



VAN-E FOLYTATÁS A MEGCSALÁS UTÁN?

Bár a statisztikák különböző eredményeket mutatnak a házassági és párkapcsolati hűtlenség mértékéről, annyi bizonyos, hogy egyre növekszik az arányuk, ami szoros összefüggésben áll a válások számának növekedésével is. Szükségszerű következmény-e a hűtlenség utáni válás, vagy van olyan kapcsolat, amelyik kibírja ezt a krízist?

- ◆ A közvélekedés megoszlik az őszinteség és a hallgatás között: sokak szerint „amit nem tud a másik, az nem fáj neki”, vagyis a béke, a nyugalom, a jó hangulat érdekében jobb elhallgatni a hűtlenséget. Ennek a véleménynek a hívei nem akarják feleslegesen megbántani, elszomorítani a megcsalt felet. Mások szerint egy jól működő párkapcsolatot csak a kölcsönös bizalomra érdemes építeni. Mi is nélkülözhetetlen alapkőnek tartjuk a kétirányú bizalmat. Hűtlenségi helyzetben a legfontosabb kérdés éppen az, hogy helyreállítható-e a bizalom a felek között. Ez a mérvado szempont, amikor a folytatás vagy a kapcsolat lezárása között kell döntést hozni. Ehhez a döntéshez viszont elegendő időre van szükség. A hűtlenséget elszennvedő félnek végig kell élnie ezt a nehéz időt, hagynia kell dolgozni az érzelmeit, hogy a maga részéről mérlegelni tudja, képes-e újabb esélyt adni társának. Ez a pszichés munka sok szempontból hasonló a gyászhoz. Nem egy élő személyt, hanem a róla alkotott belső képünket, a hozzá kapcsolódó bizalmunkat, a kötődésünket, sőt, egy kicsit az órá bízott önmagunkat is el kell gyászolnunk. Ha siettetjük, nem veszünk tudomást az érzelmeinkről, örökre ott lebeghet a kapcsolat feje felett ez a helyre nem tett, végig nem élt krízis.

AZ ÉLET NEM ÁLL MEG

Nem egyszerű feladatsor ez, főleg úgy, hogy az élet eközben nem áll meg, helyt kell állni más életszerepeinkben is. Különösen nehéz a helyzet közvetítése a család, a gyermekek, saját szülők és testvérek vagy a közösség felé. Nem érdemes egyikből sem kiszakadni, de úgy sem tehetünk a hozzánk közelállóknak elótt, mintha minden rendben volna. Nem szükséges minden részlet azonnal kitergetnünk, elég, ha csak annyit tud a rokoni és baráti kör, hogy a házasság, a kapcsolat nehéz helyzetben van, legyenek megértők és türelmesek, de beavatkozásokra nincsen szükség. Előfordul gyakran, hogy a jó szándékú, de nem felkért külső beavatkozás csak ront az amúgy is nehéz helyzeten. Az érintetteknek kell eldönteniük, kivel, kikkel osztják meg a helyzet terhet. Akár tanácsot, akár csak figyelmes meghallgatásukat kérve.



ÚJRA KÉT IGENRE VAN SZÜKSÉG

Hogy hogyan kell meghozni egy ilyen döntést, arra mindenki számára megfelelő, tuti recept nincs. Igyekezni kell a lehetőségek szerint megfelelő körülményeket biztosítani. Van, akinek az elvonulás segít, utazás, egyéni zárándokút, más igyekszik minél több megbízhatónak gondolt ember tanácsát kikérni, szempontokat gyűjteni, megint más transzcendens erőforrásokat és iránymutatást keres, lelki gyakorlatra megy, böjtöl, imádkozik. Nem szabad megfélekedni a rendkívül fájdalmas beszélgetésekről sem a másikkal, amikor és ahogyan készen állunk rá – feltételezve, hogy fontos nekem a másik személy, még annak ellenére is, hogy ekkora szenvedést okozott számomra. Meg kell tudnom, hogy van a másik, hogy éli meg ezt a helyzetet, amit teremtett, hogy látja a kapcsolatot most.

Így vagy úgy, de előbb-utóbb valamilyen döntést muszáj hozni mindkét félnek, egymástól függetlenül. Ahogyan egy párkapcsolat kezdete is két igent igényel, az újakezdés is. A megcsalt fél arról dönt, szeretne-e és képes-e újra bizalmat szavazni a másikkal, míg a másik arról, hogy szeretné-e folytatni a kapcsolatot, ehhez kéri-e a megbocsátást és elfogadja-e az új esélyt, ha megkapja.

VIHAR SÚJTOTTA KAPCSOLAT

Az ilyen témával foglalkozó amerikai filmek általában ott szoktak végződni, amikor a sok vívódás, gyötrelem és gyász után megszületik a két igenes döntés. Fontos tudni, hogy ilyenkor még rengeteg lépés van a felek elótt, amihez ajánlott igénybe venni szakemberi segítséget, hiszen – ahogyan egy vihar sújtotta, tetejét vesztett házat, a párkapcsolatot is újra fel kell építeni, ha nem is teljesen az alapoktól kezdve.

Fontos az újakezdett kapcsolat szempontjából a kialakult helyzet okainak pontos feltárása (ebben is jól jön egy külső, objektív szemlélő pszichológus), hogy melyik fél miben hibázott, a későbbi megelőzés érdekében. Ha úgy döntünk, hogy mindketten képesek vagyunk és szeretnénk is magunk mögött hagyni a történeteket és közösen tovább lépni, akkor – bár meg nem történtté természetesen soha nem tudjuk tenni, de tilos előrángatni a témát a másik ellen használva. Nincs célozgatás, utalgatás, nem tépkedjük újra és újra fel a sebeket! Ez a valódi megbocsátás egyik feltétele. Sose hagyjuk figyelmen kívül, hogy a megbocsátás igen nehéz, időigényes feladat! Nem érdemes sürgetni egyik résztvevőt sem. Ez az egyik legösszetettebb pszichés feladat, amivel az ember az élete során találkozhat. ◆



„Lezardes” Marcel Jean (1900–1994) festménye.
Olaj, lenvászon, 80x60 cm, 1945.

Nem örömteli helyzet, amikor tudomást szerzünk arról, hogy közeli rokonunknak, barátunknak félrelép a párja. Akarva-akaratlanul mi is bevonódunk így súlyos helyzetükbe, hiszen felelősek vagyunk értük, mint az őket körülvevő közösség tagjai. Ha valóban közeli és élő ez a kapcsolat közöttünk és a pár tagjai közt, nem tehetjük meg, hogy passzívak maradunk. Tapasztalataink alapján elenyésző azok száma, akik utólag azt vetik az őszinteséget vállaló hozzátartozó szemére, hogy „bár ne szóltál volna”, ellentétben azokkal, akik nem szóltak és megbánták, amikor később, már jóval nehezebb helyzetben kiderült a megcsalás. „Te tudtál róla, mégsem szóltál?!” Ilyenkor már nincsenek jó érvek, mint hogy „nem mertem” vagy „nem akartam beleavatkozni a ti ügyetekbe”. Fontos azonban, hogy nagy körültekintéssel, odafigyeléssel és szeretettel cselekedjünk ebben a helyzetben, nem túllépve a felelősségünk határát. Célszerű először a félrelépő féllel négy szemközt beszélni, elmondani neki, hogy tudunk erről a helyzetről, rákérdezni, mi a szándéka, akár segítséget ajánlani számára. Elő kell segíteni és meg kell adni az esélyt, hogy a hűtlen fél maga álljon a társa elé, és vázolja a helyzetet. Ha ezt nyomatékos kérésre sem teszi meg, jelezhetjük, hogy ha ő nem teszi meg, nekünk muszáj lesz elmondani a tényeket a megcsalt félnek, mert nem tehetjük meg, hogy cinkosként elhallgadjuk.