



# MEGELŐZHETŐ A FÉLRELEPÉS?

Legutóbb megvizsgáltuk, mi is pontosan a féltékenység, milyen okokra vezethető vissza, hogyan küzdhetjük le. Ezek után felvetődik a következő kérdés: tehetünk-e valamit a hűség érdekében? Létezik-e tuti módszer a félrelépés megelőzésére?

♦ A segítő szakemberek számára gyakran előkerülő kérdés, hogy a páciens valóban szeretné-e, hogy segítsenek rajta, vagy valami más okból keresi fel. Alapvető kérdés a megcsalással kapcsolatban is, hogy valódi cél-e mindkét fél részéről a hűség megőrzése, vagyis komolyan gondolták-e az ígéretüket a házasságkötésnél, vagy csak régi szokásként, üres nosztalgikus elemként tekintenek rá. Mivel ma egyre több olyan párt látunk, ahol – jobb esetben kimondva, rossz esetben kimondatlanul – nem elvárás mindkét fél részéről a kapcsolati hűség, legelőször azt kell tisztázni, mit jelent számukra pontosan a hűség, és belefér-e a megcsalás. A XX. század közepétől jelen vannak a különböző elköteleződés-ellenes mozgalmak, amelyek a szabad párkapcsolatot és a függetlenséget tűzik zászlajukra a hűség ellenében. Idővel azonban kiderül, hogy hiába fér bele a megbeszelt játékszabályokba esetleg a megcsalás, hosszabb távon – mivel kizárja a bizalmi kapcsolat belső építkezését – inkább rombol, és akkor is sebeket okoz, ha a másik fél számít a hűtlenségre.

## A PÁROM...

Szerencsére van sok olyan pár is, akik a hűséget változatlanul értéknek, megtartó erőnek tekintik. Az a kérdés, hogy „mit lehet tenni ennek megőrzésére”, elsősorban nekik szól tehát. Mint a legtöbb emberi kapcsolatnál, itt is a kommunikáción múlik a siker legnagyobb része: folyamatosan szemmel kell tartani a párkapcsolat, házasság alakulását, felmérni, fejleszteni, mozgásban tartani. Ehhez ismernünk kell a párunk legapróbb jelzéseit, hogy a beszélgetéseken túl is tudjunk információkat kapni tőle arról, hogy van éppen, mire lenne

szüksége, minek örülne. Itt kell megemlíteni egy, a „félrelépők” szájából gyakran elhangzó érvet: „Azt tapasztaltam, hogy különbözőek az igényeink az intimitás terén, ezért tettem.” Ha egy pár tagjai ismerik egymást és a másik apró jelzéseit, ez az eltérő igény nagyon korán megmutatkozik, és lehet rá reagálni. Ehhez hasonlóan más apró jelzésekből is sok dolog kiolvasható például egy társasági eseményen, ahol párként vesznek részt a felek.

## ...ÉS ÉN

A társam ismeretéhez szorosan hozzátartozik az önismeret is. Akár a külső körülményektől (például fokozott stressz, éppen megromló emberi kapcsolatok), akár a belső állapottól (például magányosság érzése, újdonságkeresés, életközépi krízis) függően vannak olyan időszakok, amikor az ember sebezhetőbb, mint máskor. Ha megfelelő az önismeretem, és merem önmagamat kellően kritikusan szemlélni, meg tudom mondani, mikor vagyok sebezhetőbb, kiszolgáltatottabb állapotban. Ilyenkor érdemes beindítani a vészjelző szirénákat, és messziről elkerülni minden gyanúsnak ígérkező, félreérthető szituációt, valamint távolságot tartani a bármilyen formában is veszélyt jelentő személyektől. Amikor az ember jól van a bőrében, már akkor érdemes ezeket a „biztonsági óvintézkedéseket” bevezetni, alkalmazni és begyakorolni, hogy amikor a legnagyobb szükség van rájuk, ne okozzon gondot a felidézésük. Ilyen automatikussá teendő szabályok például, hogy elkerüljük a négy szemközti helyzeteket ellentétes nemű személlyel, vagy külföldi konferenciákon nem szakadunk el a csoport többi tagjától.



## A FELMENŐK

Szinte természetes, hogy meg kell említenünk a megcsalás vonatkozásában is az eredeti család szerepét, az onnan hozott tudatos vagy tudattalan mintázatokat. Ha egy családban előfordult korábban félrelépés, és ez a tény kimondva-utalva körülöngte a családot, benne volt a levegőben, akkor azt a család minden tagja, így a gyermek is észlelte a maga értelmi színvonalán. Sajnos előfordul, hogy olyan mintát hozunk magunkkal, ami szerint „egy kisiklás még nem a világ vége”, vagy „a férfiak vadászok, és ezt nem vehetik el tőlük”, vagy „azt gondoltam, úgysem tudja meg”. Ezek az szállóigék mind generációk óta hordozott, téves gondolatokra épülnek, amelyekkel ha nem vigyázunk, változatlan formában adjuk tovább mi is. Tudatosan, kemény lelki munkával meg tudjuk fordítani ezeket a kapott, hordozott mintázatokat, meg lehet törni a sort nagy odafigyeléssel. Ha tehát szembesülünk azzal, hogy a mi felmenőink között is előfordult megcsalás, alakítsunk ki egy hozzáállást az egykori tettükről, majd ha ez megvan, hozzunk döntést, hogy az ő útjukat fogjuk járni, vagy máshogy szeretnénk. A hűség lényegében egy folyamatosan meghozott döntés, ahol magunk dönthetünk saját sorsunkról.

## AZ ŐSZINTESÉG JÓ BEFEKTETÉS

A végére hagytuk a legelemibb, legfontosabb eszközt: az egyenes, tiszta kommunikációt. Azt tapasztaljuk, hogy sok pár számára nehézséget jelent mély dolgokról beszélgetni – különösen így van ez a szexualitással kapcsolatban. Nincs gyakorlatuk abban, hogyan beszéljenek a szexről, saját érzelmeikről és igényeikről, ezért gyakran tabuként kezelik azokat. Mély, bizalmi, szeretetteljes légkörre lenne szükség a pár tagjai között, hogy merjék és megpróbálják kifejezni magukat. Mivel az intimitás az egyik legérzékenyebb fokmérője egy házasságnak, ez jelez először, ha bármilyen kihívás, probléma, gond merül fel a házastársak között. Innen lehet tudni, ha valamit lépni kell, változtatni kell a kapcsolatért. Szerencsére ahogyan az intimitást és a szexualitást is, úgy a kommunikációt is lehet fejleszteni, újírtani, frissíteni. A jól működő, élő kapcsolatban élő, egymással nyíltan beszélő és egymás felé érzelmeiket és igényeket bátran kifejező házaspárok pedig védetté tudják tenni egymást a hűtlenség külső és belső támadásai ellen. ♦