

A nyerő páros:

## Együtt lenni jó! 5.

A sport világában a siker többnyire csapatmunka eredménye, akár fociban, akár kosárlabdában, vagy autóversenyen, a csapat minden tagjának megvan a feladata. Ha jó az együttműködés, jelentősen nő az esély a győzelemre.

A házasság is egy csapat: egy férfiből, egy nőből.

A házasság célja pedig nem más, mint a lehető legteljesebb élet mindkét csapattárs és az utódok számára! Ez pedig nem csak az egyéni boldogság keresését jelenti, hanem a másikat is.

A férfiak és feleségek készségeik egész sorát hozzák magukkal a házasságba. Ha képesek csapatban gondolkodni - egymást eként kezelni - rövid idő alatt belátják: nem egymás ellen kell versengeniük, hanem a közös küzdelem és győzelem a céljuk.

Az együttlét öröme olyan légkört teremt, amelyben a konfliktusok közös erővel megoldhatók. Persze az ellentétek, súrlódások hozzátartoznak a párkapcsolathoz, a csapatmunkában közös céllá válik a feloldásuk. Ha tehát a párnak fontos az együttlét, a "csapatszellem" magától értődik: "Ez a nehézség nem fog bennünket legyőzni! Igenis, találunk rá megoldást!"

A hatékony konfliktusmegoldást tehát a tisztelet, a szeretet és a csapatmunka alapozza meg. Mindannyiunk alapbeállítottsága az önzés: az "így helyes, így kell csinálni" attitűd. Természetünkkel fogva mind énközpontúak vagyunk, ez hajlamosít bennünket a vitákra, nézeteltérésekre, akaratosságra. Reményt keltő azonban, hogy viszonyulásainkat, attitűdjeinket megválaszthatjuk és megváltoztathatjuk. Mindannyian képesek vagyunk önzésünkön felülemelkedni, és elköteleződni a szeretet, a tisztelet és az együttlét mellett.

**TISZTELETBEN TARTOM A TÁRSAM VÉLEMÉNYÉT, MÉG AKKOR IS, HA NEM ÉRTEK VELE EGYET.**

**SZERETEM A TÁRSAMAT, ÉS A MAI NAPON MEGTESZEK ÉRTE MINDENT, AMIT CSAK TUDOK.**

**MEGGYŐZŐDÉSSSEL VALLOM, HOGY ÉN ÉS A TÁRSAM EGY CSAPAT VAGYUNK, ÉS ISTEN SEGÍTSÉGÉVEL MEGOLDÁST TALÁLUNK MINDEN KONFLIKTUSUNKRA.**

Segíthet nektek, ha közös lakásotokban a következő három állítást egy kis táblára írva, jól látható helyen kifüggesztitek:

Ha tiszteljük, szeretjük, és csapattársként kezeljük egymást, képessé válunk a beleérző meghallgatásra. A következő részben erről a készségről lesz szó.

A nyerő páros:

## Értő hallgatás 6.

Egy-egy konfliktus lényege nem más, mint két ember véleménykülönbsége és ragaszkodásuk a saját álláspontjukhoz.

A feszült helyzetek kezelése viszont csak a beleérző hallgatás útján lehetséges.

A beleérzés (szaknyelven: empátia) kifejezés nem véletlen! Sok olyan pár van, akik együttérzőnek, megértőnek gondolják magukat, valójában azonban

nem tesznek mást a partner meghallgatása közben, mint tűzszünetet tartanak: saját verbális történetüket újratöltésük végzik.

Az értő hallgatás egészen más. Ekkor valóban próbáljuk megérteni, mit is gondol és mit is érez a társunk. Megkíséreljük elképzelni magunkat az ő helyében, mintha az ő bőrében lennénk, és a világot az ő szemével látnánk.

Ekkor teljesen elfeledkezünk „verbális fegyvereinkről”, és csak arra összpontosítunk, hogy megértsük egymást. A másik meghallgatása közben nem azon jár az eszünk, hogy milyen frappáns mondattal fogunk az ellenfél érveire replikázni, hanem egész egyszerűen csak próbáljuk meghallani azt, amit ő mond, amit ő átél.

### A kapcsolat fontossága

Az értő hallgatás azzal kezdődik, hogy belátjuk és elismerjük, mennyire fontos személyesen nekünk a párkapcsolatunk. A célt világosan ki kell jelölni: „Azért szeretném megérteni, amit te élsz át, és amit mondasz nekem, mert tudom, hogy ez fontos neked, és mert nekem is fontos a kapcsolatunk.”

Azt javaslom neked, kedves olvasóm, hogy írd le ezt a mondatot egy kártyára, és naponta olvasd fel magadnak – míg végül szíveddé és véreddé válik. Amikor aztán konfliktusra kerül a sor, evidens lesz a számodra, hogy közös a célotok.

A kapcsolat fontosságának elismerésével megalapozzuk az értő hallgatás készségét, és azt, hogy törekszünk majd társunk gondolatainak, érzéseinek felfedezésére. Ha viszont nem emlékeztetjük magunkat folyamatosan arra, hogy hallgatók vagyunk, - tehát az a dolgunk, hogy meghallgassunk másokat -, előbb-utóbb ismét becsúszunk majd a veszekedő fél szerepébe.

Alaptermészetünkkel fogva inkább reagáló, mint meghallgató lények vagyunk. Egy kutatásban bizonyítást nyert, hogy mielőtt közbeszólnánk, hozzávetőlegesen mindössze 17 másodpercig figyelünk oda mások mondandójára. Ezekből a „félbeszakításokból” indulnak ki a viták.

András és Nadine tizenöt éve élnek házasságban. Nadine már elszánta magát a válásra, amikor tanácsadásra jelentkeztek.

- Sohasem hallgat meg! – panaszkodott – Mindig csak veszekszünk, ebből már nagyon elegendem van!

András egészen másként vélekedett erről.

- Egyáltalán nem igaz, hogy állandóan veszekednénk. Vannak jó pillanataink is. Sőt, több a jó pillanatunk, mint a rossz. Csak arról van szó, hogy amikor felidegesíti magát valamin, elvárja, hogy egyetértsek vele. Nem hiszem, hogy többet vitáznánk, mint a többi házaspár.

- Nem érdekel, hogy mások mennyit veszekednek! – csattant fel Nadine. – Engem csak a mi saját kapcsolatunk érdekel! Fogalmad sincs róla, hogy ki vagyok, mert képtelen vagy végighallgatni! Azt gondolod, mindig neked van igazad, és egyáltalán nem is érdekel a véleményem! Nincs rám idő! Hogy is tudnál összekülönbözni egy olyan nővel, akiről egyáltalán nem tudsz semmit?

András pillantása megadta a választ. – Úgy látszik súlyosabb a helyzet, mint gondoltam.

- Ön szerint mit mondott a felesége?

- Azt hallottam ki a szavaiból, hogy fogalmam sincs arról, hogy ő kicsoda. Azt hiszem, így is lehet.

- Szeretné megérteni a feleségét?

- Nem tudom. – hezitált – talán olyan dolgokat tudnék meg, amiket nem szeretnék hallani.

- Ha ezeknek a kellemetlenségeknek legalább egy része is igaz volna, szeretné hallani őket, vagy jobb lenne, ha Nadine inkább hallgatásba burkolózna, és sosem osztaná meg önnel az érzéseit?

- Azt hiszem, inkább szeretném hallani.

- Ebben az esetben arra fogom kérni, hogy most tíz percig maradjon csendben, és hallgassa őt. El fogja mondani, hogy látja a kapcsolatukat. Nem reagálunk rá, mindössze próbáljuk megérteni, mi játszódik le benne. Természetes, hogy nem fog mindennel egyetérteni, sőt nem is fog tetszeni Önnek. De most csak annyi a célunk, hogy megértsük: mit gondol és érez a felesége.

A következő tíz percen András meghallgatott, Nadine pedig beszélt. A 3 hónapig tartó párterápiás kezelés során ez volt az első „meghallgató ülésünk”. András ezzel megtette az első lépést a sikeres konfliktuskezelés felé.

Az egymás meghallgatására tett erőfeszítések kezdeti időszakában a párok általában hasznosnak találják, hogy konkrét számú percet szánjanak egymásnak. Amikor már az alapkészség természetesé vált számukra, az időmérés elhagyhatóvá válik.

A sikeres konfliktuskezelés első gyakorlati lépése tehát az aktív, megértő hallgatás.