

HOGYAN VÁLTOZTASSUK MEG HÁZASTÁRSUNKAT ÉS MÁS CSALÁDTAGJAINKAT?

Az átalakítás lélektana lépésről lépésre

Lépten-nyomon beleütközünk abba a kihívásba, hogy a párunk, a szüleink, a gyerekeink, a testvéreink tesznek valamit, döntenek valahogy, élnek adott módon, képviselnek valamit, ami ütközik a saját felfogásunkkal, érdekünkkel, ízlésünkkel vagy éppen erkölcsünkkel. Hogyan változtassuk meg azt, akit szeretünk?

- ◆ Negyvenes szülőpár adja elő kétségbeesetten a 17 éves lányuk történetét. A baj oka a fiú, akivel a lány éppen jár. Halálfejekkel teletetovált kar, füléből, orrából, ajkából, sőt, még a nyelvéből is kikandikáló „vasdarabok”, ahogyan ők fogalmaznak. „Próbáltuk szépen, kedvesen; aztán erélyesen, határozottan; apelláltunk a belátására, aztán ironikusra fogtuk, majd mindenféle büntetést helyeztünk kilátásba. Hasztalan. Mintha minden elválasztási kísérletünkre még jobban összezárnának egymással” – panaszkodik az anyuka.

Harmincas pár férfi tagja meséli a feleségéről, aki a szülés után sehogyan sem tudja visszaszerezni a korábbi „versenysúlyát”: „Már mondtam neki, hogy így nem tudom őt kívánni, már nem tudok nőként nézni rá. Próbálom segíteni, mindig rászólok, amikor túl sokat eszik, de ettől megsértődik. Születésnapjára vettem neki egy méregdrága kondibérletet, amit ő zokogva hajított a kukába. Mit tehetnék még, hogy végre megváltozzon?”

Ötvenes feleség panaszkodik a férjére: „Most temettük el az apósomat, aki tüdőrákban halt meg. A férjem testvérenek súlyos érszűkületei vannak, ami miatt már évek óta lebeg az amputáció a feje fölött. Az egész családot tönkreteszi a dohányzás. De egyszerűen semmivel sem tudok rá hatni. Nem elég, hogy minden évben egy nyaralás árát bagózza el, de olyan büdös a lehelete, hogy undorodom a közelében lenni. Amikor látom a ráncos, sárguló ujjait, azt kérdezem, hol az a férfi, akinek annak idején igent mondtam. Ha ránézek, már csak egy 179 cm hosszú szál cigarettát látok.”

A példák sorát reggelig lehetne folytatni.



ELFOGADNI ÚGY, AHOGY VAN

Furán hangozhat, sőt, látszólag ellentmond az eredeti szándékunknak. Hogyan fogadjuk el úgy, ahogy van, amikor éppen a megváltoztatásán dolgozunk? Ha a szülőpár elfogadja a lánya választottját, akkor lényegében igent mond valamire, ami ellen minden idegszála tiltakozik. Ha a férj elfogadja túlsúlyos feleségét, akkor lényegében erőszakot követ el a saját lelkén. Ha a feleség elfogadja a férje dohányzását, akkor aktívan hozzájárul annak korai halálához.

A kulcs azonban éppen az, hogy nem a zavaró viselkedésre kell igent mondanunk, hanem az emberre. Nem a kivarrt karú, szegecsarcú fiúra mondunk igent, hanem a lányunkra, akinek éppen kivarrt karú, szegecsarcú barátja van. Nem a feleségünk kilóira mondunk igent, hanem a feleségünkre, akinek éppen gondjai vannak a testsúlyával. Nem a férjünk dohányzását támogatjuk, hanem a férjünket szeretjük, aki mellelleg dohányzik. El kell tudnunk választani egymástól a személyt és a személy tetteit.

A jézusi etikában ezt jelenti a bűn és a bűnös közötti különbségtétel. Lehet egyszerre igent mondani a bűnösre mint személyre, és nemet mondani a bűnre, amit elkövet.

Ha ez a hozzáállás hiányzik belőlünk, akkor a viszonyulásunk nem lesz más, mint a mindenáron való megváltoztatás kísérleteinek végeláthatatlan forgatókönyve. Újra és újra nekiveselkedünk, és újra és újra átéljük a keserű csalódást. Ha más eredményt akarunk elérni, akkor más megközelítésre van szükségünk. A lélektan sokféle elnevezéssel illeti azt a jelenséget, amikor valaki egy hosszú időn át fenntartott magatartásformától eltérő végeredményt vár. Hívja örületnek, tébolynak, elmezavarnak... Ha ugyanazt tesszük újra meg újra, akkor ugyanarra az eredményre számítsunk, mint amit már eddig is elértünk. A férjnek tudatosítania kell magában, hogy minden egyes beszólása a felesége étkezési szokásai ellen egy tízdekás zsírpancit ragaszt a fenekére. Amikor utalást tesz arra, hogy többet kellene mozognia, egy újabb tízdekás szalonnadarabot ragaszt a hasára. Ha elkezd feltűnően köszörülni a torkát, amikor a felesége este 10-kor elindul a hűtő felé, felragaszt egy lelógó ernyedt bőrdarabot a felesége felkarjára...

Van azonban ebben még egy fontos összetevő: az elfogadás nem elfogadás addig, amíg a másik számára érthető és átélelhető módon ki nem fejezzük. Nem elég ott belül a saját lelkünkben elfogadnunk, hanem a másikkal tudatunk is kell, hogy elfogadjuk őt úgy, ahogy van. A szülő kifejezheti gyermeke felé: „A támogatásomat soha sem fogod elveszíteni, bárkit is választasz.” A férj megölelheti feleségét akkor is, ha már jobban kell nyújtózkodnia, hogy átérje a derekát. A feleség megszimogathatja férje arcát akkor is, ha a szájához nem szívesen közelít.

NEM A ZAVARÓ VISELKEDÉSRE KELL IGENT MONDANUNK, HANEM AZ EMBERRE.

FIGYELNI A POZITÍV DOLGOKRA

A bevezetőben idézett feleség megjegyzése nagyon jellemző egy ilyen állapotban. Hajlamosak vagyunk annyira ráfókuszálni a másik negatív tulajdonságaira, hogy egy idő után már csak és kizárólag azokat látjuk meg benne. Bármit tesz, bármit mond, mi mindent a negatív szűrőnkön keresztül látunk és hallunk, és mást sem látunk, csak egy 179 centis cigit, egy halom piercinget vagy egy 80 kilós hájpacnit. Pedig emberünk sokkal több ennél...

Bosszankodó családtagokként szeretnénk mindenáron megváltoztatni, kontrollálni szerettünk viselkedését, erre azonban nincs hatalmunk. Hatalmunk csak egyetlen ember felett van: önmagunk felett. Ahogy Michael Jackson énekelt: „I’m starting with the man in the mirror.” (Azzal a férfival kezdem, akit a tükörben látok.) Kezdjük tehát önmagunkkal! Változtassuk meg a szemüvegünket, amelyen keresztül a másikat látjuk. Ez sem egy pillanat műve, de kitartó munkával csodákat érhetünk el. Vezessünk egy naplót, amelybe naponta dátum szerint legalább egy feljegyzést írunk arról, hogy mit szeretnénk, hogy így maradjon a lányunkban, feleségünkben, férjünkben. Vonatkozhat ez a magatartására, a jellemére, a kinézetére, a teljesítményére stb. Az első héten csak csendben írjuk fel magunknak. A második héten már egyszer-egyszer mondjuk is el neki egyik vagy másik feljegyzésünket. Egy idő után azt fogjuk észrevenni, hogy egészen más szemmel nézünk rá. És pontosan ez a cél! Ez az a pont, amikor életbe léphet a következő fázis:

ÁTRENDEZNI A SZÖVETSÉGESI VISZONYOKAT

Amíg a lányunkat nyomás alatt tartjuk a választása miatt, ösztönös és természetes reakcióként védelmezi barátját velünk szemben. Úgy is mondhatjuk, vele alkot szövetséget, és védelmezi velünk szemben a szövetségését. Amíg valakit védelmezünk, addig nem engedjük meg magunknak a kritikus véleményalkotást vele szemben. Addig nem engedünk be semmilyen elbizonytalanító információt róla, addig mindenkit ellenségnek tekintünk, aki negatív megjegyzést tesz rá.

Egészen megváltozik azonban a helyzet dinamikája, ha már nem kell védelmezni a másikat a külvilággal szemben! Ha a lányunk bennünket, szülőket érez a szövetségeseinek, amikor már nem kell velünk szemben védelmeznie a barátját, nem kell folyton magyarázkodnia, hogy miért ő a legjobb választás, merőben megváltozik a kapcsolat dinamikája.

Most már megengedheti magának a kritikus mérlegelést. Most már végiggondolhatja józanul, hogy tényleg egy halálfejes tűpárnával akarja-e leélni az életét. Elképzelheti, milyen lesz ezzel az emberrel megjeleni egy szakmai konferencián, ahol mindenki öltönyben és kosztümben ül. Hogyan fognak majd együtt bulizni az ő baráti társaságával, akik között mindenki hozzá hasonlóan orvostanhallgató. Miként fogja majd érezni magát a párja barátai között, akiknek kinézete, életvitеле, beszédstílusa annyira eltér az övétől...

A megoldás kulcsa tehát: amíg a lányunk ellenzéke vagyunk, a párja lesz a szövetségese, és velünk szemben fog kritikát gyakorolni. Ha változást akarunk elérni, akkor nekünk kell a szövetségésévé válnunk, mert ezzel kellő szabadságot nyer arra, hogy a párjával szemben gyakoroljon kritikát.

Ugyanez vonatkozik a többi helyzetre is.

Ki a feleség szövetségese: a jégkrémes doboz vagy a férje?

Ki a férj szövetségese: a dohányzás vagy a felesége?

Tegyünk meg mindent annak érdekében, hogy a legfőbb szövetségésének érezzén bennünket az, akit meg akarunk változtatni! Ez az egyetlen módja annak, hogy ne velünk szemben legyen kritikus, hanem a zavaró magatartásával, szokásával vagy éppen választottjával szemben váljon kritikussá. Minden egyéb stratégiával pontosan az ellenkezőjét fogjuk elérni annak, amit szeretnénk!

VÁLLALNI A KOCKÁZATOT

Szinte hallom, ahogy egyik-másik olvasóm most felcsattan magában:

– Azt akarja nekem mondani, hogy ha nem kondibérletet, hanem tortakupont ajándékozok a feleségemnek, akkor attól majd lefogy?

– Komolyan meg kellene hívnom a lányom barátját az otthonomba, le kellene ültetnem az asztalomhoz, el kellene vinnem a családi kirándulásunkra, kedvesnek kellene lennem ahhoz, hogy végre megszabaduljak tőle?

– Tényleg ne ráncoljam többé a homlokomat, ne duzzogjak, és ne próbáljak a férjemben bűntudatot kelteni, amikor felkel mellőlem az ágyból, és kimegy az erkélyre rágyújtani?

Nos, ha ezt értette meg az írásból, akkor jól értett. Bármennyire is furcsán hangzik, a változás kulcsa az elfogadás. A megtapasztalt, a kifejezett, a megélt elfogadás. A kritizálás, gúnyolódás, ironizálás,

fenyegetés, nevetségessé tétel, érvháborúval való legyőzés teljesen hasztalan. A történelem során még soha egyetlen gyereket sem szidtak jóra. A jó gyerekek azért lettek jók, mert jóra szerették, jóra motiválták őket.

Biztosan meg fog ettől a másik változni? Bárcsak azt válaszolhatnám, hogy igen, de a valóságban erre garancia nincs. Ha azonban a másik utat járjuk, akkor biztosan nem fog megváltozni. Ez nem garancia, hanem esély. A szeretet kockázatvállalással jár. De még ha a másik nem is változna meg, akkor is történhetnek nagyszerű dolgok, amelyek mindenkire jó hatással lesznek.

– A halálfejes tűpárnáról kiderülhet, hogy nagyon is értékes, jó gondolkodású fiatal ember, aki szülei válásakor menekült ebbe a szélsőségbe, és akinek éppen a barátnője családja lehet az esélye arra, hogy helyreálljon, gyógyuljon az élete.

– A férj meghívja hetente egyszer a feleségét a város legjobb cukrászdájába egy sütire, ő pedig cserébe felhagy a zugevéssel.

– A dohányos férj azzal díjazza a felesége új hozzáállását, hogy többé nem gyújt rá az ő jelenlétében, valamint dupla figyelmet fordít a szájapolásra. Még az is lehet, hogy elkezd szűrővizsgálatokra járni... ♦

www.mihalecgabor.hu

TEGYÜNK MEG MINDENT,
HOGY A LEGFŐBB
SZÖVETSÉGÉSÉNEK
ÉREZZEN BENNÜNKET AZ,
AKIT MEG AKARUNK
VÁLTOZTATNI!
