



A BOLDOG HÁZASSÁG ALAPKÖVEI 1.

A kommunikáció

Kommunikációs szakemberek hada, különböző készségfejlesztő tréningek, rengeteg „sikerkönyv” sugallja, hogy a siker kulcsa a helyes, hatékony kommunikáció. Bár a képlet nem ennyire egyszerű, a boldog házasság egyik döntő fontosságú eleme valóban a jól működő kommunikáció.

◆ BESZÉDESEK ÉS HALLGATAGOK

Hálás és divatos téma a nők és a férfiak kommunikációs különbözőségeinek vizsgálata, sok szórakoztató előadással találkozhatunk a témában, és ha olykor színezve, eltúlozva is találják a témát, megbízható kutatások bizonyítják a mérhető különbségeket. Kezdve rögtön a kommunikáció céljával: míg a férfiak esetében ez sokkal nagyobb arányban a szükséges információ átadására szolgál, a nőknél jóval fontosabb magának a kapcsolatnak a fenntartása, aminek egyik fontos eszköze a kommunikáció. A férfiaknál ezzel is magyarázható a szűkszavúság, a lényegretörő stílus, a nőknél pedig a látszólag üres csevegés, ahol úgy tűnhet, hogy csak kevés új vagy hasznos információ cserél gazdát.

A számos további, agyunk különböző működéséből fakadó nemi sajátosság mellett megemlíthetők az egyéni különbségek is: vannak könnyebben beszélők, akiknek ez született vagy tanult képességük – ők oldottabbak, hamarabb megnyíló személyek; és vannak zárkózottabb, csendesebb, kevesebb információt átadó emberek is. Mindezekből következik – ami szerencsére az első találkozásokon általában kiderül –, hogy a két fél egyéni kommunikációs mintázata és igényei összeillenek-e. Gyakran hallunk olyan párokról, akik nem, vagy nem kellő súllyal vették figyelembe ezt a szempontot, így például a férfi arról panaszkodik, hogy nincsen egy perc nyugta sem a párjától, mert az egész nap csak mondja-mondja a magátét,

levegőt sem hagyva neki a munka után hazaérkezve, míg ugyanennek a párnak a hölgytagja azt nehezményezi, hogy a férfi egyáltalán nem figyel rá, nem érdeklí, mi van vele, csak hallgat, aztán kilép a szobából, a helyzetből. Pedig ha tisztázni tudták volna a kapcsolat elején, hogy a férfinak hazaérkezés után szüksége van 20–30 perc csendre és nyugalomra, hogy igazán megérkezzen a munkából, és átállítsa magát az otthoni ritmusra, a nőnek pedig nagy igénye van arra, hogy elmesélhesse a kisebb jelentőségű napi történéseket és összefüggéseket is, akkor a másik boldoggá tételének jegyében ki tudnák alakítani azt a napi szokást, hogy a nő nem zúdítja azonnal a férjére a sok történetet, hanem mondjuk főz egy délutáni kávé, kiteszi az újságot, és hagyja, hogy megérkezzen érdemben is. Akkor a férfi talán már magától kérdezné meg, hogy mi történt a feleségével aznap – amikor már készen áll rá. Persze a férfinak is van feladata ebben a kommunikációs feszültségben: meg kell értenie, hogy a társának a kapcsolatban olyan időre is szüksége van, ahol elmesélheti, hogy mi történt vele, erről milyen benyomásai vannak, és egyébként mi jár mostanában a fejében. Ez a beszélgetés magát a kapcsolatot jelenti a nő számára. Ha nem beszélgetünk, az veszélyt jelezhet, hogy valami nem működik jól a kapcsolatban. A férfi számára pont az ellenkezője lehet az igaz. Ehhez hasonló banánhéjakon gyakran csúsznak el kapcsolatok. Holott, ha időben észleljük a bajt, könnyen megelőzhető, kezelhető.



NYELVTANULÁS

Érdeemes tehát megtanulni, mi mit jelent a társamnál, mikor van szüksége egy kis figyelmes meghallgatásra, és mikor vár konkrét segítséget. Hasonló valamelyest ez a tanulás egy idegen nyelv megtanulásához: ha van egy saját „szótárunk” a másikhoz, ha megismertük és elfogadtuk, hogy ez a gesztus vagy kifejezés ezt jelenti nála, akkor sok türelemmel és szeretettel képessé válhatunk a másik nyelvén beszélni. Mindig jó érzés olyan párok, házaspárok társaságában lennünk, ahol érezzük, hogy a felek apró gesztusokból, félszavakból értik egymást. Ám ha nem így van, magunk is feszültek leszünk, hát még a kapcsolatban részt vevő felek! Ha egy házaspár úgy tapasztalja, nem működik megfelelően, boldogítóan és építően a kommunikáció kettejük között, változtatásra van szükségük, akár külső segítség kérésével is. Azoknál a párok között ugyanis, ahol a kommunikáció terén problémák jelentkeznek, és ezen nem változtatnak a felek, nem reagálnak, ott vagy a pár tagjai lesznek tartósan boldogtalanok a folyamatos (és nagyon sokszor akaratlanul okozott) szenvedés miatt, vagy pedig maga a kapcsolat fog lassan elhalni, kiüresedni.

NÉGY INTŐ JEL

Egy amerikai pszichológus, *John Gottman* párterápiás munkája és kutatásai során talált négy intő jelet a párok közötti kommunikációban, amelyek komoly veszélyre hívják fel a figyelmet.

1. A legenyhébb jel az, ha az egyik fél gyakran kényszerül védekezésre a párbeszéd során. A védekező ember nagy

stresszt él át, képtelen a másikra figyelni, frusztrált lesz, nem tud a társához közelebb kerülni, eltávolodik tőle.

2. Kritikus visszajelzés, nem építő, hanem romboló, sértő szándékkal. Ilyenek például az adott vitához nem tartozó, régi dolgok felemlítése vagy az általánosítás a másik személyiségével kapcsolatban.
3. Komoly figyelmeztetés az egyik fél elzárkózása a párbeszéd től, amikor azt látjuk, hogy egyszerűen kimegy a szobából, amikor a párja elkezdene a párbeszédet. Ez a helyzet mindkét felet megviseli, mert az aktívabb fél nem tudja elmondani a problémáját, átadni az érzelmeit, úgy érzi, nem figyel rá a másik, de a kilépő személy is tisztában van a menekülés miatti kudarccal.
4. A legvégső jel, ahonnan már nem könnyű visszatérni a boldog párokhoz útjára, a megvetés kifejezése. Ekkor a felek között a szeretet, a tisztelet, a megbecsülés utolsó maradványai is eltűntek, a kapcsolat pedig annyira megromlott, hogy még egy idegennel is sokkal kedvezőbb viselkedésre képesek, mint azzal a személlyel, akit elvileg a legjobban kellene szeretniük.

Nem ritka, hogy vannak kommunikációs nehézségek egy párok között. Ez még nem gond. A probléma akkor súlyosbodik, ha nem ismerjük fel azokat, vagy nem akarunk tudomást szerezni róluk. Kiváló segítő irodalma van a témának, hiteles szakembert is kereshetünk, vagy egy ismerős, nagyon jól kommunikáló párt, akik segítenek egy-egy kommunikációs hibánk felismerésében és változtatásában. ♦