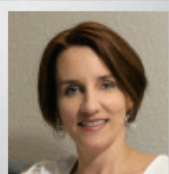


MIÉRT NE büntessük a párunkat MÉRGÜNKBEN?

Duzzogás, hallgatás, sértő mondatok. Leggyakrabban így akarjuk elérni, hogy a társunk ne kövesse el ugyanazt a „hibát” újra. Pedig ezzel csak egyre távolabb kerülünk a megoldástól, mert még jól össze is veszhetünk... De akkor hogyan adjuk a tudtára, hogy mivel bántott meg és mit szeretnénk elérni?

Mindenki kapott már valamilyen büntetést az életében – gyerekkorban valamilyen csínytevés miatt, felnőttként, akár egy gyorsajtásért vagy egy munkahelyi baki miatt. Nincs mese, ezeket a megrovásokat kénytelenek vagyunk elfogadni, és legközelebb jobban figyelni, ha mi hibáztunk. Viszont van olyan életterület, ahol nincs helye a büntetésnek, ez pedig a párkapcsolat. Akármennyire is haragszunk, neheztelünk a másikra, nem lehet megoldás a problémára. Mi számít pontosan egy viszonyon belül büntetésnek? Az, amikor az egyik partner szándékosan megpróbál rossz érzést kelteni a másikban egy általa helytelenített cselekedet vagy viselkedés miatt. Így akarja megtanítani a „leckét”, hogy a párja ne kövesse el ugyanazt a „hibát” a jövőben. Természetesen a fizikai bántalmazást soha nem szabad eltűnni, de a lelki retorziókat is meg kell akadályozni, mert nagyon sokat árthatunk vele.



SZAKÉRTŐ:
DR. DARIDA
ÁGNES
LIFE COACH

Menj csak nélkülem!

„Gyakran előfordul, hogy az egyik fél nem mondja ki nyíltan a problémáját, hanem a szavaival vagy a viselkedésével büntet. Ezeket a passzív-agresszív viselkedésformákat legtöbbször a gyerekkorunkból hozzuk, mert otthon azt láttuk, hogy nem nyilváníthatjuk ki őszintén a véleményünket és az érzéseinket. Ilyen lehet a sértődés, a hallgatás, vagy amikor a pár egyik tagja látszólag elfogadja a másik álláspontját, de valójában nem ért vele egyet. Például ez a tipikus eset: „Persze, menj csak egyedül mulatni, semmi baj, drágám!” miközben valójában kicsit sem szeretné, hogy nélküle csináljon programot, ezért büntudatot kelt benne ahelyett, hogy elmondaná az igazat” – mondja Dr. Darida Ágnes life coach.

Hatalmi játszma

Lehet, hogy elsőre nem is gondolnánk, hogy a hallgatás is egyfajta büntetés. Konkrétan az, amikor levegőnek nézzük a férjünket/feleségünket, mert valami nem tetszik nekünk. Ez, akár napokon vagy heteken keresztül is eltarthat, és ez nagyon fájdalmas a másiknak, hiszen ezzel a viselkedéssel azt sugalljuk, hogy nem vesszük figyelembe a jelenlétét. „Ha így büntetünk valakit, azt érezhetjük, hogy hatalmunk van fölötte. Valójában a hatalmi játszma (ahogyan az összes többi is) rombolja a kapcsolatokat, hiszen pusztítja az önértékelést, az intimitást, a bizalmat és a biztonságérzetet. Ez sokkal inkább egy alárendelt-függő viszonyra emlékeztet, mint egy egyenrangú, kölcsönös tiszteletről épülő házasságra” – árulja el a szakember. – „Aki ezeket a büntetési formákat alkalmazza, az legtöbbször nincs annak tudatában, hogy miért viselkedik így – és mire lenne igazán szüksége –, részéről ez egy zsigeri reakció. Éppen ezért érdemes az önismeretet mélyíteni, tudatosítani a saját viselkedésünket, és dolgozni a romboló minták megváltoztatásán.”

Állatos hasonlaltal élve

Ha valóban ki akarjuk javítani a büntető magatartást egy kapcsolatban, akkor koncentráljunk a megerősítésre. Kissé szokatlan párhuzam, de az embereknek ez ugyanúgy működik, mint az állatoknál. A delfinek eredendően érzékeny, szociális lények, de ha valami kibillenti őket a lelkiállapotukból, mély depresszióba eshetnek, és nem teljesítenek semmilyen kérést. A tréner ilyenkor büntetés helyett – vagyis ahelyett, hogy dühből kezelné a helyzetet – megerősíti abban, hogy így is fontos neki, ezért egy egész vödör halat szór be neki. A delfin ennek annyira örül, hogy képes azonnal kitörni a korábbi állapotából. Amikor pedig újra hajlandó teljesíteni a feladatokat, a tréner folyamatosan megerősíti abban, hogy ügyes. Vehetjük példaként a gyerekek bilire szoktatását is. Megbüntetjük a kicsit, amikor nem megfelelően használja az eszközt, vagy nem sikerül eljutni a biliig? Korántsem, és inkább jutalmazzuk és erősítjük a jó viselkedést.

Pont így kellene tennünk a párkapcsolatunkban is, hogy megtaláljuk a közös utunk leggördülékenyebb, legszeretetteljesebb verzióját.

GONDOLJUK VÉGIG EZEKET A KÉRDÉSEKET, HOGY NE KÖVESSÜK EL MINDIG UGYANAZT A HIBÁT:

- Amikor büntetjük a másikat, az honnan jön? Kitől tanultuk ezt a bűnmódot? Gyerekkorunkban ez hogyan működött otthon, a szüleink esetében, illetve a mi és az anyánk/apánk viszonylatában?
- Nekünk milyen érzés, ha minket büntetnek?
- Mit érezhet a párunk, amikor ezt csináljuk?
- Hogyan hat ez a kettőnk közti kapcsolatra?
- Mire lenne valójában szükségem, amikor büntetem a másikat?
- Mitől félek valójában?

Miért csináljuk akkor is, ha tisztában vagyunk azzal, hogy rosszat teszünk a lelkétetetéssel? „Aki büntet, az általában azért teszi ezt, mert nincs jobb megoldás az eszköztárában” – vágja rá a life coach. – Ez az, amit ismer, amit valahol látott, megtanult, de szerencsére a konfliktuskezelés, a kommunikáció tanulható és fejleszthető. Felkereshetünk egy segítő szakembert vagy elmehetünk egy csoportos tanfolyamra, hogy dolgozzunk magunkon – ezt, akár együtt is megtehetjük.” A megoldás tulajdonképpen az, hogy megtanuljuk nyíltan, őszintén, de nem bántóan kifejezni az érzéseinket, és azt is, hogy mire lenne szükségünk.

ÍGY KOMMUNIKÁLJUNK!

Legtöbbször ezek a mondatok hagyják el a szánkat, pedig inkább ezt kellene helyette mondanunk:

NE EZT: „Mindig széthagyod a ruháidat!”

INKÁBB ÍGY: „Amikor látom a ledobált cuccaidat, nagyon dühös leszek, mert úgy érzem, mintha felesleges lenne minden erőfeszítem. Számomra fontos, hogy rendben legyen a lakás, ezért kérek, hogy a koszos ruháidat a szennyeskosárba rakd, amikor levetted.”

NE EZT: „Mert te sose figyelsz rám!”

INKÁBB ÍGY: „Nagyon rosszul esik, hogy akkor is a telefonodat nyomkodod, amikor beszélek hozzád. Ilyenkor úgy érzem, nem vagyok fontos számodra, és nem érdekel, mit mondok neked. Kérek, hogy ilyenkor tedd le a mobilt, és figyelj rám.”