

Kondorné dr. Orosz Ágnes
Válságban a kapcsolat

Az utóbbi pár évtizedben főként azzal foglalkozom, hogy kapcsolati krízisben lévő pároknak próbálok segíteni a továbblépésben. Ez hol párterápiás keretek között zajlik, hol egyéniben, ha csak az egyik fél jelenik meg. Van úgy, hogy az, aki eljön, nem akarja, hogy a párja is jöjjön, van, amikor a másik nem akar jönni.

Aki egyedül érkezik, az először önmagával akarja tisztázni, hogy mi történik vele és mit is kezdjen a helyzettel. Sokszor ilyenkor is párterápia kezdődik, szerencsés esetben indirekt módon is el lehet érni olyan változást a kapcsolatban, hogy idővel a másik fél is kész legyen bekapcsolódni a rendezési folyamatba. Az ideális persze az, ha mindketten motiváltak és mindketten el is jönnek a beszélgetésekre.

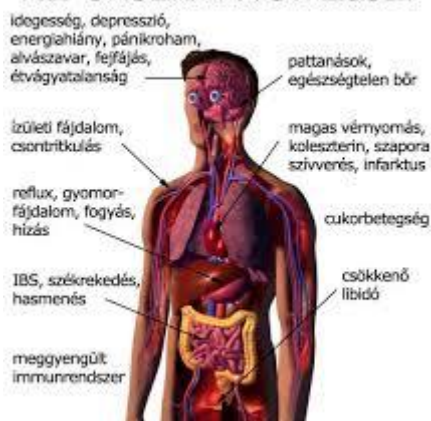
A stressz

A modern stressz elmélet kulcsfogalma a kontrollvesztés

- **A magánéleti válság krónikus stresszt okoz**
- **A stressz megbetegítő tényező**
- **Kulcstényező a stressz-el szemben: a megküzdő képesség**

Ha az ember úgy érzi, hogy elveszíti az irányítást és az ellenőrzést a vele történő események fölött és csak sodródik, amikor úgy érzi, hogy nincs kontrollja az élete fölött, ha arra döbben rá, hogy nincs lehetősége a helyzete megváltoztatására – ez stresszforrás. Egy kapcsolat válsága gyakran ezt a kontrollt veszített élményt állítja elő. Egy stabil kapcsolat megrendülése az egyik leggyakoribb magánéleti válság, ami krónikus stressz-állapotot idéz elő. Krónikus, mert a megoldásig való eljutás legtöbbször nagyon hosszú időbe telik. A tartós stressz pedig megbetegítő tényező. A stressz nem önmagában káros, hanem csak akkor, ha a nehézségekkel való megküzdő képesség elégtelen vagy nem megfelelő.

MIT OKOZHAT A STRESSZ?



A krónikus stressz tünetei

- **Alvászavar, ingerlékenység, türelmetlenség, érzelmi labilitás**
- **Szexuális zavarok**
- **Izomtónus fokozódás**
- **Betegségekre való hajlam növekedése**

Gyakran nem tudatosul az emberben, hogy az alvászavar, az ingerlékenység, türelmetlenség, gyakoribbá váló fejfájások, az üzöttség érzés mind a stressz miatt alakulhattak ki. A lelki egyensúlyvesztés sokféle módon nyilvánulhat meg: kedvetlenség, erőtlenség, állandó fáradtság érzés, aggodalmaskodás, a koncentráció képesség gyengülése. Ha hosszabb ideig tart a kontroll-vesztett állapot, akkor már ezek a tünetek maguk is stressz forrásokká válnak, idővel egyre romlik az ember közérzete, majd a betegségekkel szembeni ellenálló képessége. A leggyakoribb testi tünetek közé sorolhatók a szív- és érrendszeri megbetegedések, valamint az emésztőrendszer érzékenysége. Megjelenhetnek a szexuális működés zavarai, valamint az állandó készenlét miatt az izom- és csontrendszer fájdalomtünetei is.

A megküzdő képességet gyengítő tényezők

- **Korábban elszenvedett, fel nem dolgozott kudarcélmények**
- **Ha az érintett nem ismeri a helyzet megoldásának módját**
- **Ha a helyzet kontrollja nincs a kezében**
- **Ha nincs befolyása a helyzet kimenetelére**
- **Ha nem tudja megítélni a befolyása mértékét**
- **Ha nincsenek eszközei a helyzet megoldására**
- **Ha a környezet kiszámíthatatlan és kaotikus**
- **Az elismerés-, és szeretet iránti igény elutasíthatósága**
- **A helyzetből adódó lecsúszás a társadalmi ranglétrán**
- **Az önkárosító magatartásformák (pl. alkohol, drogok)**

Ez a felsorolás általánosan érvényes minden, a hétköznapi élet során felmerülő krízishelyzetre, így a párkapcsolati krízisekre is. Ezekből a tényezőkből néhány is elég, hogy az életünk kiszámíthatatlanná, a szándékainktól függetlenül alakuljon, ami bizonytalanságot okoz. Az ilyen bizonytalanság-érzés a lelki jelenségek szintjén szorongásban nyilvánul meg.

Az esetek többségében az a legnehezebben elfogadható állapot az ember számára, ha a sorsa olyan fordulatot vesz, ami váratlanul éri, amit nem akar, ami kiszolgáltatottá teszi, ami alapjaiban változtatja meg az addig megszokott életét, -- ami változásra illetve változtatásra kényszeríti. Amikor az egyik fél felbontja azt a szerződést, ami az együttműködésükről szólt. Ha elveszti a kontrollt a saját élete alakítása fölött. Ez rendkívül megterhelő állapot.

A megküzdő képességet javító tényezők

- **„Elég jó” gyerekkor**
- **Az életkornak megfelelő, egészséges életmód**
- **A társas támogatás, erős szociális háló**
- **A siker**
- **Érzelmi biztonság, az elfogadottság érzése**
- **A hatékony, célravezető konfliktus-megoldási stratégiák**

Az itt felsoroltak közül az utolsó kettő kitüntetett módon hiányzik vagy legalább is elégtelen a kapcsolat válságba kerülésekor, a többi szerencsés esetben fennáll.

Mi történik az első beszélgetések alkalmával?

A szóbeli és a testnyelvi közlés

- **A történet és az azt kísérő lényegi információk**
- **A feszültségek elfedhetik a pár kötődésének erejét**
- **Mi a pár legmélyebb vágya, törekvése**
- **Puzzle**

Minimum két szinten zajlik a probléma előadása. Az első: a történet, az elbeszélte tartalom hordozza azt az információt, amit a pár közölni akar. A második: a nem verbális jelek pedig (ahogyan előadják, ahogyan az egyik, vagy a másik dominálja a beszélgetést, ahogyan a testnyelvi jelekkel, mimikával, a hangszínük változásával, szemmozgással, gesztikulációval, testtartással, a légvételeik ütemével kifejezik a mélyebb érzéseiket), még több információt hordoznak számomra arról, hogy hogyan viszonyulnak egymáshoz és a helyzetükhöz. A nem verbális jeleket túlnyomórészt öntudatlanul bocsájtsuk ki, szinte lehetetlen teljes mértékben szabályozni ezeket.

Egy francia közmondás szerint nincs szívünknek olyan titka, amit viselkedésünk el ne árulna. Viszont tanulással és odafigyeléssel meg lehet tanulni olvasni ezeket a testnyelvi jeleket. Többnyire sikerül megláttatni a párral az indulataik által eltorzított, vagy akár teljesen el is fedett valódi szándékaikat. A megsérült önérték ugyanis gyakran mást mond az érintettel, mint amit valójában hosszú távon elérni szeretne. A szoros, tartós párkapcsolatban a felek elég jól megismerik egymás nem verbális jeleit, testnyelvi közléseit.

A nők általában jobbak ezen testnyelvi jelek "olvasásában", így anélkül akár, hogy ezt tudatosítanák magukban, pillanatok alatt észlelik a párjukon a legkisebb olyan apróságot is, ami eltér az addig megszokottól. A lényeg ezen van: a változáson. A változás az, ami figyelmet érdemel. Ha csak egyetlen tulajdonság vagy viselkedés változik, az sem szokott észrevétlen maradni, de ahogy egyre több a változás, gyanússá válik a másik. A gyanú pedig még jobban ráirányítja a figyelmet a máshogy viselkedő félre, hiszen tesztelni kell, hogy tényleg megalapozott-e, jogos-e a kételkedés, alátámasztják-e azt újabb jelek, vagy sem. Önmagában egy-egy ilyen apró változás aligha jelent valamit, de egy egész csokor ezekből már értelmes egészzé állhat össze. Ilyen változások lehetnek például, hogy:

- az öltözködési szokásokban valami megváltozik, például a másik nadrágon kívül kezd magán hordani a pólót, holott azelőtt mindig begyűrve viselte,
- vagy még szótlanabb, mogorvább és gondterheltebb, mint szokott, vagy épp ellenkezőleg,
- sokkal felhangoltabb, sokkal többet beszél, mint szokott,
- vagy új és más dolgok iránt kezd el érdeklődni, mint addig
- vagy lelkesedni kezd olyasmiről, ami korábban nem érdekelt.

A bizonytalanság és kételkedés időszaka nagyon megterhelő, mindig el is hangzik a története. Elmondják, próbálom kihallani, meghallani, hogy mit szeretnének tőlem, meg egymástól, mi lehet a valódi szándékuk. Döntőbírókat keresnek bennem? A maguk igazát keresik, külső

támogatást az önigazoláshoz, megerősítést? A legfontosabb az én számomra, hogy sikerüljön jól megítélnem az egymáshoz való kötődésük mélységét, erejét. Jó prognózist jelent az együtt maradáshoz, ha a sértettség, megbántottság mögött szoros egymáshoz tartozás-érzést fedezek fel bennük. Így az első néhány alkalom a párral leginkább egy bonyolult puzzle kirakásához hasonlítható és ahogyan a történetben haladunk, egyre differenciálódik a kép. Ez egy izgalmas nyomozati munka. Folyamatosan hipotéziseket állítok fel arról, hogy mi a valódi törekvésük, mit akarnak önmagukkal kezdeni és mit szeretnének egymástól. Ezek a feltevéseim menet közben vagy megerősítést nyernek, vagy el kell vetni őket, mert mégsem illeszkedtek az újabb részletek fényében az egészhez.

A legtipikusabb kapcsolati válság: a harmadik fölbukkanása, amikor a férjnek lesz egy külső kapcsolata egy többnyire fiatalabb nővel.

- **A férfi számára döntési krízis**
- **A két érintett nő számára kiszolgáltatott helyzet**
- **A feleség vonzereje kíméletlenül csökken**
- **A férfié nem – sőt!**

Két példán keresztül illusztrálom a destruktív és a konstruktív kommunikáció jellegzetességeit. (A történeteken úgy változtattam, hogy a szereplők ne legyenek fölismerhetőek, de a kapcsolatok dinamikája kirajzolódik.) A negatív példa, ahol a felek között nem volt nyílt a kommunikáció, destruktív sérelmi „politikát” folytattak.

Ádám és Éva története, a jellemző részletek:

Munkahelyen szövődött szerelem, Ádám vállalati felső vezető, háromgyerekes családapa és férj, Éva gyönyörű, szingli fiatal hölgy. Megbeszélik, hogy bele sem szabad kezdeni a kapcsolatba, nincs értelme, bár kölcsönös és erős a vonzalom. Mégis egy két éven át tartó kapcsolat lesz belőle. Ádám már elköltözött a családtól akkor, amikor hozzám jön.

Olyan félreértés-tömeg van közöttük, amit csak nagyon lassan és nehezen lehet kibogozni. Nem beszélnek egymással nyíltan arról, hogy melyikük mit szeretne egyáltalán az életével és a másikkal kezdeni. Elég hamar világossá válik a számomra, hogy önmaguk előtt sem vallják be a valós céljaikat.

Jó ideig csak Ádám jön. Lassan megérti, hogy Éva esküvőt akar, majd gyereket szülni tőle. Minthogy semmi ilyesmiről nincs szó közöttük, ez lehet egy mélyebb oka Éva örökös dühének és sértettségének.

Ádám eleinte csak nekem meri megfogalmazni, hogy szabadságot akar, menekülni a családi kööttségektől, miközben megsemmisítő a lelkiismeret-furdalása. Mindig is „túl jó” fiú volt, most már a saját kedvteléseinek is szeretne élni. Ádám felesége várja, hogy Ádám majd meggondolja magát és idővel hazamegy. A gyerekek a kora serdülőkor körül meg vannak „ütve”, ki-ki a maga módján balhész.

Ádám és Éva között heves szerelmi együttlétek és még hevesebb, kifejezetten ádáz veszekedések váltogatják egymást. Lényegében ebből áll a kapcsolatuk. Kölcsönösen kritizálják, pocskondiázzák egymást, mindketten a másiktól várják el a változást, mindketten meg vannak győződve a maguk igazáról.

Ádám kifejezett kérésére egy idő múlva Éva is bevonható a beszélgetéseinkbe. Külön is, együtt is beszélgetünk. Átmenetileg úgy tűnik, hogy Éva is megérti, hogy világossá kell tennie Ádám számára, hogy mit vár a kapcsolattól, de a nyomás, amit az idő múlása okoz, a frusztráció, amit átél, újra és újra közönséges verbális bántalmazóvá teszi. Ádám nem szeretné elveszíteni Évát, de egy idő múlva bevallja önmagának, hogy nem képes újra a családalapításnál kezdeni az életét.

Végül elválnak az útjaik, Ádám hazaköltözik, a gyerekei megnyugszanak, ő pedig megvalósítja azokat a terveit, amelyekre korábban nem jutott energiája. Mindketten huzamos ideig mást mondtak és mutattak egymásnak és mást éreztek, mint ahogyan a valódi szándékuk volt.

Nem lehet elégszer hangsúlyozni, annyira fontos: hogy az érzések, a szavak és a cselekedetek összhangban legyenek egymással. Gyakran tapasztalom, hogy ma a szingli lányok nem merik nyíltan felvállalni, hogy nekik is ugyanaz az életcéljuk, mint nagyanyáinknak volt: esküvő, gyerek, családi ház, kutya. A biztonságos révbe érés.

Ebben a példában nem csak a zavaros és destruktív kommunikáció volt felelős a kapcsolat zsákutcába jutásáért, hanem az is, hogy Ádám és Éva teljesen eltérő életciklusban voltak. Míg Ádám már túl a fészekrakás gondjain és örömein, már a saját önmegvalósítását kereste, addig Éva még csak most indította volna be a családalapítási programot.

Hogy érthetőbb legyen a résztvevők problémáinak összetettsége, álljanak itt vázlatosan azok a lényegesebb szempontok, amelyek miatt valódi krízis helyzetek alakulnak ki a háromszög helyzetekből.

A férj stressz állapotának összetevői

- **Döntési krízis: maradjon-e vagy menjen**
- **Nincs ideális megoldás**
- **Az új kapcsolat átértékeli a meglévőt**
- **Érvényes érvek és ellenérvek mindkét irányba**
- **Belső küzdelem: vágyak és lehetőségek**
- **Felelősségérzet, büntudat**
- **A helyzet felvállalása a gyerekek előtt**
- **Eltérő minőségű kötődések vetélkedése**
- **Az ő döntésén múlik, hogy kik lesznek a „vesztesek”.**
- **Időben elhúzódó válság (2-3 év)**

A feleség stressz állapotának összetevői

- **Kiszolgáltatottság-, és elutasítottság-érzés**
- **Beszűkültebb tudatállapot**
- **A korábbi, apróbb sérelmek felerősödnek**
- **A feszültségtűrő képesség csökkenése**
- **Irigység és alulmaradás a vetélytárssal szemben**
- **A bizalom megrendülése**
- **Többszörös, elementáris veszteség élmény**
- **A férj őszintétlensége, csúsztatásai**
- **A „megcsalt feleség” állapot lecsúszás a társadalmi ranglétrán**
- **Az egész házasság kudarca**
- **Időben elhúzódó válság (2-3 év)**

Mindkét fél esetében érvényes az, hogy a krízis előtt, korábban is fennálló, egyenként nem túl súlyos frusztrációk, bántások, nemtörődömség, csalódottság, elutasítottság, magára maradoottság érzései, ha soha nem lettek tisztázva, feloldva, a válság idején nagyon nagy hangsúlyt kapnak és a válság alkalmat ad ezeknek a negatív érzéseknek az indulatos kifejezésére. Nem szorul magyarázatra, hogy ez nem szokott javítani az amúgy is nehéz helyzeten.

A harmadik fél stressz állapotának összetevői

- **A titkos kapcsolat nyomasztó terhe**
- **Irigység, féltékenység a feleséggel, a gyerekekkel szemben**
- **A férfi lojalitása megosztott**
- **Hullámzó kétség remény és reménytelenség között**
- **Lelkiismeret-furdalás a gyerekek miatt**
- **Az idő sürgetése**
- **Időben elhúzódó válság (2-3 év)**

Kommunikációs zsákutcák

- **Ha kicsi a felek feszültségtűrő képessége**
- **A hosszú távú célok szem előtt tévesztésével a pillanatnyi helyzetre való érzelmi reakció**
- **Csak a saját (vélt vagy valós) igazság keresése**
- **Én-központú gondolkodás**
- **Elvakító düh**
- **Bántalmazás**
- **Bosszúállás**
- **Tartós bezárkózás**

Az ilyen helyzetek súlyosságát az is okozza, hogy nincs jó vagy rossz döntés, nincs ideális választás. Ezen kívül egy fiziológiásan „beépített akadály” is van. Egy krízisállapot tartós fennállása esetén jelentősen romlanak a magasabb rendű intellektuális funkciók, mert a stresszhormonok gátolják a frontális kérgi működést. Beszűkült tudatállapotban nem a racionális gondolkodásé, hanem az indulatoké az irányító szerep.

Itt válik nagyon fontossá, hogy a krízisben lévő ember milyen mintákat hoz az eredeti családjából, otthonról, ahol felnőtt, mert a szocializációs folyamat során tanuljuk meg azokat a konfliktus-megoldási módokat, amiket a szüleinktől láttunk gyerekkorunkban. Azt a közeget tekintjük természetesnek, amibe beleszülettünk és amiben a kora gyermekkorunkat töltöttük. Az otthoni viselkedési minták mélyen belénk vésődnek és automatikussá válnak. Akinek az édesanyja hisztérikus jeleneteket rendezett, vagy például mártírkodott és büntudatot ébresztett, annak nagyon nehéz lesz felnőttként hatékonyabban kezelnie a saját problémás helyzeteket. Akinek például az édesapja annak idején menekült a konfliktusok elől, nagy valószínűséggel ő is menekülni fog. A férfiak amúgy is inkább választják ezt a konfliktuskezelési stratégiát.

Vajon segítheti-e a páciens tudatosítása, hogy milyen konfliktuskezelési mintákat hozott otthonról? Igen, nagyon is.

Az ember magából indul ki, azt hiszi, hogy ami neki természetes, az a másinak is az. Be vagyunk zárva a saját énkbe, azt gondoljuk, hogy a másinak is úgy kell éreznie, gondolkodnia, cselekednie, mint nekünk. Ha segíték megláttatni a másik szempontjait, érthetőbbekké válnak a félreértések, a meddő viták okai.

Inkább az a figyelemre méltó, ha férfi és nő megértik egymást, mert hosszú távon ez csak odafigyeléssel érhető el, vagy a bódult szerelmi állapot agyi szinkronizációt elősegítő periódusában. Mert a szeretet, az elfogadás, a pozitív érzelmek arra készítetnek bennünket, hogy azonos hullámhosszra kerüljünk a szeretett másikkal. Ez a készítés szűnik meg drámai módon, amikor belép a képbe a harmadik. Sokaknak nehéz felismerni a saját hozzájárulásukat a kapcsolat légkörének alakulásához. Szinte kivétel nélkül mindenki a másikban látja a problémát és azt gondolja, hogy ha a másik megváltozna, akkor minden jó lenne. És úgy persze nem változik meg semmi.

Ebben nagyon sokat tudok segíteni. Rá lehet mutatni sok-sok példán és gyakorlaton, szituáció elemzésen keresztül, hogy mi történik a kapcsolatban, ha az érintett maga kezdi önmagán a változtatást. Józan, higgadt, becsületes kommunikációval, egyenes viselkedéssel. Mert mindenki csak saját magán kezdheti, csak saját maga fölött rendelkezhet, csak önmagán gyakorolhat kontrollt, csak önmagán uralkodhat, a másikon nem. De ha változtat a viselkedésén, a partner is változni fog.

Mentalizálni tanítjuk a pácienseket, ami azt jelenti, hogy megtanítjuk szempontot váltani, azt, hogy ne csak a saját szemszögükből nézzék a helyzetüket, hanem a párjuk oldaláról is, tehát képessé válnak arra, hogy fölismerjék és megértsék, hogy a másinak milyen szándékai, igényei, szükségletei vannak, milyen érzései lehetnek egy adott helyzettel kapcsolatban. Hogy bele tudjanak helyezkedni a másik ember bőrébe és ezáltal meg tudják érteni az ő helyzetét. Csak akkor tud adekvát, megfelelő, érvényes választ kialakítani a problémás helyzetre, ha a szituációt a valóságnak megfelelően érti meg, ha valóban azt látja, ami van és nem azt, amit az aktuális érzelmei, indulatai kódén át látni vél.

Nagyon nehéz folyamat ez, mert mint már korábban szó volt róla, a krónikus stressz a mentalizációt gátló „beépített akadály”, mert beszűkült tudatállapotot okoz - ekkor a gondolkodást főként az érzelmek, indulatok vezérik. Agyunk frontális lebenyének működését a stressz hormonok gátolják, nehéz a saját sérelmeink fátyolán át meglátni és megérteni a másikat.

Konstruktív kommunikáció

- **Az érzések, a szavak és a viselkedés összhangja= hitelesség**
- **Én-közlés**
- **Kérések**
- **A másik elismerése**
- **A másik szempontjainak meghallgatása, megértése**
- **Pozitív visszajelzések adása**

A konstruktív kommunikációra példám egy gyönyörű eset, ahol a férj, itt is nevezzük Ádámnak, nem tudott dönteni a felesége és az új szerelmi kapcsolata között.

Ez az Ádám mindkét nőt szerette, el is mondta nekik, a feleség jött segítséget kérni. Egy óvodás korú gyerekük volt. Ahogy kirajzolódott a történet, úgy éreztem, hogy Ádám, bár tényleg megérintette az új kapcsolat varázsa, mégis inkább az lehetett a problémája, hogy nem tudott nemet mondani a barátnőjének, nem akarta megbántani, hiszen szerette őt is. Bemerevedett az életük ebbe a háromszög helyzetbe, holtpontra jutottak, akkor már jó ideje semmilyen irányú elmozdulás nem látszott. A feleség, Éva képes volt arra, hogy ne vagdalkozni kezdjen, hanem azt mondta, amit érzett, hogy nem akarja elveszíteni a férjét, szereti.

A részletek alapos megbeszélése után fölmerült az ötlet, hogy Éva indítványozzon egy közös programot abból a célból, hogy összeismerkedjenek Ádám barátnőjével arra hivatkozva, hogy Ádám kimondott célja az volt, hogy mindkét nőt megtartsa. Éva késznek bizonyult erre a nem kevés feszültséggel járó vállalkozásra, Ádám pedig már a gondolattól is boldog volt. Két ilyen találkozóra került sor, a másodikra már úgy, hogy a kisgyerek is velük volt, valahová sétálni mentek. Ez a kezdeményezés abból a feltevésből indult ki, hogy ki kell mozdítani a kapcsolatot ebből a befagyott helyzetből, reméltem, hogy valóságos, új szempontokkal fognak szembesülni. Olyanokkal, amelyekre addig nem gondoltak, illetve nem tudtak elképzelni.

Ádám nem jutott tovább a vágyainál, de hogy a vágyai megvalósulása hogyan is nézne ki a valóságban, azt nem gondolta végig. Nem volt kockázatos ennek a szokatlan ötletnek a kivitelezése. Egyrészt Éva megértette azt, hogy ez a javaslat segítheti őket továbblépni a holtpontról, ezen kívül minden résztvevő jóindulatú, jóhiszemű, jó szándékú lévén, nem kellett tartani attól, hogy pl. a két nő a kisgyerek előtt artikulálatlanul ordítózva egymás haját fogja tépni.

A barátnő a második találkozó során megérezte Ádám mély kötődését a feleségéhez és a gyerekéhez és világossá vált a számára, hogy ezt nem tudja elfogadni és ezek után nagyon hamar szakított Ádámmal. Éva az utolsó találkozásunkkor elmondta, hogy Ádám nem hogy nem szomorú a szakítás miatt, hanem egyenesen feldobódott, megkönnyebbült és maradéktalanul elégedett a megoldással. Utólag igazolódott a feltevés, hogy Ádám egyik fő gondja, hogy nem tud nemet mondani.

Nagyon fontos szerepet játszott ebben a történetben, hogy az összes érintett jóindulatúan, szeretetteljesen, egymás méltóságát nem bántva viselkedett. Éva ugyan, amikor eljött hozzám, eléggé csak önmagára volt fókuszálva, de érezhető volt, hogy inkább csak nem tudja, hogy mit csináljon.

A tanácsadásnak az a leghatásosabb része, amikor egy beszűkültebb tudatállapotból lehet kiemelni az érintettet a helyzet több szempontú, árnyaltabb elemzésével. Nem az a cél, hogy én oldjam meg mások problémáit, nem is tehetném, inkább az, hogy hozzásegítsem őket ahhoz, hogy sikerüljön jól artikulálniuk azt, hogy mit akarnak, hogy sikerüljön ezt el is érniük, aztán az, hogy elérjem, hogy a számukra lehetséges, élhetőbb megoldásokat tudják választani. Fontos, hogy ugyanazt üzenjük önmagukról tudósítva a testnyelvi jelekkel, mint amiket szavakkal is mondunk és a cselekedeteink is ezzel teljes összhangban legyenek. A közös gondolkodásra mindig addig tart a motiváció, ameddig eljut valaki oda, hogy dönteni tud.

A krízis fordulatot és válságot is jelent. Egy érzelmi-párkapcsolati krízis esetén előbb-utóbb elkerülhetetlenül dönteni kell. Ez az érintettet kritikus lelkiállapotba sodorhatja, nehezen tud

dönteni, annyira összetett a helyzet. Nem egyszerűen csak a jó és a rossz között kell választania, az könnyű lenne. Ilyenkor a probléma túlságosan is bonyolult, döntésének hosszú távú, sokszor előre egyáltalán nem látható, több ember életére fundamentális hatást gyakorló eredménye lesz.

Amikor az érintettben kikristályosodik, hogy mit fog tenni, amikor már nincsenek kétségei, amikor megszületik a valódi döntés, ami mögé teljes mellszélességgel fel tud sorakozni, akkor további segítségre már nincs szüksége. Legfeljebb még egy rövid ideig talán a döntése kivitelezéséhez és következményeinek az elviseléséhez. Az a tapasztalatom, hogy az az élethelyzet, hogy egy harmadik szereplő felbukkan egy kapcsolatban, sosem zárható ki teljes biztonsággal. Valószínű, hogy nincs olyan ember, akinek legalább a környezetében, családjában, barátai körében ne akadnának efféle esetek.

dr. Mihalec Gábor családterapeuta kollégámtól hallottam az alábbi megcsalás-veszélyeztetettségi gyorstesztről:

Kérem, válaszoljon őszintén az alábbi kérdésekre:

- *Dolgozik-e együtt emberekkel?*
- *Szokott-e együtt utazni más emberekkel?*
- *Tagja-e bármilyen csoportnak, ahol a házastársa nélkül találkozik másokkal (sportegyesület, kórus, egyházi közösség, stb.)?*
- *Van-e hozzáférése telefonhoz vagy internethez?*
- *Szokott-e látni embereket?*

Ha a fenti kérdések közül legalább egyre igennel válaszolt, akkor az Ön házassága a megcsalás által veszélyeztetett házasságok csoportjába tartozik. Bár a fenti kis gyorsteszt elsöre elég humorosnak tűnhet, mégsem az. Ma házasságok nagyon jelentős hányada végződik válással. Nem baj, ha tudjuk, hogy a házasságok többsége elszenved valamikor ilyen válságot. A fentiek tudatában talán hatékonyabban birkózunk meg vele, amikor ránk is sor kerül.

Végül még egyszer, röviden álljon itt, hogy melyek a vesztes és a nyerő párkapcsolati stratégiák:

Vesztes párkapcsolati stratégiák

- **Az igazság hajszolása**
- **A partner irányítása**
- **A gátlástalan önkifejezés**
- **A megtorlás**
- **A bezárkózás**

Nyerő párkapcsolati stratégiák

- **Nagyvonalú reakciók**
- **Egymás megbecsülése**
- **Panaszkodás helyett kérés**
- **Szeretetteljes, megértő kommunikáció**
- **Megerősítés, köszönet**
- **Pozitív visszajelzések adása**