



A BOLDOG HÁZASSÁG ALAPKÖVEI 7. Hatékony konfliktuskezelés

Az elmúlt hónapokban a házasság építőköveit vettük sorra, amelyeken a kutatások szerint a kapcsolat sikere múlik. A kommunikációval kezdtük – most pedig a konfliktuskezeléssel zárjuk. Bármely említett kapcsolati területről van is szó, e kettőn keresztül vezet az út a sikerhez: a boldog együttéléshez. Hogyan oldjuk meg konfliktusainkat?

◆ A JÓ VITA

Egy házasságban a vita jelenléte nem jelent problémát – sőt! A gondolatok, vélemények kicserélése, az érzelmek megosztása proaktív, építő jellegű, amennyiben bizonyos szabályokat betartunk. Nem szabad azonban átsodródni a veszekedés területére, ahol a személyeskedés, a saját dühünk, keserűségünk kiadása a fő jellemző, gyakran a másik megbántása árán. Ezzel szemben a vita központjában a konfliktus megoldása áll, a két fél gondolatainak, érzelmeinek elmondásával. Egy „jó” vitában nem kerülnek elő régi ügyek, nem emlegetjük fel az aktuális vitához szorosan nem kötődő témákat – különösen nagy kísértés szokott lenni a másik családjá vagy házastársunk számunkra nem előnyös, éppen nem érintett tulajdonsága –, leginkább a konfliktus megoldását érdemes fókuszban tartani, nem elkarjarnodni tőle.

VÉKONY JÉGEN

A legjobban akkor járunk, ha nyugodt körülmények között, nem rohanva, kissé ráhangolódva a témára, akár a másikonál előre rákérdezve („van kedved most beszélgetni kicsit a témáról?”) kezdünk neki

a beszélgetésnek. Érdemes az „én-üzeneteket” használnunk, aminek során a saját érzéseinket, gondolatainkat mondjuk el a másiknak úgy, hogy nem térünk el a témától, csak a helyzet megoldására koncentrálnunk a másik érzelmei, gondolatai segítségével is.

Gyakran előfordulhat, hogy a pár egyik vagy mindkét tagja él az irónia eszközeivel is. Kutatások bizonyítják, hogy az intelligenciát fejleszti, de meg kell bizonyosodnunk afelől, hogy a párunk érti-e, elfogadja-e ezt a fajta kommunikációt egy érzelmileg kiélezett vitahelyzetben. A másik probléma az iróniával, hogy könnyen átcsúszik cinizmusba vagy gúnyolódásba, ami pedig már egyértelműen romboló hatású. Vékony jég tehát bármilyen extra módja a kommunikációnak, érdemes ilyenkor a legegyszerűbb, legtisztább kommunikációs módokat használni.

BESZÉLGETNI A BESZÉLGETÉS RŐL?

A „haladó szint” egy házasságban az, ha magáról a vitáról tud beszélgetni a pár egy olyan alkalommal, amikor éppen nincsen konkrét konfliktus, megoldandó helyzet. Ilyenkor sorra lehet venni az elmúlt néhány



alkalmat: végig lehet nézni, melyek voltak a sikeres, hatékony, szeretetteljes vitaalkalmak, és ezeket mi különböztette meg a sikertelen, esetleg bántó alkalmaktól. Fontos tudatosítani, hogy minden egyes sikeresen, jól megoldott vitahelyzet egy újabb erőforrást képez a pár számára, sikerélményként bármikor vissza lehet rá utalni, támaszkodni rá: „emlékszel, a múltkor is meg tudtuk beszélni, most is megtaláljuk a megoldást”.

Ezt követően sor kerülhet a leginkább konfliktusokkal terhelt témák kijelölésére, felidézésére is közösen. „Min vitázunk a leggyakrabban?” „Miben jutunk a legnehezebben dűlőre?” Általában itt a házastársunk valamely otthonról hozott vagy szerzett, számunkra nehezen viselhető tulajdonsága vagy az ebből eredő viselkedés, esetleg a származási családdal való kapcsolattartás, távolság kialakításának témái kerülhetnek elő. Bátran feltehető a kérdés, hogy „mit tehetek azért, hogy könnyebben vitázzunk?” vagy „mit ne csináljak, hogy tudjuk folytatni a beszélgetést?”.

Az is gyakran előfordul, hogy a pár nem is arról vitázik, amiről szó van köztük, hanem valami mélyebb, valami addig ki nem mondott, a kapcsolatra nehezedő

dologról van szó. Ezek legtöbbször nem is tudatosulnak, így pedig elég nehéz visszafejteni őket. Ezen megint csak a letisztult, őszinte kommunikáció tud segíteni, amelyben feltárhatjuk az érzelmeinket a másik előtt.

KI SEGÍTHET?

Intő jel, ha a helyzet odáig jut, hogy a házaspár egyik fele már nem is akar vitázni, elzárkózik a konkrét téma vagy még rosszabb esetben a funkcionális, mindennapi témákon túlmutató beszélgetés előtt. Ilyenkor már elég nehéz a megoldáshoz eljutni, érdemes külső segítséget kérni. Fontos, hogy a segítség pártatlan legyen, lehetőleg szakmai alapon tudjon visszajelzést adni vagy közvetítőként fellépni. Egy jól megválasztott, felkészült mediátor vagy pszichológus-párterapeuta már egy-két alkalommal jelentős segítséget képes nyújtani az elakadt pároknak, megelőzve a helyzet további romlását. Ezzel szemben határozottan nem javasolt harmadik személy bevonása a folyamatba, legyen az családtag vagy közös barát. A panaszkodás vagy a nem körültekintő segítségkérés is alááshatja a bizalmat a társunkkal szemben, tovább nehezítve az amúgy sem egyszerű konfliktushelyzetet. ♦