

GONDOLATOK JEGYESENEK (1.)...

KIRÁLY IGNÁCZ ÉS ZSIKE

**Békességteremtés
és konfliktuskezelés
házasságban, családban**



Család meghatározás: Egy nő és egy férfi, életre szóló, fejlődőképes szeretet szövetségére /ez a házasság/ épülő közössége a gyermekekkel. 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 békesség munkáló élet alapja a jó, közös és rugalmas elv. Érdekes megfogalmazni kinek-kinek a maga Credo-ját, miben hiszek és mit remélek vallomásait. Minden békétlenség gyökerében az önérvényesítés húzódik meg, az Ego. Az a párkapcsolat, az a házasság mely szexuális és gazdálkodási szerződés – szövetség helyett -, csak addig áll fenn, míg a felek kompromisszumokkal ki tudnak egyezni. A békétlenségek megoldási lehetősége egyenes arányban van az elvi harmóniával és az önfegyellemmel. Az elvi harmónia és az önfegyelem lelkiesség és szellemiség gyümölcse. Ezt megspórolni nem lehet! Őt olyan tény fogalmazunk meg, melyek megrengették a mi önközpontúnak indult kapcsolatunkat és megadták feszültségeinknek élhető és éltető megoldásait.

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 önfegyelem megelőzi, a megbocsátás megszünteti a békétlenséget. Ütközéskor lehet harcolni, bezárulva védekezni, kimenekülni... Harc helyett azonban lehet toleránsan hozzáállni, bezárulás helyett lehet megbeszélést kezdeményezni, kimenekülés helyett lehet belé karolni. A konfliktusba kerültek közül az akkor éppen erősebbnek bizonyuló fél tud kezdeményezni.

Zsike „Hamupipóke” veszélyű élethelyzetből így lett egy dinasztia „ősanyja”. Náci „szentfazék, okos tojás” kísértéséből így lett földön járó, égre tekintő „ősatya”.

2./Feszültségeink robbanó erejét érzelmi telítettségünk határozza meg és nem az igazunk

ereje. Hógolyónkból érzelmeink tudnak lavinát csinálni, pedig lehetőségünk lenne a gyöngyragyolóhoz hasonlóan, az irritáló homokszem hatására igazgyöngyöt hozni létre. Minden békülékenynek indult mondat, mely „de”-vel folytatódik, csírájában öli meg a békesség lehetőségét. ”Jó, neked van igazad, de miért nem állsz mellém a gyerekekkel szemben” – hangzik az anyai kérdés. Van „igazság” szerinti és van „érzelem” szerinti mellé állás. Az „igazság bajnoka” páncélosként átgázol a másikon, pedig elég lenne az igazság erejében és nem a saját hangerejében bízni. Azonban van olyan konfliktushelyzet, melyben már az „igazságom” a megbékélés alapjait veszélyezteti, a kapcsolatban levést. Ekkor az igazságomnál nagyobb érték a kézfogás. /Wass A./ A „szív bajnoka” parttalan özönvízzel /könnyeivel/ sodorja el azt, amit elég lenne mértékkel megöntöznie. Folyamatban élünk az éreneyeket illetően is: elutasítás /1/ - elviselés /2/ - elfogadás /3/ - együttműködés /4/ - értékelés /mérték/ /5/. Konfliktusainkban lehiggadva /belefáradva/, akár osztályozhatjuk is viselkedésünket: a megbukástól /1/ az élhetőn át /2,3/ a konstruktív /4/ egymásért élés kitűnő /5/bizonyítványáig.

Férji, apai életem legnagyobb bűnétől az mentett meg kezdő apaként, hogy Zsikét keményen leültettem és neki volt ereje ülve maradni és „csak” sírdogálni. Ki az erősebb?

3./ Alkalmasság /habilitas/ elve alapján üzemelünk. Patriarchális és/vagy matriarchális modelleknek nincs helye a szeretet rendjében. Életünk szolgálati /miniszteri/tárcáit aszerint kell elosztanunk egymás között, melyikünk mire alkalmasabb. Fejlődésre hivatott emberekként ez az évek során változik és rugalmas módosításokat, igazodást kíván tőlünk. Az állatvilágra oly jellemző territórium harcok sok békétlenség forrásai a házasságokban. Két, a mi életünkben kiemelkedő területet említek.

Pénzügyi tárca nem a pazarlóbb kezébe való. Az ünnepek irányítása nem a zsugoribb kezébe való. Élhető egyensúlyt az jelent, ha a takarékosabb kezeli a hétköznapi pénzügyeit, a bőkezűbb szervezi a jeles napokat. Az összekoccanásokat megelőzhetjük az előzetes megbeszélésekkel. 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. A javaslat és az elfogadó, megértő tolerancia megelőzi a későbbi csattanásokat. Képtelenség-e egy ilyen mondat? „Egy férjnek a szülésen és szoptatáson kívül mindenhez elviselhető szinten értenie illik.” Nem születünk sem zseninek, sem polihisztornak. A feladat azonban megszüli mesterét, ha az ember hajlandó kilépni kövületeiből. A kényelemből megjászott alkalmatlanság a fejlődésünk halála. A türelmetlen magabiztossággal viszont kiölhetjük egymásban azt a fejlődést, melyre majd nagy szükség lesz betegség, öregség esetén. A feleség nem konyhai és

takarítói ingyen cseléd. A férj nem folyamatos műszakú karbantartó. A férji jegygyűrű 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. Ez arra is segítség, hogy tiszteljük egymás életterét.

4./ Testbeszéd 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, mely a fajfenntartás ösztönére épül, hogy eljuttassa az embert az egymásért élés szeretet - rendjébe.** Ezzel félre söpröm az ilyen sóhajtásokat: „óh, a mi szerelmünk már meghalt már csak szeretjük egymást...” A szerelem része a szeretet életre szóló hivatásának. Az önszeretettől fejlődünk az önátadás felé. Ha valaki kis gyermek szintű önszeretettel /”enyém”/ akar házasságot kötni, az ilyen lesz az asztalnál és az ágyban is. Ott a „szeretek” nem vallomás, hanem elhallgatása annak, hogy „szeretek birtokolni”. Így válik ölelésünk szexuális elvárássá, követeléssé, vagy akár irgalmaskodó elviselésé, pótcselekvéssé. A csakis az ágyban kibékülő felek az ösztön felületén éppen békét kötnek, de újra termelik a konfliktusaikat, melyeket ölelésük előtt kellene megbeszélniük és majd ezután békességre találásukat öleléssel lepecsételniük. Az ajándékozni akarás lelkülete 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 fel kell nőni. Aki azt gondolja, hogy a szerelem csúcsa csakis a szexuális kielégülés lehet, az még nem élte át azt a boldogságot is, mikor a féltékenysége féltéssé szelídült és egyszerű, de könnyeket kicsaló átölelésben fejeződik ki...

Munkából hazajövetelem után tudott Zsike 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.

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

Minden gyermeknevelés az én önneveléssel kezdődik.

A minőségre nevelés akkor is kötelez, ha most nem látom gyümölcsét.

Gyermekeink rólunk való leválása születésükkor kezdődik és a mi halálunkig tart.

Gyermekeink leválásukat kimenekülésnek és önmegvalósításnak élik meg.

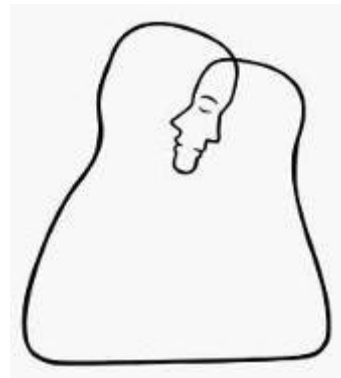
Szülői felelősségünk nagyon behatárolt, aggódásunk felettébb határtalan.

Családunk jelmondata minden konfliktus helyzetünkben kapaszkodót jelent: „MEMENTO VITAE !” /Emlékezz az Életre !/. Aki házasságra lép, az élet és az Élet szolgálatára lép, mintegy a mennyei Atyánk meghosszabbított keze a földön.

GONDOLATOK JEGYESEKNEK (2.)...

*KŐSZEGINÉ RIHMER MELINDA
ÉS KŐSZEGI TAMÁS*

Egymás megbecsülése, tisztelete



Összekötve a sorsunkat egy szekeret húzunk ketten, s cél, hogy jó irányban, tempósan haladva járjuk az utunkat, lehetőleg nagyjából azonos terheléssel.

Ahhoz, hogy ez jól menjen alapvetően fontos egymás tisztelete, megbecsülése. Ennek van elvi és gyakorlati része egyaránt, s a kettő természetesen összefügg.

Ha tiszteltem a másikat, akkor nem akarom megváltoztatni, elfogadom és szeretem úgy, ahogy van, gyengeségeivel együtt. Inkább a saját hibáimat próbálom csökkenteni, hogy ezáltal is teljesebb lehessen egységünk. Olyan ez, mint a két fém félgömbből álló labda. Ha a saját horpadásaimat kalapálom, akkor máris jobban gurulunk együtt. Remélhetőleg a párom is ezt teszi. Célunk, hogy olyan módon tudjuk gazdagítani egymást, hogy egyre jobban hasonlítsunk ahhoz, amit Isten megálmodott rólunk.

Tudomásul kell vennünk azt is, hogy mindketten változunk az idők folyamán. Házasságkötéskor igent mondok arra a 20 év múlva levő társamra is, akit még nem ismerhetek. De ettől nem kell megijednünk, hiszen együtt változunk, csiszolódunk, érlelődünk, s ha az alapvető elfogadás, megbocsátani tudás és szeretet megvan bennünk, akkor éppen ettől lesz még izgalmasabb az életünk. Igaz, néha eltér növekedési tempónk, egyikünk megreked, néha esetleg vissza is

esik, míg a másik szárnyal éppen. Az is a másik tiszteletéhez tartozik, hogy nem vagyok vele türelmetlen, követelőző, kivárom gyengéd szeretettel, míg kimászik a hullámvölgyből, hogy aztán egy másik alkalommal meg ő toporogjon türelmesen mélypontjaimnál.

Alapvetően más alkatúak vagyunk, Tamás zárkózottabb, meditáló, elméleti, leginkább kétszemélyes kapcsolatokban megnyílni tudó, Melinda gyors, határozott, kezdeményező, társaságot kedvelő. Istenkapcsolatunkat is nagyon másképpen éljük meg. Nem volt és most sem könnyű megtalálni azokat az utakat, amelyeket együtt járhatunk. Ugyanakkor rengeteg új élmény, gazdagodás származott abból, hogy a másik életét ilyen közről figyelhettük – figyelhetjük. Tamás ma már könnyebben szóba elegyedik idegenekkel is, Melinda pedig megtanulta becsülni a csendet is.

Fontos, hogy értékeljek a társamban mindent, ami kincs. Legyen az tudás, művészi tehetség, kétkezi munkában való jártasság, bármilyen értelmes hobbi, stb. Ha nem tudunk lelkesedni azért, ami a másiknak fontos, akkor sok közös öröms percet elveszítünk, s rossz esetben bánatot okozunk, eltávolodunk.

Egymás családjának tisztelete akkor is fontos, ha zűrös rokonsággal vagyunk megáldva. Akárhogyan is, de felnevelték számunkra a párunkat, s ezért köszönettel tartozunk. Adjunk hálát a szülői házból hozott szép dolgokért és okuljunk abból, ami fáj, hogy legalább ugyanazt a hibát ne kövessük el majd egykoron gyermekeinkkel. Igaz, gyakran visszatérnek felnőtt korunkban azok a minták, amiktől egykor szabadulni igyekeztünk, de egymást segítve kiutat találhatunk ebből is. Próbáljuk megtalálni azt az optimális közelséget – távolságot rokonságunkkal, amiben szabadnak és boldognak érezhetjük magunkat. Vítás kérdésekben célszerű mindig a párunk véleményét támogatni, aztán otthon kitisztázhatjuk még a nézetkülönbségeket, de kifelé próbáljunk „egységfrontot” alkotni.

Ugyanez igaz a gyermekeink viszonylatában is. Mihelyt azt tapasztalja a csemete, hogy apja – anyja mást mond, nem tartják tiszteletben egymás kimondott szavát, akkor elindul az éppen aktuálisan engedékenyebb irányban. Ezzel nem csak azt közvetítjük, hogy a másik szülő szava nem igazán érvényes, hanem azt is, hogy a korlátok rugalmasak, ha ügyeskedik, akkor tulajdonképpen kedvére tágíthatja azokat, s ez a gyerek későbbi életében rengeteg problémát fog okozni nekünk, de neki magának is.

Beszélgessünk sokat! Próbáljunk erre akkor is időt szakítani, ha a, mindennapok sűrűk és legszívesebben azonnal belezuhannánk az ágyba. Rendszeresen tudakoljuk egymás vágyait, mert bár jölesik, ha a másik kitalálja a gondolatainkat is, de nem vagyunk látnokok. Ez vonatkozik a szexualitás területére is.

Ne adjuk ki társunkat idegenek és főleg ne a gyerekek előtt! Néha egy jópofának szánt kis

csipkelődés is komoly fájdalmat és tekintélyvesztést tud okozni. A gyerekek többnyire előbb ismerik fel hibáinkat, mint mi magunk, nekünk inkább védeni kell egymást – nem hazudva a vétket – de keresni a mentséget, s egyben a jóvátételi lehetőséget közösen.

Jó dolog, ha be tudunk segíteni egymásnak az otthoni teendőkben. De ne feledjük, számon kérni csak azt lehet a másikon, amit konkrétan kértem tőle olyankor, amikor hallotta is (nem merült el a könyvében, vagy a számítógépes játékában) és visszajelezte.

Fontos megtalálnunk azt az egyensúlyt, ahol tehetségeinket, adottságainkat legoptimálisabban ki tudjuk használni. Meg kell keresnünk azokat a területeket, ahol társunk mindenképpen ki akar teljesedni. Ez természetesen befolyásolja majd a gyermekek tervezett számát is. Nem szerencsés, ha az egyik fél úgy érzi, hogy „feláldozta” magát a másik karrierjéért, vagy akár a családjáért. Gyakran látunk ilyen házasságokat, nekünk szerencsére ezt sikerült összehangba hozni. Öröm volt a sok gyerek, Melinda itthon mellettük rengeteg egyéb szellemi tevékenységet is végzett, s a 16 év itthonlét után újult erővel tért vissza a munkába. Tamás lemondott ugyan a család miatt több amerikai kutatóutat, de úgy tűnik, hogy ez jelentősen nem hátráltatta teljesítményében.

Nagyon fontos, hogy ne játsszuk el a másik bizalmát! Ha csak egyszer is füllentésen kap a társam, akkor honnan tudhatja, hogy most éppen igazat mondok. Ha nem lettünk volna teljesen biztosak egymás szerelmében, akkor megőrülhettünk volna a féltékenységtől, amikor Tamás éjszakáig leste a laborban a sejtek növekedését, vagy Melinda napokra elutazott közösségi teendők miatt.

A mindennapokban leginkább abban mutatkozik meg társam tisztelése, hogy mennyi időt fordítok rá. Minőségi időt! Amikor valóban rá figyelek, próbálok vele érezni, nem belebeszélni a mondandójába, dicsérni és vele örülni a legkisebb sikerén is, erőt önteni bele kudarcai során. Ne feledjük azt sem, hogy gesztusaink többet elárulnak belső világunkról, mint szavaink, nem tudjuk egymást őszintétlenül átverni!

Fontos, hogy elfogadjuk egymás baráti társaságát is. Persze nagyszerű, ha közös barátaink, főleg, ha közösségi testvéreink vannak, de ez nem zárja ki, hogy időnként egyedül is találkozzunk olyanokkal, akik fontosak nekünk. A lényeg, hogy soha ne csináljak olyat párom távollétében sem, amit szégyellnék előtte!

Alkati eltéréseinkből adódóan nem könnyű megtalálnunk a közös szolgálatok területét sem. Ebben igyekszünk támogatni egymást, még ha egy-egy „akcióra” soha nem mondtunk volna igent saját jó szántunkból.

Mindent egybevetve a házasság ezen területét az egyik legfontosabbnak ítéljük annak érdekében, hogy tartós, boldog – bár nyilvánvalóan nem problémamentes – halálíg tartó együttlétünk lehessen!