

Szerelmi háromszög

Hiszen ez csak egy esély a szerelemre. Ám akit megcsalnak, úgy érzi, egy világ omlott össze benne. Ott áll egyedül, hallgatásba burkolódik, és semmit sem tolerál. A fenti mondatokat meg pláne nem tudja megérteni.

Mikor lépnek az emberek félre?

A hűtlenség nem feltétlenül a rossz párkapcsolat következménye. Van, amikor minden kerek, vagyis boldogok együtt, mégis az egyik hirtelen úgy érzi, hogy torkig van mindennel. Ugyanis aki nem boldogtalan, az még nem feltétlenül boldog.

A legtöbb kapcsolatban egy idő után elveszítjük életerőnket anélkül, hogy erre mi vagy párunk rádöbbenne. Ám abban a percben, amikor feltűnik a színén egy harmadik, egyből érezhetővé válik. Hirtelen érezzük az élet utáni vágyat, és azt, hogy mennyire fontos nekünk a saját életünk, a függetlenségünk.

Amikor valamilyen törés van a párkapcsolatban (legyen az jó, vagy rossz: pl. házasságkötés után, gyerek születésekor, vagy amikor már kiröpülnek a házból), különösen sokan lépnek félre. Tipikus szituáció: a nő csak a gyerekekkel törődik, ám magára már nincs ideje. Ezért egy idő után elmúlik a szerelem. Vagy ha a férfit felőrli a munkája, a nő pedig társaságra vágyik.

Miért lépnek félre az emberek?

„Mert nem értenek meg.” „Mert végre valaki gyöngéd és figyelmes velem.” „Mert ő nem elégedett azzal, amilyen vagyok.” „Mert ő a jobbik énemem látja.” „Mert mellette magabiztosabbnak érzem magam.”

Ilyen és hasonló mondatokkal indokoljuk meg a hűtlenséget. Az öröm, amit a felfedezettség érzése kelt, hogy valakinek különlegesek vagyunk, szárnyalóvá teszi az embert, és bearanyozza a hétköznapokat.

Az, hogy a férfiak és a nők megcsalják párjukat, csupán szexuális élményekért, egy kis ágybeli változatosságért, butaság. Ennek mélyen gyökerező hiányérzet az oka. Azért teszik, mert tiszteletet, megbecsülést keresnek. Szeretnék, ha elfogadnák, ha megértenék őket. A szexuális kapcsolat csak következménye mindennek. A nők legtöbbször gyengédségre vágnak, a férfiak pedig a függetlenségüket és az erotikát kergetik egy másik nő oldalán.

Mindenkinek vannak elfeledett álmai, amik nem valósíthatók meg, de az ember titkon álmódzik róla. Ha egy kapcsolatban egyik fél sem mondja el vágyait, fennáll a rizikó, hogy valamikor egy kívülálló megérzi, és kielégíti a titkos szükségleteket. Ezt egyik kapcsolatban sem lehet teljesen kizárni, mivel sajnos senki sem tudja a párját hosszabb ideig százszázalékosan boldoggá tenni.

Alapigazság, hogy előbb-utóbb a szeretővel fenntartott kapcsolatban is eljönnek a hétköznapok. Sokan remélik, hogy egy ilyen affér örökké fenntartható, ám ez önmagunk áttatása.

Hogyan reagálnak az emberek?

Minél hosszabb ideje tart a félrelépés, annál nehezebb a megcsaltnak feldolgoznia. Hihetetlen bizalmi törést okoz megtudni, hogy a párunk hónapok, esetleg évek óta hazudott és megcsalt bennünket. Ez olyan, mint egy sokk. De még egy rövid, vagy már befejezett kapcsolatot is nehéz feldolgozni. Ez ugyanis megtöri a varázst, és a reményt, hogy a másik egyetlen, megismételhetetlen és örökre szóló. A hűtlenkedő veszít értékéből, leértékelődik, hétköznapivá válik. Még akkor is, ha előtte megbeszélték, hogy egy esetleges kiruccanás nem változtatna kapcsolatukon.

A bizalom elvesztése előítéleteket, morális ítéleteket és érzelmi zsarolást vált ki a megcsaltnál. Hirtelen elítéli azt, akit addig istenítt és szeretett. Kevesen képesek hinni, hogy kapcsolatuk még megmenthető, és úgy gondolják, ezek után a félrelépőnek kell erőfeszítéseket tennie közös jövőjükért.

Mit tegyünk, ha megtörtént?

A lehető legrosszabb, amit tehetünk, hogy térdre borulva könyörgünk neki, vagy két sírás között döntünk a kapcsolat jövőjéről. Először is a hűtlenséget el kell tényként fogadni. (Ez nem azt jelenti, hogy tolerálnunk is kell.) Ha mindkét fél szeretne egy újabb esélyt adni maguknak, akkor közösen rá kell jönniük, mi az, amit elvesztettek, és hogyan pótolhat-

nák a keletkező hiányt. Ha a fájdalom és a csalódottság még szorongatja a torkukat, akkor nagyon kevés az esély arra, hogy tényleg túléljék a történeteket.

Az idő és a visszahúzódnás ilyenkor fontos, bár nem lehet a döntéssel a végtelenségig várni.

Kell egy kis önmenedzselés a következő lépéshez: vagyis

- ne húzzuk hirtelen túl szorosra a gyeplőt
- ne kezdjük el ócsárolni a másikat
- ne ítélkezzünk felette
- ne hársítsuk rá egyből a felelősséget.

Az ilyen reakciók valószínűleg oda vezetnek, hogy a partner magát kezdi hibáztatni, és megadja magát. Így ugyan elérjük, hogy mindenben nekünk ad igazat, de a szerelem már nem fog feltámadni. Ne feledjük, ő épp egy felemelő szerelmi élményen van túl, és most vissza kell zuhannia egy kapcsolatba, ahol szerelem, gyöngédség helyett csak előítéletekkel találkozunk. Így nagy az esélye, hogy megismétli a félrelépést.

- Nem segít az állandó ellentmondás
- a sajnálat vagy
- a mellőzés sem, mert így azt jelezzük, hogy a félrelépés nem jelentett semmit.
- Közönyt semmiképp sem mutathatunk
- de a harag, a bosszú sem helyénvaló.

Ezek mind gátjai a kibékülésnek. Ha lenyugodtunk, ugyan kereshetjük a hűtlenség okait. Ha a partner az új szerelem mellett döntött, nem érdemes marasztalni, mert így csak a sajnálat és a kötelességtudat tartaná össze a régi kapcsolatot. Az újraéledésnek csak akkor van esélye, ha mindketten akarják, esetleg az egyik még ingadozik.

Hogyan találhatnak újra egymásra?

Emlékszem egy férfire, aki szerelmes lett, és úgy döntött, hogy több esélye van a boldogságra az új kapcsolatában, mint a házasságában. A felesége bal kézről kezelte, és nem volt képes megérteni. Elhatározta, hogy a régen tervezett közös nyaralásukat lemondja. Végül neje kérésének engedve mégis elutaztak, utolsó esélyként, két gyermekükkel két hétre. Ez alatt az idő alatt új oldaláról ismerte meg a feleségét. A nő teljesen megnyílt előtte, beszéd közben a szemébe nézett, anélkül, hogy értékelte, vagy megítélte volna. Végül együtt maradtak, mert a felesége már nem az a nő volt, akit el akart hagyni. Nem a régi kapcsolatukat folytatták, hanem egy újat kezdtek, amiben több nyíltság, megértés és idő jutott egymásra. Ez jó recept házassági krízisekre, de nem mindenki képes követni. A készségesség, az odaadás érzelmi befektetése viszont minden esetben megéri.

Hogyan lehet megbocsátani?

A megbocsátás a megértésből következik. Ahhoz, hogy megbocsásunk, először meg kell értenünk, fel kell dolgoznunk, miért történhetett velünk mindez. Könnyebb megérteni a másikat, ha eloszlatjuk a morális értékelést, és eltekintünk attól, hogy a társadalom szemében a hűtlenség rossz, a hűség jó. Persze mindez a partner nélkül nem működik. Amíg ő ragaszkodik másik kapcsolatához, addig a régi párnak is nehezebb esik elnézni mindent. Sokkal könnyebb, ha a félrelépő megbánja bűnét, a hazugságokat, a félrevezetéseket és az elpocsékolta bizalmat. Persze azért, hogy valakit szeretünk, nem lehet bocsánatot kérni.

Miért nehéz megbocsátani?

Akinek élete értelme a párja, aki minden erejével belesüllyed a másik szeretetébe, annak nehezebb esik a megbocsátás. Leggyakrabban azoknak nem sikerül, akik alárendelik magukat a másoknak, száz százalékig azért dolgoznak, azért áldozzák fel magukat, hogy a másik jól érezze magát. Ők teljesen elvesztik a talajt a lábuk alól, ha a partner nem viszonzza mindezt, és soha nem képesek megbocsátani, hogy megcsalja őket.

Mi történik, ha továbbra is hűtlenkedik?

A félrelépést sokan később fegyverként vetik be a „bűnös ellen”. Bármilyen csekély hiba elég arra, hogy felemlegessék bűnét. A szégyen aztán újabb, kielégítőbb, megbocsátóbb, megértőbb kapcsolatba kergeti a hűtlenkedőt. A félrelépő gyakran azt a személyt keresi meg bánatával, igazságtalanságaival, gondjaival, akibe egyszer már beleszeregett.

Miért nem maradhat minden a régi-ben?

• Gyakran folytatják a párok kapcsolatukat egyikük félrelépése után, és legtöbbször kapcsolatuk javul a hűtlenségből okulva. Ám többnyire továbbra is megmarad a „más” élet utáni sóvárgás, az a vágy, hogy értékeljék az embert. Vannak, akik visszatérve a kapcsolatba, újra úgy érzik, oda a függetlenségük, viszont több odafigyelés, több energiáfordítás szükségeltetik. Baj akkor van, ha a félrelépő a szégyen súlya alatt csendben marad, és szépen hallgatásba burkolva megpróbál visszacsusszanni a régi rendszerbe, és soha többé nem esik szó köztük a balesetről.

• Mások jó példával járnak elől: ígérik, hogy a jövőben fáradtságot nem kímélve mindent megtesznek a másikért. De egy idő múlva visszaesnek a régi mintába, mert fárasztó folyton időt fordítani a másikra. A rutin segít megosztani a felelősséget, de csökken a beszélgetések száma, az odafigyelés.

• A harmadik csoportba olyanok tartoznak, ahol valamilyen függőségi viszony áll fenn. Itt is valószínű, hogy a félrelépés meg fog ismétlődni, mivel nagy az esélye, hogy az alárendelt továbbra is alárendelt marad. Például ha egy nő a félrelépése előtt anyagilag függött férjétől, biztos, hogy a megbocsátás után sem fogja venni a bátorságot, hogy szót emeljen anyagi függetlensége érdekében. Csak akkor jöhet létre köztük normális viszony, ha mindketten felfogják, mi vezetett idáig.

Ha a „hűtlen” nem tud választani...

A cél, hogy kitűzzünk egy határidőt, ameddig a félrelépőnek döntenie kell. De ne ragaszkodjunk mindenáron ahhoz, hogy a házasságát válassza. Ha egy hónap alatt nem tud két ember között választani, akkor másnak kell megtennie helyette. Az ultimátumoknak csak akkor van értelme, ha a zsarolásnak nem lesz kellemetlen következménye. Sajnos azonban az ultimátumok tulajdonsága, hogy egyiket követi a másik.

Kik maradnak mégis együtt?

Azok a partnerek, akik empátikusak egymás iránt, és még van erejük, hogy változtassanak, hogy megváltozzanak, jó eséllyel kezdenek újra kapcsolatukat. A nem erkölcsi alapú tartás és az erős szeretet, szerelem növeli az esélyeket. Minél kevésbé sorolják magukat 'tettes' és 'áldozat' kategóriába, annál könnyebb a közeledés.

Miért ilyen nagy csapás?

A hűtlenség még nagyon liberális gondolkodású férfiak és nők számára is nehezen feldolgozható, óriási csapás. Ennek az az oka, hogy egyre többet és többet várunk a kapcsolatainktól, például olyan tartalmakat is, amelyeket régebben a vallástól kaptak meg az emberek. Ennek ellenére manapság sokkal törekenyebbek a kapcsolatok. A sok válási statisztika tudatában felelőtlenebbek és kevésbé tűrőképesek vagyunk, gyakran választjuk a „könnyebbik” megoldást. Ha törés áll be a kapcsolatban, sok ember számára megszűnik a szeretet is.

Dénes Vanda - Ideál

