiak nagyon nehezen beszélnek a bennük felgyülemlett feszültségekről. Ilyenkor szeretnek inkább magukban lenni, újságot olvasni, TV-t nézni vagy kocogni. Ha ilyenkor kérdéseket szegeznek nekik a lelkiállapotukkal kapcsolatban, akkor kitérnek a válasz elől, vagy agresszíven reagálnak. Jellemző, hogy a férfiaknak barátjuk is sokkal ritkábban van, mint a nőknek („haverjuk” annál több). Otthon is csak akkor tudnak igazán megnyílni, ha a házastársi kommunikáció elég mély és nyitott. De ilyenkor is hosszú időre és türelemre van szükség, még évek múltán is ahhoz, hogy beszélni tudjon magáról és a problémákról.

Erről F. Várkonyi Zsuzsa így ír a „Tanulom magamat” című könyvében:

„Bárki megfigyelheti, hogy egy esti veszekedés után a férfi sokkal gyakrabban ébred derűsen - „mintha tegnap semmi sem történt volna” -, mint a párja. Volt ideje megszabadulni a feszültségétől, és ezzel számára el is van intézve a probléma. (A nők sokkal inkább igénylik, hogy visszatérhessenek egy lezártan konfliktushoz.) Mi következik ebből? Az, hogy a konfliktus okát, elkerülési módját és a mögöttes igényeket a férfi többnyire nem firtatja, vagyis nem végez igazi problémamegoldást, amivel a jövőbeli ismétlődéseknek elejét vehetné, és a kapcsolati sérelmeket önmagán és párján gyógyíthatná. Olyan ez, mintha egy tengerparti kunyhó lakója napról napra vacogva, térdig vízben állva várná a dagály elvonulását, és apálykor arra hivatkozva hártaná el a gátépítés gondolatát, hogy „De hiszen elvonnult a víz! Szépen kiszáradt a homok! Süt a nap! Minden jó...”

Az, hogy sok férfi számára a problémamegoldás befejeződik, amint a feszültség elviselhető szintre süllyed, a legnagyobb kapcsolati csapdát képviseli életükben. Hiszen pusztán ezzel semmi nem oldódik meg: ez a pillanatnyi túlélésről és nem a jövő biztosításáról szól.

¹ A vizsgálat során közel 100 házaspárnak kellett mintegy fél órán át családi problémákról, mint pénz, szabadidő, vagy rokoni kapcsolatok beszélgetni. A beszélgetés előtt és után végzett vérvizsgálat egyértelműen bizonyította, hogy az érzelmi stressznek más hatásai is vannak: minél negatívabb volt a párok konfliktus megoldási készsége, annál rosszabbak voltak a laboratóriumi értékek.

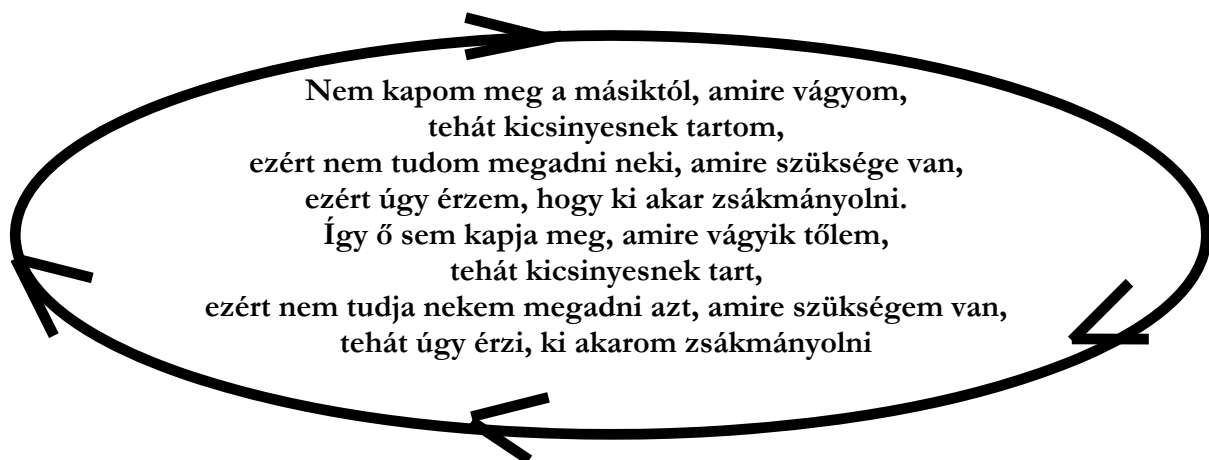


Annyit feltétlenül el kell mondani a feszültségszint-belyreállítás védelmében, hogy ez egészen alapvető létszükségletünk. Ezt a feladatot félresöpörni életveszélyes döntés. Ezt igazolják az infarktuszok, a gyomorvérzések és a balesetezés, amire a rossz stresszkezelő technikák gyakorlói a legbajlamosabbak.”

Ennek az oka a férfi gondolkodásmódban rejlik. Ehhez képzeljünk el egy hosszú szállodai folyosót, amelynek mindkét oldalán ajtók nyílnak. Az ajtókon táblák vannak: „munkahely”, „család”, „hobby”, „sport”, „tanulás”, „közösség”, stb. Ha benyitunk, mondjuk a „munkahely” feliratú ajtón, akkor egy hasonló folyosóra jutunk. Itt az ajtókon ilyen táblák vannak: „főnök”, „munkatárs”, stb. A „család” folyosón pedig: „feleség”, „gyerekek”, „anyós”, stb. A férfi agyában tehát minden szépen rendezett, logikus, és egyértelmű. Ha a férfi a „munkahely” folyosón van, akkor a munkahelyre koncentrál és nem is igen tud másra. (Gondoljatok bele, milyen gyakran hívják fel a férjek a feleségüket a munkahelyükről, csak azért, hogy a kagylóba suttogják: „szertelek!”.) Ezért aztán, amikor este hazaérnek, sokszor elég sok időbe telik, amíg átérnek a „család” folyosóra. Ilyenkor a feleség és a gyerekek érzik, hogy a papa nem ért még haza, és ha ezt a „hazaérést” sürgetik, ezzel sokszor ellenkező reakciót váltanak ki. Stresszhelyzetben ez még nehezebb, mert a férfi vissza szeretne húzódni és keresgélni az ajtók között, amíg tisztába kerül azzal, hogy hol is áll most.

A női gondolkodás ezzel szemben sokkal inkább hasonlít egy mosógéphez. Ez előbb az egyik irányba forog, aztán megáll egy rövid időre, hogy aztán a másik irányba forogjon. Így jól összekeveri a ruhadarabokat, mindaddig, amíg nem lesz mindegyik egyformán tiszta és nem lehet őket egyenként felakasztani száradni. A nők tehát sokoldalúan és nem lineárisan gondolkodnak. Gondoljátok csak el, mennyi mindenre kell egyszerre egy háziasszonynak figyelnie. A gyerekek uzsonnájától és különórájától a férje ingén át a bevásárlásig, amit csak addig lehet megejteni, amíg a közért nyitva van. Ezt könnyítette meg a Teremtő a „mosógép gondolkodással”. Érzelmek, értelem, és akarat mind együtt van a dobben. Érthető tehát, ha a férfiak nem mindig értik egy beszélgetésben, hogy mit is akar mondani a nejük. Stresszhelyzetben egy nő rögtön mindent el akar mesélni egyszerre, és nagyon nehéz helyzetbe kerül, ha egyedül marad, és nincs kinek mesélnie. (Ha egy férj keveset van otthon, nagy a veszélye, hogy – általában az elsőszülött – (fiú)gyermek veszi át az apa stresszlevezető szerepét, és ilyenkor aztán nagyon nehézé válik a leválás és elszakadás.) Nehezíti a helyzetet, ha férje ahelyett, hogy végighallgatná, rögtön megoldásokat és tanácsokat ad: „türelmesebbnek kellene lenned”, „ne bosszantsd fel magad”, stb. Feleségének ilyenkor megértő hallgatásra, ölelésre és őszinte beszélgetésre van szüksége.

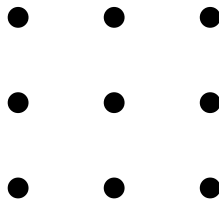
A másik nehézség, hogy a ki- és megbeszéletlen problémák egy ördögi körhöz vezetnek, amiből egyre nehezebb kilépni Valahogy így:²



² Ronald D Lain: „Knoten”



A megoldásra csak akkor van lehetőségünk, ha kilépünk a körből. Ez azt jelenti, hogy abbahagyjuk a másik folytonos kritizálását és megfigyelését, és megpróbáljuk a történeteket az ő szemével, vagy legalább is egy kívülálló szemével nézni. Hasonló ez az alábbi feladványhoz:³



Az ismert feladványban a pontokat négy, egyenes vonallal kell összekötni úgy, hogy a ceruzát nem szabad a papírról felemelni. Ha sikerül megtalálnotok a megoldást, akkor abban is segítséget kaptok, hogy hogyan lehet a kettőtök között ördögi körré fajult problémában a lehetetlennek látszó megoldást megtalálni.

Néhány javaslat a megoldáshoz:

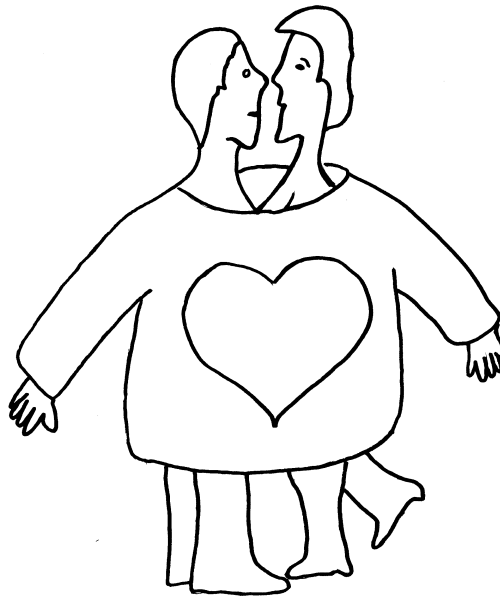
- Ahhoz, hogy a helyzeteket valamilyen módon kezelni tudjátok, jó ha tudjátok, hogy melyik élethelyzetben mi okozhat problémát. Ehhez hasznos, ha beszélgettek más hasonló korú és idősebb házaspárokkal, akik mesélni tudnak nektek ezekről a helyzetekről, és az általuk talált megoldásokról. (Egy őszinte baráti kapcsolat minden nehéz helyzetben segítség.)
 - A házasság kezdetén egymás szokásainak megismerése, az egymáshoz csiszolódás nehézségei okozhatnak gondot. Ilyenkor egy megjegyzés a másik kedvenc ruhadarabjára vagy mozdulatára óriási érzelmi kitörésekhez vezethet.
 - A gyermekek megszületése után ismét van lehetőség az összeütközésre. Ilyenkor a fiatal anyák nehezen találnak időt magukra, még kevésbé a férjükre és az ő szexuális igényeinek a kielégítésére.
 - Szintén az anyák problémája a gyerek - munka kérdés eldöntése, és az otthoni egyedülléttel való megküzdés, a kettesben való kimozdulás hiánya⁴
 - Az egész házasságon végig húzódó probléma lehet a szülők, rokonok beleszólása a család életébe és a gyermeknevelésbe. Ez röviden az „anyós probléma”.
- Minden konfliktushelyzet megoldásának elengedhetetlen feltétele az önismeret. Sok időt kell szánni arra, hogy megismerjétek önmagatokat, reakcióitokat, öröklött és belétek nevelt tulajdonságaitokat. Kellő önismeret és önkritika nélkül nem lesztek képesek át- és belátni hibáitokat. Az önismeretben is segítségetekre lehet egy külső szem, vagy egy lelkivezető.
- Szánjatok tehát kellő időt az önismeretre, és ismerjétek meg magatokat és egymást, hogy hogyan reagáltok különféle stresszhelyzetekben, és beszélgetsetek arról, hogy mit szeretnétek a másiktól ezekben az esetben.
- A megoldási ötletek között előkelő helyet foglal el az őszinteség. Merjétek mindig mindent megbeszélni, és a legapróbb sértettséget és meg nem értést is rendezni. Ennek hiányában még „magas kort megért” házasságok is tönkremehetnek. (Az USA-ban készült felmérés szerint a 30 évnél idősebb házasságok 16 %-a válással végződik!) (Bővebben és egy kicsit értelmezve ld. a „Konfliktusmegoldás” fejezetben.)

³ Paul Watzlawick Lösungen. Zur Theorie und Praxis menschlichen Wandels.

⁴ Lásd az „Egy bizonyos nap” című fejezetet!



5. A beszélgetésekben ne féljete a múltat újra meg újra előhozni, hogy régebben szerzett sebek is gyógyuljanak. Vegyétek mindig nagyon komolyan egymást és a felvetődött problémát, legyetek elfogadóak egymás iránt.
6. Azok az apró meglepetések (egy szál virág, egy postán küldött levélke, egy közös vacsora, egy mozi, stb.) amelyek az udvarlás időszakában gyakoriak és természetesek voltak, krízishelyzetekben is enyhíthetik a feszültséget.
7. A megoldást néha hátráltatja a többiek véleményétől való függés. „Mit szólnak a többiek (különösen keresztény körökben) ha kiderül, hogy gond van köztünk?” Ne féljete mások véleményétől!
8. Próbáljátok túltenni magatokat az önsajnálaton, mert ez mindig csak dühöt és agressziót szül. Legyetek bátrak szembenézni saját hibákkal.
9. Ugyanilyen lényeges azonban, hogy ne dédelgessetek magatokban hamis önvádakat. Ezeknek a tisztázására is nagyon fontos az őszinte beszélgetés.
10. Gondjaitokat, problémáitokat vigyétek imában Isten elé: „Jöjjetek hozzám mind, akik fáradtak vagytok és terhet hordoztok, és én felüdítelek titeket.” (Mt 11,28) ⁵
11. Fordítsatok gondot a kettesben eltöltött idő intimmé és romantikussá tételére.
12. Ne hanyagoljátok el a szexualitást.
13. Végül ne ijedjete meg a nehézségektől. Ezek hozzátartoznak az élethez. Ne feledjete: a nehézségek lehetőségek!



⁵ Lásd az „Ima” fejezetet is.