

Békességteremtés és konfliktuskezelés a házasságban és a családban

„Nem olyannak látjuk a világot, amilyen, hanem olyannak, amilyenek mi vagyunk” (Anais Nin). Egy házasság, egy család el nem rejthető jelenség. Az emberek látják ilyen-olyan életjelenségeiket, tapasztalják küzdelmeiket felmerülő problémáik megoldásában. Némi humorral mondhatjuk: a házasság olyan problémák megoldására kialakult kapcsolat, amely problémák házasságon kívül nem léteznek. A valóság inkább azt mutatja, hogy egyéniségünket belevisszük párkapcsolatunkba, házasságunkba, és meglévő alapjainkra épülhet későbbi fejlődésünk, vagy netán visszafejlődésünk. Mennyi naivitást tapasztalhatunk, amikor álmodozásainkat fogalmazzuk meg a szerelem sodró erőterében: „Majd én megváltoztatom eddigi rossz természetét!” Ismerek olyan – mára már zátonyra futott – házasságot, ahol erre a naivitásra építve négy gyermeket szült az asszony, úgymond „a férjének”. Ez sem tudta kimenteni férjét az alkoholizmusából. Sajnos! Hasznos, ha a „manikűrözött önkép” (Bishop) és házasságkép helyett a realitásra igyekszünk építeni. A mi házasságunk 42 éve talán másokat is segít ebbe az irányba.

Családmeghatározás: Egy nő és egy férfi *életre szóló, fejlődőképes szeretetszövetségére* (ez a házasság) épülő közössége a gyermekekkel. Érezzük, hogy minden szónak jelentősége van. Nem két férfi, nem két nő, kultúránk szerint még csak nem is egy férfi és több nő köt házasságot. Életre szóló, amely nem kalandozásokat megengedő, nem önös szempontok alapján ideig-óráig tartó kapcsolat. Szövetség, amely nyilvánosan vállalt minőségi kapcsolat, nem csupán magánakció. Olyan szövetség, amely életre szólóan, sőt életbe vágóan komoly kölcsönös vállalás. Az ókorban a szövetséget úgy pecsételték meg, hogy az áldozati állatot kettévágták, és a szövetségre lépő felek elvonultak az állat két fele között, jelölül annak, hogy „így járjak, ha megszegem szövetségünket”. Kemény és kifejező szokás volt. Ennek ellenére felbomlottak szövetségek, miként ma is, sajnos egyre nagyobb számban, felbomlanak házasságok. Következmenyek nélkül? Nem. Súlyos következményekkel, főként a gyermekek számára. Mi most építsünk a pozitív alapokra!

A házasság szentség, a család a megszentelődés alapvető és természetes élettere. A szenteket égre tekintőnek, a szerelmeseket egymásra nézőnek, a hitvestársakat egy irányba nézőknek lehetne ábrázolni. *Minden békességmunkáló élet alapja a jó, közös és rugalmas elvrendszert.* Jó, vagyis kipróbált, az emberi közmegegyezésben alapértékként meglévő. Közös, ami azt jelenti, hogy a szövetségre lépő felek együtt, egyeztetve, egymáshoz előrelépően igazodva fogalmazzák meg. Rugalmas, ami annyit jelent, hogy az élet kihívásainak jó megoldása, sőt egyre jobb megoldása érdekében fejleszthető elvrendszer. Érdemes megfogalmazni kinek-kinek a maga „Credo”-ját, „miben hiszek” és „mit remélek” vallomásait. Semmiképpen nem egyéni dogmatikai, megmásíthatatlan, tévedhetetlennek gondolt tételekre gondolok! Tudjuk, hogy nincs menekvés a problémák elől. Azt is érdemes nagyon tudatosítani, hogy a problémák megoldásában rejlik emberi, párkapcsolati, házassági fejlődésünk.

Minden békétlenség gyökerében az önérvényesítés húzódik meg, az Ego. Az a párkapcsolat, az a házasság, amely – szövetség helyett – szexuális és gazdálkodási szerződés, csak addig áll fenn, amíg a felek kompromisszumokkal ki tudnak egyezni. A békétlenségek megoldási lehetősége egyenes arányban van az *elvi harmóniával és az önfegyelemmel.* Az elvi harmónia és az önfegyelem lelkiesség és szellemiség gyümölcse. Most új kulcsszóként az önfegyelem fogalmazódik meg. Melyikünk szereti, ha parancsolgatnak neki, ha utasítgatják a házasságában? „Jókat kell tennem, hogy velem is jó dolgok történjenek” (Slaughter). Ezt nem lehet megspórolni... Őt olyan tényt fogalmazok meg, amelyek megrengették a mi önközpontúnak indult házassági kapcsolatunkat, de ugyanakkor megadták feszültségeink élhető és éltető megoldásait is.

1) A család autonómiára és ugyanakkor támaszra is vágyó egyéniségek közössége. A többieket lehengerlő férj/feleség nem erős, hanem erőszakos egyéniség. A mindig, mindenben engedékeny feleség/férj nem szelíd, hanem éretlen ember. Az egészséges lelkiületű ember vágyik önmaga kiteljesedésére, várja ebben házastársa támogatását. Mindannyian vágyunk önállóságra is a magunk vállalta kötelekeken belül is. Önmagunk belülről jövő kézből tartása önismeretünkre és a kívülről jövő jelzésekre épül. Az önfegyelem megelőzi, a megbocsátás megszünteti a békétlenséget. Ütközéskor lehet sokféle magatartást tanúsítani: harcolni, bezárulva védekezni, kimenekülni... Harc helyett azonban lehet toleránsan hozzáállni is (néhány pengeváltás után rádőbbenhetünk harci zajunk idegenségére). Bezárulás helyett lehet megbeszélést kezdeményezni, kimenekülés helyett lehet belékarolni a másikba. A konfliktusba kerültek közül az akkor éppen erősebbnek bizonyuló fél tud kezdeményezni. A nagy baj akkor jelentkezik, a konfliktus akkor húzódik el, ha egyik fél sem szedi össze magában szeretetének kezdeményezni tudó erőit. Az egyoldalú kezdeményezéstől megmenthet, ha némi humorral megfogalmazzuk magunkban: Legközelebb nekem illik kezdeni...

„Hamupipóke” veszélyű élethelyzetből feleségem, Zsike így lett egy dinasztia „ősanyja”, „szentfazék, okos tojás”-kísértéséből így lettem én, Náci, földön járó, égre tekintő „ősatyja”.

2) Feszültségeink robbanóerejét érzelmi telítettségünk határozza meg, nem pedig az igazunk ereje. Hóglyónkból érzelmeink tudnak lavinát csinálni, pedig lehetőségünk lenne az irritáló homokszem hatására a gyöngyagylóhoz hasonlóan igazgyöngyöt hozni létre. Minden békülékenynek indult mondat, amely „de”-vel folytatódik, csírájában öli meg a békesség lehetőségét. „Jó, neked van igazad, de miért nem állsz mellém a gyerekekkel szemben?” – hangzik mifelénk még ma is az anyai kérdés. Van „igazság” szerinti, és van „érzelem” szerinti melléállás.

Az „igazság bajnoka” lánctalpas tankként átgázol a másikon, pedig elég lenne az igazság erejében, nem pedig saját hangerejében bízni. Hamis prófécia az a szöveg, amely szerint „ha sokszor és hangosan mondjuk igazunkat, akkor a népben igazzá is válik” (Sztá-

lin). Ha megérvelve és szelíd szerénységgel mondom, talán elfogadásra jut igazságom... *Van azonban olyan konfliktushelyzet, amelyben az „igazságom” már a megbékélés alapjait, a kapcsolatban levést veszélyezteti.* Minden újraépítkezésnek az alapja ugyanis a kapcsolat. Tudjuk, hogy a szeretetnek nem a gyűlölet az ellentéte, hanem a közöny! Lehet olyan romos állapotú a házasság, mikor az „igazságomnál már nagyobb érték a kézfogás” (Wass Albert).

A „szív bajnoka” parttalan özönvízzel (könnyeivel) sodorja el azt, amit elég lenne mértékkel megöntöznie. „A szó veszélyes fegyver” (Bródy), de a „szívember” sem fegyvertelen, hiszen ott vannak érzelmi eszközei: hiszti, durci, könnyek... Ezt is lehet mértékkel alkalmazni, amint ezt a könnyeket nevetve törölgető feleségek tanúsíthatják. Eszközeink azért adtak, hogy a szükséges, de elégséges mértékben rendelkezésünkre álljanak.

Folyamatban élünk az erényeinket illetően is: elutasítás (1) – elviselés (2) – elfogadás (3) – együttműködés (4) – értékelés, méltatás (5). Konfliktusainkban lehangadva (azokba belefáradva), némi öniróniával akár osztályozhatjuk is viselkedésünket: a megbukástól (1) az élhetőn át (2, 3) a konstruktív (4) egymásért élés kitünő (5) bizonyítványáig. Időnként az sem árt, ha egymással átbeszélgetve egymásról is kiállítjuk ezt a bizonyítványt. Ha sértődés lesz ebből, akkor ez az „akkor és úgy” alkalmatlan közös állapotunk jele. Házasságépítésünk, nem pedig hadállásunk állapota szükséges ahhoz, hogy egymás hasznos lelkivezetői is lehessünk.

Kezdő apaként az mentett meg férji, apai életem legnagyobb bűnétől, hogy gyermeknevelés-ügyben Zsikét keményen leültettem, és neki volt ereje túlmeleg maradni, és „csak” sírdogálni. Ki volt az erősebb?

3) Az alkalmasság (habilitás) elve alapján üzemelünk. Patriarchális (apaközpontú) és/vagy matriarchális (anyaközpontú) modelleknek nincs helyük a szeretet rendjében. Életünk szolgálati (miniszteri) tárcáit aszerint kell elosztanunk egymás között, hogy *melyikünk mire alkalmasabb.* Fejlődésre hivatott emberekként ez változik az évek során, és rugalmas módosításokat, igazodást kíván tőlünk. Ez a fejlődés mindenekelőtt azt jelenti, hogy magamat igyekszem fejleszteni. Ezzel kínálok támaszt hasonló előrelépéshez a páromnak is. Az állatvilágra oly jellemző territóriumharcok sok békétlenség forrásai a házasságokban. Most csak ketőt, a mi életünkben kiemelkedő területet említek.

A *pénzügyi tárca* nem a pazarlóbb kezébe való. Az ünnepek irányítása nem a zsurigibb kezébe való. A magabiztos takarékos fél általánosan érvényesítendőnek éli meg ezt az erényét. Elszámoltat, zsörtölődik... Élhető egyensúlyt az jelent, ha a takarékosabb kezeli a hétköznapi pénzügyeit, a bőkezűbb szervezi a jeles napokat. Az összekoccanásokat megelőzhetjük az előzetes megbeszélésekkel... és humorral: „Megéri ez a kiadás, hiszen anyátok egyszer dorgál meg, ti pedig tizenhatszszor megdicsértek.” A spórolós Zsike megengedőbb lett, a herdálós Náci fegyelmezettebb lett az évek során.

Feladataink átfedésekor, illetve helyettesítésekkor az addigi tárcavezető utasításokkal teheti tönkre társa fejlődését. Inkább a javaslat és az elfogadó, megértő tolerancia előzheti meg a későbbi csattanásokat. Képtelenség-e egy ilyen mondat: „Egy férjnek a szülésen és szoptatáson kívül mindenhez elviselhető szinten értenie illik”? Mindenhez, ami a család életéhez szükséges és

elégleges feltételeket biztosít. Elviselhető szinten, vagyis felesége számára elfogadható minőségben. Nem születünk sem zseninek, sem polihisztoroknak, de két balkezesnek és élehetetlennek sem. *A feladat ugyanis megszüli mesterét,* ha az ember hajlandó kilépni kövületeiből. Ismerek ötvenes éveiben járó pedagógust, aki nem képes egy szöveget beverni a falba. A kényelemből megjárt alkalmatlanság fejlődésünk halála. A türelmetlen magabiztossággal viszont kiölhetjük egymásban azt a fejlődést, amelyre majd nagy szükség lesz betegség, öregség esetén. A feleség nem konyhai és takarítói ingyencseléd. A férj nem folyamatos műszakú karbantartó. A férji jeggyűrű fényét a mosogatás adja. A feleségé attól patinás, hogy a kalapács nyele is illik hozzá. Ha az élet úgy kívánja. *Nem egymás helyett, hanem egymásért munkálkodunk. Nem egymás bosszantására, elvárásaink dacos demonstrálására, hanem egymás szolgálatára dolgozunk.* Ez ahhoz is segítség, hogy tiszteljük egymás életterét.

4) A testi kapcsolat több, mint hormonháztartásunk karbantartása. Segítendő a szerelem és szeretet fogalmainak tisztázását, felkínálok egy „szerelmi” meghatározást. *A szerelem egy nő és egy férfi között kialakult ösztönös, érzelmi sodródás, amely a fajfenntartás ösztönére épül, hogy eljuttassa az embert az egymásért élés szeretetrendjébe.* Ezzel félresöpöröm az ilyen sóhajtasokat: „Oh, a mi szerelmünk már meghalt, már csak szeretjük egymást...” A szerelem része a szeretet életre szóló hivatásának. *Az önszeretettől fejlődünk az önát-*



adás felé. Ha valaki kisgyermek szintű önszeretettel („enyém”) akar házasságot kötni, az ilyen lesz az asztalnál és az ágyban is. Az asztalnál, ahol övé az első és legjobb falat, vagy éppen övé a felszolgálás hatalma, a „mit, mennyit, hogyan” kizárólagos eldöntése. A „testbeszéd” pedig az érintéstől az egymást megajándékozni akaró egyesülésig sokféle magatartást jelent. Van ideje a röpke simogatásnak, és van ideje az ölelésnek. Ahol azonban az Én körül forog minden, ott a „szeretlek” nem vallomás, hanem elhallgatása annak, hogy „szeretlek birtokolni”. Ölelésünk így válik szexuális elvárás, követeléssé vagy akár irgalmaskodó elviselésé, pótcselekvéssé. A csakis az ágyban kibékülő felek az ösztön felületén éppen békét kötnek, de újratermelik konfliktusaikat, amelyeket ölelésük előtt kellene megbeszélniük, és majd ezután öleléssel lepecsételniük békességre találásukat.

A házasság szexuális megnyilvánulása úgy is megfogalmazható mint a test szentsége. A szentség valamit lepecsétel, és valamire küld. Ölelésünk hivatott lepecsételni harmóniára törekvő addigi igyekezetünket, és küld a felkelés utáni összemosolygó, pozitív sugárzású újabb helyállásainkra. Az ezen a területen is ajándékozni akarásunk a hűség záloga. A karcsú derék és az izmos vállak vagy egyéb sajátosságok kellene, hogy felfigyeljünk egymásra, de kevesek az életre szóló hűséghez. Ehhez ajándékozni akaró önátadás kell. Az egészséges „testbeszédhez” is fel kell nőni. Az ösztönös sodródás kevés a célba jutáshoz, sőt veszélyes is lehet. Amint a folyón evező ember a sodrást is felhasználja, de azért maga tartja kézben evezőjével a mikor-merre-hogyan döntéseit. „Testbeszédünk” csúcsa az, ami által növekedünk az egymásért élés szeretetében. Aki azt gondolja, hogy a szerelem csúcsa csakis a szexuális kielégülés lehet, az még nem élte át azt a boldogságot, amikor féltékenysége féltéssé szelídült, és egyszerű, de könnyeket kicsaló átölelésben oldódott fel, fejeződött ki...

Zsike kezdetben is munkából való hazaérésem után tudott csak elmenni egy óra kikapcsolódó futásra, kerékpározásra. Hónapokig duzzogtam, féltékenykedtem, mire rájöttem, hogy értem, értünk kell neki a regenerálódást biztosítanom! Ez is kellett ahhoz, hogy a 28 év gyes, gyed, gyet... alatt ne legyen „otthonitisz” betegsége. Pedig de féltékeny voltam, hiszen Gyökössytől tanultam, hogy meg lehet csalni egymást mosogatóronggyal, TV-nézéssel... kerékpározással is...

5) A gyermek teszi családát a házasságot, mégsem a miénk, „csak” ránk van bízva. Személyes konfliktusaink kétharmadát miattuk kellett megvívni egymással. A gyermek nagy áldás, de ugyanakkora kihívás is. Olyan új problémák jelentkeznek általuk és értük, amelyek elől nincs mód elmenekülni a mulasztás bűne nélkül. Álljon itt öt olyan közhely ízű mondatunk, amely segített megelőzni vagy megoldani konfliktusainkat.

Minden gyermeknevelés az én önneveléssel kezdődik. Ehhez azonban alkalmas eszközök kellene. Szempontok, amelyeket időnként átgondolok, értékelek. Lelki tükörnek nevezik ezt, amely elveimre épülő, de nagyon személyre szabott szempontrendszer. Házasságunkban ezek a szempontok a mindkettőnkre vonatkoztatható részekkel erősítik azt a közös nevezőt, amely nélkül közös szövetségi vállalkozásunk esélytelen lenne ebben a diabolizáló (szétdobáló) világban.

A minőségre nevelés akkor is kötelez, ha most nem látom gyümölcsét. Az ösbizalom lelkülete kell ahhoz, hogy szeretetünk befektetett energiája megmaradásának reményét fel ne adjuk. Vannak átvészeldő életszakaszok (tinédzserkor). Gyermekünk lázadó időszaka után a saját családjuk éltetésének gondjaiban rendre előkerülnek a régebben elutasított szülői szempontok. Hinnünk kell értékeink áthagyományozásában.

Gyermekeink rólunk való leválása születésükkel kezdődik, és a mi halálunkig tart. A családi fészkek feltöltődésre, menedékre és kiröptetésre van. A fészkekben megülő gyermek felnőtte válván akarjon kirepülni. Aki jól elvan otthon, az jó, ha kipróbálja életképességét akkor, amikor neki kell a napi élethez szükséges dolgokat intézni, megcsinálni, kifizetni, beosztani idő-energia-pénz felhasználását... A szeretet életképességre, nem pedig kényelemre szoktatásra segíti gyermekeit.

Gyermekeink kimenekülésnek és önmegvalósításnak élnek meg leválásukat. A lázadás az életképesség egyik jele. Az életképességnek is éretté kell válni. Ennek a kimenekülésnek egészséges formája, amikor valamiről valamire irányul ez a törekvés. Valahonnan a semmibe vagy a meglévőnél értéktelenebbé vágni, ez bizony még az éretlenség jele.

Szülői felelősségünk nagyon behatárolt, aggodásunk felettébb határtalan. Nem mindenben felelős a szülő gyermekeit illetően. Ismerhetünk zilált szülőktől származó, szép gyümölcsként mutatkozó gyermeket. Ismerhetünk szép szülői háttérből elbitangolt gyermeket. Emberi mércével, itt és most így néz ki... Bízunk kell gyermekeink esetében is az élet folyamatában rejlő fejlődési lehetőségekben. A szülők alapvető joga: szomorkodni gyermekük rossz irányvétele miatt. A szülők alapvető kötelessége: ébren tartani gyermekeik figyelmét saját személyes felelősségük tudatosítására.

Családunk jelmondata minden konfliktushelyzetben kapaszkodót jelent: „MEMENTO VITAE!” (Emlékezz az Életre!). Aki házasságra lép, az élet és az Élet szolgálatára lép – minden konfliktus ellenére –, mint egy mennyei Atyánk meghosszabbított kezeként a földön.

Király Ignác

A szerző Király Ignác, „Náci” (64 éves), felesége Toján Erzsébet, „Zsike” (59 éves): teológus-asztalos és ápolónő-csecsemőgondozó szülők, 16 saját gyermekkel és jelenleg 16 unokával, a Bokor Közösség tagjai 44 éve.

ELŐFIZETÉS

Tisztelettel kérjük Olvasóinkat, hogy legkésőbb **2015. január 31-ig** újítsák meg előfizetésüket. A lap ára kis mértékben emelkedik, az egyes számok ára 265,- Ft, az éves előfizetés **1600,- Ft** lesz, illetve annak, aki postán kéri, a **postaköltséggel együtt 2800,- Ft**.

Többletbefizetéseket vagy adományokat ezután is szívesen elfogadunk.

Kérjük, hogy a belföldi rózsaszín postautalvány címzésében az „Érted vagyok” és Kovács László nevét egyaránt tüntessék föl (1076 Budapest, Thököly út 11. I/6).