

# Házasság, család, párkapcsolat – Péliföldszentkereszt, 2008. július 30.

Buza Domonkos

## **I. Az emberi kapcsolatokról – Bagdy Emőke és John Powell nyomán**

Mi indítja az embert közeledésre, kontaktusra, a másik emberrel való érintkezésre, a kötődésre, együttműködésre, kapcsolatainak ápolására? Miért van szükségünk társra, partnerre, barátira, szeretet-kapcsolatokra, emberi közelségre? Milyen hajtóerők, feszültségek, késztetések, vonzások és taszítások parancsára kell kapcsolataink oldanunk és kötnünk? Milyen rejtett és nyílt céljai vannak együttléteinknek, miért és hogyan kapcsolódunk egymáshoz?

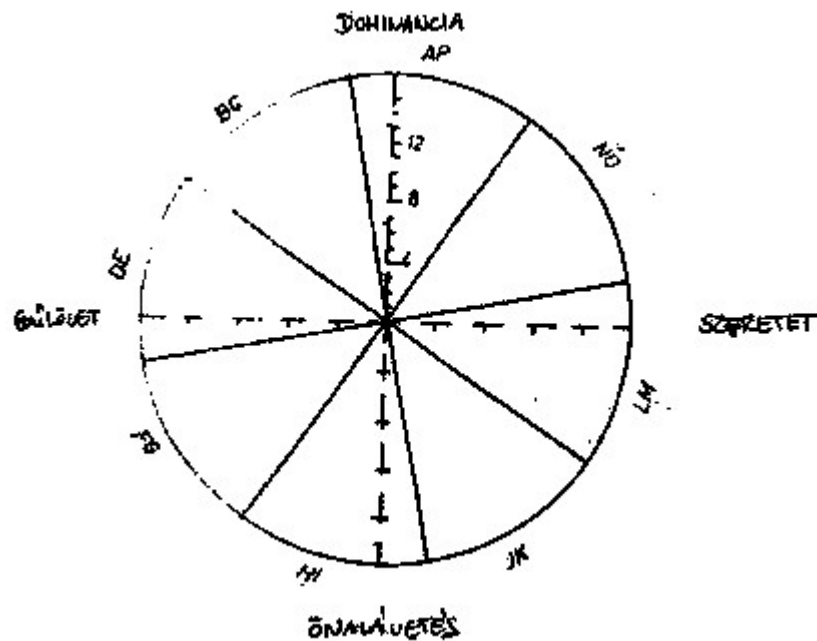
Mindezekre a kérdésekre a kapcsolatok dinamikájának, azaz élettanának elemzése adhat választ.

Mi most a személyközi (interperszonális) kapcsolatok fejlődésével, kialakulásának és alapformáinak kritikus eseményeivel foglalkozunk, és az emberi kontaktusok rejtett valamint nyílt hajtóerőinek elemzésére vállalkozunk. Azért választjuk a közvetlen, kétszemélyes kapcsolatnak, azaz a párhelyzetnek a dinamikai elemzését, mert a párkapcsolat a legintimebb, érzelmi mélységeiben viszont a legjelentősebb kontaktus. A diádikus kapcsolatok emberi fejlődésünk és felnőtt létünk során három rendkívüli érzelmi jelentőségű formája van: az anya-gyermek kapcsolat; a barátság és a szerelem (és a vele megalapozott párhelyzet).

Létünk kezdetén a szülőkkel való függő, alárendelt kapcsolatban szeretni tanulunk. Később a barátságban megismerjük a szimmetrikus egyenrangú, kölcsönösségen alapuló – felnőtt – társkapcsolatokat. A szerelemben pedig az igaz, tartalmas, teherbíró, értékes szeretetre, a másik elfogadásában szerzünk „jártasságot”. E három diádikus minta érleli meg és fejleszti ki általános kontaktus-magatartásunkat.

A társas-lélektani kutatások eredményei nyomán a közvetlen emberi kapcsolatokat mozgató két fontos hajtóerőnek a szeretet és a hatalom szükséglete tartható. Valamennyi emberi kapcsolat meghatározó attitűd elrendezhető e két viszonyulás és iránytengely mentén.

Ezen a megállapításon alapul Tim Leary koncepciója az emberi viselkedés-mintákról.



Leary e tengelyek (szeretet – gyűlölet, dominancia – önalávetés) mentén helyezte el az egyes viselkedés-típusokat, amelyeknek frappáns, jellegzetes nevet adott. Mind egy-egy patológia is lehetne, persze ha akcentuált fokon jelenik meg, de normál fokon működőképes viselkedés-elem:

<b>AP</b>	sikeres vezető
<b>BC</b>	narcisztikus versengő
<b>DE</b>	agresszív szadisztikus
<b>FG</b>	lázdó bizalmatlan
<b>HI</b>	önalávető mazochista
<b>JK</b>	függő tapadó
<b>LM</b>	kooperatív konvencionális
<b>NO</b>	felelősségteljes hipernormális

Az ember gyereke, mi mindannyian úgy kezdjük, amikor megszületünk, hogy kiszolgáltatott, függő helyzetből indulunk a világba. A függő alávetettségéből „kaszakodunk felfelé, s nagy kérdés, hogy – a bennünket meghatározó, de legalább is befolyásoló alap-kapcsolataink,

élményeink, tapasztalataink következményeként – melyik „ágon” indulunk el: a gyűlölet, vagy a szeretet szálán. Természetesen kialakult viselkedés-repertoárunkban mindegyik attitűd, hozzáállás szerepet kap, mindegyikből van a viselkedésünkben. Ez talán a normalitás feltétele, - mindenféle helyzetre válasz kívántatik. De döntő, hogy melyik válik meghatározóvá, van-e olyan viselkedés, amit akkor is (el)követünk, ha nem célszerű. Ezeknek a viselkedéseknek, viszonyulásoknak úgymond foglyaivá válhatunk, s ez már baj. A szeretet szükségletének fogalmába a közvetlen testi érintés, a simogatás, a bőrkontaktus konkrét érintkezési szintjétől a biztonság, oltalom, elfogadottság és a pozitív értékelés elvontabb szintjéig az egymást emésztő, a másikat kisajátítani akaró szerelem-féltésig sokféle és gazdag színképű érzelmi jelenség foglalható be.

Eric Berne az emberi érintkezésben az érintést, a szeretet-szükségletet minden egyéb humán szükséglet elé és fölé helyezi. Az emberi kapcsolatok legelső formájának az anya-gyerek viszonyának a mintájára egész életünk során alapigényünk az intimitás, azaz a meghitt. Szeretettel, nyílt és őszinte kapcsolatok szociális érintéseinek a keresése. Ha nem kapunk elég simogatást, akkor épp úgy elpusztulhatunk, ahogyan a magára hagyott csecsemő. Ezért megtanuljuk kerülőutakon is kikényszeríteni a szociális érintéseket helyettesítő, pótló formáit. Ezek a játszmák, az önáltatás eszközei. A simogatást akár a bántás, ütés formájában történő érintés is pótolhatja, lehet ez is jutalom-értékű (fontos vagy nekem, törődöm veled) az ember számára.

A kapcsolatokat meghatározó hatalmi szükséglet jelentése igen összetett. Elsősorban azt az emberi igényünket fejezi ki, hogy mindenkor hatóképesek legyünk, azaz tudjunk önállóan cselekedni, akadályokkal szemben felülkerekedni, győzni; legyen hatalmunk a környezet felett, legyünk képesek a dolgok irányítására, ezáltal ne kelljen kiszolgáltatott félelemben vagy valakitől-valamitől függő viszonyban, alárendelődve külső segítségre várnunk. Egészséges formájában ez az önállóság és függetlenség magatartását jelenti: mi uraljuk az életünket, hatni tudunk, hatékonyak vagyunk. Torzult megnyilvánulásaiban a hatalmi szükséglet jelentheti a másik ember feletti agresszív uralmat.

A közvetlen emberi kapcsolatokban vezető szerepet játszó szeretet- és hatalmi szükségletek legfőbb kifejezési, közvetítési, megjelenítési formája a non-verbális kommunikáció: érzelem-kifejezések, illusztratív

gesztusok, beszélgetést terelő mozgások, az adaptáló jelzések és az emblémák (ökölrázás, integetés a búcsúnál, stb.)

Márpedig ha az emberek egymáshoz való viszonyában a legfőbb hajtóerőt a szeretetre és a hatalomra törekvés képezi, és ezek kifejező-eszközei, szállítói nem-verbális csatornák, miért marad ez az emberi kontaktusokban oly fontos, az élményhatásra születő érzelmeknek, indulatoknak, a másikkal való viszonyunknak a kifejezési nyelve tudattalan?



Az emberi kapcsolatok fejlődésének története a születésünk előtt kezdődik. Anyánk – várákozásainak és álmainak mintájára – kezdi szóni kapcsolatunk szövetét.

Az anyai szervezettel való szimbiotikus viszonyban a magzat öntudatlanul, kiszolgáltatottan szenved el az anyai szállásnak és ellátásnak a zavarait. Az első nyomok arról szólnak, mennyire várt, kívánt szeretett minket anyánk.

A születéssel kezdetét veszi az élő, közvetlen kontaktus. Anya és gyermeke duál-úniós egysége minden fontos későbbi párkapcsolatnak a mintája. Szeretni a másik jelenlétét, közelségét kívánni, ragaszkodni, örülni az együttlétnek, - mindezt anyánk tanít meg minket. A kapcsolat kezdettől kölcsönviszony, amelyben a csecsemő előhívja, meghatározza az anya viszonyulását.

Az aktív, egymást kereső kapcsolatnak, egymás felfedezésének, a közeledés-szükséglet kifejezésének kezdettől egész életünkön át a szemkontaktus a legfőbb eszköze. A szemkapcsolatot intimitás-egyensúly fenntartó tényezőként értékeljük (ki kit kerül ki, hogyan keressük és hogyan kerüljük a kapcsolatot.)

A megkapaszkodás Hermann Imre által ösztönnek tételezett biológiai szükséglete indítja el a másik keresésének törekvését, s alapvetően a biztonság érzésének kifejlődését segíti elő. A biztonság és elfogadottság alapélménye ahhoz a személyhez kötődik, aki a gyermek szükségleteit kielégíti. Az anya a gyermeknek oltalom, menedék, és biztonság, minden jó forrása, a kötődés (biológiai és lelki) tárgya.

A kielégítetlenséghez kapcsolódó testi feszültségek lelki élménymegfelelője a szorongás. A csecsemő képtelen önmaga felszámolni hiány-állapotait, átéli, elszenvedti erőtlenségét, képtelenségét. Ez a képtelenség-érzés szüli a kínból megszabadulási, leküzdési, azaz „hatalmi törekvéseket” az emberben, ami azután később – jó esetben – kompetencia-motívummá szelídül.

A csecsemő csak anyja segítségével élheti át kompetenciáját, képességét a kínból való megszabadulásra, s modellje az anya személye. Az anya követi a gyermekét, vele cuppog, nyitja csukja a száját etetéskor, s a gyermek látja az anyját, miközben megéli a saját testében a látott mozdulatot. Az ilyen cirkuláris reakció az empátiás utánpótlás alapja. Az anyai tükörben látjuk meg mindnyájan először önmagunkat, s ez a folyamat az útja annak, hogy ráésszünk az én-te viszonyra.

Aki kompetens, az képes a megfelelő önálló cselekvésre, tud uralkodni a körülményeken, a környezet, a tárgyi világ fölött annyira, amennyire erre szükség van. Ezzel egyben felépítheti saját „én-rendszerét”. Az „Én” ugyanis cselekvéses tapasztalati bizonyosság.

Ahogy önmagunk az anya tükörében, helyeslésének vagy rosszállásának belső lenyomataként alakul ki, úgy önértékelésünk is közvetített visszatükrözött értékelésekből épül fel – többé-kevésbé egységes véleményé. Az Ént a Te konstituálja. („Hiába fürösztöd önmagadban, csak másban moshatod meg arcodat. ...” J.A.)

Az én-te viszony mintából eredő tartalmak mindenkor az önkép legjelentősebb összetevőit alkotják. Ha az élet kezdetén a szeretet és elfogadottság érzése dominál, akkor a személyiségben elfogadó attitűd fejlődik ki önmaga, s ezen át a másik ember iránt is, sőt elfogadó, szeretet-teljes kapcsolatokra fog elsősorban törekedni.

Míg az anya-gyermek kapcsolatban a függő-támaszkereső és alárendelő kapaszkodás uralja a gyermeki viselkedést, addig az egyenrangú, kölcsönösségen alapuló szimmetrikus formákat a serdülőkori diádikus helyzetekben, a barátság és a szerelem kapcsolati élményeiben tanuljuk meg. Ez a két társulási mód, amely felnőtté érlel és újra „gyermekké tesz”, s a legtöbb lét-örömet adja.

A barátság a serdülőkor rendkívüli érzelmi forrása, a családon túlmerészkedő kapcsolatok első, igazi emocionális értékű formája, a

szerelem előkészítő kontaktus-gyakorlata, a serdülőkori társ-éhség, biztonság-igény és valakihez tartozási vágy legtisztább bizonyítéka.

A barátság-választásban, annak serdülőkori formájában az eszményképzés és ideálválasztás dominál. A mély és meghitt barátság szükséglete a serdülőkorban az én-egyensúly megteremtésének feltétele, hiszen a szociális énkép a másik embernek, illetve a másik ránk vonatkozó ítéletének a saját véleménnyel való egyeztetése útján jön létre. (Saint Exupery kistrókája).

A barátságokban tanulja meg a ember az új, már nem alárendelt, hanem egyenrangú, kölcsönösségi kapcsolatok kialakításának és fenntartásának módját, a választások felelősségének és következményeinek vállalását. Ily módon a barátság a szerelem elő-iskolájává válik.

A szerelem, mint a serdülőkor érzelmi csúcsmélnye, az intim párkapcsolat iskolája. Minden serdülő saját érzelmi fejlődéstörténetét mutatja fel abban, ahogyan az első szerelmet átéli. Különbséget kell tegyünk a szerelmi érzések és a kapcsolatok között. Úgy látszik, mintha az első szerelem biológiai éresből eredő szexuális feszültségek következménye volna. Ezzel szemben mégis az a tény, hogy több benne a lelki vonás és kevesebb az érzékiség. Az embernél ugyanis a szexualitás nem csupán ösztönjelenség, hanem mindig pszichoszexualitás: az ösztön humanizálódik, az ösztön-kielégülés a szeretetben egymásra találás részévé válik, és érzékeny feltételekhez kötődik.



Mi az élet célja – teszi fel a kérdést John Powell, s Abraham Maslow szavaival válaszol. Maslow úgy látta, hogy az ember egy pontosan meghatározott hierarchia szerint törekszik emberi céljai és szükségletei elérésére. A hierarchia lépcsőfokai egymásra épülnek: alul az alapvető ösztön-törekvések helyezkednek el – az élelem, a menedék, a külső fenyegetettséggel szembeni biztonság, majd a magasabb fokokon az emberre jellemzőbb szükségletek és célok következnek. A méltóság, a valahová tartozás, a szeretet szükséglete. A csúcson a függetlenség, az ön- és értékmegvalósítás áll. Ha megfigyeljük, láthatjuk, hogy az út a függésből a függetlenségbe, a dependenciából az autonómiába vezet. De nem itt van a vége! Az autonómia után a heteronómia, az independencia után az interdependencia következik: Victor Frankl szavaival a valamitől

való szabadság korszaka után a valamire való szabadság ideje következik. Választok, valamire nemet, valamire igent mondok és bekötöm magam a világba.

Mi az életem célja? Mit csinálok én? Nem pusztán abból áll-e az életem, hogy határidőket teljesítek, megbeszéléseket folytatok, telefonhívásokat fogadok, egyik válságból a másikba evickélek át? Máról holnapra élek-e? Az-e a fontos, hogy megússzam a dolgokat. Amikor reggel felébredek, az első reakcióm az: „Jó reggelt, Istenem”, vagy „Szent Isten, reggel van!”

Életelvnek nevezhetjük azt az általános érvényű, szokássá vált szándékot, amely elhatározásaink mögött húzódik meg, s amelyet a konkrét helyzetekben, döntéseinknél alkalmazunk: pl. A jót tenni kell, a rosszat pedig elkerülni”. Mindenkinnek van egy uralkodó életelve, mindannyiunk életében fellelhető a szükségletek, célok és értékek egész sora, amelyek vezetnek bennünket.

Vannak, akik mindenk felett a biztonságot keresik. Minden olyan helyet elkerülnek, ahol valami veszély leselkedhet rájuk, akkor is ha valamilyen lehetőség is várná ott őket. Nem kockáztatnak. (Jobb félni, mint megijedni). Ugyanígy valakinek lehet az életelve a kötelesség, az elismerés, a pénz, a hírnév, a szükség, a siker, a vidámság, a kapcsolatok, mások helyeslése, vagy a hatalom.

Fontos felismernünk, hogy a szokásaink rabjai vagyunk. Ugyanez a helyzet az életelvvvel is. Egyre inkább azzá fogunk válni, amivé elhatározásunk alapján most próbálunk lenni. Biztos, hogy úgy fogunk meghalni, ahogyan élünk.

Jézus megkísértetésekor történetek alapján először az élvezet elvének elfogadása volt a tét, azután a hatalomé, aztán az, lemond-e a saját életéért vállalt személyes felelősségről. A pszichológia történetének három nagy alakja – Freud (öröm-elv), Adler (a hatalom) és Skinner (a determináltság) – szerint az ember e három, Jézus által elutasított életelv szerint él. Jézus életelve a meghívás a szeretet szabad választására.

A szeretet három szakasza:

Baráti érzület – a te oldaladon állok, törődöm veled.

Bíztatás – saját erődnök és önállóságodnak a határozott megerősítése.

Kihívás – szerető, de határozott felszólítás a cselekvésre.

Szeretni és felnőni.

## **II. Amit a férjéről tudniuk kell(ene)**

1. Miért mentem feleségül férjemhez
2. Isten játékszabályai a házasságban. A fontossági sorrend tervezése: első a sorrendben Isten, második a férj, harmadik a gyermek(ek), negyedik az otthonunk, ötödik önmagad, és hatodik az otthonon kívüliek.
3. Az én férjem
4. A férj legnagyobb tisztelője
5. Három elképzelés a házasságról
6. Örököljetek áldást! A boldog élet kulcsa
7. Kreativitás a szerelemben

## **III. Amit a feleségekről a férjeknek tudniuk kell(ene)**

1. A feleség az otthon mérnöke.
2. A női depresszió forrásai.
  - ☉ Az alacsony önbecsülés.
  - ☉ Kimerültség és az idő szorítása.
  - ☉ Magányosság, elszigeteltség, unalom.
  - ☉ A romantikus szerelem hiánya.
  - ☉ Anyagi nehézségek.
  - ☉ Szexuális problémák
  - ☉ Problémák a gyerekekkel
  - ☉ Az anyós – após probléma.
  - ☉ Az öregedés.

## **IV. Pár-bajok és békés megoldások**

1. A tudatos házasság 10 jellemzője
2. A kijáratok lezárása
3. A biztonsági övezet kialakítása
4. Ismerd meg jobban önmagadat és társadat!
5. A harag féken-tartása
6. Mitől boldog egy házasság. Az integráció útja.

## **II. Amit a férjéről a feleségeknek tudniuk kell(ene)**

**1. Miért mentem feleségül a férjemhez.** – mert barátja, szerető társa akartam lenni örökre. Barátságot vártam, kiteljesedést és megelégedettséget. De a nagyszerűnek induló kapcsolat mindennapos viszályá fajulhat.

A házasságukkal elégedetlen asszonyok három okot sorolnak fel:

- ☉ Ha a férj másmilyen volna
- ☉ Ha a körülmények másmilyenek volnának
- ☉ Ha én önmagam más lennék

Hogyan kelthetnél férjedben nagyobb érdeklődést, hogyan tudsz felülemelkedni körülményeiden, s hogyan tudod tudatosan olyan nővé, feleséggé, édesanyává tenned magad, amilyen már régóta szerettél volna lenni?

Példa: Példabeszédek 31. fejezet, 10-30. vers.

**2. Isten játékszabályai a házasságban.** A fontossági sorrend tervezése: első a sorrendben Isten második a férj.

Nekem kell mindent megtennem, vagy Isten mindent elvégez helyettem? A megoldás: 100%+100%.

Isten 100 %-a: új helyzet, új személy, új erő, új ígéret, - soha nem hagy el, s a kísértések nem haladják meg az erődöt. Így a te 100 %-od: bizalom Istenben, engedelmisség egy életen át.

Tervezés: Mi életed célja? Van életcélod? Megvalósítani Isten szándékát a nő, a feleség, az anya szerepében. Milyen felelősséggel jár ez az egyes területeken, mi a fontossági sorrend, hogy minden napot a maga teljességében megélhessünk?

Az első Isten, mert az ő szemszögéből kell viszonyulunk életünk minden más területéhez . Eszközeink: Imádság – beszélgetés Istennel; a Szentírás tanulmányozása; csendesség – elvonultság; közösség.

Második a férj: az asszony férje öröme és koronája. Te vajon férjed örömén vagy romlásán munkálkodsz? Milyen kis dolgot sikerült megvalósítanod ezen a héten, hogy házasságodat bensőséges kapcsolattá tedd. (Pál Korintusiakhoz írt első leveléből a 13. fejezet – a szeretet himnusza – a szeretet szó helyére mindenki tegye a maga nevét.)

Szívedben ki az első? Megmutatod-e ezt férjednek, hogy az összes ember közül őt szereted legjobban? Mit szólnál egy randevúhoz férjeddal 20 év házasság után? Végre kettesben! A kis dolgok is sokat jelentenek.

Sorrendben harmadik a gyermek. Az Isten ajándéka (Igazán ott vagyok?). Negyedik az otthonunk (Te szabod meg a légkört. Hogyan jellemezhetnéd a nálatok uralkodó légkört? – meleg, békés, szeretetteljes, vidám, egyetértő, gondterhelt, keserű, veszekedő, borús, stb.) Minden otthonban az asszony szabja meg a légkört. Megszervezem dolgaimat. Tökéletes szívvel akarok élni a házamban. Ötödik vagy önmagad (szeresd felebarátodat, mint önmagadat. Szükséged van egyedül töltött időre is.). A hatodik az otthonon kívülieké. A munka és az otthon (melyikbe vagy szerelmes? Csapdák az úton.)

**3. Az én férjem:** Meg kell változzam, ahogyan a férjemnek is. Hogyan tudunk megváltozni?

Az emberi módon megvalósított változás. Miért szeretné a feleség, hogy férje megváltozzon?

(Bántó szokások, magatartásbeli hibák, a feleség érdekében, a gyerekek érdekében – a változás területei: személyes szokások, gyerekekkel való kapcsolat, anyagi ügyek kezelése, szexuális kapcsolat, a lelki vezetés hiányosságai, társadalmi szokások, törekvések, otthoni feladatok, az otthon töltött idő. Eredmény: feszültség, a szeretet lerombolása, lázadás, elkeseredettség.

Isteni módon megvalósított változás. Tanuld meg tökéletesen elfogadni a másikat. Vedd ki a gerendát a saját szemedből. Add át jogaidat Istennek. A pozitív tulajdonságok felismerése. Kérj bocsánatot. Fejezd ki szavakkal is elfogadásodat.

**4. A férj legnagyobb tisztelője.** Egy férfi alapvető igénye – a gyengéd szereteten kívül – az elismerés és a tiszteletben részesülés. A kisebbségi érzés ragályos a társadalomban. A házassági problémák gyakran személyiségi problémákból fakadnak, ezek viszont a helytelen önértékelésből. A férfiak gyakran küzdenek belső bizonytalansággal. Ha egy asszony tiszteli a férjét, nagyon sokat tesz férje helyes önértékeléséért. Mit tehetünk: elfogadás, a férfias tulajdonságokat dicsérni, tekintélyét megtartani – otthon és a nyilvánosságban.

Az elismerés akadályai: már úgyis nagyon öntelt, esetlen vagyok, ha dicsérek; semmi dicsérnivaló nincs benne; képtelen vagyok olyannak elfogadni, amilyen.

Az elismerés fejlesztése: Melyik volt a legboldogabb esemény férjed életében? Mi volt életének legfájdalmasabb tapasztalata? Melyek a titkos törekvései, céljai? Melyek legmélyebb félelmei? Mi értékel benned legjobban? Melyik az a tulajdonságod, amiben szívesen látna változást? Milyen férfiakat tisztel leginkább? Érdekeljen téged is, ami a férjedet. Meghallgatod őt? Nem neved ki, vagy nem szégyeníted meg, ha elmondja belső bizalmas érzéseit? Igyekszel hangsúlyozni képességeit, férfiasságát? Szánj rá időt, ne szakítsd félbe! Hagyd álmodozni.

#### **5. Három elképzelés a házasságról:**

- ☉ az igazgató(nő)
- ☉ a háziasszony
- ☉ az ötletes feleség

Az Isten szerinti elképzelés: kölcsönös engedelmisség, a másik hiánytalan szeretete.

Az engedelmes lelkület akadályai: engedetlen férj, a szerepek önkényes megkülönböztetése, az önállóság elfojtása, félelmek és a büszkeség.

Az engedelmes lelkület előnyei: oldódnak a feszültségek, megváltozik a másik is, a gyengédség erősödik.

Az engedelmisség korlátjai.

Az igazi ékesség.

#### **6. Örököljetek áldást! A boldog élet kulcsa.**

Gonoszért gonosszal, vagy gonoszért áldással – kétféle kapcsolat. Azért viszonzuk az áldást, hogy áldást örökölhessünk. Hogyan viszonzuk az áldást? Ne kövessünk el bűnt, az elszenvettek ne viszonzuk. Bízunk Istenre a helyzetet és magunkat.

A boldog élet kulcsa, hogy ajándéknak tekintse egymást a házaspár. A vágyak kifejezése. Törődj a külsőddel (annyit, mint mielőtt férjhez mentél). Kezdeményezés és kifogások keresése.

## **7. Kreativitás a szerelemben**

Pozitív viszonyulás, a nemi szerepek elfogadása. Nyíltság és őszinteség. A három alapelv: fogadd el a körülményeket, fogadd el a másikat, fogadd el önmagad. Azok a kiszámíthatatlan férjek! Az a kiszámíthatatlan „én”! Nem az a fontos hogy most milyen vagy, hanem hogy milyenné válsz.

## **III. Amit a feleségekről a férjeknek tudniuk kell(ene)**

### **1. A feleség az otthon mérnöke.**

A feleség az otthon mérnöke. Közben úgy érzi, valami fontos eltűnik az életéből. Ezért arra törekszik, hogy férje megértse csalódottságát. Ezt a férj zsörtölődésnek, panaszkodásnak veszi. Hogyan magyarázzuk el „különleges” igényeinket, hogyan törhetjük szét az érzelmi elszigeteltség bilincseit? Miből keletkezik a depresszió, mi a helyes önbecsülés, önmagunk elfogadásának módja?

### **2. A női depresszió forrásai:**

a. Alacsony önbecsülés – a leggyakoribb probléma. A kisebbségi érzésben szenvedők két végletes útja: visszavonulás vagy harc. Míg a férfiak az önbecsülést a tiszteletből merítik, a nők akkor érzik magukat értékesnek, ha szeretik őket.

b. A kimerültség, az idő szorítása. A felfokozott tempó otthon és a munkahelyen. Ideiglenesnek és átmenetinek gondolt célok megvalósításának sorozata, amely hosszú-távú életformává növi ki magát.

A női depresszió csökkenthető:

- ☉ A stressz és a feszültség sokkal könnyebben elviselhető, ha valakivel megoszthatjuk.
- ☉ Mindenkinek éreznie kell, hogy tisztelik őt feladatai elvégzéséért.
- ☉ A halmozódó feladatok az igazi nehézség, akadályai annak, hogy utolérje magát.
- ☉ Ne vállaljanak túl sok kötelezettséget, csökkentsék a tempót.

Három kérdést kell feltegyünk: Megéri-e a ráfordított időt? Mi mást fog kiszorítani? Milyen hatással lesz családi életünkre?

c. Magányosság, elszigeteltség, unalom.

Miért engedik a felségek, hogy elszigetelődjenek? (a kisgyermek, a női rivalizálás, a kisebbségi érzés, sikertelenség a külső elfoglaltságokban, az időzavar és a kimerültség)

d. A romantikus szerelem hiánya.

Aki újra akarja élesíteni a tüzet, módot kell találnia igényei kifejezésére, mert ezt a férfiak maguktól nem látják (érezkelik) eléggé. Az igények „megtanítása” a

megbecsülés légkörében lehetséges. Sóvárgás az elérhetetlen után, nem becsülve azt, ami a miénk.

e. Anyagi nehézségek

A tisztességes emberi élethez szükséges az anyagi javak bizonyos mennyisége, de: Amit birtokolunk, az végül minket fog birtokolni. Üres várakat hagyunk magunk után, ha meghalunk.

f. A szexuális problémák a házasságban

A nők vágyaikat rendszerint egy adott személyre összpontosítják, akit tisztelnek és csodálnak. A nőt a romantikus légkör ösztönzi, annak a férfinak enged, aki érzelmileg és fizikailag is vonzza. A szexualitás a nők számára mélyen érzelmi élmény. A menses és a klimax testi és pszichés tünetei.

g. Problémák a gyerekekkel

A körülmények nem kedveznek annak, hogy a szülő szerepek kibontakozzanak, a gyerekeket a mai élet megfosztja attól az irányítástól és szeretettől, amire elengedhetetlenül szükségük volna a felnőtt életükben. A gyermeknek látnia kell a férfi és női szerepek elkülönítettségét. A gyermeknevelés kemény vállalkozás, és óriási áldozat, sokan szeretnének tőle megszabadulni. Hiányzik az anyák társadalmi megbecsültsége.

h. Az anyós – após probléma (a saját életüket éljék a házaspárok).

i. Az öregedés. Az öregedés nehéz megpróbáltatás, ha teli van magánnyal, betegséggel, szegénységgel vagy alacsony önbecsüléssel. Mit akar egy nő a férjétől az x-edik évtizedben? ugyanazt: szeretetet és tiszteletet.

## **IV: Pár-bajok és békés megoldások**

### **1. A tudatos házasság és tíz jellemzője,**

amely maximálisan elősegíti a lelki és szellemi fejlődést, olyan házasság, amelyet az öntudatra eszmélés és a tudattalan alapvető hajtóerőivel – a biztonság, a gyógyulás és a teljessé válás iránti vágygal – való együttműködés hozott létre.

Mi változik meg, amikor öntudatra ébredünk?

1. Felismered, hogy kapcsolatodnak van egy rejtett célja: begyógyítani a gyermekkorban szerzett sebeket.
2. Pontosabb kép alakul ki a párodról.
3. Vállalod, hogy igényeidet és vágyaidat közlöd pároddal
4. Interakcióitok során tudatosabbá válsz
5. Megtanulod partnered igényeit ugyanolyan nagyra értékelni, mint a sajátjaidat.
6. Tudomásul veszed személyiséged sötét vonásait.
7. Új technikákat sajátítasz el alapvető igényeid és vágyaid kielégítésére.

8. Önmagadban igyekszel megtalálni hiányzó erősségeidet és képességeidet.
9. Tudatosabbá válik benned az a hajtóerő, hogy szeretet-teli és szeretetteljes legyél.
10. Elfogadod a jó házasság megteremtésével járó nehézségeket.

A tizedik pont az alapja annak, hogy kifejlődjön a fejlődés és változás iránti hajlandóságunk. (Szemben a változástól való félelemmel.)

## **2. A kijáratok lezárása**

Az elkötelezettségre szükség van. A négyféle menekülési útvonal mindegyikének lezárására vonatkozó döntést hívjuk „nincs kibúvó” döntésnek. A két fél gyakran ellentétes módon reagál a „nincs kibúvó” döntésre: megkönnyebbül, vagy fenyegetve érzi magát. Ez a beolvasás vagy elszigetelődés dinamikája.

Katasztrófamentes vészkiáratok: az intim helyzetek kerülésére a hatalmi harcba bonyolódott házaspárok úgy rendezik az életüket, hogy az gyakorlatilag lehetlenné teszi a meghittséget. A kapcsolatot vészkiáratokkal lyuggatja tele: olvas, telefonál, társadalmi munkát végez, elolvassa az újság minden betűjét, meccset néz, klubba jár, minden idejét sportolással tölti, horgászni jár, nem hajlandó beszélgetni, gitározik, a ház körül pepecsel, keresztretjvényt fejt, állandóan TV-t néz, kocsmázik, stb.

Két jó oka van az embereknek, hogy elkerüljék az intimitást: a düh és a félelem.

A kijáratok lezárása: bármilyen alapos oka van a házaspárnak az egymást kerülő viselkedésre, a gyógyulás folyamatának kezdete az, hogy az energiákat újra a kapcsolat felé irányítsák. Amíg a kijáratokat le nem zárják, máshol keresik az örömeiket, a kijáratok lezárása tehát örömtől fosztja meg őket. Akadályozza a kijáratok lezárását az is, hogy ha a pár jobban egymásra kezd figyelni, rögtön szembetalálkozik saját elfojtott csalódásaival, dühével, félelmeivel.

## **3. A biztonsági övezet kialakítása.**

A segítség abban áll, hogy a megértést fejlesztjük, hogy ellenségek helyett szövetségessé váljanak. Megtanítjuk, hogyan szabaduljanak meg terméketlen viselkedésformáiktól, s gondoskodó formákat tanuljanak. Ez helyre fogja állítani a biztonság- és örömezzeteket, s feloldja a mélyen gyökerező konfliktusokat, s előkészíti a talajt a fokozott meghittség számára. A pozitív viselkedésformák napi ismétlődése a partnerben a gondoskodás érzetét kelti, a sebeket pozitív élmények fedik el, a hatalmi harc véget ér, s a megajándékozottság érzete kerekedik felül. A megértés és a magatartásbeli változás a kulcsa a változásnak.

Segítség ehhez: A meglepetések listája. Szórakoztató dolgok listája.

Akadályozó lehet az örömtől való félelem. Ennek oka a gyermekkorban keresendő, amikor az örömet a fájdalommal kezdtük társítani (rendreutasítás vagy büntetés volt a következménye). Ezért idővel mi magunk szabtuk határt örömeinknek.

## **4. Ismerd meg jobban önmagad és társadat is.**

Ha a házaspárok tisztelik egymás véleményét, és úgy tekintenek rá, mint ami a sajátjukat gazdagítja, akkor tisztább és pontosabb képet kapnak a valóságról.

A tudás rejtett forrásai: ha elfogadjuk saját benyomásaink korlátozott természetét, fogékonyabbá válunk partnerünk benyomásainak igazságára, s így egy egészen új világ tárul fel előttünk.

Alapelvek:

Partnered téged érintő bírálatainak többsége rendelkezik némi valóságalappal.

Partnered ellen irányuló ismétlődő, lobbanékony kritikáid jelentős része nem más, mint saját kielégítetlen igényeid álcázott közlése.

Partnered ellen irányuló ismétlődő, lobbanékony kritikáid egy része talán pontosan jellemzi önmagad egy megtagadott részét.

Értsd meg partnered belső világát. Ehhez meg kell tanulnod kommunikálni.

Akadály a tagadás: nem vagyunk hajlandók elhinni amit a társunk mond, s ez a kommunikáció akadály.

## **5. A harag féken-tartása**

A harag pusztító ereje. A harag pusztítja a kapcsolatokat, s amikor társunkat bántjuk, minden esetben önmagunkat is megsértjük. Az elfojtott haragnak is negatív következményei vannak: kiüresíti a kapcsolatot. Ha haragunk elfojtása mellett döntünk, akkor ezzel a szeretet iránti képességünket is elfojtjuk, mivel a szeretet és a harag ugyanannak a dolognak a két oldala.

A féken-tartás gondolata: A harag az életerő létfontosságú kifejezési formája, ha elfojtjuk megbetegszünk. Depressziósok leszünk, vagy szívtelenek. Viszont ha szabadjára engedjük, másoknak okozunk testi és lelki károkat. Hogyan engedhetünk utat haragunknak úgy, hogy ne bántunk meg vele szeretteinket? A féken-tartás abban áll, hogy kifejezed haragodat, dühös érzéseidet anélkül, hogy párod szembeszállna velük, érvénytelenítené, vagy elutasítaná azokat. Ezzel érzéseid realitása megerősödik, de a párod nem veszi magára, érzéketlenné válik rá, s így egyre jobban kifejezheted érzéseidet.

## **6. Mitől boldog egy házasság**

Egy házasság boldogsága a pár személyiségének legmélyén rejtőző igényeknek a házastárs által történő kölcsönös felismerésében és kielégítésében keresendő.

Az integráció útja:

- ☉ Tudatosítjuk a saját régi sérelmeinket (terápia, ima, elmélkedés – miként tagadták meg tőlünk a gondoskodást, hogyan fojtottuk el lényünk alapvető részeit.)
- ☉ Új ismereteinket megosztjuk partnerünkkel.
- ☉ Amikor párunk megosztja velünk érzéseit, megértően és részvétellel meghallgatjuk.
- ☉ Lépésről lépésre egyre inkább olyannak látjuk partnerünket, amilyen. (Sérült gyerekek).
- ☉ A biztonság és a bizalom légkörét teremtjük meg.
- ☉ A kijárataink lezárásával, egymás iránti elkötelezettségünk megújításával és tudatos, kölcsönös örömszerzéssel biztonságos és gondoskodó környezetet alakítunk ki.
- ☉ Megtanulunk nyíltan és hatékonyan kommunikálni.

Mindehhez le kell küzdjünk változástól való félelmeinket, s mi magunk is visszaszerezzük énünk elveszett részeit.

