PARK
szórakoztató pszichológia

PAUL HAUCK

Így szeress, hogy szeressenek!

Jacqtieline Hauck és Róbert Fielding!
Nektek ajánlom ezt a könyvet azért a sok-sok szeretetért, amit maminak és apunak adtatok

PAUL HAUCK

Így szeress, hogy szeressenek!

A fordítás alapjául szolgáló kiadás: Paul Hauck: How to love and be loved Sheldon Press, London, 1989

Fordította: **Fejér Hédi**

Illusztrálta: **Barka Ferenc**

Ötödik, átdolgozott kiadás

ISSN 0865 0705

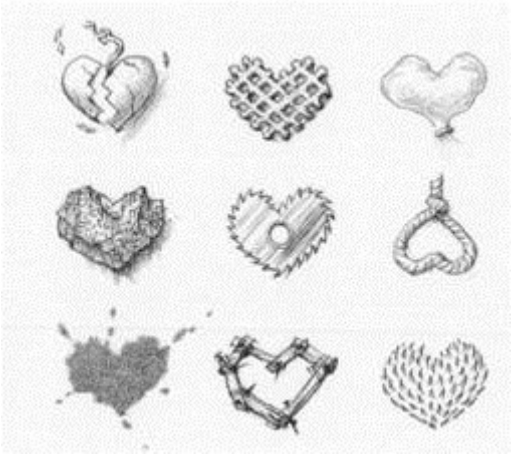
Előszó

Szeretnél szeretni? És azt szeretnéd, ha viszontszeretnének.? Hát persze. Majdnem mindenki így van vele. Akkor mégis hogy lehet, hogy olyan sokan nem tudnak zöld ágra vergődni egymással? Hogy lehet megoldani ezt a kérdést? Hogyan érheted el, hogy szeressenek, és sokáig kitartson ez a szeretet?

Ilyen kérdésekre szeretne válaszolni ez a könyv, és megpróbál segíteni abban is, hogy jobbá, könnyebbé tedd az életed. Megismerheted a kölcsönös szeretet elméletét, de az üzletnek tekintett házasságét is, akárcsak az oly sok gondot okozó „szerelmi rendellenességeket”. Megtudhatod, mi az együttműködés, tisztelet és szeretet hármas alapszabálya, valamint azt, hogy mely négy lehetőség közül választhatsz, ha frusztráció ér. Ráismerhetsz a kapcsolataidat összekuszáló, zavaros téveszmékre, és megtudhatod, melyik az a tizenkét képtelen elgondolás, amelyen feltétlenül úrrá kell lenned. Kiderül, milyen kíméletlen lépéseket tehetsz, ha elszántad magad a végső megoldásra.

A legfontosabb azonban mégiscsak az, hogy megtudd, hogyan szeress, hogy szeressenek.

A SZERETET PROBLÉMAKÖRE



Erre vágysz leginkább. Egész életedben keresed, mégis ritkán kapsz belőle annyit, amennyit elégnek érzel. Kielégíthetetlenül sóvárogsz utána. Minél többet kapsz belőle, annál több kell. Sosem felejted azt a semmihez sem hasonlítható, édes gyönyörűséget, amit az első alkalommal éreztél. Ugyanakkor nagyon fájdalmas is lehet. Van, aki olyan szenvedéllyel éli meg, hogy megöli magát – vagy mást – miatta. Oly mértékben jelen van az emberi tudatban, hogy talán nem akad még egy téma, amelyről versben, dalban vagy prózában ilyen rengeteget írtak volna.

Nélküle meghal a gyermek. Lelki nyomorék lesz a felnőtt. Nagy, de rendkívül ingatag a hatalma. Hol a legjobbat, hol a legrosszabbat csalja elő belőlünk. Egyszóval nincs nála rejtélyesebb jelenség a világon.

Hogy mi ez? Természetesen a szeretet, a szerelem.

Sokéves klinikai – és magán– praxisom alatt számos páciensem volt, akinek szerelmi vagy házaséletében támadtak nehézségei. Őszintén megvallva évekig nem is értettem igazán ezeket a problémákat, egyszerűen azért, mert nem volt átfogó filozófiai vezérelvem, amelyhez

tarthattam volna magam. Ahogy aztán egyre nagyobb tapasztalatra tettem szert a szerelmi és házasélet rejtelmeit illetően, elkezdtem elméleteket gyártani a témáról.

Először is rájöttem, hogy leggyakrabban igenis a szerelmi életükkel gyűlik meg az emberek baja. Láttam depressziót, dühöngőt, szorongót, féltékenyt vagy teljesen passzívat; hogy ki milyenné lesz és mit érez – azt olykor a karrierje, olykor a neveltetése, néha pedig anyagi gondjai határozzák meg. Mégis, ezeket a kóros lelkiállapotokat rossz házasságok vagy félresikerült szerelmi kalandok idézik elő a legsűrűbben.

Szerelmi rendellenességek

Az egyik leginkább félremagyarázott és meg nem értett jelenség valószínűleg éppen a szerelem. Néhány példával szeretném bemutatni, hogy még tanult, okos emberek is csak igen kevéssé vannak tisztában evvel a ténnyel.

Egy televíziós show-műsorban nemrég a következőt láttam: az orvos türelmesen végighallgatta nőpáciensét, aki házassága gondjairól panaszkodott, majd kedvesen megpaskolta a hölgy kezét, és szeretetteljes mosollyal ezt tanácsolta: „Azt hiszem, Mary, az hozná rendbe a házasságát, ha szülne még egy gyereket.” Egy ideig azt hittem, csak limonádészerű tévésorozatokban fordulhat elő ilyesmi, de aztán saját pácienseim is egyre gyakrabban számoltak be róla, hogy hasonló tartalmú tanácsot kaptak baráttól, paptól vagy orvostól. Én egyértelmű következtetést vonok le belőle; aki ilyen tanácsot ad, annak vajmi kevés fogalma lehet arról, hogy mitől romlik el egy házasság. A válságos házasságban élőknek alighanem csak egészen elenyésző hányada tarthatja ésszerűnek ezt a tanácsot. Ugyan melyik házaspárnak jutna eszébe még egy gyereket vállalni éppen akkor, amikor amúgy is bajbajutott a kapcsolat? Őrültség lenne még egy gyerekkel megterhelni, mondjuk, egy olyan

asszonyt, akinek a meglévő gyerek(ek) vagy éppen a férj már úgyis komoly gondot okoz. Ha pedig a férfi akar kilépni a házasságból – mert nem jön ki a feleségével, a gyerekeivel, vagy mert elege lett a mindennapos anyagi gondokból –, nos, neki is káros a tanács, hiszen csak csalódását vagy anyagi gondjait növelné az újabb gyermekvállalás.

Aki komolyan képes ilyen nevetséges tanácsokat osztogatni, arról egyértelműen megállapítható, hogy a legcsekélyebb fogalma sincs a házassági viszályok okairól és megoldásuk módjairól.

Nem vagyunk tisztában a szerelem és a házasság szükségszerű nehézségeivel, amit jól mutat, hogy életünk két legfontosabb kérdésében milyen nehezen tudunk dönteni. Az egyik, gondot okozó kérdés így hangzik: „Hány évesen kössek házasságot?" A másik pedig így: „Kit vegyek el?", illetve: „Kihez menjek feleségül?" Egyik kérdésre sem lehet határozott választ adni, a legnagyobb körültekintés mellett sem. Jelenlegi felfogásunk szerint ilyen ügyekben inkább a szív, nem pedig az ész dönt. Hiába minden tudományos felmérés: ha arra lennénk kíváncsiak, mikor és kivel kössük össze a sorsunkat életre szóló kapcsolat formájában, akkor továbbra sem lelnénk szinte semmiféle útmutatást. Gyakran elhangzik, hogy könnyebb eljutni a Holdra, mint meggyógyítani egy kutya közönséges náthát. De az is biztos, hogy előbb jutunk el a Holdra, semmint meg tudnánk mondani a tulajdon gyermekünknek, hogy mikor, kivel házasodjék Össze, és miféle társsal lenne a legboldogabb. Azt hiszem, legfőbb ideje tisztáznunk, hol helyezkedik el a szerelem az alapvető emberi motivációk sorában. Vajon az erősebb vagy a gyengébb mozgatórugók csoportjába tartozik? Meg fogod látni: valahol középen áll, de az alapvető és legfontosabb motivációk között. Ábrahám Maslow pszichológus kidolgozott egy motivációs elméletet, amelyben feltételezi, hogy öt motiváció irányítja az embert. Az alapvető motivációk a legerősebbek, ha pedig ezekben elfogadható elégedettségi szintre érünk, tovább lépünk, mindig a következő motiváció felé, majd megint tovább,

amíg fel nem jutunk a motivációs piramis utolsó, ötödik szintjére. Fontossági sorrendben így követik egymást:

1. élettani igények
2. biztonságra törekvés
3. a valakihez tartozás és szeretet igénye
4. birtoklási igény
5. az önmegvalósítás igénye

Természetesen nem vitatható, hogy az élettani szükségletek a leginkább alapvetők. Ha valaki éhes, fázik vagy szomjas, akkor semmi más nem érdekli, csak az étel, a meleg ruha vagy a víz. Mindenki jobban érzi magát, ha evett, ivott, és ha tető van a feje fölött, ami megvédi a természeti elemektől és a körülötte leselkedő veszélyektől. A következő igény a valakihez tartozás és a szeretet. És miért is ne? Hiszen ha gondoskodtál a testedről, és a környezeted is ésszerűen áttekinthető, akkor legfőbb ideje keresned egy másik emberi lényt, akivel szoros kapcsolatba kerülhetsz. Szeretet, törődés és társaság kell, hogy elűzd a magányt, és persze ki kell elégítened szexuális vágyaidat is.

De vedd észre: a valakihez tartozás és a szeretet igénye csak a harmadik, és nem az első a listán, ahogy sokan gondolják. Ha mindennapi magatartásformákat veszel alapul, olyan benyomásod támadhat, hogy más sem érdekes, csak a szeretet, a szeretet és a még több szeretet. Valójában azért érezheted így, mert élettani és biztonsági igényeid már olyannyira kielégültek, hogy szinte nem is gondolsz rájuk. Ha hirtelen veszélybe kerülne a mindennapi kenyered, vagy fejed fölül elsöpörné a házadat egy tornádó, biztos vagyok benne, hogy nem jutna eszedbe este táncolni menni. Más lenne az izgalmas; az, hogy kerül-e tető a fejed fölé.

Fontossági sorrendben a birtoklási vágy a következő: ha már úgy érzed, szeretnek, és mások számára elfogadható emberi lénynek számítasz, akkor legfőbb ideje megmutatnod a világnak, hogy életrevaló és megbízható is

vagy, független, szabad létezésre képes. Eljön majd az idő is, amikor úgy fogod érezni, erőfeszítéseidért tekintélyt, elismerést és figyelmet érdemelsz.

Az önmegvalósítás igénye az utolsó a listán.

Ezeket a vágyakat képesek vagyunk megvalósítani. Az önmegvalósítás a belső „elrendeltetés” maradéktalan és tökéletes beteljesítése.

Ezt az Öt igényt vizsgálva talán helyesebb, ha fontosnak, de nem túl hangsúlyosnak ítéljük meg a szeretet által elfoglalt helyet. A szeretetigény csak egy lépcsőfok a fejlődésben, amely magasabb rendű motivációk felé vezet tovább, amilyen például a birtoklás és az önmegvalósítás. Ezért mindig vedd figyelembe, hogy a szeretetre való törekvés, illetve annak elfogadása nem a legerősebb, de nem is a leggyengébb motiváció. Előfeltétele a fontosabb motivációknak, és csökken a fontossága, ha betöltötte azt a célját, hogy tovább vigyen a negyedik, illetve az ötödik szintre. Hajói megy sorod, nem foglalkozol a mindennapi betevő, a megélhetés kérdésével, és ugyanígy nem bizonygatod folyton-folyvást – persze csak ha már túljutottál ezen a szinten –, hogy milyen sokat számít mások irántad való szeretete és személyed elfogadása.

Végül még egy érv amellett, hogy tulajdonképpen nem is szoktuk létfeltételnek tekinteni a szeretetet: hiszen pszichológiai vizsgálódások sem tudták pontosan meghatározni, mi a szeretet lényege. Pedig nagyon fontos lenne, azt hiszem.

Minek nevezzük azt a jelenséget, amikor egy okos, talpraesett, jó megjelenésű, sőt szép ember egyszerre csak lelombozódik, búskomor lesz, alaptalanul féltékenykedik, sőt talán még az öngyilkosság is megfordul a fejében? Esetleg magad is átestél efféle ideiglenes elmeháborodottságon, vagy ismersz olyat, aki átélt valami hasonlót. Bizonyára mindenki ismer valakit, aki szerelmi őrületében hajlandó lett volna feláldozni az életét az istenített nőért, vagy azért a férfién, akiről mindig is álmodott! Lehet, hogy csak egyszerű depresszióról van szó,

amikor az iskolai focicsapat legjobb csatára azért keresi föl a rendelőmet, mert szakított vele a barátnője? Netán múló kamaszkori zavarral volna dolgunk? Esetleg életre szóló személyiségzavarral állunk szemben? Nem hiszem. Mindössze arról van szó, amit szívesen nevezek „szerelmi rendellenességnek”.

A szerelmi rendellenesség – a mániás-depressziós pszichózishoz hasonlóan – hol rendkívül fájdalmas, hol éppenséggel üdítő állapot. Akárcsak pszichózis esetén, mámoros kábulat vesz erőt a betegen, hol úgy érzi, dalok szárnyán repül, hol meg a pokol legmélyebb bugyraiba süllyed. Ez az állapot egyaránt sújt fiatalt és öreget. A páciens rendszerint akkor érzi halálosnak a kórt, amikor az először támadja meg. De az Összes többi alkalommal is képes teljes mértékben eszét veszteni, megfeledkezve mindenről, ami addig borzasztó fontos volt az életében, fütyülve ételre, italra, alvásra. Mi más ez, mint neurotikus reakció?

A szerelemtől lehet bolondosán viselkedni vagy éppen gyötrődni miatta. Csöppet sem nevetséges, ha valaki szinte haldoklik a be nem teljesült szerelmi vágytól. Aki így jár, sajátosan és rendkívüli módon szenved. Amikor aztán véget ér a depresszió, nem elég megértetni vele, hogy nem hibáztathatja önmagát, hanem meg kell győzni, hogy saját jói felfogott érdekében kívánatos véget vetnie magának a szerelemnek is. Szerelembe esni, majd véget vetni neki olyan, mint adósságba keveredni, majd kikecmeregni belőle. Az első lépés mindig nehéz, a többi már megy magától.

A probléma okai

Nincs szándékomban hosszú jegyzékbe foglalni azokat a nyilvánvaló tényeket, amelyek meg szokták rontani az emberi kapcsolatokat. Ha be akarom mutatni olvasómnak, miért kapnak hajba a szerelmesek, vagy esetenként miért szeretnek ki egymásból, többet ér, ha betekintést engedek hosszú évek alatt szerzett tapasztalataimba; akkor gyűjtöttem az eseteimet, amikor hosszú időn át elsősorban házassági problémákkal küszködő embereket kezeltem.

Ha arra kérnének, nevezzem meg a leggyakoribb okot, amely miatt férfiak és nők – házasságban vagy más párkapcsolatban – tehetetlen, önemésztő, kétségbeesett állapotba kerülnek, akkor a következőt kellene mondanom: azért jutnak idáig, mert nem látták be, milyen fontos legalább bizonyos fokú megelégedést találniuk a kapcsolatban. Hosszú éveken át arra tanítottak, hogy minél jobban szeretsz, minél többet adsz, annál több viszont-szeretetet fogsz kapni. Ezt az állítást nem kell minősíteni. Ha ugyanis egyidejűleg saját vágyaid és igényeid is kielégülnek, akkor minden szép és jó. De ha örökké csak áldozatot hozol viszonzás nélkül, akkor komoly veszélybe kerül a házasság vagy a kapcsolat. Megfigyelésem szerint *a túlzott* passzivitás, illetve a túlzásba vitt szeretet és adakozás stresszhelyzetet teremt. Legjobb ellenszere az, ha megtanulsz önző lenni. Egyszóval rájöttem, a rossz házasság legjobb orvossága, ha az érintett felek egyikét, esetenként mindkettőt megtanítjuk arra, hogy miként nyerheti a lehető *legtöbbet* a házasságból. Egy házasságban vagy kapcsolatban ugyanis az okozza a legtöbb boldogtalanságot, hogy vagy az egyik, vagy mindkét fél túl sok áldozatot hoz. Pedig nemcsak neked, hanem gyermekeidnek és partnerednek is rossz, ha figyelmen kívül hagyod saját vágyaidat, igényeidet.

A nőt általában arra tanítják, hogy rendelje alá magát a férfi akaratának, legyen a férfi minden vágya

előbbre való az övéinél. Ennek eredményeképpen a nő alárendeli magát a férfi érdekcinek, ami óhatatlanul ellentétet teremt kettejük közt. Jó példa rá a szeretkezés. Ha a nő szünet nélkül csak arra összpontosít, hogy a partnerének jó legyen, akkor ő maga lesz képtelen elérni a szexuális gyönyört. Ha mindkettőjük szexuális örömére oda tud figyelni, akkor minden rendben lesz.

Másfelől, akit megrögzötten csak az érdekel, hogy ő maga jól érezze magát, abból előbb-utóbb birtokolni vágyó, féltékeny személyiség lesz. A partnerek ekkor nem biztosítják egymásnak azt a szabadságot, amely csak növelné szeretetüket, szerelmüket, hanem inkább elfojtják, megfosztva egymást és magukat egy csodálatos érzéstől. A serdülő lépten-nyomon azt hallja, hogy minél jobban szeret, annál inkább fogják viszontszeretni. Ez gyönyörűen hangzik, és ha jól csinálják, működik is. De sajnos könnyen a visszájára válhat az ilyen viszony, féloldalas adok-kapok viszony lesz belőle. Minden kapcsolat könnyen felborul, ha az egyik fél túl sokat ad, a másik pedig túl sokat kap. A házasság vagy kapcsolat alapja nem lehet a teljes önfeláldozás, hanem csakis a kölcsönös áldozathozatal. Szó sincs önzésről: az egészséges, felnőtt szempontú megközelítés miatt nem szabad, hogy lelkiismeret-furdalásod legyen.

Mérlegeld, mennyit ad az egyik fél és mennyit vár el a másik, így nem azon lesz a hangsúly, mennyit adsz a partnerednek, hanem azon, hogy tudod-e kellően értékelni, amit kapsz.

Egy férfi betegem egyszer azt állította, hogy boldog a házassága, hiszen mindent megkap a feleségétől, amit elvár. Ugyancsak elcsodálkoztam, mert mindaddig elégtelennek véltem a házasságot, azt hittem, betegem sok mindentől meg van fosztva ebben a kapcsolatban. Közös ismerősök hasonlóan vélekedtek, és mellesleg úgy informáltak, hogy páciensem felesége önző teremtés. A férfi azonban csak azt kívánta tőle, hogy ne dolgozzon, nevelje a gyerekeket, tartsa rendben az otthont és legyen hűséges. O pedig cserébe gyakorlatilag mindent megtesz,

amit a felesége akar. Az asszony kezelte a családi kasszát, kimaradhatott késő éjszakáig, annyi ruhát, ékszert vásárolt, amennyit csak akart, sőt utazhatott, nyaralhatott akár önállóan – rokonokkal, barátnőkkel is. A férj tehát megkapta, amit akart, és beérte ennyivel.

Két alapvetően különböző személyiség azonban képtelen lesz boldogan élni együtt. Hogyan is lehetnének boldogok? Hiszen te is olyan emberekkel érzed jól magad, akik többé-kevésbé hasonlítanak rád, hasonlóan gondolkodnak, akiknek nagyjából azonos az ízlése, ha szabadidőről, ételekről, politikáról felfogásról vagy bármi másról van szó. Ezért rettenetesen fontos, hogy mielőtt beleszeretsz valakibe, megvizsgáld, tudsz-e majd egy húron pendülni vele.

Az össze nem illésnek lényegében két válfaja van: a neurotikus eredetű és az alapvető. Neurotikus eredetű össze nem illésről akkor beszélünk, ha alapvetően ugyan összeülik két ember, de valamilyen érzelmi zavar miatt átmeneti nehézségeik támadnak. Ha megoldják az érzelmi problémát, minden rendbe jön. Az engem felkeresők többsége döntően ebbe a csoportba tartozik.

Alapvető össze nem illés esetén a partnerek különbözősége oly mélyen gyökerezik, hogy a békés egymás mellett élés szinte lehetetlen. Egy mélyen vallásos ember például rettenetesen boldogtalan tud lenni egy

ateistával. Egy nőbetegem beleszeretett valakibe, akihez feleségül is ment volna, de mert a férfi nem volt keresztény, a nő el sem tudta képzelni, hogy együtt éljenek.

Jellegzetes eset volt, ahol a felek lényegileg, alapjában nem illettek egymáshoz, így tökéletesen egyetértettem betegem döntésével.

Másban is megnyilvánulhat, hogy két ember alapvetően nem illik össze; ilyen például az, hogy szigorúan vagy lazán kell-e fogni a gyereket, hogy költekezzünk-e vagy inkább rakjuk élére a garast, és hogy naponta kétszer vagy havonta kétszer akarunk szeretkezni. Ezek olyan alapvető értékrendi különbségek, amelyek egy családon belül nemcsak kellemetlenek, hanem *alapvetően zavaróak* is.

A neveltetésben kell keresni, hogy miért különbözhet ennyire egymástól két ember. A családi háttér sokkal fontosabb és meghatározóbb az ember viselkedése, életszemlélete tekintetében, mint általában hinnénk. Sokan jártak hozzám azért, mert a házasságkötés előtt nem vették fontolóra partnerük kulturális és társadalmi hátterét, ami később problémákat okozott a házasságban. Jó példa rá egy nőbetegem esete, aki döbbenten tapasztalta, hogy az ő férjéből hiányzik mindenféle becsvágy, képes órákig ülni a tévé előtt, szinte semmit sem segít a háztartásban, a gyerekekkel sem foglalkozik – viszont rendszeresen eljár a barátaival horgászni és vadászni. Amikor feltártuk a férj családi hátterét, kiderült, hogy az édesapja ugyanígy élt, az édesanyja pedig eltűrte ezt. Betegem tehát olyan férfihoz ment feleségül, akinek családi mintája így alakult: az apa eljárt dolgozni, hazatérve lepihent, társasági életét pedig teljesen függetlenítette a feleségétől. Miért viselkedett volna másként páciensem férje, amikor ő maga ilyen családban nőtt föl? Ha annak idején egy kicsit is érdekelte volna betegemet, hogy milyen családból származik a jövendőbelije, akkor elég pontosan megjósolhatta volna, milyen férj válik majd belőle.

Jegyesek számára az egyik legfontosabb tanácsom, hogy töltsenek minél több időt jövendőbelijük családjával. Figyeljék meg, hogyan viszonyulnak egymáshoz a családtagok, mi a véleményük politikáról, vallásról, hogyan bánnak a pénzzel, és zajosan veszekszenek-e, vagy nyugodtan megbeszélik a vitás kérdéseket. Nem lehetsz olyan naiv, hogy azt hidd, jövendőbelid teljesen függetleníteni tudja magát a családjában tapasztalt viselkedési mintáktól. Mindenki olyan, amilyenné nevelik. Elismerem, meg lehet változni. De évek kellenek hozzá. Biztos lehetsz benne, hogy hosszú évekre szervesen beépülnek a közös életbe azok az elvek, az, az életmód és vérmérséklet, amelyet társad a maga családjából hozott.

Az egyébként egészséges kapcsolatban a súrlódások egy másik, kevésbé ismert oka az a tendencia, hogy az évek során teljesen természetes módon változik az ember. Azt, akivel húszéves korodban összekötötted a sorsod, másnak fogod látni harmincévesen. Az a fiatalember, akit húszévesen a motorozás, a barátokkal való poharazgatás érdekelt és a munkánál sokkal inkább a játék, harmincéves korára kényelmes kocsival cseréli fel a motorbiciklit, barátai már nem a régiek közül, hanem az üzleti vagy az érdeklődésének megfelelő körből kerülnek ki, és talán annyira megkomolyodik, amennyire fiatalemberként elképzelhetetlennek és szerfelett unalmasnak tartotta volna. Természetesen ugyanez a nőkre is vonatkozik. A passzív, döntésképtelen, anyagilag is férjükre utalt nők idővel egyre kevésbé félnek, sokkal Önállóbbak és felnőttebbek lesznek, amit a férjek nem is mindig néznek jó szemmel

Tapasztalatom szerint hét-tíz évenként változunk észrevehetően. Természetesen pontatlan ez a meghatározás. Mégis: mindegy, hogy öt–, hét– vagy tízévenként változunk-e, a változás ténye tény marad. Többek között ez magyarázza, hogy vannak, akik sokéves házasság után válnak el. Ez mindössze annyit jelent, hogy az együtt töltött hosszú idő alatt sokat változtak, és ami egykor boldogságot jelentett, az nem marad feltétlenül

örökre szóló örömforrás. Hiszen emberek vagyunk, változhatunk. Nem kell tehát meglepődni, ha életünk folyamán mindig mást és mást szeretnénk.

Harmincévesen, illetve nagyjából huszonnyolc és harminckettő között fantasztikus változások szoktak bekövetkezni. Ekkor ébredsz rá igazán, mi az élet. Visszatekintesz, és hirtelen egész más megvilágításban látsz mindent. Soha még így nem tudtad megítélni a viselkedésedet. Mintha sűrű erdőn keresztül haladnál hegynek föl, végül kiérnél egy tisztásra, és onnan visszanézve jól látnád, honnan jutottál idáig. Sokan élik át ezt a tapasztalatot harmincévesen. A harmincadik életév pszichológiai és gyakorlati értelemben nagyon nehéz időszak – a legtöbb házasságban. Amikor eléred ezt a kort, egészségesen változol meg, ami a másik félnek talán egyáltalán nem tetszik, sőt, egyenest zavarja. A férfiak például gyakran önzőbbek, céltudatosabbak és egészében véve sokkal érettebbé válnak. A hasonló korú nők általában már kevésbé függnek partnerüktől, kevésbé hajlandók együttműködni, és már nem ijednek meg olyan könnyen. Egy bizonytalan férfi számára komoly problémát okozhat az efféle változás. Ha ő maga nem sokat változott, a felesége azonban igen, akkor komoly aránytalanságok adódhatnak a felek eltérő érettsége miatt. Ha életének e szakaszában egy nő válik sokkal érettebbé, mint a férje, akkor úgy érezheti, nem egy férjjel, hanem egy gyerekkel él együtt.

További súrlódások oka lehet, ha a házasfelek nem ismerik fel, hogy a házasság fenntartása az egyik legnehezebb emberi feladat. A házassághoz elhivatottságra, türelemre és hosszú távú felelősségvállalásra van szükség, de ezek intenzitása gyakran tetemesen csökken. Egy fiatalasszony páciensem, aki két éve ment férjhez, odáig jutott, hogy kijelentette, a házasság megfojtja őt, túl sokat követel tőle és – egyáltalán – túl nehéz. Ennek ellenére nem akart válni, ugyanis szerette a férjét. Azt hiszem, képes volt pontosan felmérni a helyzetét. Minden csillogó szemű, naiv és romantikus

fiatal, aki azt hiszi, a házasság vég nélküli nászút, keserves csalódásra van ítélve. Mondjuk, az ifjú pár egyszer csak nem tudja kifizetni a számlákat, vagy az egyik csúnyán viselkedik a másikkal szemben, vagy a fiatalember már nem érzi szabadnak magát, mert el kell tartania a családot, vagy a fiatalasszony arra van kárhoztatva, hogy otthon üljön, és örökké a két gyerekre vigyázzon – és ekkor kezdenek csak rádöbbenni, mi a házasság, és milyen komoly kötelezettségekkel jár.

Szeretném, ha ebből a könyvből mégis az derülne ki, hogy véleményem szerint a házasság nagyszerű, gyönyörű intézmény. Az egyik legeredményesebb emberi találmány, és ha hosszú távú boldogságra vágysz, csak ajánlani tudom, hogy próbáld ki.

Akadályozhatja még a házasság vagy kapcsolat összhangját, ha nem veszed figyelembe, milyen finom, mégis alapvető különbségek vannak férfi és nő között. A nyilvánvaló fizikai eltérésektől eltekintve nagyon is mulatságos, bár kissé furcsa, milyen sok nőjön tanácsadásra alapvető különbségek miatt – és valamennyien hasonló panaszokkal. Ez arról győzött meg, hogy vannak bizonyos veleszületett különbségek férfi és nő között, vagyis nem csupán azok a különbségek számítanak, amelyek a fiúk és a lányok eltérő neveltetéséből fakadnak.

A fiúból férfi lesz, aki már könnyen különválasztja a szerelmet a szextől. Az egyik percben még veszekszik a feleségével vagy a barátnőjével, a következőben már ágyba akarja vinni. Vagyis tud úgy szeretkezni, hogy közben eltekint a nő személyiségétől. A férfiak általában arra panaszkodnak, hogy kevés szexet kapnak a feleségüktől, és hogy a nők túlságosan birtokolni akarják őket. A férfiak úgy érzik, azzal mutatják ki a szeretetüket, hogy eltartják a családot, nem részegeskednek, időben érnek haza és hűségesek. Egyáltalán nem értik, miért is kellene minduntalan ismételgetniük, hogy „szeretlek”.

Mit ér a szó a tetthez képest?

A másik – női – oldal sokkal többet beszél a szeretet és törődés igényéről, meg sem említve a szexet, ami számára együtt jár a szeretettel és törődéssel. Mintha ez a két kategória – szeretet és szex – elválaszthatatlan volna a nő szemében. Ezért nehéz szexuális kapcsolatot teremtenie úgy, hogy nem szerelmes a partnerébe. Számára semmi értelme az alkalmi szexkapcsolatoknak.

Ugyancsak jellegzetes, hogy a nők szeretnek az érzéseikről beszélni, és kíváncsiak partnerük érzelmeire is. Számukra a szex abszolút előfeltétele, hogy beszéljenek az érzelmeikről. Ha egy nő nem tudja, kivel fekszik le, az már olyan, mint a prostitúció. Ha nem tudja, mi megy végbe a választottja szívében, akkor az már férfiként sem kell neki. A mély érzések és megvitatásuk fontosabb számára, mint az, hogy megfogják a kezét, új ruhát vásároljanak neki vagy elvigyék utazni. Ha nem férkőzhet közel a férfihoz lelkileg is, akkor már nem érdekli mint férfi. Ilyen a női lélek, amit sok férfi nem ért, nem értékel, és amivel rendszerint rokonszenvezni sem tud.

A nők ki akarják fejezni magukat. Élvezik, ha elmondhatják érzéseiket, intim ügyeiket, és pontosan tudni szeretnék, hányadán állnak partnerükkel. A férfiak viszont egyáltalán nem kíváncsiak rá, hogy mi megy végbe feleségük vagy barátnőjük lelkében. Ha van is gondjuk, nemigen akarják megosztani a társukkal, szívesebben oldják meg egyedül. A nők gyakran mondják: „megőrülök”, ha nem oszthatom meg valakivel a gondjaimat. Természetesen nem mindegy, kivel. Olyannak kell lennie a bizalmasnak, akit tisztelnek, és akinek személyében megértésre, érző lélekre találnak. A férfi sokszor fütyül rá, ő ugyanis sokkal jobban érzi magát, ha egyedül is képes megoldani a problémáit.

Amikor úgy jellemzünk egy viszonyt, hogy a felek „fejest ugrottak” a házasságba, lényegében arra tapintunk rá, hogy gyakran képtelenek megoldani a házasságban felmerülő problémákat. A „fejest ugrás” nem más, mint egy-egy túl korai házasság, amelyben a fiatalember és ifjú hitvese számos örömből és szórakozásból kényszerűen

kimarad. Mivel annyi mindent nem éltek meg, elérkeznek egy ponthoz – talán harminc–, talán negyvenéves korukban –, amikor valamelyikük újból szabad akar lenni, más partnerre vágyik, szeretne motorra pattanni és kamaszos lelkesedéssel száguldozni az országúton, pusztán azért, mert kimaradt az életéből ez az élmény.

Előfordul, hogy egy férfi becsapva érzi magát, mert túl korán nősült, és nem volt alkalma kitombolni magát; ekkor vagy elfogadja ezt a tényt, és megpróbál együtt élni vele, vagy komoly veszélybe sodorja a házasságát. Jelentős mértékben befolyásolhatja a házasság vagy a kapcsolat alakulását mindaz, amit a partnerek a veszekedés hevében, feldühödve egymás fejéhez vágnak. Minden házasfélnek azt ajánlom, fogja be a száját, ha dühös. Ha nem tudod kordában tartani a haragodat, tanuld meg: jobb hallgatni, mint veszekedni. Meg fogod bánni szándékosan sértő szavaidat, mert rájössz, hogy csak veszítesz velük, mindig egyre többet. Eljön a nap, amikor már semmit sem érzel a másik iránt. Egyszer csak azt mondja valamelyikőtök: „Ha így érzel, jobb, ha elmegyek. Elválok. Sikerült meggyőznöd róla, hogy tévedés volt ez az egész.”

További két oka lehet a házassági problémáknak. Az egyik egy képtelen eszméből fakad: a házasságkötés idején rendszerint úgy érzik a felek, hogy „egymáshoz tartoznak”. Azt gondolják, a házasság a tulajdonukká teszi a másikat. Mikor azt mondják, az „enyém vagy”, nem feltétlenül költői vagy romantikus nyelven akarnak fogalmazni. Inkább jogi nyelven. Így értik: „Az enyém vagy, azt teszed, amit mondok, csak oda mehetsz, ahová engedlek, azzal állhatsz szóba, aki ellen nincs kifogásom” stb. stb.

Sokkal jobb azoknak a házassága, akik nem veszik komolyan ezt a birtoklási elvet. Tudják, hogy a házasság egyezség, esetenként csak *időszakos* egyezség két fél között, és elfogadják, hogy ez az egyezség csak addig érvényes, amíg a házasság mindkettőjük számára megfelelően működik. Tökéletesen tudatában vannak, hogy bármelyik félnek jogában áll véget vetni a

kapcsolatnak, ha az számára már nem kielégítő, és jobb is, ha ekkor így tesz.

A bizonytalanok, a kisebbrendűségi érzésben szenvedők, az őket ért bírálatra túlságosan érzékenyek, az önértékelési zavarokkal küszködők sajnos gyakran hiszik, hogy férjük vagy feleségük az ő tulajdonuk. Nem fogadják el, hogy mindenkinek joga van véget vetni egy kapcsolatnak. Azt hiszik, a jegygyűrű egyben a börtönkulcs karikája is. Veszélyes ember az ilyen. Gyakran féltékeny, gonosz vagy klinikai értelemben dühöngő.

Végül szeretnék szólni a különféle házassági súrlódások még egy okáról, a szeretetigényről. Tátott szájjal bámulnak rám, mintha csúnyán káromkodnék, amikor kijelentem, hogy szeretet nélkül is lehet élni. A szeretet és a szerelem az egyik legféltettebb szentség az életünkben. Ha a szeretet nem a legszentebb célod, nem is vesznek emberszámba. Ha nem második istened a szeretet, érzéketlen gépnek minősülsz. Szentül hisszük, hogy szeretni kell, mert enélkül az élet szörnyű, elviselhetetlen. A szeretet megtagadása a legnagyobb sérelem, a legnagyobb veszély, ami érhet. Csak a szeretet és személyed mások általi elfogadtatása lehet önértékelésed mércéje. De valóban ilyen fontos ez?

Szerintem.nem-. Nem ismerem el annak a hagyományos felfogásnak az igazát, hogy – a magatehetetlen kisgyermek esetétől eltekintve – a szeretet teljesen nélkülözhetetlen, és hacsak nem szeret valaki nagyon és állandóan, akkor pokolnál is rosszabb az életed.

Ez sokkal inkább neurotikus *igény,* mint tényleges *szeretetvágy,* így aztán rendszerint sok fájdalmat okoz azoknak, akiktől elvárják, hogy mindennél jobban szeressék egymást. Miért kötelező ennyire szeretni? Azért vagy értékes, mert valaki szeret? Akkor fogsz érni valamit, ha majd szeret valaki? Szabad-e hagynod, hogy szeretetük jogán mások ítéljenek meg, mások mondják meg, mennyit érsz? Valami nincs rendben, ha másoknak – akiknek semmi közük hozzád – kell megmondaniuk, mit érsz. Miért

tudná más jobban, mint te magad, hogy elfogadható vagy-e?

Gondold át alaposan! Tedd fel magadnak újra meg újra a kérdést, hogy valóban annyira *nélkülözhetetlen-e* számodra mások szeretete, vagy csak *vágysz* rá. Rosszul érzed-e magad szeretet nélkül, szomorú, sajnálatra méltó vagy-e? Hát persze. De olyan rettenetes ez, elviselhetetlen, tragikus, hogy úgy érzed, vége a világnak? Mielőtt eldöntenéd, előbb próbáld ki!

Ne vezessen félre ez az utolsó mondat! Eszem ágában sincs ellenezni a mély érzéseket. Sőt, egyértelműen nagyszerűnek tartom őket, és mindenkinek azt ajánlom, kerüljön minél szorosabb érzelmi kapcsolatba a számára fontos személyekkel. Sokkal szebb az élet, ha fontos vagy azoknak, akik neked fontosak. De nem értek egyet avval, hogy lennie kell olyannak is, aki *köteles* szüntelenül szeretni téged,

Ha belátod ezt, soha többé nem kell tartanod a leginkább rettegett eshetőségtől: a visszautasítástól. A többség úgy éli meg a visszautasítást, mintha tőrrel szíven szúrnák. Ha visszautasít az, akinek a szeretetére áhítozol, rendszerint hitványnak érzed magad. Hiszen ha érnél valamit, nem utasítana vissza.

De a visszautasítás nem fájdalmas, *hacsak te magad nem teszed* azzá. Ha kitartasz amellett, hogy azért lettél senki, mert elutasított a kedvesed, akkor feltehetően soha nem is voltál erős személyiség. Ha azt hiszed, kedves hölgypáciensem, itt a vég, mert férjed más nő iránt érdeklődik, akkor sosem lehetett valami nagy önbizalmad. Ha azt hiszed, vége a világnak, mert nem áll szóba veled a szerelmed, akkor valószínűleg elég tartalmatlan az életed. Másképp fogalmazva, ha így reagálsz az elutasításra, kisebbrendűségi érzésedet bizonyítod; azt, hogy alkalmatlannak tartod önmagad. Arra tanítottak, hogy higgy a mumusban. Meg a szellemekben, természetfölötti lényekben, boszorkányokban, koboldokban és a húsvéti nyusziban. Pontosan ugyanennyi értelme van azt állítani, hogy értelmes, intelligens felnőttként nem tudsz meglenni

mások szeretete nélkül. Szeretnélek emlékeztetni, hányszor szakítottál már. Valahány kapcsolatod felbomlott, mindig túlélted, és idővel új kapcsolatra találtál. Az ismétlődő gyakorlat ellenére mégis ugyanazt a valótlanságot hajtogatod: rettenetes, hogy elutasítottak, bele fogok halni, ez is csak azt bizonyítja, hogy fabatkát sem érek stb. stb.

Ebből elég! Ideje felnőnöd! Tanulj végre a már átélt gyötrelmeidből, és ha elutasítanak, tekintsd pontosan ugyanolyan csalódásnak, mint az összes többit! Tanuld meg, hogy képes vagy felgyógyulni a sérüléseidből! Hidd el, hogy meg tudsz birkózni ezzel az újabb csalódással is! Higgy abban a képességedben, hogy sikerülni fog új társaságot, új hazát, új állást vagy új családot teremteni magadnak, sikerül felnőtté válásodat is magadnak irányítani. Nem vagy már gyerek. Felnőtt vagy. Erős vagy. Alkalmas vagy rá. És másoknak nagyon is kívánatos vagy, még akkor is, ha jelenlegi partnerednek nem kellesz. Így legyen! Az élet megy tovább, és te vele haladsz.

A megoldás

A következő fejezetekben háromféle módon közelítem meg azt a kérdést, hogy hogyan szeress, hogy viszontszeressenek. Az első két módszerrel Charles és Clifford Madsen munkáiban találkoztam először. Vallási hagyományon alapul a harmadik.

Madsenék módszere pofonegyszerű. Szerintük meg kell tanítani a gyerekeket arra, hogy: 1) hajót cselekszenek, akkor velük is jó dolgok történnek; 2) ha rosszat tesznek, akkor velük is rossz dolgok történnek. Rámutatnak, hogy ezt a két egyszerű elvet elég gyakran mellőzni szokták a nevelők, sőt, egész más következményeket helyeznek kilátásba gyermekeik számára. Ilyesféléket: a) rosszat tesz ugyan a gyerek, néha mégis jó dolog sül ki belőle; b) jót tesz, mégis rosszul sül el; c) nem számít, hogy viselkedik a gyerek, így is, úgy is rossz dolgok történnek vele; d) teljesen mindegy, mit

csinál, jó dolgok történnek vele.

Térjünk vissza Madsenék első két elvéhez, amelyeket teljesen elfogadhatónak, bár hiányosnak tartok, ha két ember viszonyára alkalmazzuk. Én egy közbülső lépés beiktatásával így fogalmaznám meg az együttműködés, tisztelet és szeretet hármas alapszabályát:

1. számú szabály – Hajók hozzád, te is legyél jó.

2. számú szabály – Ha rosszak hozzád, te továbbra is legyél jó, tartsd oda a másik orcádat is, tegyél meg néhány lépéssel többet a másik fél felé, és szeresd azokat, akik keresztülgázolnak rajtad, de *az ésszerűség– határain belül és csak bizonyos ideig.*

3.számú szabály – Ha rosszak hozzád, és a *2. számú szabály nem válik be,* akkor legyél te is pontosan ugyanolyan rossz, de közben ne haragudj az ellenfélre

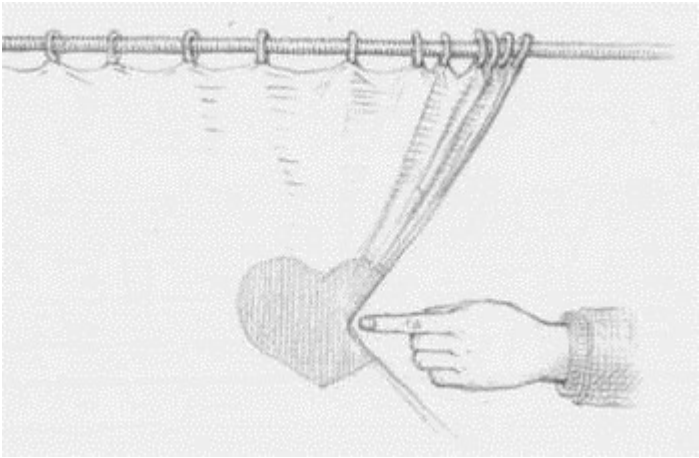
Ez a felfogás azért szép, mert tudományos alapokon nyugszik, mégis pofonegyszerű. Persze senkit nem akarok félrevezetni: nem állítom, hogy véghezvinni is könnyű. Rá kell jönnöd, hogy még e három módszer bármelyikének segítségével is meglehetősen nehéz kivívni az együttműködést, tiszteletet és szeretetet. De legalább segítenek eligazodni zavaros világunkban és meg-

óvnak a komplexusoktól; ezek nélkül pedig könnyebb a célra összpontosítanod. Ha tudod, mit és miért akarsz elérni, ha megvan az alapgondolat, amelyet meg akarsz valósítani, akkor minden elem összeülik, még ha sok tényező zavarja is az összképet, és mindig tudni fogod, hogyan reagálj mások viselkedésére.

Mielőtt azonban belemélyednénk ebbe a témakörbe, rendkívül fontosnak tartom, hogy tisztán lásd, mi a szeretet valójában, hogyan és miért működik a házasság vagy egy szerelmi kapcsolat.

Szeretet és házasság:

Mi az igazság?



A viszontszeretet elve

A szeretet rendkívül erős érzés, amelyet olyan emberek, állatok vagy dolgok iránt érzünk, akik, illetve amelyek a múltban, a jelenben és a jövőben is kielégítik legmélyebb vágyainkat és igényeinket, Ez persze nem hangzik túl eredetien, de biztosíthatlak, ha jobban átgondoljuk, bizony sok olyat találunk benne, amit nem is lesz könnyű elfogadni. Ez a definíció például egyértelműen

úgy fogalmaz, hogy nem az embereket szeretjük, hanem azt, amit az emberek, állatok vagy dolgok nyújtanak nekünk. Ha a szeretett személy nem elégít ki minket a számunkra legfontosabb dolgokban, akkor egyszerűen kiszeretünk belőle. Ha nem származik kielégülés, haszon vagy öröm a kapcsolatból, akkor bizony meghal a szerelem. Ennek az ellentéte is igaz. Ha valaki egyre jobban kielégíti vágyaidat és igényeidet, bizony kísértésbe esel, hogy megszeresd az illetőt. De soha ne feledd, valójában *nem az egyént szereted, hanem azt, amit tesz érted,* fia megérted és elfogadod ezt az egyszerű tényt, akkor sokkal könnyebb lesz elérned azt is, hogy megszerettesd magad.

Tanácsos reálisan szemlélned mindezt, különben könnyen pórul járhatsz. Ha azonban tényleg elfogadod a realitásokat, és megérted a szeretet valódi jelentését, semmit sem kell majd akaratod ellenére a partnered kedvére tenni, ő mégis viszonozni fogja a tőled kapott szeretetet.

Ha például a partnered azt szeretné, hogy fordíts több gondot az öltözködésre és a testápolásra, akkor törődj valóban többet magaddal, és ő annál jobban szeret majd érte. Ha partnerednek fontos, hogy többet foglalkozz vele, akkor nyilvánvalóan ki kell elégítened ezt az igényét; például érintsd meg gyakrabban, fogd meg a kezét, ülj mellé, vagy csak úgy hirtelen öleld át, és meglátod, nem marad el az eredmény.

És milyen szerepet játszik kapcsolatainkban a külső megjelenés, a pénz, a fizetés vagy éppen az életmód? Szeretünk-e valakit azért, mert gazdag, mert jól táncol vagy mert becsületes? Ez attól függ, milyen értékrendet vallasz a magadénak. Ha bizonyos tulajdonságok fontosak neked, akkor olyan valakibe fogsz beleszeretni, aki rendelkezik ezekkel a tulajdonságokkal. Lehetnek másoknak csodálatos tulajdonságai, téged mégsem érdekelnek, mert azok a tulajdonságok számodra nem jelentenek semmit. Ha neked az anyagi biztonság a fontos, vagy mindig fényűző életről álmodtál, akkor valószínűleg

vagyonos emberbe fogsz beleszeretni, ha csak teheted.

Érvelhetsz úgy, hogy ez nem szerelem, hanem pénzéhség. Más szóval ez esetben nem az embert, hanem a pénzét szeretnéd. Ha valóban így gondolod, akkor nem értetted meg alaptételemet. Feltétel nélkül senkit nem szeretünk, az számít ugyanis, hogy a szeretett személy mit tud tenni értünk. Ha neked fontos a pénz, akkor nemcsak a személyt szereted, hanem a pénzét is, illetve azt, hogy ő hajlandó megosztani veled a pénzét, így hát a pénz ugyanolyan elfogadható magyarázat arra, hogy miért szeretünk meg valakit, mint a jó fellépés, a csinos külső, a jó szexuális teljesítmény vagy bármi más, ami fontos lehet.

De mi történik, ha – tegyük fel – megingott a régi anyagi biztonság? Véget vethetnek-e a szeretetnek az anyagi nehézségek a családban? Fogadni mernék, hogy igen. A szerelem ugyanúgy leapadhat, mint a bankszámla. Ugyanez vonatkozik a többi vágyra is. Minél kevésbé vannak kielégítve a vágyaid, annál inkább fogy a szerelem. Ha erős, határozott férjre vágyott, asszonyom, aki képes küzdeni a családjáért, aztán ez a férj egyszerre csak megszűnik ilyennek lenni, akkor biztosíthatom, hogy az ön érzései az általa okozott csalódással egyenes arányban csökkennek. És uram, ha ön a csodálatos alakjáért imádta a feleségét, aki most egymás után szedi fel a kilókat, biztosíthatom, hogy minden újabb kiló csökkenteni fogja hitvese iránti szerelmét.

Tisztában vagyok vele, hogy ez egyáltalán nem hangzik romantikusan, ám nagyon is reális. Ilyenek vagyunk, ha tetszik, ha nem. Persze lehet tiltakozni, hogy nem mindig csak azért szeretünk valakit, mert az illető kényeztet. Egész biztosan akad példa arra is, hogy valaki semmit sem vár viszonzásul. De máris érvénytelen az egész abban a pillanatban, ha *intim szeretetről* és nem *felebaráti szeretetről* beszélünk. Intim szeretet az, amit a partnerünk, szüleink, gyerekeink, rokonaink és közeli barátaink iránt érzünk. Ok azok az emberek, akikkel mindennapjainkat éljük, és akikért áldozatokra is képesek vagyunk. Amikor szeretetelméletemről beszélek, arra a

normális és kölcsönös folyamatra gondolok, amely csak egymással *intim kapcsolatban* állók közt mehet végbe.

A felebaráti, vagy emberiességi szeretet nemes emberi érzés, de nem igényel viszonzást, vagyis a másik fél hasonló megnyilvánulását. Talán magad is egyike vagy azoknak a jószívű embereknek, akik segélycsomagot küldenek háború sújtotta országokba, rászoruló családoknak. Elképzelhető, hogy pénzt adsz egy szervezetnek, és reméled, hogy sok ezer kilométerrel arrébb valakit boldogít a pénzed. Nem érdekel különösebben, hogy kit, nem várod el tőle, hogy levélben, telefonon vagy bárhogy megköszönje. Jót cselekedtél, és örvendezel, hogy futja rá, van annyid, hogy mással is megoszthatod. Jutalmad a tudat, hogy enyhítetted valakinek a szenvedéseit. Ez nem intim szeretet, hanem emberbaráti szeretet. Természetesen nem is vársz cserébe semmit. Ebben az értelemben persze sokkal nemesebb érzés ez, mint az intim szeretet, amelynek előbb-utóbb viszonzásra kell találnia. A felebaráti szeretet mégsem teljes. Hiszen csak időnként hozol áldozatot egy számodra ismeretlen személyért. És éppen ezért közömbös, hogy visszafizetik-e valamilyen formában, amit adtál. De ha folyamatosan vagy naponta kellene ugyanezt cselekedned, mérget vehetsz rá, hamarosan nem úgy gondolnál a kedvezményezettre, mint egy távoli nyomorultra, aki valahol messze a segítségedre szorul; ez a személy nemsokára rendkívül fontossá válna a számodra, és ekkor már valamiféle viszonzást is elvárnál tőle. Íme az egyik alapvető különbség az intim és az emberbaráti szeretet között. Az előbbihez állandó kapcsolat szükséges a számodra kedves személyekkel, míg az utóbbihoz gyakorlatilag semmiféle kapcsolat nem kell. Az előbbi gyakori áldozatot követel, amelyet szeretteidért hozol, míg az utóbbi szerényebb és ritkább áldozat. Ezért szögezem le, hogy az intim kapcsolatban csak olyan gyakran szabad adni, hogy még kényelmesnek érezd, és csak addig, amíg viszonzásképpen a másik fél is kielégít téged. Igen, de akkor mi lesz például megöregedett, visszavonultan élő,

esetleg szenilis szüléiddel, akik már nem képesek viszonozni értük tett erőfeszítéseidet, az értük hozott áldozatot? Gondolj vissza szeretetdefiníciómra: az van benne, hogy azok iránt érzünk szeretetet, akik kielégítettek (a múltban), kielégítik (a jelenben) vagy ki fogják elégíteni (a jövőben) legmélyebb vágyainkat és igényeinket.

Szüleid érted tett, nagyszerű erőfeszítéseit fölidézve belátod, hogy már nem képesek hasonlókra, mert öregek, és megérted, hogy csak azt fizeted vissza, amit gyerekkorodban kaptál tőlük. Nem vitás, hogy ez jár nekik, hiszen nagyon szereted őket mindazért az áldozatért, amit a múltban érted hoztak.

No és a gyerekeink? Mit tehet nekünk egy gyermek azért, hogy szeressük? Az bizonyos, hogy a gyerek sokkal többet kap a szülőktől, mint a szülő a gyerekétől. Ha valóban igaz, hogy a szeretet a kölcsönösség elvén alapul, akkor mivel magyarázzuk, hogy a szülők annyira szeretik a gyereküket? Csakhogy a gyerekek számtalan formában viszonozzák, amit kapnak: először is azzal tesznek kedvünkre, kielégítve legmélyebb vágyainkat és igényeinket, hogy: a) ők a bizonyság, hogy szülővé lettünk;

b) tovább viszik a fajtánkat; c) a család nevét; és d) szinte mindannyian elbűvölő, kedves kis emberkék, akik az időnként jelentkező gondok ellenére is sok-sok örömet hoznak az életünkbe.

A viszontszeretet elvének következményei

Ha nem tartod értelmetlen zagyvaságnak eddigi gondolatmenetemet, akkor most vonjunk le belőle még néhány következtetést, és vizsgáljuk meg őket. Hidd el, rendkívül érdekes megfigyeléseket tehetsz, ha elfogadod elméletem premisszáit. Előre figyelmeztetlek, hogy elméletem ugyan teljesen ártalmatlannak tetszik, ha logikusan tovább gondoljuk, mégis meglepő következtetésekre juthatsz. Először is, elméletemből

kimaradt például a gyermekszerelem létjogosultsága, az elvakultság és a szerelem összeférhetősége vagy a „szerelem első látásra” jelenségének megalapozottsága.

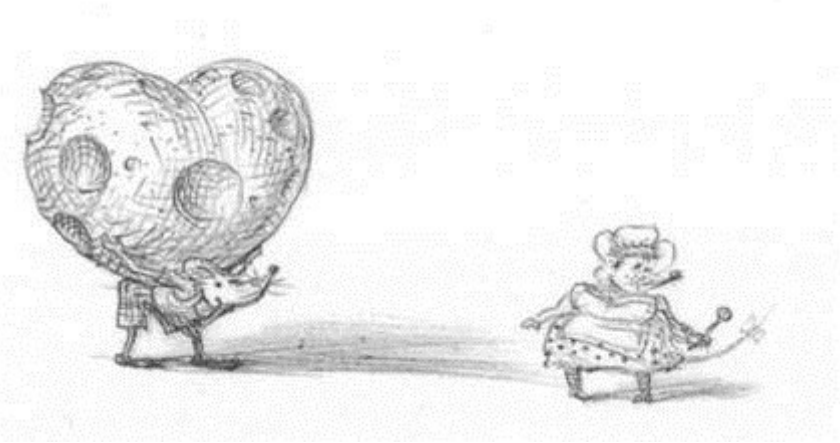
Általában akkor beszélünk gyerekszerelemről, ha gyerekek egymás iránti, esetleg egy felnőtt iránti érzéseire gondolunk. Maga a „gyerekszerelem” elnevezés is azt sugallja, hogy nem komoly szerelmet jelöl: bájos, de csak ideig-óráig tart, mélységet mellőző érzelem, amely csacska elképzeléseken alapul. Bárki bármit mond, a gyermekszerelem a közfelfogás szerint sem számít „igazinak”.

Egyáltalán nem értek egyet ezzel. A gyerekszerelem rendkívül erős érzés, amely egy másik személy iránti elvárásokból, illetve a vele kapcsolatos tapasztalatokból születik. A gyerekszerelem különösen mély és őszinte tud lenni, és legalább olyan fájdalommal jár, ha véget ér, mint a felnőttszerelem. Ha pocskondiázni akarjuk a gyereket, mondjuk rá, hogy bolondos, álmodozó és vak. De azt nem állíthatjuk, hogy nem szerelem, amit érez.

Elvakultságról akkor beszélünk, amikor két felnőtt sebbel-lobbal és felszínesen szeret egymásba. Azt hiszem, nagyon alábecsüljük őket, ha nem vesszük komolyan az érzéseiket, ha nem hisszük el, hogy igazi, mély szerelmet éreznek. Könnyen meglehet, hogy az ötven éve boldogságban élő férj és feleség pontosan azért szereti még mindig egymást, mert annak idején hirtelen szerettek egymásba, és elvakította őket a szenvedély. Akik csak az imént csöppentek bele egy szenvedélyes kapcsolatba, azok ugyanolyan érvényesen tudnak érezni, mint bárki más, hiszen meg vannak győződve róla, hogy ki fogják elégíteni egymás legbensőbb vágyait és igényeit. Csak sajnálhatjuk, ha esetleg tévednek. A tény azonban egyáltalán nem változtat azon, hogy a döntő pillanatban úgy érzik, csodálatos lesz az előttük álló új, közös élet.

Biztosan mindenki találkozott olyan esettel, amikor egy érett korú felnőtt beleszeretett egy legkevésbé sem hozzá illő személybe. Általános vélekedés szerint jellegzetesen elvakult eseménynek minősül például, ha egy

negyvenéves férfi, akinek nincs különösebb baja sem a feleségével, sem a családjával, le akar lépni egy többgyermekes fiatalasszonnyal. Ha úgy értjük az elvakultságot, mint egy kellemes kapcsolat túlértékelését, amikor az ember nem látja a fától az erdőt, akkor egyetértek: a példának idézett férfi valóban elvakult. Ugyanakkor nincs jogunk kétségbe vonni, hogy valódi szerelmet érez a nő iránt. Elfogultságnak bélyegezni minden középkorú ember szerelmi érzéseit csak azért, mert szerelmük nem elég ésszerű, bizony azt jelentené, hogy elvakult kapcsolatnak minősülne a házasságok 95%-a. A házasságok rendszerint fiatal korban köttetnek, amikor az észérvek még sokkal kevésbé fontosak, mint később. A „szerelem első látásra” az elfogultság egy különleges válfaja. Ez a rendkívül heves érzelmi felindulás néha úgy ront rá az áldozatra, hogy az még nem is ismeri szerelme tárgyát. Ha egy zsúfolt



helyiség túlsó sarkában megpillantasz valakit, és azonnal beleszeretsz, akkor joggal pályázhatsz a vakmerő kockáztatás világbajnoki címérc! Hiszen a legcsekélyebb alap nélkül feltételezed, hogy a helyiség túlsó sarkában látott személy boldoggá fog tenni. Lehet, hogy szép a mozgása, a nevetése jói öltözik és nagyon csinos, te pedig ezen vonzó, de egyáltalán nem lényeges tulajdonságok

alapján arra ragadtatod magad, hogy vakon megjósold, mire képes érted.

A „szerelem első látásra” pontosan olyan őszinte és valódi szerelmi érzés, mint a gyermekszerelem vagy az elvakult szerelem, hiszen ugyanúgy megvan az esélye, hogy a hirtelen megszeretett személy kielégítheti legbensőbb vágyaidat és igényeidet. Néha csodásan igazolódik az ilyen előérzet. Máskor teljes a csőd. Az utóbbi feltételezhetően gyakrabban fordul elő, mint az előbbi.

A viszontszeretet elvéből fakadóan teljes joggal várod el társadtól, hogy hajlandó legyen megváltozni, ha csak úgy képes kielégíteni legbensőbb vágyaidat és igényeidet. Előfordulhat, hogy akihez öt évvel ezelőtt hozzámentél, olyan szokásokkal bírt, amelyek akkor nagyon tetszettek neked, most azonban már nem tetszenek, szeretnéd, ha megváltozna, és nincs is miért mentegetőznöd megváltozott igényeid miatt. Egyszerűen képtelenség elvárnunk egymástól, hogy ne változzunk meg. Ha nem szeretsz valamdyen magatartást, miért kellene tetszéssel fogadnod? Ostoba módon zokszó nélkül el tudnál fogadni minden, számodra gyötrelmes helyzetet? „Miért nem tudsz olyannak elfogadni, amilyen vagyok?”, szegezik neked ilyenkor az ezerszer hallott kérdést. Te azonban válaszolj így: „Mert így nem szeretlek. Nem örülök, amikor így viselkedsz. Évekkel ezelőtt nem bántam, de közben megváltoztam, és már semmi kedvem tovább tűrni.”

És miért is ne változhatnál meg? Az első fejezetben megpróbáltam kifejteni, hogy napról napra, évről évre folytonosan változunk mindannyian. Ha azt hiszed, változatlan a világ, és mindig ugyanolyanok benne az emberek is, nagyon rosszul hiszed. Éppoly természetes, hogy mindig mást és mást várunk el egymástól, mint az, hogy a nőknek tetszik a gyémánt, a férfiak pedig szeretik a húst krumplival. Nyilvánvaló ténynek tartom ezt, tehát csodálkozom, amikor pácienseim mintegy mentegetőzve számolnak be társukkal szembeni elvárásaikról.

Ha elfogadod szeretetdefiníciómat, akkor azzal is

egyet kell értened, hogy ki kell érdemelni a szeretetet. Csak gyermekek, állatok és magatehetetlen öregek képeznek kivételt. Minden más esetben csak akkor érzel bármi szeretetnek nevezhetőt, ha *előzőleg* örömet szereztek neked. Nem közvetlenül ébresztik fel benned, hanem csak később kezd ébredezni benned: akkor, ha valaki már bebizonyította, hogy rendkívül fontos vagy neki. Csak ekkor engeded, hogy magatartása jótékonyan hasson rád.

Ezért nem helyes szeretetet *kérni.* Hiszen ekkor olyan magatartást kérsz a másiktól, ami téged boldoggá tesz, és ezért szereted őt. Az ember nem *kapja* a szeretetet, hanem *megteremti* magának, miután kielégültek legbensőbb vágyai és igényei. Tetteket kapunk, és amit ezek eredményeként érzünk, az a szeretet.

Örömet szereztél valakinek vágyai és igényei kielégítésével, ő pedig saját maga hozza létre irántad érzett szeretetét vagy szerelmét.

Ugyancsak a szeretet viszonzásának elvéből fakad, hogy mindenkinek mást jelent a szeretet, a szerelem. Ami az egyiknek öröm, a másiknak lehet bánat, és ugyanez a helyzet cselekedeteinkkel is: az egyik ember számára tanúskodhat szeretetről, de nem biztos, hogy a másiknak ugyanezt jelenti. Ha azt akarod, hogy szeressenek, akkor rettenetesen fontos megtudnod, hogy mi teszi boldoggá a másikat. Ne csak azt tartsd szeretetnek, ami neked jó, hanem próbálj rájönni, mit tart szeretetnek a másik. A vágyak és elvárások zavarának jellegzetes példája, hogy érzelmeink kifejezésére virágot szoktunk adni. Férfiak gyakran visznek virágot nőknek, hogy így mutassák ki szerelmüket. Jómagam is férfi lévén persze megértem ezt az okos, frappáns, becsületes és gyakorlatias gondolkodást. Pedig nyilvánvalóan nevetséges, ha a virágnak kell bizonyítania a szerelmet, hiszen a virág néhány nap múlva elhervad, meglehetősen drága, ráadásul nem igényel különösebb erőfeszítést a beszerzése, jóllehet nem adják ingyen. Ha egy férfi hű a feleségéhez, tisztességesen dolgozik, eltartja a családját és ugyanannyit enged az asszonynak, mint saját magának,

akkor ezzel százszor jobban kimutatja a szerelmét, mint harminchat hosszú rózsaszállal. Legalábbis így vélekednek a férfiak.

De tegyük csak föl egy pillanatra, hogy nem az a kérdés, te miért szereted a nőt, hanem az, hogy ő miért szeret téged. És ha neki hosszú szárú rózsa kell, ám kapja meg! Legyen ebben neki igaza. Lehet, hogy gyermekes, romantikus és egy cseppet sem praktikus a hölgy felfogása, és nincs kizárva, hogy a kelleténél több szerelmes regényt olvasott. Nem baj. Ha számára a virág bizonyítja, hogy szereted, akkor legokosabb beadni a derekadat és virágot vinni neki.

Nyilvánvaló tehát, és logikusan következik az eddig elmondottakból, hogy a felnőtteknek ki kell érdemelniük a szeretetet. Valószínűleg feltétel nélkül szeretjük a kutyánkat vagy a papagájunkat, de ez nem vonatkozik felnőtt embertársainkra, akiktől elvárjuk, hogy kielégítsék néhány vágyunkat és kívánságunkat. Ez persze nem valami hízelgő felfedezés az emberi természetről. Az érett személyiség azonban tudja, hogy mindenkinek ki kell érdemelnie a szeretetet. Nem kell figyelmeztetni rá, ugyanis tökéletesen tisztában van egy fontos lélektani ténnyel: a kapcsolatokban nemcsak kapni, hanem adni is kell, másküllönben nem működnek. Elkényeztetett, éretlen személyiségű embereknek természetesen aligha jut eszükbe, hogy tartoznának azoknak, akik erőfeszítéseket tesznek értük. Ne hidd, hogy jogod van csak úgy elvárni szeretetet, méltányosságot, jó állást, biztonságot, és így tovább. Nagyszerű, ha mindent megkapsz, de talán nem vagy ilyen szerencsés. Az éretlen személyiség minden porcikájával idegenkedik attól, hogy viszonozza a másik ember őérte kifejtett erőfeszítéseit. E megfigyelés birtokában viszonylag gyorsan és biztosan megállapíthatod, érett ember-e a partnered. Ha állandóan a falra mászik, kérj tőle bármit, miközben te a lelked is kiteszed érte, akkor bizony gyermekkel van dolgod.

Aki a) azt hiszi, mindennek az ő elképzelése szerint kell történnie; és aki b) megsértődik, elkeseredik és

dühöng, ha mégis máshogy alakul, az bizony éretlen ember. Sűrűn hallom pácienseimtől ezt a panaszt: „Utálom, ha kihasználnak!”, miközben maguk is felháborodnak, vagy éppenséggel lelkiismeret-furdalásuk támad. A másik oldal így panaszkodik: „Rossz a lelkiismeretem, ha úgy érzem, kihasználtam a partneremet.” Szerelmi kapcsolaton belül olyannyira elfogadhatatlan és dicstelen kihasználni egymást, hogy gépiesen tagadsz mindent, esetleg abba is hagyod azt, ami partnered kihasználásának tűnhet, másfelől kerülöd azt, amivel vélekedésed szerint ő próbál kihasználni téged. De hát nem ez történik-e valójában két ember között, akik szeretik egymást? Természetes, hogy kihasználjuk egymást. Ha nem tudom én magam kielégíteni vágyaimat és igényeimet, akkor nyilvánvalóan olyan emberi kapcsolatra törekszem, amelyben a másik képes rá. Tehát az ő ügyességét, érdeklődését, tehetségét, pénzét, szépségét használom, vagy bármi egyebét, amivel boldoggá tud tenni. Nagyon ritka a nem kölcsönösségen alapuló kapcsolat. Egy eset lehet kivétel: ha az egyik fél csak ad, és cserébe nem kap semmit. Tegyük föl, hogy segítesz valakin, akinek nem áll módjában viszonozni a szívességet, megfizetni a szolgálataidat vagy bármi más módon kedvedben járni; nos, ez talán a kivétel a szabály alól, melynek értelmében bizony használjuk egymást. Lehetsz irgalmas szamaritánus, aki felveszi az országúton a baleseti sérülteket, elszállítja őket a legközelebbi kórházba, gondoskodik róla, hogy rendesen ellássák őket, majd továbbhajt, mint egy magányos farkas, nem várva sem köszönetet, sem elismerést; nos, ez bizony dicséretedre válik. Jutalma maga a tény, hogy segítségére lehettél másoknak. Ez azonban felebaráti szeretet, amelyről fentebb már szóltunk. A hevesebben lángoló és gyakori együttléten alapuló kapcsolatokban önzőbb lesz az ember, és egyáltalán nem csak adni szeretne. Kapni is akar. Ezt tudomásul kell venned.

Ne erezz lelkiismeret-furdalást azért, mert használod a másikat. Persze hogy használod, ő is téged. Én

hozzáértésükért alkalmazom a titkárnőimet, ők pedig fizetésért dolgoznak nekem. A fűszerest arra használom, hogy megvegyem tőle az áruját, ő pedig cserébe pénzt kap tőlem. Partneredet számos okból használod, és ő is ezerféle dolgot vár el tőled cserébe. Következésképpen teljes képtelenség volna azt állítani, hogy semmirekellő, rossz ember vagy, mert egyedüli érdeked a társas kapcsolatban az, hogy „használd" a másikat.

A házasság mint üzlet

Amikor két ember úgy véli, kölcsönös megértésük tökéletes és rengeteg örömet tudnak szerezni egymásnak, akkor az egyetlen logikus lépés a kapcsolat intézményesítése, vagyis a házasságkötés. Miért is hagynád, hogy eltűnjön az életedből egy nagyszerű ember, ha egy kis erőfeszítéssel és odaadással életre szóló, boldog kapcsolattá teheted a viszonyotokat? Inkább szánd el magad, dobj fel egy érmét, és döntsétek el, ki költözzön a másikhoz – ha már oly mértékben civilizálódott az emberiség, hogy föltalálta a házasság intézményét. Így bebizonyíthatjátok, hogy valóban elköteleztétek magatokat egymásnak, hogy van jogi vállalásotok is (ez a házasságkötés előtt nem létezett), és hogy ettől kezdve élvezitek a társadalom, a barátok és a törvény támogatását. Ez bizony komoly üzlet, hiszen többnyire hamarosan gyarapodik a család, részben új tagokkal, részben anyagiakkal, esetenként akár tetemes vagyonnal is. Figyelembe véve mindezt, a legkényelmesebb megoldás, ha törvényesítjük a kapcsolatot.

A nő számára különösen jelentős lépés ez. Hiszen amikor oltárhoz járul a vőlegényével, és a jövendő férj megfogadja, hogy jóban-rosszban társa lesz, mellette áll, ha segítségre szorul (terhesség, betegség, családfenntartás), akkor némi törvényes garanciát kap rá, hogy kritikus időszakokban sem hagyják majd magára. Ha már rászánta magát, hogy gyermekeket szül és nevel, akkor szeretné valamilyen formában biztosítva látni, hogy

nem kell éheznie, nem kell megválnia a gyermekeitől, és hogy nem kell prostitúcióra adnia a fejét, ha el akarja tartani magát és gyermekeit. Ha így – okosan, inkább az eszére, mint a szívére hallgatva – jár el, jó ítélőképességről tesz tanúságot, hiszen felméri, mi minden történhet, ha nem szigorúan üzleti törvények szerint cselekszik.

Feltéve, hogy mindkét fél családot akar, a férfi köteles mindezt biztosítani a nőnek, a világ ugyanis úgy van berendezve, hogy a nő hordja ki és szüli meg a gyerekeket, sőt a legtöbbször a gyereknevelés is teljes egészében az ő feladata. A nőnek tehát le kell mondania a karrierjéről, holott – ha nem akarnának mindketten családot – sokkal érdekesebb élete lehetne, arról nem beszélve, hogy anyagilag is biztosíthatná a saját kényelmét. De a feleség és az otthonteremtő asszony szerepébe nem fér bele, hogy a nő saját magát is megfelelően eltartsa. Ha tehát családot akarnak, kettejük hallgatólagos megállapodása a házasság. Így aztán a feleséget is megilleti a férj keresete, hiszen neki – amikor úgy döntött, hogy mindkettejük örömére családot alapítanak – le kellett mondania az önálló kereset lehetőségéről. Tisztességtelen lenne tehát, ha a férj elvárná a feleségétől, hogy otthont teremtsen, mondjon le saját karrierjéről, ugyanakkor kitartana amellett, hogy a keresményével csak ő maga rendelkezik – holott másként nem is lehetne családja. Gyakran lep meg, milyen sok asszony nem tudja, hogy a fenti okból igenis joga van a férje keresetéhez. Asszonyok százai állítják, hogy fogalmuk sincs, mennyit keres a férjük, és hogy nincs beleszólásuk az új kocsi vásárlásába. Tényként fogadják el ezt, mert a férj dolgozik, tehát őt illeti meg a pénz, az asszony pedig legyen boldog, ha nagylelkű férje ad egy új ruhára valót vagy állja a napi bevásárlást. Ez a hímsovinizmus legrosszabb fajtája. És nők százezrei tűrik.

Ebben a helyzetben olyasmitől fosztja meg magát a nő, amit pedig megérdemel. Két okból is joga van hozzá, hogy férjével egyenlő félként felügyelje a család pénzügyeit. Először is, ugyanúgy megdolgozik minden fillérért, amin

osztoznak, hiszen kielégíti a férj és a család számos különböző igényét. Márpedig a nők többsége nemcsak a tévé előtt ül egész nap, csokoládét szopogatva és egyre gömbölyödve. Az átlagos feleség rengeteget dolgozik, számos elvárásnak felel meg, miközben olyan magányos, unalmas életet él, amibe a férje három nap alatt beleőrülne. Ha férj vagy, és nem hiszed, tölts két hetet otthon, míg a feleséged elutazik. A férfiak ilyenkor döbbennek rá, mit jelent ellátni a gyerekeket, esetleg az állatokat, főzni, mosni és tisztán tartani a házat; és nincs kizárva, hogy a hazaérkező feleség zsörtölődni fog, ha nem talál mindent katonás rendben.

Másodszor azért lehet a feleség teljes jogú úrnője a családi kasszának, mert ő végzi a fizikai munkát a családban, és – hacsak nem sztrájkol néhanapján – közben a kutya sem törődik legbensőbb vágyaival és igényeivel. Hát nem furcsa, hogy az a férfi, aki munkahelyén sztrájkba lép, ha nem teljesítik szerinte ésszerű követeléseit, hazamegy, és otthoni vezetőként folytonosan visszautasítja felesége kéréseit, pedig otthonában hitvese a kétkezi munkás? Hogy mit tartunk helyesnek vagy rossznak, nagy valószínűség szerint attól függ, hogy adunk-e vagy kapunk.

Akárhogyan is, rettenetesen fontos két ember üzleti szerződésének tekintenünk a házasságot, ahol a feleknek törekedniük kell minél több boldogságot meríteni ebből az üzletből, különben az menthetetlenül felborul. Rosszul megy a gyár, ahol akár a vezetés, akár a munkások nem járnak jól, és ugyanez érvényes a házasságra is. Bölcsebb tehát nem főnök és beosztott viszonyának tekinteni a házasságot, hanem inkább olyan üzletnek, amelyben mindkét fél boldogságra törekszik. A házasság olyan, mint egy cég, mondjuk, „X. Y. és társa”; így ha jövedelmező a cég, akkor boldog a házasság, mert a boldogság ugyanaz a házasságban, mint a profit az üzleti életben. Leégni vagy eladósodni annyit tesz, mint boldogtalannak lenni a házasságban. Sorolhatnám még a házasság és az üzlet párhuzamait. Nem tetszik a munkád? – Otthagyod. A

házasságban árulásnak, cserbenhagyásnak hívják ugyanezt. Ha soha többé nem akarsz hasonló munkakörben dolgozni, kilépsz, felmondasz. A házasságban ez a válás.

Megfigyeltem, hogy sokkal kevesebb nehézséggel kell szembenézniük azoknak, akik előre kikötik a házasság feltételeit. Nem úgy járnak-e el ilyenkor, mint két üzletember? Ha egy férfi és egy nő megegyezik, hogy minden hónapban félretesznek valamennyit, mert lakásra gyűjtenek, vagy hogy csak három évvel a házasságkötés után vállalnak gyereket, vagy hogy felváltva hol egyikük, hol másikuk szüleinél töltik a karácsonyt, és így tovább, akkor ők sokkal kevesebb frusztrációnak vannak kitéve, mint mások, akik nem tervezték meg előre az életüket.

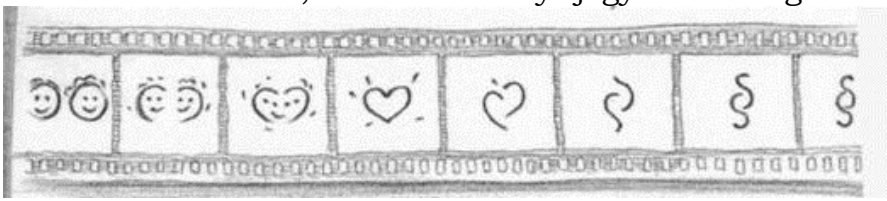
Igen hasonló módon kezelik a frusztrációt a házasságban és az üzleti életben. A beosztottjával elégedetlen főnök figyelmezteti a beosztottat, hogy igyekezzék kissé jobban, lógjon kevesebbet, végezze gondosabban a munkáját. Férj és feleség szintén gyakran beszél egymásnak okozott csalódásokról és hogy mi módon lehetne orvosolni őket. A férfi szeretné, ha hitvese gondosabban takarítaná a lakást, a nő pedig szeretné, ha a papa egy kicsivel több időt szentelne a gyerekeknek.

Ha üzlet és házasság e hasonlóságai nem győztek volna meg, akkor vedd figyelembe, hogy mindkét esetben hatalmas összegek foroghatnak kockán, mindkettőt törvény szentesíti, és mindkettőnek szintén a törvény szava vethet véget. Szükséges-e emlékeztetnem arra, hogy néhány száz évvel ezelőtt elsősorban nem szerelemből köttettek a házasságok, hanem olyan egyezségek alapján, amelyek országokat, uralkodókat, törzseket vagy érdekcsoportokat kovácsoltak össze? Szigorú üzleti egyezség volt a házasság, amelynek értelmében szarvasmarhacsordák vagy hozományok cseréltek gazdát.

Ugye nem tetszik a gondolat, hogy üzlet a házasság? Őszintén szólva nekem sem. De ha eltekintünk a nagy érzésektől és a bokrétáktól, akkor bizony csak az üzlet marad. Ha nem hiszed, elég lenne hallanod, amit

pácienseim mesélnek; azonnali válással fenyegetőzve kényszerítik férjüket vagy feleségüket arra, hogy levigyék a ruhát a mosodába… És mit gondolsz, min szoktak hajba kapni a bíróságon? Hogy kinél maradjanak a gyerekek, mennyi legyen a tartásdíj, a gyerektartás, hogy kié legyen a bútor, a ház meg a kocsi. Nem népünnepély egy válás, ahol gyakran véresen komoly pénzügyekről kell beszélni.

A férfiak nehezebben fogadják el, mint a nők, hogy a házasság szerelmi üzlet. Gyanítom, hogy a nők eleve üzletnek fogják fel a házasságot, vagyis a lehető leggyakorlatiasabb módon. A férfiak nem így vannak vele. Szerintem ezért sokkal romantikusabbak a férfiak. A szerelmes férfi sokkal kevésbé nézi üzleti szemmel a kapcsolatot, mint a nő. Ezzel természetesen nem dicsérni akarom a férfinemet; csak mint tényt jegyeztem meg.



A férfiak ezért lesznek szerelmesek sokkal könnyebben, mint a nők. A férfit rendszerint a nemiség, a család és az otthon utáni vágy hajtja, amikor megkéri egy nő kezét – és semmi több. Tetszik neki a nő, szereti az arcát, alakját, és úgy látja, elég könnyen kijönnek majd egymással. Mi másra *kellene* gondolnia még, amikor feleségül kér valakit? Többnyire nem kell feltennie magának azt a kérdést, hogy eltartja-e majd őt a felesége. Legalábbis több száz éve nem merül föl ez a kérdés. Azon sem kell elgondolkoznia, elhagyja-e a nő, ha valami baja esne, terhességről nem is beszélve… A fiatalok soha nem gondolnak rá, hogy egyszer meghalnak, arra pedig még kevésbé, hogy nem lesznek mindig tökéletesek. Egyszóval, a férfi nem kéri sorsa biztosítékát a nőtől. Csak magát a *nőt.* A többit ő teremti meg magának.

A nő szempontja egész más. Ostobaság lenne nem praktikus, üzleti szempontból néznie a házasságot. A

szülők is rendszerint ezt várják el a lányuktól. Mire is kíváncsiak legelőször a szülők, amikor lányuk bemutatja nekik a fiatalembert, akit szeret? Természetesen kíváncsiak a megjelenésére, a viselkedésére, arra, hogy jellemes és intelligens-e, vagy csak egy fajankó. Azt is tudni akarják, mi a végzettsége, szakmája, mihez ért, és felelősen, szorgalmasan dolgozik-e. Miért csak férfiaknak teszik fel ezeket a kérdéseket, nőknek miért nem? Mert rendszerint a férfitól várják el, hogy eltartsa a családot. 0 keresi a pénzt, míg a nő előbb-utóbb gyermeket szül, és otthon marad. Igaz, akadnak nők, akik többet keresnek, mint a férjük, és a munkahelyükön meg a családban is megállják a helyüket; a nők nagy többségének életútjára mégis világszerte az előbb felvázolt modell jellemző. A férfi teremti elő a betevő falatot, és így tőle függ a család. Ezért kénytelenek a nők körültekintően megvizsgálni a választott férfit (ami nagyon helyes), nemcsak azt nézve, hogy elég vonzó-e, hanem azt is, hogy figyelmes férj és apa válik-e belőle, hogy nem adja-e majd italozásra a fejét, és megfelelő életminőséget tud-e biztosítani neki és a születendő gyermekeknek. Ez magyarázza azt, hogy a jól kereső, megfelelően képzett és ígéretes jövőjű fiatalemberekből lesz a legkívánatosabb férjjelölt.

Gondold végig, milyen versengés folyik, mondjuk, egy kisváros legáhítottabb férjjelöltjéért, illetve legkapósabb hajadonjának kezéért. Mit gondolsz? Ugyanúgy ítélik meg őket? Természetesen nem. Meglehet, hogy a legáhítottabb férjjelöltet felveti a pénz, talán elbűvölő a modora, és úgy öltözik, mint akit divatlapból vágtak ki, sőt lehet, hogy olyan, mint egy filmsztár, de a legfontosabb tulajdonsága mégis az, hogy képes nagyszerű életminőséget biztosítani jövendőbelije számára. Természetesen remek, ha még a tetejébe filmsztárnak is beillene, a nők szemében mégsem ez a legnagyobb vonzerő. Lehet éppen kopasz és nem túl jó megjelenésű is, mert ha megfelelő anyagi biztonságot tud nyújtani, az kárpótol megjelenése hiányosságaiért.

A legkívánatosabb hajadonnak viszont a megfelelő

testtájakon domborodó idomokkal kell rendelkeznie, segít a dúsan omló haj, a hófehér gyöngyfogak és a simulékony személyiség, valamint az úgynevezett jó természet. Egyáltalán nem fontos, hogy gazdag legyen. Ha nem koldusszegény és szereti, ha szeretik, gyakorlatilag már meg is hódította a legjobb partit.

Ezért igaz, hogy a férfi hajlik a romantikára. Testét-lelkét csak az vezérli, hogy milyen fizikai és társadalmi örömöket tud neki nyújtani a választott nő. Emez viszont azt is nézi, milyen anyagi előnyökhöz juthat a férfi révén, és nem csak azt, hogy mit érez a személye iránt. A nő gyakorlatias, a férfi álmodozó.

Engedj meg itt néhány szót figyelmeztetőül és álláspontom védelmére. Az előbbiekkel nem állt szándékomban kritizálni a nőket. Elfogadom mint tényt, és nem kívánom elítélni. Még csak azt sem állítom, hogy a férfiak romantikusabbak is maradnak, mint a nők. Valójában a nászút után a férfi egyre kevésbé, a nő pedig egyre inkább romantikus lesz. Felcserélődnek a szerepek: a nő egyre többet vár el érzelmileg, míg a férfi inkább gyakorlati dolgokra vágyik; például jobban szeret másokkal szórakozni, mint a feleségével.

Idáig jutottam jegyzeteimben, amikor fölkeresett egy nőbetegem, akinek korábban soha nem volt vitája az élettársával. Anyagilag függött tőle, így aztán kis híján összeroppant, amikor a férfi egyszer csak kitette a szűrét. Páciensem szerencsésen túlélte ezt a fordulatot, és a kezdeti nehézségeken is sikerült úrrá lennie. Mégis elmondta (noha nem kérdeztem), hogy most már érti, miért ragaszkodnak a nők a házassághoz, a feleség státusához a barátnői minőség helyett. Így fogalmazott: „Ha szakításra kerül a sor, a nő semmilyen védelmet nem élvez. De ha férjnél volt, legalább tartásdíjat kap, és megosztják a vagyont, a biztosítást. Az én koromban már egyáltalán nem mindegy, ha egy kapcsolat olyan hirtelen ér véget, mint az enyém.”

Kíváncsi volnék, miért nem jött rá évekkel korábban, jóllehet elég intelligens. Valószínűleg azért, mert nő létére a romantikus típushoz tartozik, mint a férfiak többsége. Elvesztette a gyakorlati érzékét, ami a legtöbb nőtársában megvan, és ez a keserű csalódás döbbentette rá a szerelmet és a házasságot illető igazságokra. Ugye érthető, miért neveztem szerelmi üzletnek a házasságot? Ugye nem is olyan nehéz úgy tekinteni a házasságot, mint egyet a sokféle szerződés közül? Ha nem tartják be a szerződés feltételeit, akkor tönkre fog menni minden kapcsolat. Ezért úgy vélem, sokkal nagyobb valószínűséggel válnak romantikus érzelmi kapcsolattá azok a házasságok, amelyek jó üzleti alapokon nyugszanak, és tovább is tartanak azoknál, amelyek csak romantikus szerelemből jöttek létre. Ez utóbbiak szinte soha nem válnak be a gyakorlatban, egyre sűrűbb a veszekedés, a hisztéria, a harag, miközben a házasfelek azon tűnődnek, hová tűntek csodálatos álmaik.

A házasság egészséges és egészségtelen indítékai

Feltéve, hogy azért házasodnak össze az emberek, hogy elfogadható szinten kielégítsék legbensőbb vágyaikat és igényeiket, akkor a következő fontos kérdés merül fel: Melyek is azok a legbensőbb vágyak és igények, amelyek miatt házasságra lépünk?

Tapasztalatom szerint négy egészséges és kilenc egészségtelen indítéka lehet a házasságnak. Tekintsük át röviden, ha pedig többet szeretnél tudni róla, hadd ajánljam „Mitől működik egy házasság?” című könyvemet.

Következzenek hát a házasság egészséges, megfontolt indítékai.

A társaság

Házastársad legyen a legjobb barátod. Vele gyakorlatilag szinte mindent meg tudsz beszélni. Akár órákig is szívesen maradsz vele kettesben. Olyan jól érzed magad mellette, amilyen jólesik egy régi, kényelmes cipőbe belebújni. Miért engednéd, hogy akivel ilyen jó, csak úgy kisétáljon az életedből, hiszen örökre is megtarthatnád? Mint egy jó barátot: hiszen mindent elkövetsz, hogy ápold ezt a barátságot, és annyi időt tölthess a barátoddal, amennyit csak tudsz.

Biztonságos és kielégítő szexuális élet

Egyáltalán ne utasítsd el ezt az okot, hiszen más kapcsolatokkal összehasonlítva ez az egyik legsajátosabb vonása a szerelmi kapcsolatnak. A nemi megelégedés nagyon fontos szerepet játszik mindannyiunk életében, még nyolcvan–, kilencvenévesen is. A többség abban a szilárd hitben lép házasságra, hogy az eljövendő kapcsolatban kellemes és kielégítő nemi élete lesz. A stressz persze egész biztosan a szexuális teljesítmény rovására megy.

Ha betartod esküdet és hűséges maradsz – ha mindketten hűségesek vagytok –, a nemi betegségek problémája fel sem merülhet. Napjainkban van két gyógyíthatatlan betegség: a herpesz és az AIDS; ki akarná megkockáztatni, hogy az örökös partnercserék következményeként megkapja valamelyiket? Azoknak a pároknak, akik a házasságban szexuálisan is jól összeszoknak, sokkal nagyobb az esélyük a biztonságos és kielégítő szexuális életre, mint azoknak, akik naponta vagy havonta cserélik partnerüket. Időbe telik, míg kialakítod szexuális stílusodat. De amikor partnered már tudja és megszokta, hogy mi szerez örömet neked, akkor az ágyban is könnyű jól kijönni egymással.

Családalapítás

Nemcsak különböző régi társadalmak, hanem modern kormányzatok is megkísérelték megváltoztatni a hagyományos családszerkezetet. A kínaiak például esetenként kommunában nevelik gyermekeiket, míg Izraelben jól beváltak a kibucok. Véleményem szerint azonban még nem sikerült a hagyományos gyermeknevelési módszereknél jobbat kitalálni. Természetesen van rá példa, hogy használ a gyereknek az önállóság, és a családtól elválasztva, hosszabb időt töltve internátusban vagy kibucban, nem hatnak rá zavaróan a szülők problémái sem. Mégis – normális szülőket feltételezve –, még nem találtak ki olyat, ami többet nyújtana a gyereknek, mint egy szerető család.

A gyerekekre gyakorolt jótékony hatás mellett a családalapítás során a szülőknek is rengeteg örömben, sok tapasztalatban van részük. Szülővé válni annyi, mint új életet kezdeni. A gyermekért hozott áldozat türelemre, kitartásra és megértésre szoktatja a szülőket. A gyereknek nagyszerű, ha a szülei nevelik fel, de az éretté válás folyamatában a szülőknek is ugyanilyen jót tesz a gyermeknevelés. A gyermeknevelés egyúttal az érés, a felnőtté válás és a beteljesedés folyamata is. *Sajátos életmód*

A nő életében nagymértékben meghatározó a férj és a férj foglalkozása. Ezzel persze nem azt akarom mondani, hogy a férfi életét nem befolyásolja az a nő, akit feleségül vett. Nyilvánvalóan mindketten nagy hatással vannak egymásra. De az a nő, aki egy egyetemi tanárhoz ment feleségül, bizonyára másképp él, mint egy orvos vagy egy kőműves felesége. Minden házaspár életmódja nagyban függ attól, hogy mennyi pénzük van, milyen a felek iskolázottsága és társadalmi beilleszkedése. Az egyik páciensem, nevezzük Rózának, egy elbűvölő ügynökhöz ment feleségül, aki nagyon sokat utazik. Mivel egyikük sem akart gyereket, együtt utazhatnak, távoli üdülőhelyeket keresnek fel, drága vendéglőkbe járnak, és az utolsó divat szerint öltözködnek. Mindketten ezt az

életformát kedvelik. A nőnek eszébe sem jutott, hogy ne üzletemberhez menjen feleségül, aki mindig öltönyt, nyakkendőt hord, és megfelelő társaságba jár. Gyönyörű, zöldövezeti otthonuk van, és Róza évente vagy minden második évben új kocsit kap. Mindent összevetve nem is lehetne boldogabb.

A házasság egészségtelen indítékai

Számos helytelen indítóoka is lehet a házasságkötésnek, de nem sok értelme lenne mindegyiket részletesen taglalni. Íme néhány a leggyakoribbak közül.

A függetlenségtől való félelem

Ha azért kötsz házasságot, mert félsz a függetlenségtől, akkor az bizony rossz indíték. Felnőnek a fiatalok, kikerülnek a nagybetűs életbe, és amikor teljesen önállóvá kellene válniuk, akad, aki megijed, nem hiszi el, hogy képes eltartani önmagát és képes egyedül élni. Ezért aztán elképzelhetőnek tartja, hogy azonnal beleszeressen valakibe. Nem véletlenül használom az „elképzelhetőnek tartja” kifejezést. Hiszen ha szerelmes leszel, átadod magad ennek az érzésnek. Senki nem erőszakolja rád, épp csak elképzelhetőnek, lehetségesnek tartod, illetve rábeszéled magad, amikor számodra megfelelő. Sokak szerint az, az időpont a legalkalmasabb, amikor végképp kinősz a rövidnadrágból vagy rövid szoknyából, és menthetetlenül felnőtté kell válnod.

így hát nem csoda, ha a fiatalok zöme az egyetem vagy főiskola elvégzése után gyors hamarjában házasságot köt. Azért ekkor, mert ekkor szűnik meg a függőségük, és ők félni kezdenek az egyedülléttől, maguknál erősebb támaszra vágynak, döntsön az helyettük, legyen övé a döntés felelőssége. Ha ki sem próbáltad az önállóságot, előbb-utóbb sajnálni fogod, hogy túl korán nősültél vagy mentél férjhez.

A következő fejezetekből is kiderül, hogy a legtöbb problémát okozó lélektani baklövés az, ha sajnálatból kötsz házasságot. Ilyenkor csak azért házasodsz, mert úgy hiszed, képes leszel átsegíteni társadat valamely nehézségen. Nők nemegyszer mennek feleségül azért, hogy leszoktassák férjüket az ivásról vagy a szerencsejátékról; azt hiszik, szerelmük majd kigyógyítja társukat a szenvedélyből. Férfiak pedig gyakran sajnálnak meg nőket, akik ki vannak borulva, küszködnek a gyermekeikkel vagy egyszerűen depressziósak. Ilyenkor azt képzeli a férfi, hogy majd ő lesz a „királyfi hófehér paripán", és „megmenti" a nőt. Mindkettő hatalmas tévedés. Ostobaság azért házasságot kötni, hogy férjed vagy feleséged kezelőorvosa legyél. Fogadd meg a tanácsomat: ne tedd! Az efféle próbálkozás rendszerint kudarcra van ítélve. Felsőbbrendűséged és örökös nevelői szándékod többet árt, mint használ a partnerednek, aki csak bizonytalanabb, zárkózottabb lesz. Vagyis pontosan az ellenkező magatartást váltod ki belőle, mint amit szerettél volna, és ez még rosszabb.

A szülők bosszantása

Leggyakrabban tinédzserkorban fordul elő, hogy nehezünkre esik ésszerűen viselkedni. Ez a felnőtté válás időszaka, amikor azt hiszi az ember, a saját lábán áll, pedig még nincs elég élettapasztalata, és fontos kérdésekben nem tud helyesen dönteni. Ez visz tévútra sok serdülőt, aki merő konokságból halmoz hibát hibára, így idejekorán és feleslegesen kap az élettől irdatlan pofonokat. Sajnos a leggyakrabban úgy próbálja bebizonyítani, hogy meg tud állni a maga lábán (pedig hallgathatna éppen a szüleire is), hogy elszánja magát a házasságra. A szülői tanáccsal dacolva rosszabbat nem is tehetne. Sietek elismerni, hogy a szülők is sokat tévedhetnek. De kilencvenkilenc százalékban igazuk van,

amikor azt tanácsolják a gyereknek, hogy ne házasodjék túl korán. A kamasz mégis meg akarja mutatni a világnak – no meg persze saját magának is –, hogy nagyon is elboldogul szülői irányítás nélkül, és gyakran dacból köt házasságot, hogy bebizonyítsa, alkalmas rá. Persze miközben az oltár elé járul, a legkevésbé sincs tudatában annak, hogy az egész cirkusz csak a szülők bosszantására történik. Ami így kezdődik, abból mindig rossz házasság lesz.

Félek, hogy vénlány vagy agglegény maradok

Aki fél, gyakran cselekszik helytelenül. Ha nem hiszel a házasság esélyében, gondolkodás nélkül „igent" fogsz mondani az első ajánlatra. Ha mindenáron házasságot akarsz kötni, akkor mindenre képes vagy, szinte bárkivel összekötnéd a sorsodat, nehogy rád süssék a bélyeget: vénlány vagy agglegény maradtál. Egyik páciensem egyszer így fogalmazott: „Bárkihez, aki megkér, hozzámentem volna. Olyan hitványnak tartottam magam, hogy azt hittem, soha senki nem fogja megkérni a kezem." Szükségtelen mondani, hogy félresikerült a házassága, és el is vált. Olyanhoz ment feleségül, akiről józanabb pillanatában maga sem hitte volna, hogy valaha is a társa lehet.

Sokszor társadalmi nyomásra kötnek házasságot a fiatalok. Azt hiszik, valóságos kudarc, ha nem találnak maguknak párt, sőt talán ők maguk sem elég vonzóak vagy érdekesek hozzá. Ha már minden barátnőd férjhez ment, minden barátod megnősült, akkor úgy érzed, azt hiszik rólad, hogy valami nem stimmel veled. Nem gondolnak rá, hogy teljesen normális és elfogadható állapot, ha valaki soha nem köt házasságot.

Mert szerelmes volt…

Soha nem felejtem el azt a fiatalembert, aki harmadik házasságát fontolgatta, pedig még be sem töltötte a huszonnyolcat. Nem egészen értettem, hogy tud

ilyen könnyedén átlépni egyik házasságból a másikba. Beszélgetéseink során aztán rájöttem, furcsa rögeszme gyötri: ha beleszeret valakibe, úgy érzi, azonnal el is kell vennie.

A szerelem nem azonos avval a legyőzhetetlen érzéssel, amelyről a romantikus irodalom vagy éppen a népdalok szólnak. Természetesen nem vonom kétségbe, hogy elsöprő érzelem, de ahogy rávetted magad, ugyanúgy le is tudod beszélni magad róla. A szerelem lehet vak, de hidd el, van nála erősebb érzelem. Képes vagy kordában tartani, és ha úgy tartja kedved, akár ki is mászhatsz belőle.

Menekülés a boldogtalan otthonból

Nincs szomorúbb annál, mint amikor nem vonzalomból köt házasságot valaki, hanem azért, mert egy másik személy elnyomása elől menekül. Az a fiatal, aki elviselhetetlennek érzi otthoni életét, a házasságot látja a legjobb kiútnak, és ezért szinte válogatás nélkül bárkit elfogad. Különösen a lányok menekülnek előszeretettel a házasságba boldogtalan otthonukból. Néha persze fiúk is. Bár ők sokszor inkább kalandos vállalkozásba fognak, stoppal bejárják az országot vagy önként beállnak katonának.

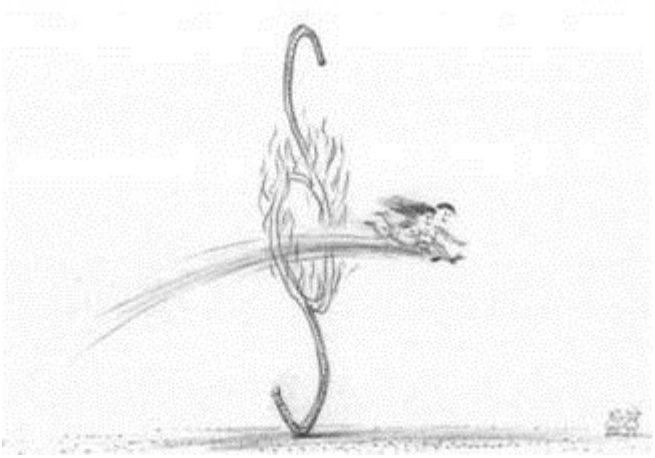
Tökéletesen megértem azokat a fiatalokat, akik szabadulni akarnak örökké ordítozó szüleiktől,,részeges, kötekedő apjuktól, követelődző, házsártos anyjuktól. Ilyenkor mégis gyakran csöbörből vödörbe kerülnek. Házasodj elkeseredésből, túl fiatalon, de ez bizony nem a legjobb módja a békés, biztonságos jövő megteremtésének. Tanácsolom, hogy inkább költözz el, ha annyira elviselhetetlenné válik a helyzet. Próbálj lakást szerezni, költözz rokonhoz, albérletbe. De soha ne köss házasságot csak azért, hogy otthonról menekülj. Mert így bizony minden félelmet, haragot, elkeseredést, lelkiismeret-furdalást és kisebbrendűségi érzést magaddal viszel a hitvesi ágyba. Nagy tévedés azt hinni, hogy ilyen

előzmények után tiszta lappal indulhatsz egy új kapcsolatban.

Az összeillőség próbája

Ha szerelmes vagy, és a házasság gondolatát forgatod a fejedben, minden alkalommal fel kell tenned magadnak a leglényegesebb kérdést, amely így hangzik: „Összeillünk-e?” Két összeillő ember annyit tesz, hogy egy hullámhosszon vannak. Minél jobban összeillenek, annál jobban meglesznek egymással. A házasság szempontjából fontolóra venni, hogy egymáshoz valók-e a felek, legalább olyan fontos, mint mindennap mérlegre állni, ha meg akarod tartani ideális testsúlyodat.

De honnan tudjuk, egymáshoz valók vagyunk-e? Hát én megmondom; ha igennel válaszolsz az alábbi három kérdésre, összeillesz választottaddal.



1. kérdés – Megérti-e partnerem legbensőbb vágyaimat és igényeimet?

Erre a kérdésre úgy a legkönnyebb válaszolni, ha leírod, mi zavar legjobban partnered viselkedésében, miben kellene megváltoznia, hogy sokkal jobban tudd szeretni. Ne törődj vele, ha esetleg lehetetlennek tűnnek elvárásaid. Írd körül bátran, mi az, aminek teljesítésével

boldogabbá tenne partnered. Ez azért is ésszerű, mert segít legyőzni a köztetek esetleg már kialakult rossz érzéseket. Ha partnered tudja, melyek legbensőbb vágyaid és igényeid, és ki is tudja elégíteni őket, akkor nyilvánvalóan sokkal könnyebb lesz szeretni őt, mint ha örökké azon idegeskednél, hogy nem jár a kedvedben.

2. kérdés – Képes-e partnerem kielégíteni legbensőbb vágyaimat és igényeimet?

Sok emberrel azért nehéz kijönni, mert egyszerűen képtelenek partnerüket kielégíteni, mert nem rendelkeznek azokkal a tulajdonságokkal, amelyek ezt lehetővé tennék. Vegyük például azt, ha egy nőnek művészi hajlamai vannak, szeret kiállításra, operába, hangversenyre járni, teleaggatja festményekkel a falat. Ez a nő nagy valószínűséggel nem lesz boldog egy olyan férfival, aki péntek este a sarki kocsmában ultizik vagy minden vasárnap délután meccsre jár. Ez a két ember egyszerűen nem jön össze, és nem azért, mert a férfi egy faragatlan alak vagy mert egyébként nem állhatnák egymást, hanem azért, mert gyökeresen más az érdeklődésük. A férfi nyilvánvalóan képtelen olyan szinten kielégíteni a nő legbensőbb vágyait és igényeit, ahogy azt a nő elvárná.

3. kérdés – Hajlandó-e egyáltalán a partnerem kielégíteni legbensőbb vágyaimat és igényeimet?

Nos, ha partnered *tudja,* mi tesz boldoggá, és *képes* is kielégíteni igényeidet, még nem feltétlenül biztos, hogy *akarja* is. Nemrégiben mesélte valaki, hogy ő ugyan tökéletesen tisztában van vele, mit vár el tőle a felesége, és nem is esne különösebben nehezére az asszony kedvében járni, mégis „nemmel” válaszolna erre a kérdésre, mert a gesztus az ő számára igen csekély örömforrás lenne.

Ahogy korábban már említettem, akkor illesz össze

partneriddel, ha mindhárom kérdésre igennel válaszolhatsz. Akár egyetlen nemleges válasz is bizonyos fokú összeférhetetlenséget jelent, ami bizony gondot okoz. Azt javaslom, ne köss addig házasságot, amíg mindhárom kérdésre igennel nem tudsz válaszolni. Ha már férjhez mentél, illetve nős vagy, mihamarabb próbáld meg tisztázni, megoldani azokat a problémákat, amelyek a tagadó válaszhoz vezettek.

A jó kapcsolat célja

A lényeget tekintve mind a hosszú, mind a rövid távú kapcsolatok azon múlnak, hogy a partnerek megfelelően kielégítik-e egymást. Senki sem szereti feláldozni magát, valamiért cserébe mindig elvár valamit. Egy a kérdés: „Mit van jogom elvárni?" Jogod van bármely önként vállalt kapcsolatban az ésszerűség határain belül elvárni bizonyos fokú elégedettséget. Ha sikerül, akkor lelkileg egyensúlyba kerülsz, és így elmondhatod, hogy jól érzed magad partnereddel, nem terheli semmi a kapcsolatot, örülsz, hogy házasságban és/vagy szerelemben élhetsz vele, és ugyan sok mindent másképp is el tudnál képzelni, a helyzet mégis megfelelő és kielégítő úgy is, ha változatlan marad. Ezt az állapotot nevezheted így: íme, az én *elégedettségi küszöböm.* Egy kapcsolat célja az, hogy legalább az ésszerűség határain belül bizonyos fokig elégedett legyen mindkét fél, és még nagyobb fokú kielégítettségre is legyen remény. Ilyenkor mindketten elmondhatják, hogy boldogok, nincs okuk panaszra, és elégedettek egymással.

Három komoly következménye lehet annak, ha elégedettségi küszöböd alatt élsz.

Az első nyilvánvaló következmény az, hogy zavarral küszködő, boldogtalan, gondterhelt emberré válsz. Ha soha nem elégítenek ki, depresszióba esel, eluralkodik rajtad a harag, rágod a körmödet, rosszul alszol, ivásra adod a fejed vagy áthárítod a frusztrációidat a gyermekeidre. Persze ez is megoldás, feltéve, hogy sikerül

megnyugodnod, de ha továbbra is fennállnak e problémák, egyszerűen képtelen leszel élvezni az életet – ha a teljes becsavarodást el is kerülöd.

Ha örökké elégedettségi küszöböd alatt maradsz, annak másik következménye is lehet: az, hogy egyszer csak már nem szereted partneredet. Mit szeress rajta, a főnöködön, a barátodon vagy bárkin, aki örökké csak frusztrál? Reményvesztett, komolyan beteg ember az, aki úgy is szereti a másikat, ha az folyton csak bántja.

Ahogy követik egymást a csalódások, igazságtalanságok sértések, fokozatosan elkopik a másik iránti szereteted. Ha a kapcsolat fennállása alatt csak rövid ideig voltál az elégedettségi küszöb felett, akkor nem sokáig tudod szeretni a másikat. Teljesen mindegy, hogy kezdetben nagyon szeretted-e, sőt az is, hogy mit sugall esetleges vallásos meggyőződésed. Ha partnered legalább egy bizonyos szintig nem elégít ki, akkor bizony elmúlik a szerelem.

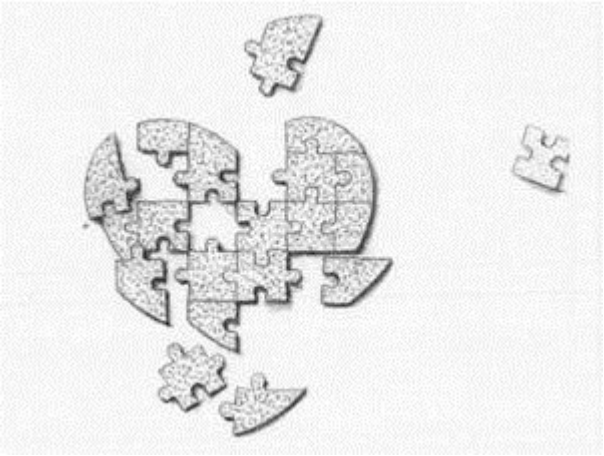
Akit örökké furdal a lelkiismeret, mert már nem szereti a másikat, nem is érti, mi történik vele. Nem elítélendő, ha kiábrándulsz a szerelmedből. Ne legyen lelkiismeret-furdalásod, ha visszautasítod a másikat, hiszen ő is fütyül rád. Értelmes, ésszerű, egészséges módon viselkedsz.

Ha huzamosan a megfelelő elégedettségi szint alatt élsz, harmadik következménnyel is számolj: egyszer csak arra ébredsz, hogy már maga a kapcsolat sem érdekel. A munkáddal kapcsolatban is erezhetsz ilyet, de akkor semmi baj, egyszerűen csak bejelented a főnöknek, hogy keressen valakit helyetted. Ami viszont a házasságot illeti, végül arra a következtetésre jutsz, hogy nem érdemes tovább csinálni. Kihalnak belőled az érzések, és azt mondod: „Egy percig sem akarok így élni tovább.” Sokan persze ilyenkor is pocsékul érzik magukat, bűntudatuk van, hogy véget vetnek a házasságnak. De csak önmagamat ismételhetem: ne erezz így, hiszen ugyanaz vonatkozik rád, mint a szerelmükben csalódottakra. Ha egy házasság kezd megromlani, és nem javul meg magától,

akkor *kötelességünk* tenni valamit. Mindig csak arra gondolj, hogy nem a másik kedvéért, hanem saját érdekedben van szükség rá. Hiszen az állásodat sem a főnököd kedvéért fogadtad el, hanem azért, hogy jobbá tedd a saját életedet. Azért kötsz házasságot, és azért vállalsz el egy állást, azért vannak barátaid, mert mindez a *te* érdekeidet szolgálja. És ha már nem így van, akkor nagyon bölcsen teszed, ha véget vetsz neki. Ha csak nyűgnek érzed a házasságot, ami több bajt okoz, mint amennyi öröm származik belőle, akkor *teljes joggal* merül fel a szakítás gondolata. Senkinek sem kell megtenned azt a szívességet, hogy feláldozod magad érte, az ő boldogságáért, miközben te magad boldogtalan vagy. Sőt valójában vele is csak rosszat teszel, mert miközben elkényezteted, te magad annyira frusztrált leszel, hogy végül megutálod őt. Aztán egy szép napon fogod magad, összecsomagolsz, és örökre elmész. Ha valóban fontos neked a kapcsolat jobb néhanapján bántani a partneredet, mert így legalább megszokja, hogy nem engedhet meg magának mindig mindent.

Fogadd el a tényt, hogy egy kapcsolat csak akkor boldog, ha mindkét fél boldog és elégedett. Ha nem így van, a rosszabb helyzetben levő félnek erkölcsi kötelessége megszüntetni mindazt, amitől boldogtalan. Minden kapcsolatnak az a célja, hogy elérjük a minimális elégedettséget, hogy ne akarjunk véget vetni magának a kapcsolatnak. Érthetőbben fogalmazva: rá kell bírnod partneredet, hogy újra meg újra tegyen a kedvedre, egészen addig, amíg elégedettnek nem nyilvánítod magad. Ha eljutottál idáig, akkor elmondhatod, hogy jól szolgáltad saját érdekeidet, de a másikéit is, és ezt korrekt, becsületes úton érted el.

Hogyan érd el, hogy szeressenek?



A legjobb módja az, ha mindjárt az első találkozáskor igyekszel meggyőződni róla, hogy a másik jóravaló, tisztességes ember, nem akar neked rosszat, és ha te jó vagy hozzá, akkor ő is az lesz. Ez az 1. szabály lényege: ha valaki jó hozzánk, akkor jutalmazzuk viselkedését úgy, hogy a lehető leghamarabb viszonozzuk a jóságát.

Ez az úgynevezett pozitív megerősítés, a tanuláselmélet egyik alapelve, melyet egymástól függetlenül a világ számos pszichológiai laboratóriumában kidolgoztak. Ha jutalmazunk egy viselkedést, ezzel erősítjük. A pszichológia nyelvén így mondjuk ezt: megerősítjük a viselkedési formát. Álljunk meg itt egy percre, és gondoljuk végig, milyen nagy dolog ez, ha helyesen alkalmazzuk. Ha tudjuk, mi fontos a partnerünknek, akkor elképesztően boldoggá tehetjük, fölerősítve a neki Örömet szerző viselkedést.

Tegyük fel, hogy szeretnéd, ha a férjed leadna néhány kilót, mert soványabban jobban tetszene neked. Mindig csak az 1. szabályra gondolj! Mondjuk, a férjed elkezd rendszeresen futni, te azonban nem mutatod ki, hogy örülsz neki, mire a férjednek elmegy a kedve, és abbahagyja. Vagy, tegyük fel, nem fogyaszt több édességet,

és te nem dicséred meg érte. Elszalasztasz egy jó alkalmat, hogy megerősítsd fogyási törekvéseit. Nem kell lángésznek lenned, úgy is megérted: ha valóban szeretnéd, hogy lefogyjon, értékelned kell az erőfeszítéseit.

Igaz, meglehetősen primitíven hangzik, de valójában nagyon összetett probléma ez. Hiszen néha előfordulhat, hogy nem tudjuk, mivel erősítsünk meg egy bizonyos viselkedést. Gondoljuk csak végig a következőket.

Mi legyen a jutalom?

Te természetesen tisztában vagy vele, hogy neked mi lenne a legjobb jutalom. De soha ne ess abba a hibába, hogy azt hiszed, ami téged rendkívüli módon megörvendeztet, a másiknak is csak jó lehet. Léteznek persze alapvető jutalmak, mint például az étel, ital, alvás, a meleg stb., amelyek a létfenntartáshoz szükségesek. Ezek mindig és mindenkinek megerősítést jelentenek. De hogy egy ruhát, bókot vagy fizetésemelést jutalomnak érez-e a jutalmazott személy, az már korától, egyéniségétől, sőt, az adott helytől és időtől, valamint a szituáció jellegétől is függ. Nem túl eredeti ötlet bundát ajándékozni egy olyan nőnek, akinek már van másik hat. Ha sokat utazik a férjed, és ezért gyakran eszik vendéglőben, igen szegényes ötlet vendéglőbe hívni a születésnapján. Neki ugyanis egy ízletes családi vacsora lenne az igazi ajándék.

Mikor jutalmazzunk?

A jutalmazás hatása nem csupán a jutalom milyenségétől függ, hanem attól is, hogy *mikor* adjuk. Akkor érjük el vele a legnagyobb hatást, ha a jutalmazott fél megfelelő hangulatban van hozzá. Etellel kínálni azt, aki nem éhes, egyszerűen rossz időzítés. Játék pisztolyt ajándékozni egy harmincöt éves férfinak, aki tizenöt évesen nagyon szeretett volna egyet, teljesen értelmetlen.

Ugyancsak hatástalan szerelmet vallanod partnerednek, miközben még mindig nem tetted meg neki azt a kis szívességet, amire már ezerszer kért.

A megerősítés gyakorisága

A jutalmazás hatékonysága nyilvánvalóan attól is függ, hogy *milyen gyakran* kerül rá sor. Ha hatni akarsz a szeretett személyre, akkor nemcsak az fontos, hogy a legmegfelelőbb jutalmat add a legmegfelelőbb időben, hanem annak gyakorisága is számít. Kétféleképpen lehet jutalmazni: folyamatosan vagy időnként. Az első esetben természetes, hogy a kívánatos magatartás elég gyorsan megerősödik, hiszen mindig megjutalmazod, valahányszor csak előfordul. Kényeztesd partneredet, dicsérd meg a számodra kellemes viselkedésért, vagy mert tetszik az új ruhája, vagy mert jól néz ki, és akkor rém hálás lesz, hogy ennyire figyelmes vagy. Ugyanakkor számíthatsz rá, hogy ha egyszer csak abbamarad az ismétlődő jutalmazás, akkor azonnal megszűnik a neked kedvező reakció is.

Az *időnkénti* jutalmazás azt jelenti, hogy csak hébe-hóba dicsérjük meg partnerünket. Ő azonban akkor is keresni fogja a kedvünket, ha nem dicsérjük folyamatosan, minden áldott nap. Feltételezi ugyanis, hogy előbb-utóbb *megerősítjük* a viselkedését.

Hát nem furcsa, hogy ha ritkábban erősítünk meg egy viselkedésformát, akkor kisebb a visszaesés valószínűsége, mint ha állandóan, százszázalékosan megerősítenénk?

Összegezzük, mit kell tudnod ahhoz, hogy szeressenek: a) Mi számít jutalomnak a másik számára élete egy meghatározott szakaszában? b) Valóban érdekli-e partneredet ez a jutalom élete egy adott szakaszában? c) Csak időnként jutalmazz, ne állandóan!

A legértékesebb lelki jutalmak

Ha szeretetre méltóak akarunk lenni, hogy viszontszeressenek, akkor ugyanolyan célszerűen kell felfognunk a jutalmazást, mint az emberi kapcsolatok minden egyéb vonatkozását. Néha rendkívül fontos tudni, hogy milyen különleges jutalmazásra vágyik a szeretett fél. Rendszerint azonban nincsenek égbekiáltó különbségek abban, hogy ki mit érez kielégítő cselekvésnek.

A dicséret

Nem győzöm eléggé hangsúlyozni, milyen fontos szerepe van a dicséretnek abban, hogy befolyásold mások irántad való érzéseit. Rendszeres dicséret hatására a legtöbb embernek javul az önértékelése, megnő az önbizalma, önbecsülése. Az ilyen személyt nem töri le a visszautasítás, sem a saját hibája, mert megszokta, hogy jóravaló, értékes embernek tartsa magát. Ha szeretned, hogy szeressenek, akkor *hangsúlyozd a pozitívumokat,* és gyakorta tekints el a negatívumoktól. Szinte elképzelhetetlen, hogy ha valaki kedvesen, szeretettel közeledik, az ne legyen hatásos. Az a baj, hogy nem dicsérjük egymást eleget. Rajtakapjuk magunkat, hogy kedvetlenül hajtogatjuk: „Ugyan már, mit dicsérjek rajta, hisz alig akad jó tulajdonsága…” Mintha attól félnénk, a túlzott elismeréssel elkényeztetjük a másikat.

Mielőtt kifejteném, milyen három okból vonakodunk mások dicséretétől, hadd magyarázzam meg, mit értek dicséreten. Meggyőződésem szerint szigorúan csak a viselkedést kell dicsérni, sosem az illető egyén személyét. Rendkívül fontos, hogy a személyt különválasszuk a viselkedésétől, és hogy a tetteiről mondjunk véleményt, ne pedig róla magáról. Ez a legjótékonyabb dicséret, mert így sem pozitívan, sem negatívan nem értékeljük az egyént. Ha kiskorától kezdve így bánunk a gyerekkel, akkor soha nem utálja meg önmagát, akkor sem, ha rossz fát tesz a tűzre vagy rosszul hajt végre valamit, és ugyanígy

magasabb rendűnek sem hiszi magát, a siker nem teszi önteltté és elbizakodottá.

Értsd meg a különbséget a személy, illetve a személy viselkedésének dicsérete között, és máris beláthatod, hogy sokkal könnyebb a tetteket dicsérni, hiszen a cselekvő sem jobbnak, sem rosszabbnak nem fogja tartani magát tőle; csak a viselkedéséről mondtál véleményt, és nem róla magáról. Másképp fogalmazva: ha tetszik, ahogy a partnered táncol, akkor miért ne mondanád meg neki? Csak azt tudom tanácsolni a szeretetre vágyóknak, hogy sokat, nagyon sokat adjanak. Mondj kellemes dolgokat, olyat, amit szívesen hallanak! Gyakran és túl sok bíráló megjegyzést, hallani. Jobban szeretik kritizálni egymást az emberek, mint dicsérni. Pedig feltehetően dicsérni is ugyanolyan gyakran tudnának. Ha valaki jól csinál valamit, mondd meg neki! Pontos volt a partnered? Dicsérd meg érte (de ne őt magát). Mondd gyakran, hogy „Köszönöm". Vedd észre, hajót tesznek veled, hiszen ez nem magától értetődő.

Gyönge kifogás arra hivatkozni, hogy kínos az örökös dicsérgetés és kellemetlen állandóan hízelegni. Elkerülhetetlen esetekben úgyis kínosan érzed magad, de ez nem kifogás arra, hogy egyáltalán soha senkit ne dicsérj meg. Csak azért érzed így, mert szokatlanul kellene viselkedned, máshogy, mint eddig. Feszengve lépsz elsőnek a táncparkettre is, és feszengve mondasz köszöntőt nagy társaság előtt. A kellemetlen érzés csak abból fakad, hogy még ismeretlen vagy szokatlan a helyzet, a feladat. De minél többet gyakorolsz, annál kevésbé fogsz feszengeni legközelebb.

És valóban elkényeztet-e a dicséret? Ha így volna, én hirdetném legelsőnek, hogy akkor ne dicsérj! Amennyiben megjegyzésed csak a személy tetteire, személyiségére, fizikai tulajdonságaira, tehetségére vagy intelligenciájára vonatkozik, akkor sikerült különválasztani a személyt a tulajdonságaitól. Így soha nem kényezteted el, hiszen nem az egész személyiséget dicséred.

Kedvesség és gyöngédség

Csak szeretni lehet a kedves, megértő, gyöngéd és finom embereket. Mindenütt a kifinomult, kiegyensúlyozott, udvarias és nyitott emberek a legnépszerűbbek. Micsoda öröm együtt lenni valakivel, aki nemcsak ahhoz ért, mit és hogyan kell mondani, hanem hallgatni is tud. Kétségtelen, hogy minden közösségi magatartás közül ezt értékeljük a legtöbbre.

Szeretni akarsz, és azt akarod, hogy viszontszeressenek, tehát legyél kedves, megértő és gyöngéd. Ez olyan, mintha hájjal kenegetnék partneredet. Kinek az ellenállása vagy a dühe ne törne meg egy megértő, gyöngéd, melegséggel teli kapcsolat szelídségén? Mindnyájan láttunk már ilyet. Magad is az ilyenek társaságát keresed. Valamilyen titkos képességük van, így mindenki szereti és keresi a társaságukat. Örömmel hívod meg őket otthonodba, és mindig elmosolyodsz, ha eszedbe jutnak. Szeretni akarsz és szeretve lenni, meg kell tehát tanulnod a szeretet alapvető technikáját. De hogyan? Elég sokat gondolkodtam rajta, míg végül arra a következtetésre jutottam, hogy a szeretetre méltó viselkedés legnagyobb akadálya, hogy örökké védekezünk, örökké félünk valamitől. Pedig egyáltalán nem lenne nehéz megértőnek és készségesnek lenni, ha nem védekeznénk örökösen. Védekezésen azt értem, hogy állandóan be akarjuk bizonyítani, nekünk van igazunk, és a másik téved. Vannak gonoszok, akik ugrásra készen várják, hogy bebizonyíthassák, soha nincs igazunk. Egy percig sem haboznak, ha hibát kell lelni a másik jellemében. Az ilyenekből éppoly lehetetlen vállalkozás kipréselni egy dicséretet, mint lebeszélni az aranyról az aranyásót.

A nyitott embernek sokkal fontosabb, hogy zökkenőmentes legyen a kapcsolat, mint az, hogy neki legyen igaza. A férj például olyasmit állít, amivel a feleség nem ért egyet, és a nő egy percig sem habozik, kiigazítja őt. A férfi azonban nem fogadja cl a hallottakat, mire így okoskodik a feleség: „Talán nekem van igazam, talán neki.

Maradjunk ennyiben.” Milyen okosan teszi! Elmondta a magáét, kifejtette a véleményét, de meg is elégszik ennyivel, hisz az egész nem ér meg egy veszekedést.

Azért szeretjük az ilyen embereket, mert nem szúrják le azonnal azt, aki nem ért egyet velük. Kedvességükkel megadják a másiknak a tévedés lehetőségét is. Szó sincs róla, hogy emiatt tétova, befolyásolható, a másik fél előtt örökké meghunyászkodó emberek lennének. Ellenkezőleg, igenis kimondják, amit gondolnak. De ha úgy látják, a másik számára túl kellemetlen ha nem neki van igaza, akkor egyszerűen visszavonulnak, ha csak nem lényegbevágóan fontos kérdésről van szó. A nyitót ember nem feltétlenül gyáva is.

Egy megjegyzés férfiaknak! Néha arról faggatom a nőket, találnak-e valami vonzót egy-egy nagyon népszerű férfitípusban. A vizsgálódás kiderítette, hogy a nőképpen a kedves, gyengéd és megértő férfiakat szeretik. Szinte mindegy, hogy fest külsőre, van-e sok pénze és hogyan öltözködik. Meggyőződésem, hogy a nők többsége a nyitott személyiségű férfiakat kedveli, akiknek van saját véleményük, s ha kell, meg is tudják védeni, ugyanakkor mindig készek feladni álláspontjukat, ha lényegtelen kérdésről van szó, vagy ha csökönyösségükkel megsértenék a másik érzéseit. Az ilyen férfiak kapják a legtöbb gyöngédséget és figyelmet a hölgyektől, és bizony ez az a nyíltság, amit sok-sok férfinak meg kellene tanulnia.

Legbensőbb vágyaink és igényeink

Jutalmazva és dicsérve arra készteted partneredet, hogy cserébe szeressen, ezért mi sem fontosabb, mint tökéletesen ismerni legbensőbb vágyait és igényeit. Ez az alapköve a gyöngéd, szereteten alapuló kapcsolat felépítésének. Meggyőződésem, ha udvarias, kedves és gyöngéd vagy, akkor partnered nagyon kedvező véleményt fog kialakítani rólad. Mégsem szabad soha éreztetni vele,

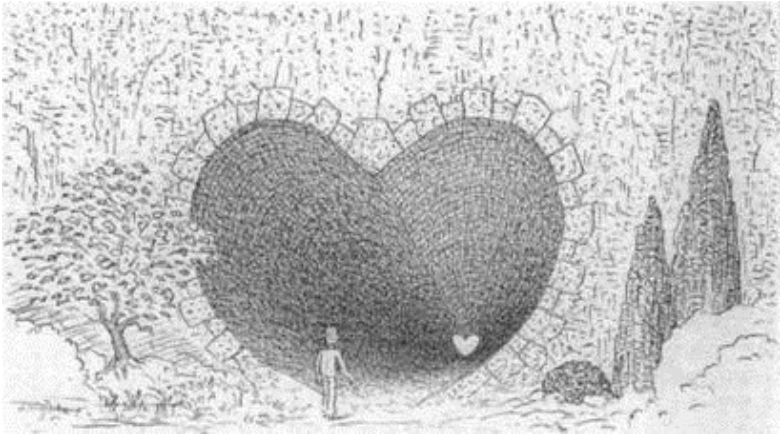
hogy a kapcsolatnak feltétlenül házassággal kell végződnie, és hogy neki veled kell töltenie az egész életét. Ahhoz ugyanis nemcsak kedvesnek és megértőnek kell lenned, hanem alaposan ismerned kell a másik legbensőbb vágyait és igényeit. Ezért aztán ha az *ésszerűség határain belül* ki tudod elégíteni e vágyakat és igényeket, akkor a másik nagyon fog szeretni. Azért hangsúlyozom annyira, hogy a *legbensőbb* vágyakról és igényekről van szó, mert a felszínes vágyak kielégítése még nem vezet házassághoz. Az igazi szerelem a legbensőbb és nem a felszínes vágyakat érinti.

Ezért akkor leszel a lehető legjobb a partneredhez, ha alaposan megbeszéled vele, melyek a legbensőbb vágyai és igényei. Mit akar, mit vár el tőled? Beszéld meg és írd le ezeket az elvárásokat, nehogy elfelejtsd őket. Amíg nem írod le és nem beszéled meg, addig fogalmad sem lehet, mely feltételek teszik boldoggá a kapcsolatodat.

Konfliktushelyzetek

Ha a két fél megismerte egymás legbensőbb vágyait és igényeit, sokszor akkor sem kerülheti el a frusztrációt, a konfliktust. Hidd el, annyi problémájuk lehet, hogy néha már azt sem bánnák, ha partnerük szedné a sátorfáját; mégis, ha egy-két igazán

fontos dologban sikerül megegyezésre jutniuk, boldogan élhetnek együtt továbbra is. Soha nem várhatod el, hogy mindig mindent megkapj, amit csak elképzelsz, még akkor sem, ha megérdemelnéd. Ha kevéssé jelentős kérdésben nincs egyezés, hagyd rá, legyen neki igaza. Azonban ha igazán lényeges vágyadat frusztrálták, és becsapottnak éreznéd magad a hátraarc miatt, akkor javaslom, tanulj meg kompromisszumot kötni. Előfordulhat, hogy mégis visszakozol, de akkor valami másban kell hogy igazad legyen.



Véleményem szerint szerelmi üzlet a házasság, és a siker érdekében gyakran kell tárgyalóasztalhoz ülni; ilyenkor – akárcsak a munkaadó és a vele tárgyaló alkalmazott – mi is sorra vesszük különböző elvárásainkat. Mindezeket figyelembe véve vizsgáljunk meg néhány konfliktushelyzetet.

1. Az anyagi felelősség

Amikor pácienseim panaszkodnak, hogy partnerük nem tud bánni a pénzzel, általában arról van szó, hogy az illető meggondolatlanul költekezik, rosszul osztja be a pénzt, nagyobb összegű vásárlásnál nem kéri ki mások véleményét vagy éppenséggel túlságosan szűkmarkú. A nők rendszerint azt panaszolják, hogy férjük tartja kézben a pénzügyeket, és nekik külön kell kérniük háztartásra, ruhára vagy a gyerek iskolai költségeire, mindenre. A férfiak viszont a leggyakrabban azt teszik szóvá, hogy a nők meglehetősen nagyvonalúan bánnak a pénzzel, mintha az magától teremne. A férje keresményét keveslő nő kissé naivul ennyit jegyez meg: nem bánnám, ha jobban keresnél. A férfiak azt panaszolják, hogy a nem dolgozó nők a gazdasági realitásokat sem ismerik. Pusztán feleségük kívánságára ők nem képesek több pénzt hazavinni. Hiszen általában nem a férj határozza meg a

fizetést, hanem a többéves munkaviszonnyal kiérdemelt, folyamatos kis emelések.

2. A gyerekek

A legnagyobb és legtöbb gondot a neveléssel és a gyerek(ek) fegyelmezésével kapcsolatban felmerülő véleménykülönbségek okozhatják. Ez teljes mértékben érthető is. A fegyelmezettség, az erkölcsi értékek, a vallásos érzés, az önuralom mind, mind olyan alapvető tulajdonság, amelyet mindenki bele akar nevelni a gyermekébe, tehát ezekről vitatkoznak a legtöbbet a szülők. Egy kiegyensúlyozott apa – aki az ideiglenes népszerűtlenséget vállalva szükség esetén nem riad vissza egy kis keménységtől sem – könnyen elveszítheti tekintélyét, ha az anya viszont lágyszívű. A gyermekét kedvesen, szeretettel nevelő anya pedig ugyanígy mélységesen elkeseredik, ha a férje üvöltözik a gyerekkel, vagy kirázza belőle a lelket, ha a szerencsétlen ott merészel hagyni egy falatot a tányérján. Előbb-utóbb meg fogja utálni a férfit merev gondolkodása miatt.

Soha nem szabad lekicsinyelni azt az ellenérzést vagy viszolygást, amelyet partnered, gyermeked apja vagy anyja iránt érzel. Ezért is hangsúlyozom mindig, hogy alaposan meg kell beszélni a gyermeknevelést, és ki kell alakítani egy mindkét fél számára elfogadható gyakorlatot.

3. A szex

Egy szerelmespár életében meghatározó szerepe lehet a szexualitásnak, ami a kapcsolat fenntartását illeti. A házasságot amúgy is a szexualitás különbözteti meg más baráti kapcsolatoktól. A szerelmesek olyan barátok, akik együtt is alszanak.

A pszichoterápiás kezelések során a férfiak rendszerint a következő szexuális vágyaiknak és igényeiknek adnak hangot: 1) több szexet szeretnének; 2) szeretnék, ha a nő gyakrabban kezdeményezne; 3)

örülnének, ha nem kellene állandóan szóban is bizonygatni szerelmüket.

Természetesen a nőknek is akad néhány szexuális természetű igényük, s ha szerelmesük meg tud felelni nekik, sokkal boldogabbá teszi vele őket. A nők általában nem szeretik a durvaságot, gorombaságot. A szexet szeretik gyengédségbe öltöztetni. Számukra a legtöbb érzéki szó nem szexuális, hanem szerelmes szó. A férfikörökben általánosan használt kifejezések nem túl népszerűek a nőknél. Dühükben néha a nők száján is kiszaladhat egy-egy közönséges fordulat, de romantikus hangulatban, vagy ha szerelmesek, akkor soha: ilyenkor nem az utca, hanem inkább a költők nyelvén beszélnek szívesen.

A nők szeretik, ha elég idő jut a szeretkezésre. A „Gyerünk, legyünk túl rajta gyorsan, drágám" jelmondat teljesen kedvüket szegi. Többek között azért, mert ők lassabban reagálnak, és egyszerűen nem képesek olyan gyorsan izgalomba jönni, mint a férfiak.

Gyakori női panasz, hogy közvetlenül veszekedés után partnerük szeretkezni akar. Megvadítja őket, hogy a férfiak képesek azonnal ágyba vinni őket, miután válogatott sértéseket vágtak a fejükhöz, és elmondták őket minden rossznak,,A nők sokkal inkább a szívükkel szeretkeznek, nem pedig a testükkel; ha rendben vannak az érzéseik, akkor a szex is menni fog. Mély meggyőződésem, hogy a jó szeretői babérokra áhítozó férfinak meg kell tanulnia sok-sok kedvességgel fűszerezni a szexuális életet. A nők szeretik mindennek megadni a módját, és taszítja őket a durvaság, amely a partnert kéjsóvár állattá, őket pedig egy darab hússá alacsonyítja. Kevés dolog tudja még jobban elvenni a kedvüket. A nőket nem annyira a szex mennyisége, mint inkább a minősége érdekli.

4. Egyház és vallás

Különös, de egyházban és vallásban gyökerező

konfliktus sokkal kevesebb adódik, mint hinnénk. Úgy látszik, már házasságkötés előtt működik egy bizonyos szűrő, megelőzve, hogy e téren nézeteltérések alakuljanak ki. A hívő ember általában olyannal köt házasságot, aki szintén hisz Istenben. Agnosztikus az agnosztikust, ateista az ateistát vonzza.

E téren az ad okot a legtöbb panaszra, ha az egyik fél úgy érzi, a másik többet is járhatna templomba a családdal. Hol az anya, hol pedig az apa figyel oda jobban a gyerekek vallási nevelésére. De egyik sem akarja egymaga vállalni a feladatot. Ugyanakkor szinte sosem lesz igazi feszültség forrása, ha kielégítetlenül marad a családi vallásgyakorlatra való, de csak az egyik félnél jelentkező, erős vágy.

Igazi problémát komoly etikai és vallási nézetkülönbségek okoznak. Súlyos feszültséget kelthet, ha alapvető kérdésekben, mint például abban, hogy létezik-e Isten vagy hogyan kell tisztelni az Urat, nem ért egyet a két szülő. Ez persze nincs mindig így. Sok olyan házaspárral találkoztam már, akik a házasságkötéskor nagyon is különböztek egymástól vallásilag. Természetesen ezeket a vallási ellentéteket hol jobban, hol rosszabbul sikerül áthidalni, de a felek többnyire elfogadják a másik nézeteit és tiszteletben tartják a hitét, vagy egyszerűen nem foglalkoznak vele többet. Az etikai kérdések legalább olyan súllyal esnek a latba, mint a vallási problémák. Ha hazugságot, lopást vagy egyéb erkölcsi kérdést illetően különbözik férj és feleség nézete, az bizony alapvetően befolyásolhatja a házasságot. E téren nem is jöhet létre kompromisszum. Ezért ezek a konfliktusok minden más – többnyire megoldható – konfliktustól különböznek.

5. *A rokonok és a házastárs családja*

A rokonok és a házastárs családja ritkán vet fel gondot, de ha mégis, rendszerint komoly a baj. Jellegzetes kifogás, hogy a partner családja túlságosan beleavatkozik

a házasságba. Gyakran a férj ragaszkodik túl erősen a szüleihez, megpróbálva ráerőltetni feleségére felmenői véleményét. Máskor a feleséget befolyásolja túlságosan az édesanyja, akivel aránytalanul sok időt tölt együtt, a férj pedig úgy érezheti, csak másodlagos szerep jut neki.

6. Munka, állás, szakma és hivatás

A feleség vagy a férj munkája sokféleképpen befolyásolhatja, hogy boldog lesz-e a házasság. A kapcsolat szempontjából rendkívül fontos, hogy tudatosítsák, mennyiben hat a másik legbensőbb vágyaira és igényeire az ebből adódó, esetleges frusztráció. A nő leggyakoribb panasza az, hogy a férfinak túlságosan fontos a munkája. Gyakran úgy érzi, a férfi számára fontosabb a szakma vagy a hivatás, mint ő. A férfi gyakran hazaviszi a munkát, túlórázik, de még a ház körüli teendőket is olyan elhivatottsággal képes végezni, hogy a feleség semmibe vett, visszautasított, magányos társbérlőnek érzi magát.

Némely foglalkozások különösen nagy frusztrációt okoznak a házasságban. Az orvost például gyakran éjjel is beteghez hívják. Félbeszakadnak az étkezések, az orvos sokszor nem tud a családdal nyaralni, vagy ügyeletes a hétvégén. Meggondolatlanság nem számolni ezzel annak, aki orvoshoz megy feleségül. A nőt frusztrálhatja a zenésszel vagy kamionsofőrrel kötött házasság is. A zenész és a sofőr gyakran és sokat utazik, sőt éjszaka is dolgozik, éppen akkor, amikor a felesége azt szeretné, ha otthon lenne. Sok férfi délutáni vagy éjszakai műszakban van, és ez szintén nagy feszültségforrás lehet. Annál rosszabb, ha a szintén dolgozó feleség eltérő műszakba van beosztva.

Azonos munkakörben vagy szakmában jártas párnál frusztrálhatja a nőt, hogy neki kell megteremteni az otthont. A nő sokszor tanulni szeretne, hogy jobb álláshoz jusson, többre vigye, és ne avval teljen az élete, hogy otthon ül, és várja az iskolából hazatérő gyerekeket. Sokszor ijesztő kihívás ez neki, hiszen évekkel korábban abbahagyta a tanulást, talán már el is felejtette, hogy kell

tanulni vagy jegyzetelni. Sokszor az a legnagyobb akadálya a nő továbbtanulásának, hogy a hímsoviniszta férj ellenzi. A bizonytalan férfiszemélyiség fenyegetésnek veszi, ha a nő tanulni akar. Nemcsak attól retteg, hogy esetleg okosabb nála a felesége, hanem attól is, hogy az asszonyt előléptethetik, több pénzt fog keresni, mint ő, kapcsolatba kerül vezetőkkel, míg ő megmarad az egyszerű munkás szintjén. Előfordulhat, hogy a férfi azt hiszi, otthon neki semmi dolga, hiszen a munkahelyén már ledolgozta a maga nyolc óráját. Szabadnak véli magát, meccsre jár, tekézik, vadászik, cimborákkal poharazgat, hiszen elvégezte már a napi penzumot. A nő távolról sem ért egyet, szerinte ugyanis a munkahelyi munka nem menti fel a férfit családi és otthoni kötelezettségei alól. Ez bizbny nehéz perceket okozhat a házasságban. Ha tehát azt akarja a férj, hogy a felesége szeresse, legyen tisztában vele, hogy az ő nyolc órája az asszony szemében nem fontosabb a saját nyolc, sőt olykor tíz vagy akár tizenkét órájánál!

A társaság

Nagyon érdekes, milyen gyakran szerepel a legbensőbb vágyak és igények listáján, hogy egyik vagy mindkét fél nagyobb társasági életre vágyik. Sok embernek meglehetősen nagy probléma ez. Előfordulhat, hogy az egyik fél jobban feltalálja magát a társaságban, uralja a terepet. A másik szívesen elkíséri, de nem vállal kezdeményező szerepet, nem szervez, nem köt új ismeretségeket, nem hív társaságot. Azt hiszem, azok a házasságok sikerülnek jobban, amelyekhez aktív társasági élet is tartozik. Elég unalmas ugyanis hétről hétre csak moziba járni a gyerekekkel. Sok házaspár számára a mindig egyforma, unalmas otthoni rutin legjobb ellenszere a tudat, hogy van miért várni a péntek vagy a szombat estét, a vasárnap délutánt, amikor végre történik valami, társaságba mennek, vacsorára hivatalosak, vagy egyszerűen csak kiruccannak egy másik házaspárral. Ha a

férj és a feleség közös társaságba jár, többnyire együtt is marad.

Idegesítő, zavaró szokások

Tedd fel magadnak a kérdést: Van-e a partnerednek olyan bosszantó, idegesítő szokása, ami látszólag semmiség ugyan, de téged annyira zavar, hogy ki lehet kergetni vele a világból? Sokéves praxisomban ilyesfélékkel találkoztam: a partner szívja a fogát, a másik meg szortyog vagy szipog, ahelyett hogy kifújná az orrát. Sok nő rühelli, hajói nevelt társaságban közönséges viccet mesél vagy közönségesen viselkedik a férje.

Igaz, nem bomlott még fel házasság ilyen jelentéktelen, de idegesítő szokások miatt; általában nem okoznak véresen komoly problémát. Ha azonban egyazon személy több idegesítő, bosszantó, rossz szokást is összegyűjt, akkor ez a körülmény ugyanolyan komoly gondot okozhat, mint bármely más, már eredendően is súlyos probléma.

Néhány jó tanács

Tisztább képet nyersz a házasságodban esetleg gondot okozó, zavaró körülményekről, ha áttekinted feljegyzéseimet, és szemügyre veszel néhány kiragadott példát. A leggyakrabban az alábbi igényekkel találkozhatsz:

1. Vegyél végre emberszámba, ne csak arra legyek jó, hogy legyen kivel ordítozni!
2. Mindig mondd meg, hová mész!
3. Nekem is legyen beleszólásom a család pénzügyeibe!
4. Ha megbüntetem a gyereket, következetesen tarts ki te is a büntetés mellett!
5. Mondd meg, mire vágysz az ágyban, csak úgy szerezhetek több örömet!

6. Legyél kevésbé ellenséges az anyámmal!
7. Mozduljunk ki gyakrabban otthonról! Keress valakit, aki néha vigyáz a gyerekre!
8. Ne csak szeretkezés közben legyél kedves hozzám!
9. Ne a gyereken töltsd ki elfojtott haragodat!
10.Társaságban ne hozz zavarba avval, hogy mindent kibeszélsz!
11.Töltsünk együtt több időt, például gyere velem templomba, lehetőleg szívesen!
12.Amikor hazajössz, szeretném, ha több jutna nekem belőled!
13.Ne dobolj örökké az ujjaiddal!
14.Szeresd vagy legalább viseld el azt a zenét, amit én szeretek!
15.Ha nincs kedved szeretkezni, rendben van, de később ne én legyek a hibás!
16.Ne rágd a körmöd!
17.Vigyázz jobban a holminkra!
18.Ne bíráld mindig a munkámat, inkább értékeld azt az életformát,
amit biztosít nekünk!
19. Légy gyakorlatiasabb és légy pontos!
20. Ne forgasd ki a szavaimat!
Ez a lista megközelítően teljes: efféle panaszokkal illetik egymást a házastársak. Ha sikerül orvosolni, esetleg teljesen kiküszöbölni őket, akkor jelentékenyen és tapasztalhatóan erősödik partnered iránti szerelmed. Ne lepődj meg: ha valaki jót tesz veled, te is legyél hozzá jó. (Lásd az **1.** szabályt.)

Hogyan érheted el különleges módszerekkel, hogy jobban szeressenek?

Az előzőekben felsorolt, szeretetébresztő, jutalmazó magatartásformákat egészítsd ki más, ugyancsak fontos eljárásokkal, és meglátod, cserébe többnyire szeretetet fogsz kapni.

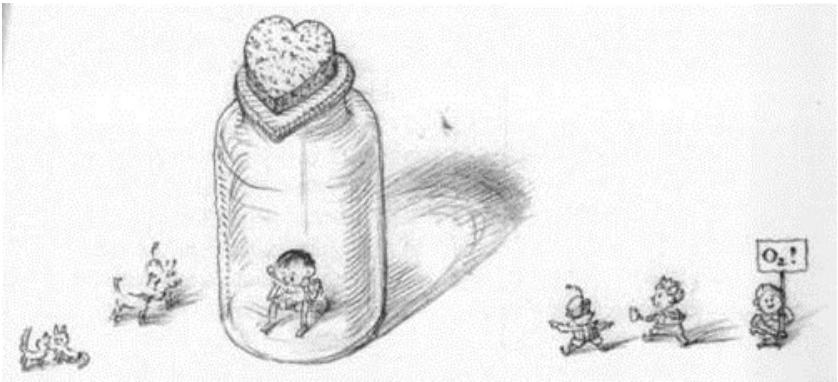
Ismerd meg, mennyit tűr a kedvesed – fizikailag és érzelmileg egyaránt!

Egyszer egy rokonszenves házaspár vacsorázott nálam, és amikor elköszöntek, az asszony olyan közel tolta az arcát az enyémhez, hogy már-már kényelmetlenül éreztem magam. Viselkedésében nem volt semmi kihívó, ő ugyanis mindenkitől így szokott elköszönni. Neki jólesik – szó szerint – közel férkőznie a másik emberhez. Ha két ember éppen egyforma dózisban szereti a bensőséges érintkezést, akkor bizony nagy szerencséjük van, hiszen más pároknak ki kell dolgozniuk, meg kell tapasztalniuk, hogy intimitás tekintetében hányadán is állnak egymással.

Vannak házaspárok, akiknél egészen világos a helyzet.

Némelyik férfi nem szeret társaságban a felesége mellett ülni, nem szívesen fogja meg a nő kezét és nem mutatja ki szeretetét, illetve együvé tartozásukat, ha véletlenül mégis egymás mellé kerülnek. Pedig nagyon szereti a feleségét, szeretettel, tisztelettel viseltetik iránta, és minden más szempontból is érett, jóravaló embernek bizonyul.

A feleség ugyanakkor keserűen panaszolja, hogy a férj nem szereti eléggé, nem becézi, simogatja annyit, amennyit ő szeretne. Neki sokkal több intim igénye lenne, mint amennyit a férfi nyújt. Sokkal boldogabb lenne, ha simogatná, ölelgetné vagy séta közben átkarolná a férje. Miután édeskeveset kap belőle, boldogtalan és tanácstalan is. A megoldás természetesen az, hogy a férfi győzze le a tartózkodását, és teremtsen szorosabb fizikai kontaktust a feleségével. A nő igényli a testi érintést, enélkül nem teljes az élete. Természetesen a nő is elhitetheti magával, hogy meg tud lenni az olyannyira áhított intimitás nélkül. Hiszen annyi minden mást kap a férjétől; nem érdemes nagy hűhót csapni miatta. E két megoldás közül be kell következnie



az egyiknek, csak úgy lehet jó a házasság. így ha a felek nem vesznek tudomást erről a rendkívül fontos tényezőről, előbb-utóbb komoly frusztráció, sőt boldogtalanság lesz az eredmény.

Válogassuk meg szavainkat

Nagyon fontos, hogy *mit* és *hogyan* mondunk. Igaz, ami engem illet, fontosabbnak tartom_azt,_amit *teszünk,* mint azt, amit mondunk, illetve amit csak tenni *fogunk.* Mégis, ha azt akarod, hogy szeressenek, be kell látnod: rendkívül fontosak a szavak. Minden emberi kapcsolatban különös jelentősége van a kimondott szónak, és ha partnered szeretetére vágysz, döntően esik a latba, *hogyan* mondod a mondandódat.

Sokan képtelenek kimondani azt, hogy „szeretlek". És tényleg, van valami misztikus, varázsos ereje ennek a szónak. Elég hallani ezt az egyetlen, őszintén kimondott szót, máris biztonság, melegség és jóindulat tölt el, valami olyan, amit soha máskor nem érzel.

A durva, trágár szavak ugyanolyan erővel hatnak, mint a kedves és finom szavak, csak éppen negatív előjellel. Ha szeretni akarsz, és azt akarod, hogy viszontszeressenek, akkor tanácsos elkerülnöd a közönséges szidalmakat és az emelt hangot. Különösen a kiabálás kellemetlen. A hangoskodás mindenkiből rossz érzést, zavart és idegességet vált ki, ami gyakran haraggá

fokozódhat. Hogy lehet, hogy mindenki így érzi, csak éppen maga a kiabáló nem? Különösen a férjek (de sokszor az anyák is) képtelenek felfogni, hogy feleségük (illetve gyermekük) miért tekinti az acsarkodást különösen fenyegető jelnek. Úgy látszik, nem veszik észre, hogy az ordítozás szenvedő alanya megrémül, önbizalmát veszti, megfélemlített, ideges áldozattá válik, sőt előfordul, hogy valósággal pánikba esik.

Vannak gyenge nők, akik nem tudják érvényesíteni az akaratukat a férfiaknál, ezért finomabb és kevésbé erőszakos eszközökhöz folyamodnak. A nők sokszor könnyebben és jobban bánnak a szavakkal, mint a férfiak, így aztán nem hibáztathatjuk őket, ha veszekedéssel próbálják elérni céljaikat. Ugyan mi lehetne akár csak megközelítőleg is ennyire hatásos?

Az észérvekkel és bölcsességekkel alátámasztott zsörtölődés úgy hathat, mintha egy jóságos tündér próbálna jó útra terelni minket. De a túlzásba vitt zsörtölődés éppen ellenkező hatást érhet el. Sok feleség számolhatna be ugyanarról az élményről: addig-addig zsörtölődött, amíg szerencsétlen férje ki nem fogyott a türelemből. Akkor aztán falhoz szorította, egyik kezét a nyakára kulcsolta, a másikat pedig ütésre készen, ökölbe szorítva felemelte, hogy egy életre belefojtsa a szót.

A túlzásba vitt szeretet veszélyei

Talán furcsállod, hogy ebben a fejezetben, amelyben mások szeretetének elnyeréséről van szó, azt ajánlom, ne engedd szabadjára érzelmeidet. Bármily furcsa, a gyakorlat azt bizonyítja, nem szerencsés túlzásba vinni a jóságot. Vegyük például egy középkorú nő esetét, aki igazán tisztességesen nevelte három gyermekét, amíg el nem vált a férjétől. Mindegyik gyermek elég nagy volt hozzá, hogy választhasson, kivel akar maradni, és a nő legnagyobb meglepetésére mindhárman az apjukat választották. Páciensem lelkiismeretes, jó anya volt, akit csak a gyerekek jóléte érdekelt, és épp ezért képtelen volt

megérteni, miért került hátrányba az apával szemben, aki a normálisnak tekinthető fegyelmezés eszközeivel is bőven élt a gyereknevelésben.

Még nagyobb csapásként élte meg azonban a gyerekek részéről tapasztalt elidegenedést, holott azok csak néhány utcányira laktak tőle. Ritkán hívták föl, nem látogatták sűrűn, és általában véve úgy viselkedtek, mintha legalább ezer kilométer választaná el őket egymástól. Nem állíthatta, hogy ellenségesek vele szemben vagy hogy nem szeretik. Csak éppen nem értékelték mindazt, amit értük tett – anya és gyermekei kapcsolata hűvösen tárgyilagos maradt. Ez fájt a legjobban az asszonynak.

Ha úgy szereted a – kedvességedet és szeretetedet viszonozni képes – gyermeket vagy felnőttet, hogy ugyanakkor nem vársz tőle semmit, akkor az a gyermek vagy felnőtt nagyon fog kedvelni téged, de szeretni aligha. Általában nem szeretjük azokat, akik szolgálataikért semmit nem várnak cserébe. (Kivéve persze, ha pénzről van szó.) Az ilyen emberek alárendelik magukat partnerüknek, akik talán értékelik a hűséget, mégsem sajnálják nagyon, ha önzetlen imádójuk lelép a színről. Nem érzik szükségét annak, hogy továbbra is törődjenek vele, hiszen már megkapta, ami jár neki. Ha két ember szereti egymást, akkor *mindkettő* legmélyebb vágyainak és igényeinek kell beteljesülniük. Mert ha csak az egyik fél kap, a másik szolga lesz. Meggyőződésem, hogy aki örökké csak ad, anélkül hogy kapna is, az szolgaként viselkedik.

Hogy hogyan kaphatott volna viszontszeretetet gyermekeitől az imént említett nőbetegem? Kevesebb hibával. Hiszen ő akkor is túlzottan szerette őket, amikor ők fütyültek rá. Akkor sem fosztotta meg őket kegyeitől, amikor ők nem törődtek vele. Eleinte történhet kedvesen is a szeretet, a szolgálat és a kedvesség megtagadása, de a másik félnek mindig éreznie kell, hogy hibát követett el, amikor ő tagadta meg járandóságodat. Így hajthatod saját malmodra a vizet. Ne legyél *teljesen* odaadó, éreztesd, hogy esetleg képes vagy lelkifurdalást, kellemetlenséget, sőt

akár félelmet is kelteni partneredben. Fejezd ki így, hogy nem vagy hajlandó eltűrni a komiszságot, hogy elvárod a józan megértést, és ha ez hiányzik, kész vagy részben vagy akár teljesen visszautasítani őt.

Ha partnered, illetve gyerekeid felfogják, hogy képes vagy kellemetlenné tenni az életüket és visszautasítani a neked nem tetsző viselkedést, egy csapásra megértik majd, mit akarsz elérni; azt is megértik, jobb lesz eleget tenniük az elvárásaidnak, mert másképp te sem hagysz fel a számukra kellemetlen viselkedéssel. Szóval ha nem elégítik ki valamely belső vágyad vagy igényed, akkor megkeseríted az életüket, hisz semmiképpen nem sikerül elérniük, hogy kimutasd szeretetedet.

Ugye érthető már, miért nem szeretik igazán azt, aki mindig csak ad? Egyoldalú lesz a kapcsolat, ha mindent eltűrsz. Ha ellenben feltételesen fogadod el a másikat, ő kénytelen lesz számításba venni elvárásaidat és kölcsönös adok-veszek jellegűvé tenni a kapcsolatot, ami értékesebb, mint egy-egy kisebb szolgálat, illetve az érte járó fizetség. Mindnyájan megfigyelhetjük, hogy azoknak van a legnagyobb becsületük, akik a legkevésbé hajlandók eltűrni az értelmetlen, buta viselkedést. Azokat viszont, akik alázatosak és könnyen beadják a derekukat, gyakran elnyomják, kihasználják embertársaik, miközben persze igyekeznek a lehető legtöbb hasznot húzni a kapcsolatból.

Ezért csak azt ajánlhatom minden szentnek, hogy – gyerekek, magatehetetlen öregek és balga állatok kivételével – mindenkit csak feltételekhez kötve szeressenek. Ha úgy akarsz szeretni, hogy viszontszeressenek, meg kell tanulnod kényelmetlen helyzetbe hozni szüleidet, partneredet vagy éppen gyerekeidet, és amikor éppen levegőnek néznek, tudnod kell élni e tudományoddal. Nemcsak saját érdekedben kell ezt tenned, hanem az ő érdekükben is. Azért érdekük nekik is, mert megítélésem szerint a gyermeknevelés, a szülőkkel való együttélés vagy a házasélet szempontjából is helytelen nem ragaszkodni hozzá, hogy partnered viszonozza és megossza veled az érzéseit.

A műellenállás

A túlzásba vitt szeretetnek másik következménye is van. Leggyakrabban olyan jóakaratú férfiak tapasztalják, akik szerint a fényes siker titka, hogy mindent meg kell adni a partnernek, amit csak akar. Azt hiszik, minél többet adnak minden elképzelhető formában, annál szorosabb, meghittebb lesz a szeretet és a szerelem. Pedig tapasztalatom szerint nemcsak egészséges, ha összeszólalkozol a partnereddel, és nemet mondasz, hanem a nők részben *el is várják,* hogy a férfi néha visszautasítsa őket.

Ha meg akarod érteni a női lelket, és el akarod érni, hogy jobban szeressék, tiszteljék a férfiakat, el kell fogadnod a nő elvárásainak tényét: a férfi legyen erős, tudjon dönteni, mindig biztos támasz legyen és vezesse a nőt az élet útvesztőin át.

A nők gyakran vizsgáztatják a férfiakat. Komiszul viselkednek, kibírhatatlanok, akadékoskodnak, sőt olykor közönséges trágárságoktól sem riadnak vissza, csak hogy lássák, mit lép rá az öregfiú. Ha csak vállat von, és tovasiklik az ügy felett, akkor beigazolódnak a nő félelmei: állítólagos védelmezőjének inába szállt a bátorsága. A nő titokban reménykedett, hogy a férfi nem hagyja magát, megmutatja, hogy egyedül is boldogul, és ha ő erre elutasítja (hiszen nem tett meg mindent a kedvéért), akkor fogja a kalapját, és továbbáll. A nő titokban reméli, így tesz majd a párja, miáltal bebizonyosodik, hogy legény a talpán, akit még ő sem képes kihozni a sodrából. A nő legtitkosabb reményei beigazolódnak, hiszen a férfi nélküle is meg tud lenni, és nem hagyja, hogy örökké az ujja köré csavarja valaki. Sajnálatra méltó az a férfi, aki annyira vágyik a nő szerelmére, hogy remegve teljesíti annak legkisebb szeszélyét is. Nem veszi észre, hogy ' közben fokozatosan elveszti a nő megbecsülését.

Tegyük fel, hogy a férfi kitart az elképzelései mellett, nem adja be a derekát, mire a nő még a szemét is kisírja.

Zajosan ágál, hogy a férfi nincs rá tekintettel, pedig ő nagyon is megérdemelné, amit kér, meg hogy a férfi már nem is szereti stb. stb. Égszakadás, földindulás – a férfi megijed, esetleg úgy érzi, veszélybe került a kapcsolat, és végül enged. Ez pedig nagy hiba. Mert amit teljes elutasításnak érez, az többnyire még mindig csak színház. A nő kíváncsi, meddig feszítheti a húrt. Mikor adja be a derekát a férfi? Elgyengül-e a teremtés koronája, ha' szidalmazzák, hibáztatják? Ha a férfi állja a sarat, nem hatnak rá az érzelmi kitörések, a veszekedés, akkor a nő bizonyítottnak látja, hogy szíve választottja érett, erős felnőtt, akit értelmetlen és hisztérikus dühkitörések sem tudnak megingatni.

A három kivétel

Bizonyos tehát, hogy ki kell elégítened partnered legbensőbb vágyait és igényeit, ha azt akarod, hogy szeressen,; de előbb meg kell tudni, melyek ezek a vágyak és igények. Sokszor nem is nehéz: egyetlen este, egy pohár ital mellett ki lehet találni, meg lehet beszélni. Máskor azonban – sajnos egészen képtelen okok miatt – képtelenség megszeretni valakit. A férfiaknak meg kell tanulniuk, hogy ha ajánlatot tesznek egy nőnek, az a szokásostól eltérően is reagálhat. V

Úgy tudjuk, általában hízelgéssel, ékszerekkel, virággal, gyertyafénnyel, elegáns vacsorával és csábításba hajló udvarlással lehet levenni egy nőt a lábáról. Ha sikert akar elérni a férfi, azonnal a csábítás fegyveréhez folyamodik. Ez meglehetősen jól működik, *de csak akkor,* ha a nő éppen olyan kedvében van, hogy hagyja magát elcsábítani.

Kevesen tudják, hogy többnyire szexualitás nélkül is el lehet érni ugyanazt. Ha a szeretet definíciójára gondolsz, akkor egyáltalán nem lepődsz meg, hiszen azokat szeretjük, akik boldoggá tesznek minket. Így például ha az boldogítja a nőt, hogy a párja elviszi a gyerekeket moziba,

és akkor neki is lesz egy habfürdővel, pedikűrrel megtetézett, szabad délutánja, akkor az ő esetében bizony ez lesz a csábítás leghatásosabb formája. A nő nagyra fogja értékelni azt a férfit, aki így a kedvében jár. Úgy véli, nincs őnála megértőbb, kedvesebb férfi a Földön, aki még a tetejébe rajong is érte. És az a nő, aki úgy érzi, szeretik, maga is módfelett szeretetreméltóvá válik.

Vagyis az a férfi, aki vacsorát főz a feleségének, segít porszívózni, olajat cserél a nő kocsijában, bevásárol, vagy egyszerűen csak beszélget vele, gyorsabban viszi ágyba, mint ha perlekedne, és panaszolná, hogy kevesli a szexet meg a szeretetet. A legerotikusabb hely ugyanis a ház bármelyik helyisége lehet, persze a hálószobán kívül. Az a legjobb, ha már a reggelizőasztalnál elkezdődik a dolog. Gyakran zavarba ejti a férfiakat az is – egy másik kivétel a nőktől elvárt magatartásformákban –, hogy a nők nem feltétlenül élvezik ugyanúgy a szexet, mint ők. Ha nincs megfelelő hangulatban a nő, akkor úgy hessegeti el a férfit, mint a legyet napozás közben. Ha főzés közben akarod imádni és hátulról ölelgetni a feleségedet, tudd meg, sokkal inkább kíván téged a pokolba, mint az ágyába. A nőknek időnként elegük van a fel-kínálkozásból. Ilyenkor úgy érzik, üldözi őket a férfi. A harmadik kivétel esetében a férfi rájön, hogy teljesen mindegy, mit tesz: a nő érdeklődése és szexuális programozottsága annyira eltorzult, hogy már nem lehet segíteni rajta. Az a nő, akin erőszak esett, vagy akit visszautasítottak, vagy aki éppen súlyos érzelmi gondokkal küszködik, szinte nem is hagyja magát szeretni. Nem feltétlenül a férfi teremtette ezt a helyzetet, és nem is feltétlenül neki kell megoldania. Tőle függetlenül, már korábban is létezhettek ezek a problémák. És nem biztos, hogy a férfi elég ügyes, elég türelmes ahhoz, hogy kigyógyítsa a nőt belőle.

Azok a nők, akiket valamilyen szexuális trauma ért, mazochisták, kicsapongok vagy szexuálisan gátoltak lesznek. A férfiak durvaságára az a legjellemzőbb női reakció, hogy a nő elveszti a férfiakba vetett hitét, ami az intimitástól való félelemben nyilvánul meg. Hacsak nem

tapasztaltál magad is hasonló félelmet, akkor elég nehéz megértened, miért tud olyan rettentő óvatos lenni egyik-másik nő (és persze férfi is), pedig csak arról van szó, hogy nem akar még egyszer sebeket kapni. Ha partnered tél az intimitástól, tanulj türelmet. Merő rosszindulatból nem utasíthat vissza partnered. Valószínűleg régi és mély sebeket visel, nagyon megbántották, és annyira megrendült a bizalma, hogy időre van szüksége, míg legyőzi a félelmét. Ilyenkor éppen a sietség akadályozza meg, hogy elérd az oly nagyon áhított célt, ám ha türelmesen, lépésről lépésre haladsz, számolva visszaesésekkel is, és ha képes vagy hétről hétre, hónapról hónapra megbirkózni a problémával, akkor fáradozásod elnyeri jutalmát. Nagyon szomorú, ha dühbe gurulsz és fenyegetőzöl, hogy elhagyod, vagy éppen elmondod mindenfélének, pedig amúgy is elég szerencsétlen. Hiszen pontosan ez a magatartás okoz ilyen problémákat, és ez gátolja a megoldásukat.

Összefoglalás

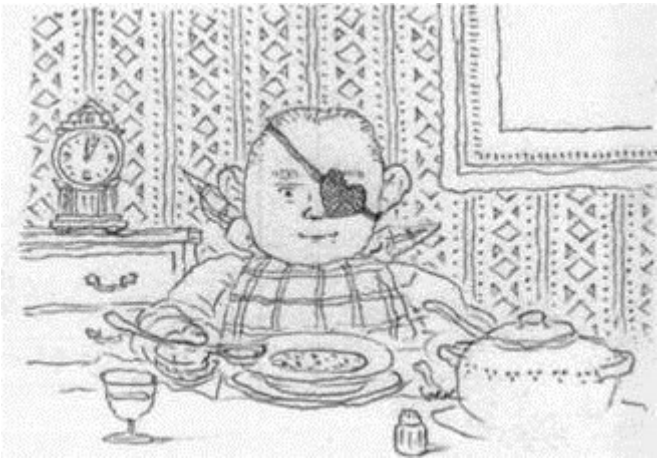
Ebben a fejezetben a megerősítést nyert tanulás rendkívüli hatékonyságát próbáltam megmutatni. Az együttműködés, tisztelet és szeretet szabályai közül ez a legszebb és egyben a leghatékonyabb is. Az 1. szabály ezt mondja ki: Ha valaki jót tesz veled, cserébe te is tegyél vele jót. Megkíséreltem bemutatni azokat a viselkedésformákat, amelyek előcsalogatják partneredből a szeretetet, és azokat is, amelyek gyakran tőled függetlenül is viszontszeretetet váltanak ki belőle. Nyilvánvaló, hogy az 1. szabály nem mindig érvényes, amit sajnos el kell fogadnod. Ha ugyanis mindig sikerrel járna a megerősítés, nem volna szükség a 2. és 3. szabályra.

Általában arról sem szabad megfeledkezned, hogy minél jobban erősítesz egy viselkedést, annál erősebb lesz. Elég, ha csak létezik valamely viselkedési forma, máris mérget vehetsz rá, hogy valaki meg fogja erősíteni. Nem mindig tudhatod, ki és milyen viselkedési formákat erősít

meg; sokszor képtelenség rájönni. Ha tehát hiába próbálkozol, mégsem akarnak bekövetkezni a kívánt változások, akkor vagy saját tetteidet kell behatóbban megvizsgálni, vagy másokéit – azokéit, akik talán nem tudatosan, de mégis erősítik azt a bizonyos viselkedést.

Ilyenkor természetesen a következő kérdés merül fel: „Mit tegyek, ha komiszul bánnak velem?” Ez a következő két fejezet témája.

A MÁSIK ORCA



Az együttműködés, tisztelet és szeretet 2. szabálya ez: ha valaki komiszul bánik veled, te^az ésszerűség határain belül, egy bizonyos ideig továbbra is bánj vele jól.

Talán neked is feltűnt, hogy a fenti állítás a keresztényi tanítás egyik alaptétele. Azt sugallja, hogy ha rosszak hozzád, akkor kezdetben türelmesnek kell lenned, szeretned kell embertársaidat bűneik ellenére is, oda kell tartanod a másik orcádat is, néhány lépést elébük kell menned, le kell ülnöd velük, hogy a lelkükre beszélj, és időt kell adnod nekik, hogy megváltozzanak. Nagyon szép gondolat, és az is benne van, hogy aki komisz volt hozzád, majd elgondolkodik. A 2. szabály alkalmazásakor azt kell feltételezni, hogy esetleg félreértésből vagy tudatlanságból

viselkednek veled így, és nem azért bántanak, nem azért gázolnak a lelkivilágodba, mert rossz vagy éppen ellenséges lettél volna velük szemben. Vagyis nem akarsz rögtön támadni, visszautasítani vagy méltánytalanul bánni a partnereddel, noha számodra elfogadhatatlanul viselkedik. Feltehetően jobban megért majd, ha elmagyarázod, mit miért teszel. Reméled, hogy ha türelmesen viselkedsz vele, akkor megvilágosodik az elméje, és megváltozik. Joggal várod el, hogy ne utasítsa el, sőt értékelje a tisztességes viselkedést; szeretetteli közeledésedet viszonozza szeretettel. A szépirodalom hemzseg az ilyen esetektől: a szenvedő ember nagylelkűségének jutalmaként a gonoszból jó lesz.

Nem könnyű feljutni a türelemnek és megértésnek erre a fokára, visszafojtva nyilvánvaló idegességedet, a méltatlan bánásmód nyomán ébredő, kellemetlen érzéseidet. Csak kemény munkával fejleszthető ki az a képesség, hogy szeresd az ellenséget, illetve fogadd cl magát a bűnöst, jóllehet a bűneit elutasítod.

Ha érzelmileg zavar a partner, úgyis ki fog derülni, hogy képtelen vagy megbocsátani, és kifogytál a türelemből. Éppen az indulatos, pánikra hajlamos féltékenykedőknek az önuralomra képtelen embereknek van leginkább szükségük higgadtságra, amikor támadás éri őket. Minél kiegyensúlyozottabb vagy, annál jobban tudod szeretni a körülötted levő, egyensúlyukból kibillent embertársaidat. Csak ha növelnéd a feszültséget, ha még több igazságtalanságot akarnál, akkor lenne érdemes ugyanúgy felhúznod magad, mint az, aki téged bántott. Vajmi kevés az esélyed, hogy türelmes ember módjára megnevelheted a komisz másikat, ha te magad is ellenséges, keserű és hisztériás vagy. Ha nem tudsz uralkodni az érzelmeiden, akkor eredménytelenül vagy jó ahhoz a másikhoz, aki gonoszul bánt veled. A következő fejezetben tehát rövid ismertetést adok a lélek betegségeiről, megvilágítva az érzelmi zavarok természetét, keletkezésüket és legyőzésük módjait. Ajobb megértés érdekében ajánlom néhány más, különféle problémákkal

foglalkozó írásomat is, amilyen például a *Hogyan állj ki az igazadért?,* a *Bezzeg a házasélet!* és a *Hogyan tedd azt, amit szeretnél?* címűek.

A négy lehetőség

Mielőtt nekilátnék, hogy érzelmi problémáink eredetét feszegessem, gyógymódot javasoljak, illetve megvizsgáljam, hogyan hatnak ezek a problémák a tisztelet és szeretetet iránti igényünkre, szeretném, ha megértenéd, hogy az ideges viselkedés nagyon káros. Négy cselekvési lehetőség nyílik a frusztrált helyzetek orvoslására. Igaz, az ideges viselkedés is egyfajta megoldás, de én nem ajánlom. A másik három sokkal jobb megoldásnak tetszik:

1. *lehetőség: Tűrni sértődöttség nélkül*

Nehezen kezelhető embereknél elég gyakran alkalmazható az a módszer, hogy minden sértődöttség nélkül elviseled őket. Ne akarj nagy ügyet csinálni a viselkedésükből, amely persze nem tesz boldoggá; mégis nagylelkűen elviseled, megpróbálod csökkenteni a konkrét ügy jelentőségét, és ha lehet, igyekszel magad is elhinni, hogy nincs jelentősége, szót sem érdemel.

Sokszor előfordul ilyesmi az életed során, és azt hiszem, bölcs vagy, ha így jársz el. A legtöbb, napi gyakorisággal jelentkező frusztráció nem ér annyit, hogy kitörjön miatta a harmadik világháború, így aztán nem is kell tudomást venni róla, elég, ha az apróbb incidenseket ennyivel elintézed: „Ilyen az élet.” Valahányszor kimondod, már vége is a csalódásnak, mert sikerül meggyőzni magad, hogy semmi ok az idegeskedésre. Ne csapongj szélsőségek között, és a probléma érett, felnőtt megoldása téged mint az ügy főszereplőjét fog dicsérni: hiszen kiderül rólad, hogy türelmes, toleráns vagy, és eszed ágában sincs hagyni, hogy apró-cseprő ügyek kihozzanak a sodrodból.

2. lehetőség: A tiltakozás

Ha eredménytelen a sértődésmentes tolerancia, mert tovább frusztrálnak, egy idő után már semmi kedved türelmesnek lenni. Most már nem tartod oda a másik orcád, sőt, éppen ellenkezőleg. Tiltakozol, kellemetlenkedsz, és olyan csúnyán kötekedsz, hogy partnered kénytelen rájönni, komolyra fordult az ügy, most már tennie kell valamit; viselkedése ugyanis már elviselhetetlen mértékben zavar. Ezzel a stratégiával lényegében *sztrájkolni kezdesz* vagy *hidegháborút indítasz,* és addig folytatod, míg el nem éred, amit akarsz.

Ha így sem érsz célt, ráadásul rossz a közérzeted a hidegháború okozta feszültségek közepette, még mindig visszatérhetsz az 1. lehetőséghez. Vagy nagyvonalúan, harag nélkül kezeled a helyzetet, vagy pedig tovább lépsz a következő megoldáshoz.

3. lehetőség: Különélés vagy válás

Ha nem akarod, nem kötelező minden helyzetet elfogadni, mindent eltűrni. Szerencsére mindig választhatsz, hogy maradj-e a munkahelyeden vagy sem, megtarts-e egy barátot vagy sem és fenntarts-e továbbra is egy házasságot vagy inkább bontsd fel.

A különélés és a válás ma már mindenki számára elérhető megoldás. Ha képtelen vagy tovább tűrni egy számodra elfogadhatatlan viselkedést, és ha a másik személy ellenállása miatt értelmetlen tovább küzdeni a jogaidért, akkor mi mást tehet egy értelmes ember? Az egyetlen egészséges megoldás az, hogy ha megteheted, kilépsz az egészségtelen kapcsolatból.

4. lehetőség: Dühösen tűrni

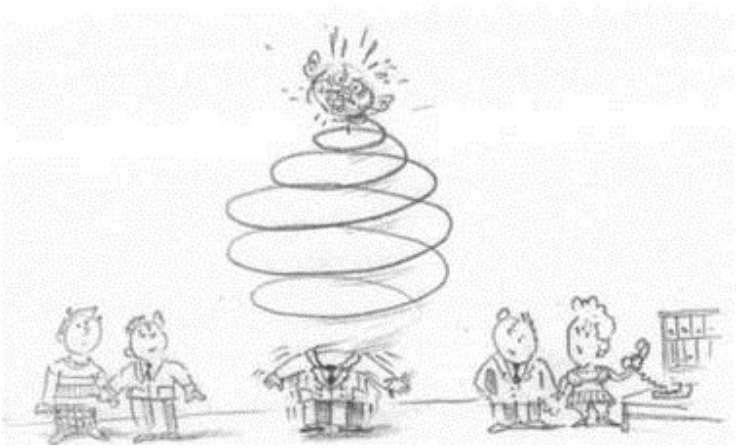
Valószínűleg csak kétféleképpen reagálhatsz, ha partnered viselkedése negatívan hat rád: vagy nyíltan

hangot adsz nemtetszésednek, vagy lenyeled a haragodat, ami viszont különböző testi tüneteket okoz. A különféle pszichoszomatikus panaszok legjobb táptalaja, ha olyan helyzeteket és magatartásformákat tűrsz el, amelyeket mélyen ellenzel. Így leszel fejfájós, gyomorfekélyes, emésztési zavarokkal küzdő, rossz alvó, idegroncs. Így válsz aztán depresszióssá, dühöngővé, így veszted el életkedvedet, és leszel teljesen életunt. Kezdesz túl sokat inni vagy éppenséggel értelmetlenül koplalsz. Egyre többet fantáziálsz a szexről, sőt akár a gyakorlatban is hűtlenkedsz. Lehet, hogy csak a körmödet rágod és időnként sírdogálsz. Mindegy: minél tovább tűrsz olyasmit, ami ellenedre van, annál több zavarral kell megküzdened. Ne így kezeld a komiszságot. A négy lehetőség közül valójában ez az, amit *soha,* semmilyen esetben nem ajánlok.

Az első három választási lehetőség átmenetileg nehézséget okozhat, de reményt nyújt, hogy egyszer majd könnyebb lesz, a harag nélküli tűrés pedig szinte azonnal megszünteti a fájdalmat. Ha tiltakozol, és mindaddig kellemetlen helyzetbe hozod a másikat, amíg meg nem változik, akkor egy darabig te is rosszul érzed magad a bőrödben, a legtöbbször mégis megoldja a problémát ez a módszer. Ugyanezt lehet elmondani a különélésről és a válásról is. Elsőre nagyon fájdalmas megoldásnak tűnik, de végül csak összeszedi magát az ember, és gyakran jobb kapcsolatra lel, mint amilyen az előző volt. Csak a 4. lehetőség nem gyógyír a sebeidre. Ha örökké meg vagy bántva, és egyúttal mindenféle kellemetlen betegség tüneteit is el kell viselned, az csak ront, nem pedig javít állapotodon.

így aztán jobb, ha megtanulod, hogy ne okozz magadnak érzelmi problémákat. Ez két okból is fontos. Először is ott van maga a szenvedés, ha ideges vagy. Másodszor pedig nem könnyű felnőtt ember módjára viselkedni, és betartani a 2. szabályt, miközben te magad is rosszul érzed magad. Nehéz szeretettel és kedvességgel viszonozni a durva és igazságtalan viselkedést. Ha követed

a 2. szabályt – szeresd az ellenséged és tartsd oda a másik orcád is – akkor érett módon kell uralkodnod önmagadon. Ha bánt valami, úgysem tudod betartani ezt a szabályt. De ha egészségesen uralni tudod az érzelmeidet, gyakran és könnyedén alkalmazhatod a 2. szabályt. A fejezet hátralevő részében vizsgáljuk meg alaposabban a frusztrált helyzetek megoldásának két lehetőségét, az 1. lehetőséget, a sértődöttség nélküli tűrést, és a 4. lehetőséget, a haragos tűrést. Meg kell tanulnod, hogyan szüntesd meg az utóbbit, és hogyan érd el az elsőt. Ez azért rendkívül lényeges, hogy a gyakorlatban is alkalmazni tudd a *2.* szabályt, a „tartsd oda a másik orcád is”, hogy szeressenek.



A következő fejezetben a frusztrált helyzetek megoldásának két másik lehetőségét vizsgáljuk meg, a 2. lehetőséget, azaz a tiltakozást, és a 3-at, a különélést, illetve válást. Ezek az együttműködés, tisztelet és szeretet elnyerésének 3. szabályához vezetnek el: ha rosszak hozzád, és már nem hatnak az észérvek, akkor legyél te is ugyanolyan rossz ahhoz, aki bántott.

Hogyan idegesítjük fel saját magunkat?

Ha harag nélkül viseled a frusztrációt, akkor meg kell tanulnod, hogy mi okozza az érzelmi zavarokat: az, ahogyan a magunk számára értelmezzük a problémákat. Hiszen saját gondolatainktól leszünk depressziósak, dühösek, miattuk félünk vagy féltékenykedünk. Nem a partner viselkedése váltja ki ezeket az érzéseket, nem az számít, hogy ő hogyan viselkedik, hanem az, amit te magad gondolsz róla, tehát a saját gondolataid.

Tizenkét buta rögeszme létezik, gyakorlatilag ezek okozzák az összes „normális" érzelmi zavart. Depressziót például két-három ilyen irracionális elképzelés válthat ki, és így tovább, a félelem, a szorongás, a féltékenység, a tétovaság és a passzivitás mind-mind buta rögeszmékből fakad. Ha zavarokkal küszködsz, akkor először is azt kell kideríteni, hogyan értelmezed a magad számára ezeket a problémákat, hogy ítéled meg őket, melyik ésszerű közülük és melyik nem. Ez új gyakorlathoz vezethet el, olyan viselkedési formához, amelytől szinte kicserélődsz, és megszűnnek a panaszaid is.

A tizenkét buta rögeszme

Tizenkét olyan buta rögeszme létezik, amely megakadályozza, hogy harag nélkül tudd tűrni a frusztrációt. Jegyezd meg őket, és valahányszor ideges vagy, gyorsan kiválaszthatod közülük azt, amelyik kiváltotta a fájdalmadat.

1. buta rögeszme: Az önbecsülés alapvető feltétele, hogy mint felnőtt embert szeressenek és fogadjanak el azok, akiket fontosnak tartasz az életedben.

2. buta rögeszme: Ha nem vagy kiemelkedő, hibátlan és sikeres, akkor nem érsz annyit, mint mások.

3. buta rögeszme: A komisz, rosszindulatú és gonosz embereket szigorúan felelősségre kell vonni, és meg kell őket büntetni, amiért rosszak.

4. buta rögeszme: Szörnyű, sőt, elviselhetetlen, ha a dolgok nem úgy alakulnak, ahogy szeretnéd.

5. buta rögeszme: A boldogtalanságot külső tényezők okozzák, így szinte tehetetlen vagy, és nem áll módodban orvosolni fájdalmadat és zavaraidat.

6. buta rögeszme: Ha valami veszélyes vagy félelmetes lehet a számodra, akkor állandóan arra kell gondolnod, azt kell találgatnod, mi lesz, ha az a bizonyos dolog bekövetkezik.

7. buta rögeszme: Könnyebb kikerülni bizonyos nehézségeket és felelősséget, mint szembenézni vele.

8. buta rögeszme: Ésszerű és egészséges függeni a nálad erősebbektől, és rájuk támaszkodni.

9. buta rögeszme: Alapvetően meghatározza jelenlegi viselkedésedet mindaz, ami a múltban történt veled; ha valami a múltban befolyásolta az életedet, az örökké úgy is marad.

10. buta rögeszme: Más problémájától vagy érzelmi zavarától is ki kell borulnod.

11. buta rögeszme: Mindenre van egy konkrét és tökéletes megoldás, ezért az a legbölcsebb, ha vársz, amíg ezt a tökéletes megoldást meg nem leled.

12. buta rögeszme: A köztiszteletnek örvendő személyek vagy éppen a társadalom megítélése mindig helyes és kétségbevonhatatlan.

Gyakorlatilag ezek a főbb buta rögeszmék váltanak ki érzelmi problémákat. Ezekkel az állításokkal, illetve ezek bizonyos változataival ámítjuk magunkat tudatosan bizonyos helyzetekben. És egy bizonyos buta rögeszme, illetve több együtt, különböző érzelmeket vált ki, ugyanúgy, ahogy a szakács különböző hozzávalókat használ fel egy-egy étel elkészítéséhez, míg a kívánt íz hatást el nem éri. Ha kiegyensúlyozott ember akarsz lenni, akkor meg kell tanulnod kétségbe vonni ezen állítások igazát és logikáját. Szerintem ezek illogikus, irracionális, őrült, és mindebből következően önveszélyes állítások. Ezek a buta rögeszmék okozzák a depressziót, illetve a különböző válfajait, amilyen például az önvád, az

önsajnálat, a szánakozás, valamint a harag és a félelem.

A depresszió

Pszichés depressziót három tényező okoz: az önvád, az önsajnálat *és* a mások iránti szánakozás. Ha rossz passzban vagy, utálod magad, azt hiszed, fabatkát sem érsz, és valami okból szörnyű lelkiismeret-furdalásod van, akkor nemcsak azt ítéled el, amit helytelenül tettél, hanem elvetendőnek tartod önmagadat mint emberi lényt is. Ezt nevezem önvádnak. Mindenki számára nagyon nehéz szétválasztani önmagát és a viselkedését, így aztán gyakran támad kisebbrendűségi érzésünk, lelkiismeret-furdalásunk, vagy depressziósak leszünk, netán valami olyat teszünk, amit saját magunk is helytelenítünk.

Két mentális feladatot kell megoldanod, ha le akarod győzni a lelkiismeret-furdalást, a kisebbrendűségi érzést és az önvádat. Először is különítsd el a viselkedésedet önmagádtól, másodszor pedig bocsásd meg önmagadnak, ha valami rosszat tettél.

Hogyan lehet tetteidet különválasztani önmagádtól? Ugyanazzal a módszerrel, mint mások esetében. Akár még állatok esetében is. Hiszen ha a drágalátos kutyusod felforgatja az egész házat, nem örülsz neki, mégsem utálod meg a kutyát miatta. Vagy, mondjuk, kisgyermeked összetöri értékes porcelánvázádat, amit nagyon fájlalsz, de ebből még nem következik, hogy elviselhetetlen a gyerek.

A második fontos feladat, hogy meg tudj bocsátani önmagadnak, és hogy egy utálatos tett miatt ne utáld meg önmagad. Senki sem tökéletes, a helytelen cselekvés oka lehet *fogyatékosság,* tudatlanság vagy valami *zavar.* Például lehet, hogy nem vagy elég gyors, esetleg a mozgásod nem elég koordinált ahhoz, hogy jó bokszoló vagy teniszező legyél. Esetleg soha nem állt módodban elsajátítani ezeket a készségeket. Az is előfordulhat, hogy nagyon izgatott vagy, és ezért nem tudsz jól játszani.

Ha megtanulod legyőzni az önvádat, akkor kiderül,

hogy mások viselkedését is sokkal könnyebben tolerálod. Kérdezd először önmagádtól, mi lehet a partnered problémája, miért viselkedik úgy, ahogy. Önhibáján kívül, tudatlanságból teszi, vagy esetleg valami zavar kínozza? Hogyan is haragudhatnál másra, hogyan is lehetne benned keserűség, ha önmagadnak meg tudsz bocsátani?! Ezért fog sikerülni, hogy neki is megbocsáss.

A rossz lelkiismeret legyőzéséből más jó is származik. Rátalálsz az Önbecsülés képességérc és meg is tudod őrizni. Ha semmiért sem utálod önmagad, és nem gonosz, értéktelen, mihaszna emberként gondolsz magadra, akkor nem valószínű, hogy rossz lelkiismeret vagy kisebbrendűségi érzés fog gyötörni. Sőt, emelt fővel, egyenes derékkal nézhetsz szembe önmagáddal akkor is, ha egyes tetteidre nem lehetsz különösebben büszke. Az ilyen embereket lehet csodálni, és rendszerint csodáljuk is őket. Ők oda tudják tartani a másik arcukat is, méghozzá harag nélkül.

Az önsajnálat

A depresszió másik leggyakoribb kiváltó oka az önsajnálat. Sokszor szégyelljük bevallani, mégis így igaz. És nem ok nélkül. Jelenkori világunk egyáltalán nem az a földi paradicsom, amelyről oly szívesen álmodozunk. Néha kegyetlen, gyakran rossz és szinte majdnem mindig igazságtalan. A gyilkost futni hagyják, de a kétségbeesett éhezőt, aki csak annyit lop, hogy éhen ne vesszen, börtönbe zárják.

Abban a pillanatban, amikor a szokásosnál egy kicsivel jobban sajnálod magad, jusson eszedbe, hogy rettenetesen megnehezíted vele a saját életedet. Az önsajnálat terméketlen. Megbénít. Elvonja azt az energiát, amelyet a világ igazságtalanságainak kivédésére fordíthatnál. Az emberek is hátat fordítanak neked, hadd nyalogasd a sebeidet. Az önsajnálat egyik melléktermék, hogy életed legközvetlenebb szereplői türelmetlenek lesznek veled szemben. Senki nem szereti a sírós gyereket,

sem az örökké nyafogó, panaszkodó felnőttet. Sokkal okosabb teljes erőbedobással azon munkálkodni, hogy megváltoztasd a kellemetlen tényezőket, vagy ha ez nem megy, akkor rezignáltan törődj bele. Aki elég érett, és – dolgai sikerétől lényegében függetlenül – nem omlik össze azonnal zokogva, nem kap hisztériás rohamot vagy nem esik depresszióba, az rendszerint elnyeri a többiek becsülését és szeretetét. Ha sikerül úrrá lenni az önsajnálaton, máris nyerő helyzetbe kerültél, hogy legyőzd a frusztrációt és gyakorold az **1.** lehetőséget: a harag nélküli toleranciát.

Mások iránti szánakozás

A mások iránti sajnálat szomorú érzéséhez a következő buta rögeszme vezet: „Más problémájától vagy érzelmi zavarától is ki kell borulnod."

Miért kellene kiborulnod? Milyen kézzelfogható jót teszel vele, ha az ő baja miatt emészted magad? Segít rajta? Hogyan? Bátorságot önt belé, hogy tovább lépjen, vagy inkább megfosztja őt önbizalmától, elbátortalanítja attól, hogy elmozduljon, hogy megpróbáljon úrrá lenni a balszerencsén? Egészséges, erkölcsös cselekedet segíteni, törődni szorult helyzetbe került embertársaddal. Felajánlhatod szolgálataidat, segíthetsz neki talpra állni, lehetsz apja helyett apja, anyja helyett anyja, a legszorosabb vallási értelemben.

Ugyanakkor a túlzásba vitt törődés és segítség, a túlzott beleélés mások szenvedéseibe nem segít a szenvedőkön, hiszen ekkor csak együtt sírsz velük a bajban, holott egész biztos, hogy nem ez fogja megoldani a problémát.

A düh

A düh ugyancsak olyan gyakori érzelmi probléma, amely gyakorlatilag mindenkit érint. A düh oka lényegében ugyanaz, mint az önsajnálaté: „Rettenetes, elviselhetetlen, ha nem kapok meg mindent, amit akarok.” De ez még kiegészül egy másik buta rögeszmével is: „A gonosz, rossz embereket felelősségre kell vonni, meg kell büntetni azért, hogy engem zaklatnak.” E két téveszme kombinációjából lesz a keserűség, a harag, a gyűlölet, az agresszió és természetesen a düh.

Mindig te magad, és nem mások okozzák haragodat. Szerencsétlenségére a dühös ember azt hiszi, nemcsak *áhítja, szeretné* vagy *kívánja* v ágyai tárgyát, hanem egyúttal *szüksége, igénye is van rá,* és *követelheti* is. Ha a vágyaidból követelést csinálsz, és a követeléseid nem teljesülnek, akkor dühbe gurulsz. Ha vágyaidat a vágyak szintjén tartod, és nem teljesülnek be, akkor egyszerűen csak csalódott és szomorú leszel. Még senki sem őrült bele abba, hogy egyik vágya sem teljesült. Kapsz-e dührohamot azért, mert nem találtál egymilliót az utcán? Vagy mert nem lettél híres a múlt héten? Vagy mert nem kaptál főszerepet egy nagy filmben? Vágyakat soroltam fel. Sok ezer vágyat dédelgetsz, de soha nem gurulsz dühbe csak azért, mert nem teljesülnek. Ugyanakkor ha ragaszkodsz hozzá, hogy vágyaidnak feltétlenül teljesülniük *kell,* és azt hiszed, mindent meg kell kapnod *pusztán azért, mert igazad van,* akkor máris *neurotikus követeléssé* változtattad az *egészséges vágyat,* és szenvedni fogsz neurotikus érzéseid miatt. Elvben könnyen megoldható, hogy soha többé ne gurulj dühbe; elég, ha vágyaidból nem teremtesz követeléseket.

Két kivétel van az alól a szabály alól, hogy a düh mindig neurotikus. Az első az, ha dühödben úgy ráijesztesz valakire, hogy az illető elkerül egy balesetet. (Például ha rákiáltasz egy gyerekre, és így megakadályozod, hogy elüsse az autó.) A másik esetben dühöd olyan méreteket ölt, hogy már-már képessé válsz az

élethalálharcra; mondjuk, csavargók rontanak rád, ki akarnak rabolni, de féktelen dühöd elriasztja őket. Kit érdekel ilyenkor, hogy neurotikusán viselkedik-e, ha így megmenti a saját vagy mások életét?

JvS manvarvm

Felnőtt módra, nyugodtan reagálj arra, ami bosszant, és ne dőlj be az alábbi látszatigazságoknak: a) meg kell kapnod, amit akarsz; b) mindenki rossz, aki zaklat; és c) a rosszakat börtönbe kell vetni, könyörtelenül el kell verni őket, s akkor majd elhiszik, hogy ők a Föld söpredéke. De milyen magatartást várhatsz attól, akivel szemben erőszakot alkalmaztak? Először is félelmet. De a gyűlölet sem marad el.

A félelem

A félelem érzelmek gyűjtőneve, olyanoké, mint az aggodalmaskodás, a szorongás, az idegesség vagy a pánik. Ezek a félelem különböző formái. Felfokozottság szempontjából az aggodalom a legenyhébb, a pánik a legerősebb. A félelmet és az aggodalmat két buta rögeszme szüli: a) szörnyű, rettenetes, ha nem az történik, amit szeretnél; és b) ha veszélyes vagy félelmetes történés eshetőségében élsz, akkor kizárólag ez az egy foglalkoztat, csak erre koncentrálsz, hiszen meggyőződésed, hogy a baj szükségszerűen be is következik.

A félős emberek minden helyzetben potenciális veszélyt, fenyegetést látnak, még akkor is, amikor nyoma sincs veszélynek. Bolhából csinálnak elefántot. Ha az ilyen

embert visszautasítják, azt hiszi, vége a világnak. Ha nem léptetik elő, az számára igazi bukás. Ha elfoglalják a parkolóhelyét, az felér egy katasztrófával. Aki örökké túlzó kifejezéseket használ, akinek minden „szörnyű” vagy „rettenetes”, „elviselhetetlen”, „tragikus” és „katasztrofális”, aki szerint mindig „vége a világnak”, az már erősen neurotikus irányba terelgeti önmagát. Hát persze hogy így érez! Fel sem tételezhetjük, hogy higgadtan és megfontoltan fog viselkedni az, aki mindig ilyen ijesztő kifejezéseket használ.

Alaposan fontolóra kell venned, hogy valóban olyan rossz helyzettel szembesültél-e, helyes volt-e a legelső helyzetértékelésed. Többnyire be kell látnod, hogy túlzásba estél, és felnagyítottad a bajt. Gyakori emberi gyengeségnek engedtél, amely nem más, mint az érzelmi zavarok szülőanyja.

Talán merő képzelgés, amit állítok, mégis érdemes meggondolnod. Ugye kíváncsi vagy, hogyan érhetnéd el, hogy soha többé ne legyél ideges? Fogadd meg a tanácsomat! Soha többé ne tarts katasztrófának semmit, és meglátod, lelki értelemben többé nem is leszel ideges. Tudom, nehéz elhinni, de ha átgondolod, be kell látnod, állításom abszolút korrekt és józan. Fogd fel például a visszautasítást sajnálatos ténynek, nem pedig szörnyűségnek, és máris más embernek érzed magad. Másképp fest az is, ha lefokozásodat egyszerűen csak szomorú, nem pedig tragikus ténynek tartod. Másként megfogalmazva: ha kevésbé riasztó kifejezéseket használsz a történtekre, például azt, hogy „sajnálatos”, „szerencsétlen”, „kiábrándító”, „szomorú”, „aggasztó” vagy „zavaró”, akkor csak normális *mértékben* leszel frusztrálva.

De ha ugyanazt az élményt drasztikusan írod le, akkor nem csupán frusztrált leszel, hanem rémült és szerfelett ideges is.

Képzeld csak el, milyen nehéz megőrizni nyugodtságodat és önfegyelmedet az élet nehéz perceiben **(2.** szabály), ha minden kellemetlen eseményből katasztrófát csinálsz. Szüntelenül kikelsz magadból, csak

így tudod elviselni a világot, hiszen számodra minden, ami nem tetszik neked, a világ végét jelenti! Képtelenség érett, stabil módon reagálni, kiegyensúlyozott, jó viszonyban élni avval, aki állandó érzelmi zavarokkal küszködik, holott zavarai pusztán abból fakadnak, hogy mindent eltúloz. Egyik legfontosabb feladatod tehát az, hogy megtanulj úrrá lenni a félelmeiden.

A túlzott passzivitás a félelem egy másik formája, amely sok jobb sorsra érdemes ember boldogságát teszi tönkre. Akik soha nem tudnak érvényesülni, a legszerencsétlenebbek közé tartoznak. Ugyanakkor igaz, hogy az érvényesülni képtelen emberek rendszerint kedves, adakozó szellemű lények, és kár, hogy nincs belőlük több. Mégis meg kell tanulniuk, hogy nem lehetnek gyámoltalanok, igenis ki kell állniuk saját érdekeikért. Úgy vélem, gyávaságuknak öt oka van. Ezek közül kettő a környezetben, három pedig a pszichében keresendő.

A gyávaság első oka a testi fájdalomtól való félelem. Ez teljesen érthető; ha például egy gorillával kerülsz szembe, amely pillanatok alatt szétmarcangolna, egy pillanatig sem szabad tétováznod: fuss az életedért. Nincs az a félkegyelmű, aki szembeszállna egy fizikailag sokkal erősebb ellenféllel, tudván tudva, hogy semmi esélye a győzelemre.

A félelem második kiváltó oka lehet, hogy nem akarsz anyagi veszteségeket elszenvedni. A főnöknek tehát mindig igaza van. Ő adja a fizetést, övé az üzlet. Ha nem tetszenek az elvárásai, hagyd ott. Ha viszont szereted a munkádat, akkor ne vitatkozz örökké, mert könnyen az utcára kerülhetsz.

Félelmed harmadik oka abból a meggyőződésből fakadhat, hogy nem vagy elég biztos magadban. Így okoskodsz: „Rettenetes lenne, ha hibát követnék el.” Tegyük fel, hogy szeretnél házat venni, de partnered ellenzi. Miután nem tudjátok eldönteni, kinek van igaza, és félsz attól, hogy esetleg tévedhetsz, inkább neki adsz igazat. De mi a rossz abban, hogy tévedsz? Meghoztál egy

döntést, amiről kiderül, hogy hibás; no és? Úgy tanulsz meg a legjobban dönteni, ha sok döntést hozol. Ha nem használod ki a lehetőséget, hogy tanulj elkövetett hibáidból, akkor más – partnered – fogja levonni magának a tanulságot.

Negyedszer azért sem állsz ki az érdekeidért, mert esetleg attól félsz, megbántanád vele valaki más érzéseit. Hiszen aki nem kapja meg, amit akar, az gyakran dühös, levert, sértődött, zárkózott vagy sírásra hajlamos lesz. De meg kell értened, hogy nem bántottad meg a másik érzéseit. Csak fizikailag bánthatjuk egymást, érzelmileg nem. Ha valaki depressziós, dühös vagy ideges akar lenni a *te* tetteid miatt, akkor az az *S baja,* nem a tiéd. O akarja ezt a frusztrációt, és ő ragaszkodik hozzá, hogy érzelmi zavart *csináljon* belőle. Így aztán majd okkal mondhatja: „Látod, hogy felidegesítettél?" Ilyenkor válaszold ezt: „Sajnálom, kedvesem, de magadnak köszönheted. Vegyél egy szakkönyvet vagy menj pszichológushoz a bajoddal. Nem szeretném, ha minden alkalommal kiborulnál, amikor valami neked kevésbé tetszőt javaslok. Remélem, hamarosan rendbe jössz."

Az ötödik oka annak, hogy nem meri önmagát adni az ember, így fest: félek a visszautasítástól. Azt képzeled, hogy a visszautasítás fájdalmas, mindenképpen bántó, és különben sincs rémesebb a szeretetlenségnél. Persze hogy fáj a visszautasítás, de csak annyira, amennyire fájni engeded. Ki ne idegesítette volna fel magát legalább egyszer olyan kicsiségen, mint hogy visszautasította valaki, aki amúgy nem is érdekelte különösebben…? Először fáj a visszautasítás, aztán már rá se rántasz. Hogy miért? Azért, mert meggyőzöd magad, hogy nincs is szükséged az illető szeretetére és támogatására. Tegyük fel, hogy már rögtön az első visszautasításkor így gondolkodsz. Ugye, milyen sok fájdalmat megspórolhatsz magadnak?

Nem katasztrófa, ha valaki egy darabig kevésbé szeret, mint szeretnéd. Nem tragédia, csak sajnálatos tény.

Próbáld meg tisztázni a helyzetet, és ha nem megy, ne aggódj. Vannak mások, akiket szerethetsz. Inkább az a fontos, hogy az utálatot törekedj elhárítani magadtól. Aki alattomosan, hátulról akar tőrt döfni beléd, sokkal több figyelmet érdemel, mint az, aki nem szeret. Ha már mindenképpen foglalkozni akarsz mások irántad való érzelmeivel, akkor arra ügyelj, hogy ne utáljanak, és fütyülj rá, hogy valaki nem szeret.

Röviden áttekintettük azokat az önemésztő érzéseket, amelyek megnehezítik, hogy a sértődés nélküli toleranciát alkalmazd (1. lehetőség). Partnered negatív viselkedése ellenére csak úgy lehetsz érett és melegszívű ember, ha kiküszöbölöd a könnyen állandósuló lelki zavarokat. Ahhoz, hogy a rosszat jóra fordíthasd, elsősorban Önmagadon kell tudnod uralkodni.

A leggyengébb pont: az ésszerű önmeggyőzés

Nem elég csak mondani, hogy változtatni akarsz a magatartásodon. Nagyon fontos, hogy mindent, amiben hiszel, átgondolj, és alkalmasint lásd be, hogy nem feltétlenül helytálló, amit tanítottak neked; az újdonság erejével ható gondolatok sokkal egészségesebbek. Ehhez azonban feltétlenül szükséges szembenézned a frusztrációiddal, hogy megbirkózz velük, vitázz önmagáddal és elemezd a helyzetet. Ha továbbra sem szűnik az idegességed, akkor még mindig hat rád valamelyik buta rögeszme.

Akkor tudhatod biztosan, hogy legyőzted az értelmetlen rögeszméket, ha megszabadultál az általuk okozott fájdalmas érzésektől. Sokan azért képtelenek egészséges érzelmi lénnyé válni, mert nem vitatkoznak önmagukkal eleget. Állandóan neurotikus elképzeléseiket erősítgetik, bizonygatják; például azt, hogy hibátlannak kell lennünk, hogy szörnyű, ha nem szeretnek, s hogy az ellenünk rosszat cselekvők maguk is rosszak, és különben is, jobb elkerülni a nehézségeket, mint szembeszállni velük stb. Ha nem győzöd meg magad, hogy mindez

képtelenség, akkor nem tudsz megváltozni. Addig kell vitáznod önmagáddal, míg tökéletes meggyőződéseddé nem válik, hogy nem feltétlenül kötelező hibátlannak lenni, úgy is elfogadható leszel, és nem kell hogy feltétlenül szeressenek, akkor is elfogadnak. Mindenki hibázhat, mégis elfogadjuk egymást, mert az ember nem azonos a viselkedésével, és mert könnyebb szembenézni a nehézségekkel, mint elkerülni őket.

Tanulmányozd elmélyülten az irracionális rögeszmék jegyzékét. Nagyon lényeges meggyőződéssel hinned, hogy ezek veszélyes butaságok. Ha sikerült, akkor a legjobb úton jársz a tökéletes önuralom megvalósítása felé. Ekkor tudod majd gyakorolni a 2. szabályt: ha valaki komiszul bánik veled, te légy hozzá jó egy bizonyos ideig, de csak az ésszerűség határain belül.

Ki tudja alkalmazni a 2. szabályt?

Van valami szép és fenséges abban, ha a rosszat jóra fordítjuk. Ez a nemes, hittel telített eszme a legtöbb vallásban kitüntetett helyen áll. Aki sok szeretetet és türelmet kapott, abból jobb ember lesz, így tanultuk. Ezért tartják végtelen folyamatnak a szeretetet. Azt a bűnöst, aki érte hozott áldozataink hatására nem változott meg, majd jó útra téríti a türelem, az imák és nemes cselekedetcink.

Bocsáss meg azoknak, akik keresztülgázolnak rajtad, tanítjuk, és e tétel olyan erős, hogy ritkán tesszük fel magunknak a kérdést: meddig kell tűrnünk,Hol a határ? Sajnos – a közhiedelem szerint – ha megbocsátjuk valakinek a rossz cselekedetet, akkor már nem is kell megbüntetni a bűnöst. És a tanítás, amely szerint meg kell bocsátanunk az ellenünk vétkezőknek, semmit sem szól a büntetésről. Lehetetlen egyszerre maradéktalanul megbocsátani és szeretni is azt, aki bántott, *csak azért,* mert továbbra is szeretni akaród, és szeretnéd, ha rendbe hozná, amit elrontott. A megbocsátás nem egyenlő a helytelen viselkedés elfogadásával, és csak annyit jelent, hogy nem utáltad meg érte az illetőt. Megbocsáthatom a

gyerekemnek, ha összetöri a kocsit, és bár elveszem a jogosítványát, továbbra is nagyon szeretem őt. Megfizettetem vele a kárt, és nem engedem, hogy vezessen, amíg nem képes felelősséget vállalni a tetteiért, de ezért még nem utálom őt. Ellenkezőleg: egyrészt kimutattam a szeretetemet és megbocsátottam, másrészt szigorúan jártam el, határozott nevelési célzattal.

Ki felel hát meg annak az elvárásnak, hogy szeretettel reagáljon a rossz cselekedetre \'7b2. szabály)? Nagyon is nyilvánvaló a válasz. Az érett, felnőtt, kiegyensúlyozott és érzelmi zavaroktól mentes személyiség, vagyis az, aki nyer megbocsátó, szeretetteljes viselkedésével. Érzelmileg zavart és éretlen emberek nem profitálnak a 2. szabályból.

Ha bebizonyítod egy érett embernek, hogy helytelenül cselekedett, ő kész bocsánatot kérni, és megpróbálja jóvátenni, amit elrontott. Azonban időpocsékolás az egész, ha próbálkozásod közben kiderül, hogy erőfeszítéseid nem is érhetnek célt. Tegyük fel, hogy többszöri próbálkozás után is csak romlik a helyzet, hiába igyekszel a rosszat jóra változtatni; ekkor tudnod kell, hogy érzelmileg zavart, éretlen személyiséggel állsz szemben.

Akkor mondhatod, hogy az eljárásod nem hozta meg a kívánt eredményt, ha a) partnered vagy gyermeked többszöri próbálkozás után sem változik meg; b) meg sem próbál megváltozni, és ha c) egyenesen a szemedbe mondja, hogy esze ágában sincs megváltozni. Mire lennél még kíváncsi? Ez már elég világos, nem? Ha még mindig nem látod be, hogy szélmalomharcot folytatsz, akkor neked, nem pedig a másiknak van több problémája. Minden okos, értelmes ember számára nyilvánvaló, hogy a 2. szabály (viszonozd jóval a rosszat az ésszerűség határain belül) nem működik, ha egy bizonyos, ésszerű idő elteltével sem változott semmi. Ekkor jutsz odáig, hogy a 3. szabályt alkalmazd.

A végső Megoldás

Mit tegyél, ha már annyira megromlott a kapcsolatod a családdal, a barátokkal vagy a főnökkel, hogy úgy érzed, nem tűrheted tovább a személyed iránti, tökéletes közönyt? Ugye egyetértünk abban, hogy egyszer csak mindenkinek elfogy a türelme, nem bírja tovább? Valóban nagyszerű lenne, ha végtelen türelemmel és szeretettel viseltetnél azok iránt, akik vétkeznek ellened, ám neked – és legtöbbünk számára – ez inkább csak szép eszme, nem pedig gyakorlat. Csak szentek és mártírok képesek a végtelenségig tűrni az igazságtalanságot, a bántalmakat. Az egészségesen önző, egyszerű földi halandó az ésszerűség határain túl nem viseli el a durva, bántó és igazságtalan viselkedést. Mi tehát a teendő?

Az, amit az idők kezdete óta teszünk mi, emberek. Fellázadunk, harcolunk. Vagyis a 3. szabálynak megfelelően cselekszünk. Ha rosszat tesznek nekünk, rosszal viszonozzuk (ugyanolyan intenzitással, mint rossztevőnk, de közben nem haragszunk rá).

Miért jogos a 3. szabály?

Ha békés, segítőkész embernek neveltek, bizonyára vonakodsz megfogadni a végső megoldásra vonatkozó tanácsomat. Van valami kellemetlen és megalázó abban, hogy a komisz viselkedést komiszsággal viszonozd. Mint mindenki, én is úgy érzem, ez az eljárás ellentmond nemesebb érzéseinknek, érett személyiséghez méltó viselkedési normáinknak. Ha azonban nem hatottak az észérvek, ha türelmes voltál, engedtél a másiknak, lépéseket tettél felé, odatartottad a másik orcádat is, megkíséreltél leülni vele, hogy megbeszéljétek a problémát, mégsem segített semmi, akkor mi a teendő? Bolond volnál továbbra is szemmel láthatóan eredménytelen stratégiát követni! Egy megoldás marad: bánj te is komiszul azzal, aki téged bánt, mindaddig, amíg ő abba nem hagyja a kellemetlenkedést. Emlékszel még a frusztráció esetén alkalmazandó négy lehetőségre? A 2. lehetőség szerint ha negatív érzelmek nélkül nem vagy képes tovább tűrni egy helyzetet, akkor tiltakozz, sztrájkolj vagy indíts hidegháborút, amíg a másik kedvedre nem tesz. És ha nem jársz sikerrel, akkor térj vissza az 1. megoldáshoz, a harag nélküli tűréshez. Ha képtelen vagy rá, még mindig alkalmazhatod a 3. lehetőséget, a különélést, illetve válást. A 3. szabály – a rosszat rosszért – a második és harmadik lehetőséggel egyaránt él. Hiszen vége már annak az időszaknak, amikor nyájas voltál, eljött a harc ideje. Ha valaki rálép a lábadra, és nem hajlandó leszállni róla, akkor legfőbb ideje visszataposni. Ez a lefelé haladó spirál addig tart, míg oly sok nyomás fel nem halmozódik, hogy feladod a harcot, és véget vetsz a kapcsolatnak.

Tudom, hogy vannak, akik nem fogadják el a 3. szabályt, sőt egyes esetekben olyan erősek tudnak lenni, hogy kitartóan ellenzik, míg csak véglegesen és kristálytisztán be nem bizonyosodik, hogy ez az egyetlen megoldás. Érdekes, a három szabály közül csak ennek kell bizonyítani az indokoltságát. Senki sem vitatja, hogy légy jó ahhoz, aki jó hozzád. Azt is kevesen vonják kétségbe,

hogy helytelen valakit rögtön vesztőhelyre küldeni, csak mert komiszul viselkedett. Mégis, a többségnek új, nehezen elfogadható megközelítés azt tanácsolni, hogy légy rossz azokhoz, akik rosszak hozzád. De valóban ilyen nehéz-e elfogadni? Igaz, a 2. szabály arra int, hogy bocsáss meg az ellened vétkezőknek, de jusson eszedbe, hogy legfőbb vallási vezetőink tettei és a 3. szabály közt számos hasonlóság mutatkozik. Ez persze furcsa, ha nem ismered azt az Új Testamentumból való történetet, amelyben Jézus is a 3. szabályt alkalmazza. Hiszen Jézus nem tűrte, hogy a pénzváltók és a kereskedők a templomokban üzérkedjenek; így egyszerűen kikergette őket. Azt se felejtsd, hogy a zsidó makkabeus vezetők erős, állhatatos emberek voltak. Senkinek sem tartották oda a másik orcájukat. Ha kellett, harcoltak, ellenálltak, és sok kellemetlenséget okoztak az ellenségnek.

Gandhi határtalan türelméről híres, mégsem hagyta, hogy az angolok leigázzák a népét. Mindent el lehet mondani róla, csak azt nem, hogy engedékeny lett volna. Bár nem alkalmazott erőszakot, nehéz volt dűlőre jutni vele, mert minden eszközt megragadott, hogy ellenálljon és megtagadja az együttműködést. Addig bosszantotta a brit kormányt együttműködése hiányával, míg India el nem nyerte függetlenségét.

És mit szólsz az utóbbi harminc év amerikai néger vezetőinek filozófiájához? Martin Luther King nagy sikerrel alkalmazta Gandhi módszereit, hogy emberi jogokat vívjon ki Amerika négereinek. Az ő módszere sem nélkülözte a 3. szabályt. Amikor a feketéknek csak a buszok hátsó részét lett volna szabad használni, akkor így buzdította őket: „Bojkottáljuk a buszokat!” És lőn! Én is emellett szavazok: alkalmazzuk ezt a módszert, ha a józan ész nem képes megoldani a problémát.

Tegyük fel, hogy vallási és polgárjogi vezetők példájával nem tudtalak meggyőzni; pillantsunk hát be egy pszichológiai laboratóriumba! Emlékszel még, hogyan befolyásolható egy-egy magatartásforma? Úgy, hogy a megjutalmazott vagy megerősített cselekvés mindig erőre

kap. Hasonlóan viselkedik egy személy, egy család, egy csoport vagy egy cég, ha a lényegi viselkedését jutalmazzák avagy büntetik. Ha nem jutalmazunk egy cselekvést, akkor az elsorvad. Hasznos átvenni a tanuláselméletből a „kiterjesztés” fogalmát, amely az emberi viselkedésformák gyengítésére, illetve megszüntetésére ugyanúgy érvényes lehet.

Mindebből az következik, hogy egy viselkedési forma azért létezik, mert megerősítették. Ha meg akarjuk változtatni, de próbálkozásaink nem járnak sikerrel, akkor biztosra vehetjük, hogy az adott viselkedésformát valaki más erősíti vagy megerősítette. Talán többen is jutalmazták. Sokszor nehéz eldönteni, ki és hogyan erősít meg valamely cselekvést. De a továbbra is létező viselkedés azért él, mert folyamatos megerősítést kap. Ezt tényként kell elfogadnod. Minden jóért és rosszért, ami embertől származik, *mi* vagyunk felelősek. Nem felelünk a földrengésekért, a viharokért, az aszályokért, mint ahogy a fák, a sziklák és a felhők sem felelősek az emberek viselkedéséért.

Többé-kevésbé mi – te is, én is – vagyunk felelősek a szegénységért, a háborúkért, a bűnözésért, a gyerekek megbecstelenítéséért és sok-sok ezer autóbalesetért. Miért te és én? Mert a fák, a sziklák, a felhők és a nyulak stb. nem okoznak sem háborút, sem válást. Az emberi viselkedést leginkább maga az ember irányítja.

Ha tehát azt akarod, hogy megszűnjön egy viselkedésforma, akkor célszerű, ha az többé nem nyer megerősítést. Gondoskodj róla, hogy ne nyerhessen. Csakhogy ennek érdekében először saját magadat kell megváltoztatni, és csak aztán láthatsz neki embertársad viselkedése megváltoztatásának. Ha ugyanis jobban megnézed, kiderül, önmagadnak okozod a bajt. Az esetek negyvenkilenc százalékában te magad tehetsz róla, hogy mások továbbra is kedved ellenére cselekednek, hiszen túl könnyen toleráltad a komiszságukat. A másik fél ötvenegy százalékban hibás, hiszen végül is ő az, aki elfogadhatatlanul viselkedik.

A passzivitás ésszerűsítése

Ha már mindent megtettél, hogy nyájasan meggyőzd partneredet, igazságtalan veled, és mégsem tapasztalsz semmi kézzelfogható eredményt, akkor még a véltnél is nehezebb lesz a 3. szabály – azaz a tiltakozás és a sztrájk – alkalmazása. Senki sem rajong a gyakran elhúzódó és túlságosan is kimerítő, kínos összetűzésekért. Az összetűzések csúnya jelenetekkel járnak, sót olyan törést is okozhatnak, amely hamarosan a kapcsolat felbomlásához vezet. Az ettől való félelem miatt inkább kerüljük a konfliktusokat, és ügyes magyarázatokkal ütjük el, miért is nem merjük vállalni őket.

Az önmagukat vállalni nem merők első és leggyakoribb kifogása az, hogy félnek a harctól és a sokszor elkerülhetetlen hangoskodástól, hiszen rendszerint zajos indulattal próbáljuk rábírni partnerünket, hogy máshogyan viselkedjék. Senki sem szeret megváltozni, és minél hosszabb ideje próbálják kényszeríteni, annál hangosabban tiltakozik ellene. A többségben félelmet kelt az ordítozás, és az eshetőség, hogy durva és kellemetlen dolgokat vágnak a fejéhez; pedig az ellenfél sokszor nem is erőszakos, és valószínűleg nem is válik azzá. Az ostromlott fél azonban úgy érzi, mintha tőrt forgatnának a szívében.

Tudom, könnyen elszabadulhat a pokol, ha egyszerre csak nem viselkedünk kezes báránykénT – mint addig –, amivel egészen megzavarjuk a környezetünket. Mégis: sokkal jobb szembenézni a problémákkal, mint kikerülni őket.

Azt is tudom, hogy sajnos elkerülhetetlenek a kellemetlen következmények. Mégis meg kell értened, hogy nincs más választásod, mint egy adott pillanatban vállalni önmagad, hiszen úgy érzed, harag nélkül már nem vagy képes tovább tűrni a kialakult helyzetet. Ezért javaslom, hogy negatív viselkedéssel viszonozd a negatív viselkedést, így a másik fél megtanulhat kevésbé rondán viselkedni. Többnyire sok csúnya veszekedés zajlik le. Végső soron

mégsem fáj senkinek. A szavak nem bántanak, legyenek mégoly csúnyák. A szavak csupán a másik ember torkából kiáramló hanghullámok, amelyek a szájat elhagyva és a levegő rezgésének következtében a te dobhártyádon kötnek ki.

Folytonosan ki vagy téve ezeknek a légrezgéseknek, amelyek ártalmatlanok, hacsak nem robbanástól származnak. Semmit nem jelent, ha valaki kijelenti rád: „Ez hülye” vagy: „Utállak”, sőt esetleg: „Büdös ká”. Ezek mind csak ártalmatlan hangok, amelyek eljutnak a füledbe. Ha nem értesz velük egyet, ne vegyél róluk tudomást. Ha ellenben véletlenül igazat mondanak, akkor ismerd el, mondd meg a másiknak, hogy igaza van, és igyekszel komolyan megváltozni, mert nem akarsz ilyen maradni. Rendszerint persze szó sincs lelkiismeret-furdalásról, sőt úgy érzed, csúnyán és igaztalanul megvádoltak. Akkor miért is ijednél meg egy kis lármától? Sportrendezvényen vagy akár a moziban is sokkal nagyobb zajnak vagy kitéve, mint egy konyhai veszekedés közben.

Mondhatod persze, hogy nem is a hang a bántó, hanem az általuk közvetített jelentés. Félsz, ugye, hogy visszautasítanak, nem szeretnek vagy elhagynak? De valóban mindig így kell történnie? Annyit veszekedtél már életedben, mégsem ment szét a házasságod. Akárki elismerheti, hogy vita miatt még nem bomlott fel házasság. Egy válást többnyire sok-sok vita előz meg. Ha tehát véget akarsz vetni a viszálynak, ne tűrj tovább.

És még egy ok, amely miatt nem szívesen nyúlsz a 3. megoldáshoz: félsz, hogy megsérted a másik érzéseit.

Amikor azt mondod, tartsd oda a másik orcádat is, természetesnek veszed, hogy *nem te* zaklatod fel a másikat. Határozottságod miatt esetleg fel akarja izgatni magát, de ez az *ő* dolga. Ha őt nem zavarja, hogy a magatartása nem tetszik neked, akkor téged miért zavarna, ha neki sem tetszik a te viselkedésed? Továbbra is úgy velem, nem te vagy az oka, ha a partnered depressziós lesz. Csak magának köszönheti. Valójában

felkészülhetsz arra, hogy még jobban meg fogja nehezíteni a dolgodat, elég csak egy kicsit ellenére tenned. Ezzel a stratégiával akar meggyöngíteni és legyőzni téged.

Ne ijedj meg! Nyugodtan elhiheted, hogy amikor partnered ráébred, hasztalan fenyegetőzik, igen gyorsan beadja a derekát; magad is el fogsz csodálkozni rajta.

Ha már az első inzultusra ellentámadásba lendülsz, egyértelműen jelzed vele, hogy megváltoztál, és nem vagy hajlandó tovább tűrni, hogy a kapcsolat továbbra is a régi mederben folyjon.

Nyilvánvaló, hogy a fentiekből semmi se fog sikerülni, ha örökké a másik érzéseivel vagy elfoglalva. Próbáld túltenni magad azon a téveszmén, hogy érzelmileg is lehet bántani, és máris képes leszel megtenni a döntő lépéseket. De amíg azt hiszed, felelős vagy a másik érzéseiért, soha nem leszel képes a határozott fellépésre. Ha viszont semmit sem teszel azért, hogy véget vess az áldatlan állapotnak, akkor biztosíthatlak, sohasem fogsz megértést, tiszteletet és szeretetet kapni a másiktól!

Szavakkal szemben jöjjenek a tettek

Ha úgy érzed, kapcsolatodban csordultig telt a pohár, akkor tűnődni kezdesz, miért nem vezettek eredményre korábbi erőfeszítéseid. Kiábrándultságod egyik legkézenfekvőbb magyarázata, hogy azt hitted, a sok vita, panaszkodás és a hangos szóváltások megfelelően hatottak partneredre. Azért hitted így, mert úgy véled, a szavak önmagukban is képesek a rosszat jóra fordítani (2. szabály). Vagyis fogod magad, és e hit értelmében leülsz a barátoddal, főnököddel, gyerekeddel vagy partnereddel, és megpróbálod meggyőzni. Tévesen, de úgy hiszed, a lármás vitatkozás nem más, mint a 3. szabály alkalmazása. Ideje véget vetni annak, hogy csak szóban tervezgesd jövőbeni tetteidet; inkább tedd is meg, amiről beszéltél. Óriási különbség van szó és tett között, még akkor is, ha egy ordítozó veszekedés sokkal több indulatot kavar, mint amennyi frusztrációt okoz egy esetleges ellencselekvés. Ha

szavak és érvek nem használnak, akkor javaslom, ne papolj többet, hanem lépj a tettek mezejére, és *változtasd meg* a helyzetet. Véleményem szerint sokkal jobban figyelünk a *szemünkkel,* mint a *fülünkkel.* Fel-felbukkannak a praxisomban férfiak és nők, akik elámulva tapasztalják, milyen drámai változásokat okozott partnerük viselkedésében egyetlen határozott tettük.

A panaszkodásba belefáradt ember általában négyféleképpen cselekszik, hogy társa tudomására hozza álláspontját. Például ügyvédet keres. Esetleg elzarándokol a házassági tanácsadásra. A harmadik megoldás az, hogy elköltözik. A negyedik pedig, hogy valamilyen kalandba bocsátkozik. Ezek a tettek nem szorulnak magyarázatra, egyértelműen jellemzik a kialakult helyzetet.

Sokaknak jelent nehézséget, hogy beszéd helyett cselekedni kell. Ha végül nagy nehezen rászánják magukat a cselekvésre, vissza-visszatérnek a verbalitáshoz, hogy megmagyarázzák, miért tették, amit tettek. Úgy érzik, minduntalan *magyarázkodniuk, bocsánatot kérniük vagy figyelmeztetniük* kell. Ez nem igaz. Hiszen ezer szónál is többet ér egyetlen tett. Csak ennyit kell mondani: „Változz meg, különben még rosszabbra fordul minden."

Soha ne hátrálj meg, ha egyszer elindultál, tiltakozni kezdtél. Ha sztrájkba léptél, ha hidegháborút indítottál. Csak akkor hiheted, hogy hatni tudsz, ha valóban komolyra fordul az ügy, és pontosan ilyenkor nem szabad meghátrálni vagy feladni, amit már elértél; nem engedhetsz, amíg a többi célodat is el nem éred.

Csak egy dolog számít: *a kifogásolt magatartásnak meg kell változnia.* Hogy a bírált fél miként kecmereg ki a problémáiból, az, az ő gondja. Ha egy asszonynak szexuális problémái vannak, próbálja megoldani őket, vagy forduljon orvoshoz. Az alkoholista férfi próbáljon meg egyszerűen akaraterővel úrrá lenni az iváson, vagy forduljon durvább eszközökhöz, és tanulja meg legyőzni e rossz szokást. Ne legyen túl fontos neked, *hogyan* éri el a célt partnered; az a lényeg, hogy *eléri.*

A kitartóan kemény viselkedést ugyanakkor aláássa, ha sajnálod a másikat, és emiatt visszalépsz a már megkezdett akciótól. Abban a pillanatban, amint megsajnálod a másikat, már saját esélyeidet gyöngíted. Másokat sajnálni gyengeség: a szülők sajnálják a gyereket, megengedik hát neki, hogy tévét nézzen, pedig még be sem fejezte a leckéjét. Könnyek, veszekedés, rosszkedv: íme a fegyverek, amelyekkel a másik megpróbálja kicsikarni az együttérzést. Gondolj mindig arra, hogy a másik problémájáról van szó, és a helyzet csak rosszabb lesz, ha engedsz, kivételt teszel. „Rendben van kisfiam, most megbocsátok", mondod, „de ha legközelebb nem jössz haza időben, nagyon megbüntetlek", ami teljesen értelmetlen fenyegetés, hacsak nem veszed valóban komolyan a kilátásba helyezett büntetést. A tettek sokkal hatásosabban győznek meg, mint a szavak.

Eleinte inkább szavakkal, mint tettekkel tiltakozol, de mert a szavak hatástalannak bizonyulnak, a tettek veszélyesebbek lesznek rád nézve, mint másokra. Nyomást akarsz gyakorolni a másikra, de közben nem szeretnél magadnak is ártani. Ha úgy döntesz, hogy tettekhez folyamodsz, mielőtt beszéltél volna a partnereddel, biztosíthatlak, nagyon megnehezíted a saját helyzetedet – ami nem túl bölcs dolog.

Lealacsonyodni a másik szintjére

Ha mondjuk, olyan érzékeny vagy, mint én (ami nagyjából átlagos), akkor meglehetősen durvának találhatod a 3. szabály alkalmazását. Nem elég, hogy jóérzésed ellenére sem szabad törődnöd a másik érzéseivel, de a siker érdekében még le is kell alacsonyodnod az ő szintjére. Felnőtt ember számára ez nem könnyű feladat. De vedd figyelembe, hogy éretlen, érzelmileg zavart személyiséggel van dolgod. Már megtanultad: csak ront a helyzeten, ha magasabb szinten próbálod kezelni. Ha civilizáltabban közelítesz a probléma megoldásához, sajnos nem fognak megérteni. Ezért jutottál arra a

következtetésre, hogy az ő nyelvén kell szólnod, és úgy *kell* viselkedned, ahogy ő.

Viselkedésed persze mélységes döbbenetet fog kelteni, és ezért talán gyorsabban el is érheted a célodat; úgy vélhetik mások, hogy elment az eszed, és ez végleges. Mélyen titkolni kell, hogy csak színház az egész, még ha nehezedre esik is. Ezt úgy lehet elérni, hogy nem tekinted katasztrofálisnak a kialakult helyzetet, nem sajnálod magad, de az ellenfelet sem.

A 3. szabály elfogadása nem jelenti azt, hogy ezentúl örökké piszkálódsz, haragot tartasz, vagyis éretlen személyiséggé minősülsz vissza. Csak a saját és a másik érdekében vagy összeférhetetlen. Különösen hangsúlyozni szeretném, hogy a saját igazadért *sohasem* szabad dühösen harcolni. Soha nem éred el, amit akarsz, ha túlságosan hatalmukba kerítenek az érzéseid vagy ha fizikailag is agresszívvé válsz. Ez csak azt üzenné a másiknak, hogy képtelenség kijönni veled, te azonban csak mosolyogj, sőt akár szívélyes is lehetsz. Válj közönyössé, és törd a fejed azon, hogy vajon szeret-e még a másik.

Stratégiai okból úgy alacsonyíthatod le magad a legjobban a másik szintjére, ha elutasítod a szexuális közeledését. Egyszerűen ragaszkodj hozzá, hogy addig szó sem lehet szexről, amíg meg nem változnak a dolgok.

Tulajdonképpen mindenkiben megvan ez a magabiztosság, csak az a kérdés, mikor döntesz e magabiztosság kinyilvánítása mellett. Ha elég fontos az ügy, azt hiszem, nem tolerálható tovább az agresszió.

Vélekedhetsz úgy, hogy a magabiztos fellépés egyenlő az önzéssel, de ez esetben *tisztáznunk kell* a két fogalom jelentését: a) *önzésről* akkor beszélünk, ha az egyik fél akar valamit, de nem érzi, hogy ezért tartozna valamivel a másik félnek. Az ilyenek számára teljesen rendben lévő, hogy ők akarjanak valamit, hogy mások jót tesznek velük, amit ők soha nem viszonoznak; b) *az önérdek* azonban más. Nyilvánvaló, hogy mindenkit érdekel a saját jóléte, de nem várja el, hogy viszonzás

nélkül jót tegyenek vele. Aki szem előtt tartja a saját érdekeit, nemcsak elvárja, hanem becsülettel viszonozza is embertársa szolgálatait. Szívesen kap, de ugyanolyan szívesen ad is.

A nő napi nyolc órát dolgozott, és egyszer arra kérte a férjét, hogy segítsen neki elmosogatni. A férj azzal utasította el, hogy ez nem az ő dolga, és a szemébe vágta, hogy ő nem is hajlandó segíteni. Az asszony azt kérdezte tőlem, ő volt-e az önző, én pedig kitartottam amellett, hogy nem önző volt, hanem csak szem előtt tartotta a saját érdekeit. Javasoltam, mondja meg a férjének, hogy ha nem segít mosogatni, akkor ő meg nem fog főzni. Ennek eredményeképpen gyakran mentek vendéglőbe, és az asszony gyakran választott a drágább ételekből. Néhány homárvacsora után a férj aggodalmasan szemlélte lappadó pénztárcáját, és nemsokára beleegyezett, hogy segít a vacsora utáni teendők elvégzésében. Innentől fogva sokkal könnyebben kijött az asszonnyal, és végül mindketten sokkal boldogabbak lettek, mint ha az asszony továbbra is tűrte volna a férfi visszautasító magatartását.

Nem szükséges persze, hogy sokkal rosszabbak legyünk, mint amit a szituáció megkíván vagy ami kell a kitűzött cél érdekében. Kezdjünk könnyedén, finoman, aztán fokozatosan növeljük az ellenállást, amíg meg nem lesz az eredménye.

Mennyire sikeres ez a taktika? Korábban már elismertem, nem mindig válik be, de azt is hozzá kell tennem, hogy sok páciensem és jómagam is meglepve tapasztaltuk, milyen gyakran eredményes. Hajó okod van a panaszra, és keserűség nélkül tudsz kiállni az érdekeidért, valamint képes vagy elég hosszan fenntartani a hidegháborús állapotokat, akkor magad is meglepődsz, milyen kellemesen változnak meg a viszonyok. Szíve mélyén mindenki vonakodik felrúgni egy házasságot. Egy házasságban általában hosszan tartó és nagyfokú elégedetlenség vezet a teljes egyet nem értéshez. A legtöbben ugyanis el sem jutnak idáig – előbb feladják.

Akinek tiltja a vallása a különélést vagy a válást,

nyilván sokkal tovább tűri a feszültségeket. Ezért meg kell tanulnod, hogy kevésbé legyél haragos, inkább húzódj vissza, és reméld, hogy jótetteid hatására partnered egyszer csak megbánja irántad való gonoszságát.

Morális következmények

Teljesen meg tudom érteni, ha vonakodsz a durvaságot durvasággal viszonozni. Miután érző és melegszívű emberek volnánk, nem tartjuk etikusnak, hogy a rosszért rosszal fizessünk. A közmondás is azt mondja: kutyából nem lesz szalonna. Amikor azt javaslom, hogy üss vissza, ha megütöttek, akkor nem úgy értem, hogy legyél ugyanolyan rossz, mint a másik, aki neked ártott.

Nem erről van szó. Ha azért bánsz valakivel komiszul, mert azt akarod, hogy megváltozzon, akkor rá kell jönnöd, hogy a másik fél akaratlanul is kikényszeríti belőled a durvább eszközöket. Remélem, te mindig kész voltál enyhébb módszereket alkalmazni, és most is csak azért jutottál el a durvább megoldáshoz, mert a finomabb nem hozott eredményt. Vitatkoztál, voltál türelmes is, odatartottad a másik orcádat, és próbáltál következetesen tisztességes maradni, de hiába. Örökké ilyen passzívnak és toleránsnak kell maradnod? így csak még inkább begorombulna a partnered.

Erkölcsös-e úgy harcolni a rossz ellen, hogy közben fájdalmat okozol az ellenfélnek? Tételezzük fel, hogy csak elfogadhatatlan viselkedését akarod megváltoztatni! Ehhez meg kell szüntetni az adott viselkedésformát, méghozzá úgy, hogy nem jutalmazod. Az egésznek ez az alapja. Ha mindig csak jó vagy ahhoz, aki rossz hozzád, ezzel jutalmazod, hogy rosszul bánik veled. A jó bánásmódra csak a szokatlanul érett és kiegyensúlyozott emberek reagálnak pozitívan, őket már egy kis türelemmel is le lehet beszélni az értelmetlen viselkedésről. Az emberiség nagyobbik része azonban úgy van programozva, hogy egyre csúnyábban reagáljon a jóra.

Az elfogadhatatlan viselkedés megszüntetésére neked magadnak kell kitalálni valamit, hiszen neked kell büntetni. Azt akarod, hogy a komiszkodó annyira rosszul érezze magát a viselkedése miatt, hogy beszünteti a kellemetlenkedést. Ez a tisztességes eljárás. Ez pontosan az ellenkezője annak, mint ha önzésért jutalmaznád partneredet. Ez a komiszságáért járó büntetés. Ezért teljesen rendben levő, ha hajthatatlanságra biztatlak, még akkor is, ha ez nem fog tetszeni a partnerednek. Talán úgy érzi majd, nem vagy tisztességes, mert nem vagy eléggé tapintatos, sőt kifejezetten otrombán viselkedsz. De ha ellenállásod céltudatos, és arra irányul, hogy a másik fél elhagyjon egy rossz szokást, akkor kitartásod neki is csak hasznára válhat.

Nem vagy hajlandó az egész család után összeszedni a szennyes ruhát, csak mert ők képtelenek a szennyeskosárba dobni levetett ruhadarabjaikat, és így ráneveled őket a dolgukra, vagyis arra, hogy a szennyeskosárba kell tenni a szennyest. Talán bántod vele őket? Ha faképnél hagyod a barátnődet egy házibulin, mert hiába kérted, hogy ne flörtöljön és ne igyon a kelleténél többet, talán nem segítesz rajta is? Szerintem ha erős kézzel bánsz azokkal, akik bántanak, az olyan, mint amikor himlőoltásra viszed a gyereket. Üvölthet, kiabálhat a gyerek, mégis megkapja az oltást, mert a szülei nagyon jól tudják, hogy a szeretet és törődés része az is, hogy a

gyerek ne lehessen himlős. Ha hozzájárulsz egy rossz szokás legyőzéséhez, azzal csak segítesz szeretteiden, hiszen e szokások tönkretehetik kapcsolataidat. Es bár viselkedésed átmeneti kellemetlenséget okoz, ennek mégis így kell lennie. A hosszú távú eredmény számít. Előbb-utóbb kiderül, hogy nagyon is megérte rendre szoktatni a családot, és a fiad is tudja, hogy egy tűszúrásért sokszorosan kárpótol az egész életre védelmet nyújtó himlőoltás. Ezek mind kizárólag szeretet sugallta erőfeszítések.

Ha így tekinted, akkor beláthatod, hogy az elnéző és passzív viselkedés egyenesen *erkölcstelen* azokkal szemben, akik komiszul bánnak veled, mert így még komiszabb viselkedésre sarkallod őket. Továbbá abban is biztos vagyok, hogy egyáltalán nem erkölcstelen ugyanolyan rosszul bánni a másikkal, mint ő veled, hiszen az ő viselkedése vagy tudatlanságból, vagy valamilyen érzelmi zavarból fakad, míg téged az a vágy hajt, hogy kigyógyítsd egy hibából. Bár a cselekvés ugyanaz, a szándék sokkal magasabb rendű. Legfőbb ideje megbarátkozni azzal a gondolattal, hogy saját érdekeid védelme az első, és ha ez nem elég, akkor akár agresszíven is érvényre kell juttatnod őket. A két megközelítés között az a különbség, hogy ha a saját érdekedért szállsz síkra, akkor nincs benne erőszak, ha viszont agresszív vagy, akkor már az erőszak is sarkall.

Tiltakozhatsz, mondván, hogy bizonyára kíméletesebben is bánhatunk embertársainkkal, hiszen az egyre negatívabbá fajuló viselkedés oda vezethet, hogy az erőszakot is erkölcsös eszköznek tekintjük. De attól tartok, nincs más módja. Eszembe jut, milyen gyakran érvelnek a tanácsadásra járó házaspárok azzal, hogy kell lennie más megoldásnak is, nem csak annak, amit én javaslok. De tekintsd csak át még egyszer a javaslataimat, és nézz szembe a számodra elfogadhatatlan viselkedéssel! Vizsgáld meg a megoldások által felvetett dilemmákat is.

Először is azt mondtam, kezeld nagyvonalúan a kellemetlen viselkedést. Ha akarva-akaratlanul is már

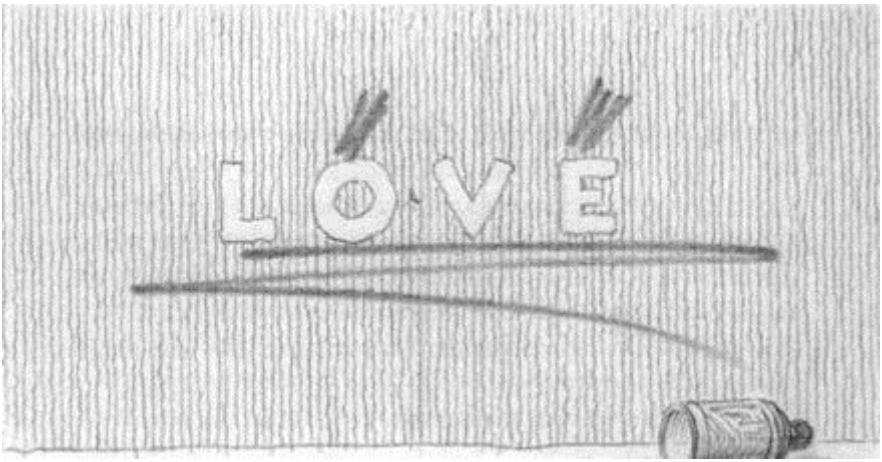
eljutottál arra a pontra, ahol képtelen vagy elviselni a másikat, akkor javaslom, hogy tiltakozz. Erre azt mondod, túlságosan zavar, hogy le kell süllyedned a másik szintjére. Es ilyenkor szerintem nincs más megoldás, mint szétköltözni vagy elválni. „Jaj, de hát az túl kimerítő, és különben is, tiltja a vallásom”, mondod. Ekkor marad a negyedik lehetőség, hogy megadón törődj bele a helyzetbe, de készülj fel arra, hogy szembe kell nézned a törvényszerűen bekövetkező érzelmi zavarokkal. Ehhez természetesen senkinek sem fűlik a foga, és ekkor már igazán komolyan ezt mondom: „Nos, hát akkor miért nem nyugszol bele anélkül, hogy haragudnál a másikra?” Pácienseim ekkor bebizonyítják, hogy ez lehetetlen, és ez így megy tovább, míg rá nem jönnek, hogy mind a négy választási lehetőség meglehetősen ellenszenves ugyan, *de nincs más megoldás.* Ellenszenves megoldást kell választani. Rendszerint ahhoz fűzik a legtöbb reményt, hogy hátha sikerül megváltoztatni a partnert – ez a 2. lehetőség, vagyis a tiltakozás. Egyben ez kavarja a legnagyobb viharokat is. Ha azonban siker koronázza, akkor élhető helyzet jön létre. Meg kell tanulnunk: néha az a leghatásosabb, ami a legjobban fáj.

Az erkölcsi fogyatékos

És most gondolj a Bibliára. Pál apostol korinthusiakhoz írt első leveléből való ez az idézet (13. rész, 4-7. bekezdés): „A szeretet hosszútűrő, kegyes; a szeretet nem irigykedik, a szeretet nem kérkedik, nem fuvalkodik fel. Nem cselekszik éktelenül, nem keresi a maga hasznát, nem gerjed haragra, nem rója fel a gonoszt. Nem örül a hamisságnak, de együtt örül az igazsággal. Mindent elfedez, mindent hiszen, mindent remél, mindent eltűr.”

írtak-e erről valaha is szebben? El tudod képzelni, milyen szép volna a világ, ha az emberek a fentiekhez tartanák magukat? Szépség, emelkedettség, remény sugárzik belőle, örömmel éreznénk mindenkor. A szeretetnek ezt a tanítását útmutatónak tagadják el az okos, kiegyensúlyozott személyiségű emberek, valamint azok, akik nem küszködnek érzelmi zavarokkal. A zavarokkal küszködő, éretlen személyiség nem képes igazodni Pál apostol tanításához. Ez a szeretet hidegen hagy egy másik embercsoportot is, amelybe az erkölcsi fogyatékosnak nevezhető személyiségeket soroljuk.

Erkölcsi fogyatékos az, akinek erkölcsi szintje messze alatta marad a kora és élettapasztalata alapján elvárhatónak. Tegyük fel, hogy ez a szint ugyanúgy mérhető, mint az emberi intelligencia. Az emberbarátok nyilván a legmagasabb erkölcsi pontszámokat érdemelnék. Az alantas, embertársai gyötrésében kéjelgő, utálatos gonoszok és azok, akik akaratlanul is felesleges fájdalmat okoznak másoknak, alacsony erkölcsi pontszámot kapnának.



Az erkölcsileg visszamaradott ember nem feltétlenül küzd érzelmi zavarokkal és nem feltétlenül visszamaradott szellemileg is. Gyakran intelligens, tanult és más tekintetben teljesen normális érzelmi önuralommal

rendelkező emberek is tartozhatnak ebbe a csoportba. Csak erkölcsi fejlődésük maradt rendkívül alacsony szinten más, érző emberekéhez képest. Erre a csoportra nem hat a 2. szabály. Az erkölcsileg fogyatékos személyiséget csak az képes jobb belátásra bírni, ha a fájdalmas következményekkel járó 3. szabályt alkalmazzuk vele szemben.

Számos példáját sorolhatnám az erkölcsi visszamaradottságnak, a legkézenfekvőbb mégis a – színes bőrűeket, illetve nőket sújtó – történelmileg kialakult előítélet lesz. A férfiuralmat megvalósító, nyugati társadalmakban mind a mai napig igazságtalanul kezelnek színes bőrűeket és nőket egyaránt, méghozzá egyébként igazán jóravaló, fehér bőrű férfiak is. A rabszolgaságot és faji diszkriminációt helyeslők, valamint férfiak egész tömege, akik még mindig úgy vélik, a nőket nem illetik meg a férfiak jogaival egyenlő jogok, amúgy teljesen normális, kiegyensúlyozott és sok más szempontból egészséges erkölcsű emberek, annak ellenére, hogy embermilliókkal szemben vélekednek igazságtalanul. Társadalmi bűnt követnek el a világ népességének legalább a fele ellen, hiszen nem ismerik el, rájuk nem vonatkoztatják a világ minden polgárát megillető jogokat. De ha más tekintetben egészséges lelkületűek és erkölcsösek, akkor e ponton miért bicsaklik meg az erkölcs? Egyszerűen azért, mert ebben a kérdésben erkölcsileg visszamaradottak. Ok maguk sem veszik észre, hogy erkölcstelenül vélekednek. Nem képzelik magukat a másik ember helyébe, nem élik bele magukat mások szenvedéseibe.

A nőkkel több ezer éven keresztül bántak igazságtalanul, leigázták, és másodosztályú állampolgárnak minősítették őket. Csupa intelligens, köztiszteletben álló, tanult ember hirdette ezeket az igazságtalanságokat, gyakran nagy hírű intézmények rangos tisztségviselői.

Bizony ők is az erkölcsileg visszamaradottak kategóriájába tartoznak, ezért nem hat rájuk sem az

érvelés, sem a türelem, írva van, hogy az ember ne hagyja bolondok által bántalmazni magát. Egyetértek, sőt kiegészítem: erkölcsileg visszamaradottak által se hagyjuk bántani magunkat.

Szerencsére megváltoztatható ez a sajnálatos emberi hozzáállás, hiszen az ember nevelhető, erkölcsileg magasabb szintre emelkedhet. Például annak eredményeként, hogy kellemetlen viselkedését *kellemetlen viselkedéssel viszonozzák* az embertársai. Természetesen évszázadok óta él ez a gyakorlat, és milliók élnek vele. Csak még nincsenek tudatában annak, hogy eljárásuk erkölcsileg is sziklaszilárdan meg van alapozva.

Vegyük azt a nőt, aki annyit szenvedett alkoholista apja miatt, hogy végül az apja iránti minden érzés kihalt belőle. Megbocsátotta neki a bántalmazást, de már nem várt tőle semmit. Helyes erkölcsileg ez a visszautasítás? Véleményem szerint igen. Az apa megérdemli, hogy elutasítsa a lánya. A nőnek pedig nem szükséges haragudnia, sem utálkoznia. Hiszen az apja nem afféle semmirekellő. Csak egy problémákkal küszködő emberi lény, akinek senki nem tudott időben megálljt parancsolni. Az apa hibája, ha a lánya nem állhatja a társaságát. Nem utálja ugyan, de szeretni sem tudja, és nem keresi a kedvét.

Az önbecsülés fenti esetét hasonlítsuk össze annak a nőnek a példájával, akit érzelmileg és fizikailag egyaránt bántalmaz a férje. A nő sohasem büntette meg, még a legenyhébb büntetéstől is ódzkodott, mondván: „Nem tehet róla, hogy ilyen, mostoha gyermekkora volt.” Elsőre nemes viselkedésnek tűnik, pedig valójában csak olaj a tűzre, hogy az asszony meg sem kísérli elutasítani a férfit. De közben szüntelenül emészti magát, ideges. És aki régóta szenved, régóta tűri a durvaságot, beleértve a részegeskedést, áverést, a hűtlenséget cs a veszekedést, az megbocsátani sem tud tiszta szívből. Legtöbbször még önmagát is megveti az ilyen szenvedő alany, és nem hiszi, hogy jobb bánásmódot érdemel; így a legelképesztőbb bántalmazásokat is eltűri környezetétől.

Egyszer egy páciensemtől különös esetet hallottam: az apja megtiltotta neki, hogy megvédje magát az iskolai csúfolódóktól. Jól megtermett srác volt, nem lett volna gond neki, hogy szétcsapjon a csúfolódók között, de ő szófogadón engedelmeskedett az apjának. Az idős úr ugyanis így vélekedett: a) semmilyen provokációt nem szabad megtorolni, mert b) idővel megváltoznak, azaz megjavulnak az emberek. Betegemet tehát az első osztálytól kezdve nyolc éven át csúfolták, piszkálták, ugratták az osztálytársai. Egy szép napon aztán – ekkor már gimnazista volt – végképp betelt a pohár. Jól megrakta azt a fiút, aki a legtöbbet piszkálta. Jól tette? Jól bizony, sőt kitüntetést érdemelt volna érte. Kíváncsi volnék, a papa szerint hány évig kellett volna várnia, hogy a többi gyerek jobb belátásra térjen. Theodore Roosevelt elnök sem járt messze a 3. szabálytól, amikor így fogalmazott: „Szavad legyen kedves, de hordj magaddal egy furkósbotot."

A 3. szabály alkalmazásának akadályai

Előfordulhat, hogy a munkahelyeden vagy akár a házasságodban olyan kellemetlen helyzet áll elő, hogy az egyetlen értelmes megoldás a szakítás. Másfelől vannak, akiknek nagyon rossz a házasságuk, mégis azt állítják, nem hisznek a válásban.

Ismertem egy őrülten féltékeny férfit, aki arra kényszerítette a feleségét, hogy az általa kiagyalt szabályok és követelmények szerint éljen. Elképesztő elvárásai tökéletesen boldogtalanná tették az asszonyt. A férjnek mégis sikerült meggyőznie őt, hogy a válás erkölcstelen és teljesen elfogadhatatlan. A vasfegyelemhez szokott, szerencsétlen asszonynak nem is volt ellenvetése, és a férfi minden elvárásának eleget tett. A férj nyugodtan gonoszkodhatott, tobzódhatott az igazságtalanságban, mert tudta, úgysem veszíti el a feleségét, aki gondolni sem mer a válásra. Hogyan lehet orvosolni ezt az áldatlan állapotot, ha a nőnek semmilyen fegyver nincs a kezében?

Mitől változna meg a férfi egyszeriben? Engedéllyel garázdálkodott és zsarnokoskodott, a legkevésbé sem kellett attól tartania, hogy a felesége ellenszegül.

Sokan azért nem merik alkalmazni a 3. szabályt, mert attól félnek, hogy a válás ténye rájuk nyomja a vesztes bélyegét. Még akkor is szégyellni valónak vélik a zátonyra futott házasságot, ha, mondjuk, már harmincöt éves a kapcsolat. Ha azonban te elmondhatod, hogy a magad részéről mindent megtettél, válás esetén sincs miért vesztesnek érezned magad. Nem számít, hogy egy hétig vagy harminc évig volt-e jó a házasság, hanem csak az, hogy egy bizonyos ideig sikeres volt. Ha nem tudod vagy nem akarod folytatni, mert egyértelműen kiderült, hogy helyrehozhatatlanul tönkrement a kapcsolat, akkor az a legokosabb, ha elválsz.

A szíved helyett megtanulsz a fejeddel gondolkodni. Biztosan előfordul, hogy nem akarsz okoskodni, szeretnéd, ha tetteidet inkább az érzelmek irányítanák. Ki ne irtózna attól, hogy örökké úgy gondolkozzék, mint egy komputer? A gépies, hideg értelem fényében nem volná valami vidám az élet, és nélkülözne minden színt, izgalmat.

Kíváncsi vagy, mi egy kapcsolat mozgatórugója?

Nem az fél-e kevésbé, akinek kevésbé fontos a kapcsolat? Ha valaki túlságosan fontos neked, akkor hajlamos vagy túl sok áldozatot hozni érte, hiszen mindenáron meg akarod tartani. Viszont ha nem ragaszkodsz hozzá görcsösen, akkor esetleges elvesztését is könnyebben kihevered, ami egyúttal azt is jelenti, hogy keményebben ki tudsz állni a saját érdekeidért. A házasságban ez úgy nyilvánul meg, hogy akinek kevésbé fontos a kapcsolat, az érvényesíti könnyebben az akaratát. Ő mindig mondhatja: „Ha nem tetszik, elmehetsz.” Te is beszélhetnél hasonlóan a főnököddel, ha például fütyülnél az állásodra. De ha a megélhetésed függ tőle, ha az állásod elvesztésével utcára kerülne a család, akkor bizony kétszer is meggondolnád, ellentmondj-e a főnöknek. Véleményem szerint ez roppant igazságtalan, de sajnos ilyen az élet. Évek óta megfigyelhető tendencia, hogy a házasfelek az

elégtelen kommunikációval magyarázzák problémáik zömét. Soha nem hittem benne. A házastársak általában nagyon is pontosan beszámolnak egymásnak érzéseikről, és ízekre szedve elemzik problémáikat. Mindkét fél jól ismeri a másik viselkedésének okait. Mégsem jutnak dűlőre. Vajon azért, mert a párbeszédben nem értették meg egymás szándékát? Természetesen nem. Tökéletesen értik egymást, csak nem fogadják el egymás érvelését. Mindig így van például egy nép és a kormánya között. Értsd meg: néha *ellent kell mondani.* Naivitás azt hinni, hogy ha valamit még százszor elmondasz, azt jobban meg fogják érteni.

Vegyük például George esetét. Tisztességes, jóravaló, felnőtt életet élt. Tudatosan törekedett rá, mert hitte, hogy kitartással és nagy erőfeszítések árán szentté válhat az ember. A szent életet értékelte a legtöbbre. Senkit sem lepett meg tehát, amikor kinevezték plébánosnak, és így hivatása is segítette abban, hogy állhatatosan törekedjék célja felé. Igen sokan szerették és tisztelték, mert kedves, okos és tisztességes volt, gyülekezeten belül és kívül egyaránt. Temploma mindig zsúfolásig megtelt, ő maga népszerűsége csúcsára hágott, és mindenki egybehangzó véleménye szerint remekül látta el hivatását. Miért fordult mégis hozzám?

Mert kiábrándult a feleségéből. Egyre nőtt benne az, az érzés, hogy már nem érdekli az asszony, és képtelen változtatni rajta. Néha olyan erővel merült fel benne a válás gondolata, hogy maga is megrémült. Mélységesen felzaklatta, hogy időnként milyen könnyen hátat tud fordítani a feleségének, akivel már tizenöt éve együtt él. Magától értetődik, hogy ez rettenetesen bántotta kifinomult erkölcsi érzékét. Hiszen megesküdött, hogy „szeretni fogja, míg csak a halál el nem választja őket”. Két éven át próbálta maga előtt is letagadni ezt az ordító igazságot, hogy elege van, ki akar lépni a kapcsolatból.

Tökéletesen tisztában volt vele, hogy lépése hogyan fog hatni pályája alakulására. Négy gyermeke is abban a korban volt, amikor a válás már sokat árthatott.

Mindenekelőtt mégis az zavarta, hogy szemében a válás ízléstelen, primitív megoldásnak tetszett, erkölcsileg pedig egyenesen elfogadhatatlan volt.

George szerette volna megváltoztatni a feleségét vagy önmagát, esetleg mindkettőjüket. Nem azért volt elkeseredve, mert a kísérletig sem jutott el, hanem azért, mert próbálkozásai nem jártak sikerrel. June rossz szokásai az évek során csak fokozatosan derültek ki. Eleinte, röviddel George kinevezése után, még vidám és jókedvű teremtés volt, vagyis az, akinek George annak idején udvarolt. De ahogy nőtt a gyülekezet lélekszáma és George tekintélye, úgy kopott a régi vidámság, és úgy lett egyre ridegebb az asszony. Hogy leplezze örök bizonytalanságát, mindinkább törekedett a tökéletességre. Önbecsülése forgott veszélyben, ha gyerekei, férje vagy akár önmaga elmaradt a maga szabta, szigorú elvárásoktól. Nyilvánvaló, hogy ezért egyre kevésbé szerethető lett és egyre nehezebbé vált vele az együttélés.

Amikor George első alkalommal járt nálam, elmesélte, hogyan próbált megküzdeni a problémával. „Először próbáltam semmibe venni az elvárásait. Néha bevált ez a módszer. A legtöbbször azonban nem, és ilyenkor gyakran arra eszméltem, hogy alig tudok uralkodni magamon, annyira zavar June konoksága. Ekkor kirobbant a veszekedés. Kijöttem a sodromból, és béketűrésem vesztve, tudatosan sértéseket vagdostam a fejéhez. Utána egész nap furdalt a lelkiismeret. Nem mehet így tovább. Mindennek, amiben hiszek és amit hirdetek, ellentmond ez a helyzet.”

Aztán elmesélte, hogy a gyerekekkel együtt minden tőlük telhetőt megtesznek, csak hogy kitérjenek June megjegyzései elől. Többnyire csak így sikerül fenntartani a békét. Időnként kisebb lázadások törnek ki June „zsarnoksága” ellen, de egy-két napon belül megnyugodnak a kedélyek, és a család újból alkalmazkodni próbál Junehoz.

Megítélésem szerint George ekkor már túl volt azon,

hogy szavakkal próbálja meggyőzni June-t. Hiszen nem egyszer, hanem legalább százszor elmagyarázta neki, hogy mi bántja. June pontosan tudta, hogyan vélekedik George, amikor későn mennek haza a gyerekek vagy amikor közepes osztályzatokat hoznak az iskolából. George igyekezett mindent megértetni June-nal, például azt is, hogy semmi kivetnivaló nincs benne, ha ő, George, olykor elviccelődik az egyházközség tagjaival. June más véleményen volt. Szerinte kevésbé fogják tisztelni George-ot, ha megengedi, hogy egyenlő félként kezeljék, és mindenki a keresztnevén szólítsa. George családjában tehát semmi baj nem volt a kommunikációval. A párbeszéd legkevésbé sem jelentett problémát. A feszültséget az egyetértés hiánya okozta.

Számomra teljesen nyilvánvaló volt, hogy George túl sokáig megragadt a 2. szabály gyöngéd, rábeszélő módszerénél, remélve, hogy sikerül megváltoztatnia felesége nézeteit. A végtelenségig ismételte önmagát, próbálta megértetni, elfogadtatni az álláspontját, de June megmakacsolta magát, mintha fel sem fogná, miről van szó.

Pszichiáter: Miért nem látja be, hogy June egyszerűen csak ellenkezik? Ugye nem akar még éveket tölteni magyarázkodással, és várni, hátha sikerül meggyőznie, megváltoztatnia őt?

Beteg: Tudom, igaza van. Isten látja lelkemet, minden módon próbáltam megértetni vele, mit szeretnék, de semmiféle magyarázkodással nem tudom jobb belátásra bírni.

P: Talán már nem kellene ennyire türelmesnek lennie, és felcserélhetné az érvelést hatásos tettekkel.

B: Mint például? Csak nem azt akarja mondani, hogy tettlegesen próbáljam meggyőzni?

P: Természetesen nem, illetve nem úgy, ahogyan maga gondolja. Csak ideje lenne már tenni valamit ahelyett, hogy beszél.

B: Mit kellene tennem?

P: Sokat. De amíg nem ismerem eléggé a családot,

nem tudom megmondani, mely eszköz lenne a leghatásosabb.

B: Hatásos eszközt alkalmazzak a feleségemmel szemben? Nem akarok ártani neki. Azt szeretném, ha megnyugodna, nem lenne olyan eszeveszetten öntudatos, nem kötözködne állandóan és élvezné egy kicsit az életet.

P: Nem akarok ellentmondani. Természetesen sok igazság van a szavaiban. De mondja csak, milyen eredményre jutott hosszú évek próbálkozásaival?

B: Nem értem el eredményt.

P: Akkor mégiscsak ideje, hogy stratégiát váltson, és June viselkedése ne kapjon több megerősítést. Talán ha többé…

B: Ne haragudjon, hogy a szavába vágok, de miből gondolja, hogy megerősítem June viselkedését? Ki erősíti meg? Én évek óta minden porcikámmal harcolok ellene.

P: Mégis jutalmazza, és ezáltal erősíti. Mit gondol, hogy lehet, hogy az évek óta folyó vita nem hozott semmi változást?

B: De biztosan nem azért, mert elnéző volnék. El kell ismernie, hogy egyáltalán nem törekszem June kedvében járni. Miért gondolja, hogy én erősítem meg benne ezt a magatartást?

P: Ha létezik egy magatartásforma, George, akkor azért létezik, mert megerősítik. Az a viselkedés, amit nem jutalmaznak, illetve nem erősítenek meg, megszűnik.

B: Nem értem. Soha nem dicsértem az örökös mogorvaságát. Soha nem csókoltam meg azért, mert szüntelenül morog vagy kiabál a gyerekekkel. Nem öleltem át, ha ócsárolt, amiért barátkozom a hitközség tagjaival.

P: Nem vonom kétségbe. Mégis kitartok azon meggyőződésem mellett, hogy ha valaki így vagy úgy viselkedik velünk szemben, az azért van, mert megengedjük neki. Ha nem tűrné el ezt a szakadatlanul sérelmes helyzetet, akkor June megváltozna, vagy pedig maga vonulna vissza, maga hagyná abba a civakodást, esetleg elköltözne vagy elválna. Miután June továbbra is

komiszul bánik a családdal, azt kell hinnem, hogy mégiscsak kap valamiféle megerősítést, hiszen csak ennek birtokában folytathatja ezt az áldatlan gyakorlatot.

B: Hogyhogy? Mi a csuda lehet az a jutalom, amikor egyfolytában tiltakozom? Nem értem.

JP: Pedig már válaszolt is a kérdésre. Semmit sem tett eddig, csak beszélt. A beszéd nem sokat ér. Többnyire az egyik fülünkön bemegy, a másikon meg kijön. June bizonyára kínosan érzi magát veszekedés közben, de úgy látszik, nem eléggé. Nem eléggé ahhoz, hogy meg is változzék.

B: És amikor kirohanok a házból, ő meg odabent zokog?

P: Maga válaszoljon erre a kérdésre!

B: Miért én?

P: Mert nyilvánvaló a válasz.

B: Gondolom, úgy értelmezi, hogy sem az én kirohanásaim, sem June sírása nem járt következménnyel, tehát neki valahogy mégiscsak több öröme telhetett benne, mint amennyi fájdalmat én okoztam neki.

P: Pontosan.

B: De hát minek örülhetett?

P: Talán annak, hogy megint elérte, amit akart. Maga bizonyára sokat kiabált, de végül mindig beadta a derekát.

B: Kénytelen voltam. Ha túlfeszítem a húrt, napokig tart a fagyosan undok hangulat. Eltűnik a szeretet az otthonunkból, és June a gyerekeken tölti ki a haragját.

P: Biztos vagyok benne, hogy ez nagyon kínos, és megértem, miért nem akarja őt frusztrálni.

B: Látja, ugyanazt mondja, amit én.

P: Mégis fenntartom az álláspontomat. Ne fogadja el, ami elfogadhatatlan, bármi legyen is az oka felesége kibírhatatlan viselkedésének; meglátja, aligha marad változatlan a helyzet, romlani pedig biztos nem fog.

B: Át kell gondolnom. Tudom, hogy igaza van, de elég nehéz megemészteni a hallottakat.

Ekkor és a további ülések alkalmával is igyekeztem meggyőzni, hogy ne tűrjön tovább, és lépjen a tettek mezejére. Hiszen máris tipikus példája volt annak a betegnek, aki jó ideje az észszerű elégedettségi szint alatt tengődik.

P: George, ne kerülgessük tovább, mint macska a forró kását: tennie kell valamit. Ha továbbra is engedi, hogy mindig June-nak legyen igaza, az nemcsak magának lesz rossz, hanem a gyerekeknek, sőt még June-nak is.

B: Ugyan miért? Az ég szerelmére, miért ártok az egész családnak azzal, ha engedek?

P: Mert az elégedettségi küszöb alá kerül. A küszöb az a pont, ahol még elfogadható az elégedettségi szintje. A küszöb alatt pedig mindenki rosszul érzi magát.

B: Komolyan hiszi, hogy az egész család megszenvedi, ha engem zavar valami rettenetesen?

P: Nem hétköznapi összezördülésekről van szó. Krónikus frusztrációról beszélek, amely hónapokig, akár évekig is elhúzódhat. Ha már nem érzi magát elégedettnek egy kapcsolatban, mindegy, milyen kapcsolatról van szó, akkor háromféle rossz történhet magával, George.

B: Mik ezek?

P: Először is ideges, zavart és depressziós lesz. Rágja a körmét, rosszakat álmodik vagy inni kezd, esetleg hűtlenkedést fontolgat.

B: Hál' istennek még nem jutott eszembe, hogy megcsaljam, de a többi tünet ismerős. Mi a másik kettő?

P: A krónikus frusztráció második következménye, hogy az ember kiábrándul az őt frusztráló személyből. A harmadik következmény pedig az, hogy magától a házasságtól is elmegy a kedve.

B: Értem. Úgy gondolja, ha nem vigyázok, minden, June iránti érzés kihal belőlem, aminek következtében fel is bomolhat a házasság.

P: Igen. Ha figyelmen kívül hagyja legbensőbb vágyait és igényeit, June eleinte nagyon jól fogja érezni magát, de maga egyre kutyábbul lesz. Később már ő is szenvedni fog. Azt javaslom, legyen most maga a soros,

legyen most maga az elégedetlen.

B: És ha June ellenkezik?

P: Na és? Egyébként biztosra veheti, hogy ellenkezni fog. Mégis értelmetlen a kérdés. Teljesen mindegy, örülni fog-e June a fordulatnak vagy sem. Szeretném, ha most a saját elégedettségi szintjére koncentrálna, ugyanis jelenleg e szint alatt van.

B: Nem válik-e June is mélységesen elégedetlenné, amikor rákényszeríteni az akaratomat, és kénytelen lesz a kedvemben járni?

P: Dehogynem, biztosan. *B:* Akkor hát?

P: Akkor mindketten kipróbálhatják az 1. lehetőséget, azaz a harag nélküli tűrést. Maga például elhatározza, hogy fittyei hány June perlekedésére. Ugyanezt teheti ő, ha maga panasz-kondi kezd.

B: Attól tartok, ezen már túl vagyunk.

P: Lehetséges. Akkor viszont lépjen sztrájkba, indítson hidegháborút, és ne tágítson addig, amíg June viselkedése lehetővé nem teszi, hogy ismét szeresse őt.

George kezdte felfogni javasolt stratégiám lényegét. De az elv nem tetszett neki. A gyakorlati kivitelezés még kevésbé. Jó természete tiltakozott az ellen, hogy komiszkodjék a feleségével.

B: El sem tudom mondani, mennyire bánt a gondolat, hogy rosszul bánjak vele. Szintén nagyon zavar, hogy le kell ereszkednem az ő gyermeteg szintjére. Követelődzése úgyis elég kellemetlenséget okoz, mi lesz még, ha én is úgy járok el, mint ő?!

P: Mélységesen együtt érzek magával. De próbálja meg máshogyan nézni. Ha June a saját bőrén érzi saját viselkedésének bántó mivoltát, maga is megtapasztalja a komiszságot, akkor

talán feladja korábbi rossz szokásait, hisz megértette, mi bennük a kellemetlen. Nem veszíthet mást, mint a büszkeségéből egy kicsit. Emlékezzen csak, hiszen évek óta próbálja logikus, ésszerű és türelmes viselkedéssel rábírni a feleségét, hogy emelkedjék magával egy szintre, de mindhiába; ő egyre keményebb, maga pedig

egyre boldogtalanabb. *B:* Jól mondja. Ebben igaza van.

P: Mi veszteniválója van tehát, ha June szintjére ereszkedve kísérli meg a párbeszédet? Beszéljen a felesége nyelvén, és ő azonnal meg fogja érteni.

B: Erős kétségeim vannak.

P: Miért mondja ezt?

B: Mert olyan viharokat fog kavarni ez a módszer, amelyekből csak még több veszekedés származik. Eddig is csak az mentette meg a házasságot, hogy rendszeresen meghátráltam, míg ő egyre hangosabban, egyre többet követelt. Ha nem engedek, végképp kijön a sodrából, mire én is dühbe gurulok, és mérgemben olyanokat mondok neki, hogy később magam is megbánom.

P: Szóval ezért vonakodik. Azt hiszi, a haragja csak olaj lesz a tűzre.

B: Pontosan.

P: Én azonban azt szeretném, ha úgy próbálná kellemetlen helyzetbe hozni a feleségét, hogy közben egy percig sem haragszik rá.

Ezután részletesen megbeszéltük a harag lélektanát. Bebizonyítottam neki, hogy 1) csak maga tudja feldühíteni saját magát; 2) azért gurul be, mert azt hiszi, igaza kell hogy legyen; 3) mert rossz embernek gondolja azt, aki őt bántja; és 4) tévesen azt képzeli, csak büntetéssel lehet a rossz útról a jó útra terelni valakit. Megállapodtunk, hogy első lépésként figyelmen kívül fogja hagyni az asszony dühkitöréseit. Valószínűsítettük, hogy June egy ideig még idegesebb lesz ettől, ami még több feszültséget okoz majd a házasságban; én mégis úgy érveltem, hogy ha George udvariasan kitér a felesége útjából, és nem bocsátkozik vitába, June is előbb-utóbb komolyan veszi. A következő hetekben megtanítottam George-nak, hogyan frusztrálja a feleségét, méghozzá hidegvérrel, és persze abban a reményben, hogy az asszony megválik rossz szokásaitól. Ha például társaságban kritizálná őt June, ő udvariasan köszönjön el a háziaktól, és vigye haza a feleségét. Ha többet költ, mint amiben megegyeztek, hívja fel az üzletet, és küldje vissza a túlságosan drága árut. Ha csekkel

fizetett az asszony, utasítsa a bankot, hogy ne fizessenek. Ha June többször egymás után sem hajlandó George szüleinél tölteni a hétvégét, akkor ő se látogassa meg June szüleit.

June egyik rossz szokása az volt, hogy mindig megvárakoztatta George-ot. Javasoltam a lelkésznek, hogy ha úgy érzi, többet már nem késhet, udvariasan jelentse be az asszonynak, hogy elindul, June pedig menjen utána a saját kocsiján. Nem szabad veszekedni, elég, ha megpaskolja az arcát, és azt mondja: „Nemsokára találkozunk, szívem!" És faképnél hagyja.

B: Higgye el, ez a legnehezebb. Utálom ezt a pedantériát. Én, a lelkész, úgy viselkedjem, mint valami elkényeztetett kölyök! Mégis, amióta ezt a gyakorlatot követem, határozott változások mutatkoznak. Hétről hétre javul a helyzet. Maga azt mondta, June nem tisztel engem. Hát most már kezd tisztelni, aminek szívből örülök. Ha ezt tudom, nem hagytam volna, hogy idáig fajuljanak a dolgok.

P: Rájött-c már, miért választotta a passzivitást?

B: Úgy hiszem, dr. Hauck, két okból. Először is nem akartam kockára tenni a házasságom. Hiszen lelkész vagyok, az a dolgom, hogy jó példával járjak elöl. Képzelheti, micsoda szégyen lenne, ha kiderülne, rossz házasságban élek, a válásról már nem is beszélve. P: Mi a másik ok?

B: Egy elvi kérdés. Én azt tanultam, hogy a szeretet mindent legyőz. Ha nem vagy boldog valaki mellett, akkor csak szeretni kell őt, eltűrni tőle mindent, amíg meg nem változik. De a foglalkozások során megtanultam érzelmi gyengeségnek tekinteni a feltétel nélküli szeretetet, a szigorúságot pedig immár a szeretet legerősebb megnyilvánulásának tartom. Így járunk el gyermekeinkkel is, miért lenne másként a felnőttek esetében?

P: Látja, én sem tudtam volna jobban megfogalmazni ezt.

June hamarosan úgy érezte, csupa őrültség származik George kezeléséből, és ő is felkeresett.

Körülbelül hatszor járt nálam egyedül, aztán néhányszor George-dzsal együtt.

Lenyűgözött az eredmény. George már kevésbé tolerálta June elfogadhatatlan viselkedését, mert már kevésbé izgatta, hogy az asszony esetleg elhagyja. June is jobban érezte magát, mert imponált neki, hogy George olyan erős és határozott. Valójában mindkettőjüket meglepte ez a felismerés. A házasság minősége gyorsan javult. Mi több, George még a gyerekeinél is sikerrel alkalmazott néhány olyan leckét, amit June megváltoztatása érdekében sajátított el, és ezeket a gyülekezetnek is továbbadta.

A változás akkor vált egészen nyilvánvalóvá, amikor az együttműködésről, tiszteletről és szeretetről kialakított új véleményét, nézeteit George a szószéken is megfogalmazta.

B: Nehezemre esett azt tanácsolni a híveknek, hogy legyenek szigorúak egymással, hiszen könnyen hihették volna, hogy bosszúra, elutasításra buzdítom őket.

P: Megértem. Sokszor kell átgondolnunk ezeket a hagyományos fogalmakat, és akkor is csak nagy sokára sikerül belátnunk, hogy nem becsül, nem szeret jobban az, akinek minden kívánságát teljesítjük.

B: És hogy akkor vagyunk közelebb az igaz szeretethez, ha **nem** fogadjuk nyájasan az ellenünk elkövetett vétket. Ennek ellenére még mindig ódzkodom ettől a felfogástól. Elmúlik-e valaha is az ódzkodásom? Később könnyebben megy majd, bár hiszem, hogy a jóérzésű emberek mindig is vonakodni fognak a szándékos komiszkodástól. És ez így van jól. Az lenne csak a nagy baj, ha örömünket lelnénk a gonoszkodásban! *P:* Ámen!

Egy reális szempont

1^ ii fájlalom, de arra a következtetésre kellett jutnom, hogy az emberi természetből kifolyólag elkerülhetetlenek a konfliktusok. Az erőszak, a gyilkosságok, sőt még a háborúk is elkerülhetetlenek. E drasztikus következményeket minden jel szerint csak akkor tudnánk elkerülni, ha az 1. és 2. szabályt mindig szem előtt tartanánk. De sajnos ez örökre csak remény marad. Nagyon valószínűtlen, hogy az emberek, illetve a népek egyszer majd kegyeskednek jóval viszonozni a jót, türelemmel és megértéssel reagálni, ha panasz merül fel ellenük. Vita esetén sokkal valószínűbben és gyakrabban találunk hibát a másik félben, és körömszakadtig védjük a magunk igazát.

Terápiánk azonban végzetes következményekkel járhat, ha túlmegyünk egy bizonyos határon. Mint már igyekeztem bizonyítani, teljesen helyénvaló és tudományosan is helytálló, ha büntetéssel próbálunk leszoktatni valakit kifogásolható viselkedéséről. Mégis csak egy bizonyos határig mehetünk el úgy, hogy a másik ember megváltoztatásának szándéka még nem ébreszt benne gyilkos indulatokat. Kétségtelen, a terroristák is azt állítják, hogy a társadalom kényszeríti őket tetteik elkövetésére, hiszen lágyabb eszközökkel mindig süket fülekre találtak. Bizonygatják, hogy *kénytelenek* szélsőséges eszközökhöz folyamodni,

mert minden más hatástalannak bizonyult. És miután meggyőződésük, hogy finomabb eszközökkel semmire sem mennek, nyugodtan alkalmaznak embertelen módszereket.

Jogos hát az erőszak? Erkölcsös lehet az erőszak alkalmazása? Igen, de csak akkor, ha bizonyíthatóan csak az erőszakos intézkedések hozzák meg a kívánt eredményt.

Egy egészséges világ érdekében csakis abban reménykedhetünk, hogy a hatalom birtokosaiba némi

erkölcsi érzék is szorult. Hajószándékú a hatalom, akkor lehet elővigyázatosan a 3. szabályt alkalmazni. Ha rosszindulatú a hatalom, beköszönt a terror, a háború és a tragédiák. Ne a 3. szabályban keresd a hibát, mert nem az a rossz; a tragédiákat a szabály alkalmazásának módja okozza. Ezért javaslom, hogy csakis a legvégső esetben alkalmazzuk a 3. szabályt. Egy szeretetteljes kapcsolatban sokat segíthet, ha szeretettel és a szeretet elnyerése érdekében alkalmazzák.

Utószó

Úgy éreztem, meg kell írnom ezt a könyvet. A hozzám fordulók sokat szenvedtek és boldogtalanok voltak intim kapcsolataikban, ezért kértek segítséget. Mindennapi szenvedésünk leggyakoribb forrása a munkahelyi, a családi és a házasságot illető boldogtalanság. Igyekeztem feltárni, miért van így, és vizsgálódásaim során eljutottam a viszontszeretet, valamint az üzletszerű házasság elvéhez, majd belőlük kiindulva megfogalmaztam az egyetértés, tisztelet és szeretet hármas szabályát.

Saját szememmel láthattam, mint változik meg azok élete, akik szembe mernek nézni a realitással, és követik azt a hármas szabályt – amennyire szükséges. Tudom, te is képes vagy szembenézni a frusztrációiddal, meg tudod változtatni mások viselkedését, és képes vagy boldogan élni a magad életét.

Soha ne feledd, csak ártasz vele, ha túlságosan sajnálod a másikat. Mondd mindig ezt magadban: „Túlságosan is szeretlek, nem hagyhatom hát, hogy nekem nem tetsző módon viselkedj” Emlékezz, az egészséges szeretet és szerelem megad a partnernek mindent, amire *szüksége* van, de nem mindent, amit *akar* A szükség kimerül a testi megelégedésben és abban, hogy tető van a fejed felett. Persze léteznek más szükségletek is. Szükség van arra, hogy erős kézzel tudj bánni a többiekkel, szükség van rá, hogy szembenézz a kihívásokkal, hogy megedződj az élet viharaiban, hogy merj kockáztatni és hogy legyen bátorságod szembenézni a saját életeddel. Adni kétségtelenül szeretet-cselekvés. A nem adás, ha nem párosul bosszúvággyal, a legnemesebb tett, ami a szeretetből fakadhat.

Életed során lassan megtanulod, hogyan szeress úgy, hogy viszontszeressenek.

Tartalom

Előszó
A SZERETET PROBLÉMAKÖRE
Szerelmi rendellenességek
A probléma okai
A megoldás
Szeretet és házasság:
A viszontszeretet elve
A viszontszeretet elvének következményei
A házasság mint üzlet
A házasság egészséges és egészségtelen indítékai
A házasság egészségtelen indítékai
Az összeillőség próbája
A jó kapcsolat célja
Hogyan érd el, hogy szeressenek?
Mi legyen a jutalom?
Mikor jutalmazzunk?
A megerősítés gyakorisága
A legértékesebb lelki jutalmak
Legbensőbb vágyaink és igényeink
Konfliktushelyzetek
A társaság
Idegesítő, zavaró szokások
Néhány jó tanács
Hogyan érheted el különleges módszerekkel, hogy jobban szeressenek?
Ismerd meg, mennyit tűr a kedvesed – fizikailag és érzelmileg egyaránt!
Válogassuk meg szavainkat
A túlzásba vitt szeretet veszélyei
A műellenállás
A három kivétel
Összefoglalás
A MÁSIK ORCA
A négy lehetőség

Hogyan idegesítjük fel saját magunkat?
A tizenkét buta rögeszme
A depresszió
Az önsajnálat
Mások iránti szánakozás
a düh
A félelem
A leggyengébb pont: az ésszerű önmeggyőzés
Ki tudja alkalmazni a 2. szabályt?
A végső Megoldás
Miért jogos a 3. szabály?
A passzivitás ésszerűsítése
Szavakkal szemben jöjjenek a tettek
Lealacsonyodni a másik szintjére
Morális következmények
Az erkölcsi fogyatékos
A 3. szabály alkalmazásának akadályai
Egy reális szempont
Utószó