

Mi a jó párkapcsolat alapja?

Duna TV – Család-barát Magazin, 2010. szeptember 15., Farkas Beatrix
<http://www.dunatv.hu/musor/videotar?vid=659034&pid=615433>

Farkas: – Ha azt kérdezném Önöktől, hogy mi a jó kapcsolat alapja, akkor számtalan olyan tulajdonságot és cselekvést felsorolnának, amelyet egy szóval úgy fejezhetnénk ki, hogy alkalmazkodás. Néhány évtizeddel ezelőtt a kapcsolatoknak szigorú feltételei voltak, melyek az idősebb korosztály hozzáállásán, nézetein még ma is észrevehetők. Korábban a párkapcsolatok elmélyülésének feltétele a házasság volt, és a válás szégyenletes cselekedetnek számított. De mi a helyzet ma? Ezt már Soltész Krisztina pszichológustól kérdezem.

Soltész: – Ma egy kicsit már más időket élünk. Én ezt az alkalmazkodást módosítanám együttműködésre, mert hiszen az alkalmazkodásban benne van az, hogy valamelyik fél mindig alkalmazkodik a másikhoz, és akkor az ő érdekei, vágyai kielégítetlenek maradnak. Az együttműködés nyilvánvalóan egy hosszabb távú figyelmet igénylő módszer, de mindkét fél érdeke kielégülhet, mindkét fél úgy érezheti, hogy kielégül a kapcsolatban, jól érzi magát benne. Ha valamelyik folyamatosan alkalmazkodik, akkor előbb-utóbb az önértékelése zavart szenvedhet, önbizalomhiányban szenvedhet, és ez a kapcsolat torzulásához vezethet.

Farkas: – Tehát kaptunk egy nagyon jó tippet, hogy mitől jó a házasság, de Magyarországon jól működnek a házasságok? Nem a legelején, amikor még rózsaszín vagy lila köd – ki hogy nevezi –, hanem 10-15 év után?

Soltész: – A tapasztalatok jórészt nem ezt mutatják. Nyilván vannak jól működő házasságok, és ez mindenekelőtt a konfliktuskezelési képességektől függ, tehát hogy a pár hogy tudja a konfliktusokat megoldani közösen – nyilvánvaló, hogy az életben különböző konfliktusokkal, problémákkal állunk szemben.

Farkas: – Talán azért több a válás, mert nem szánunk rá időt, hogy a konfliktust kezeljük? Tehát inkább azt mondjuk: „nem, a könnyebb utat választom, lépek”.

Soltész: – Ez is nagyon gyakran megjelenik. Ugyanakkor azt látom, hogy van egy réteg, aki fél a házasságtól, nem mer házasságra lépni, fél elköteleződni, mert amíg a fantáziában van tökéletes, a valóságban már sosincs, és nagyon sokan nem mernek szembenézni azzal, hogy a valóságban bizonyos problémákat meg kell oldani, és a másik sem olyan tökéletes, mint ahogy tinédzser korban az ágyon fekvő azt elképzeli az ember.

Tehát ez az egyik, hogy hiányzik belőlünk egy elköteleződési képesség. A másik pedig, hogy ha meg is történik a házasság, nagyon sokszor, amit említett, ez a lila ködös verzió van. Nem arra gondolnak, hogy akkor hogyan fogjuk együtt megoldani az életünk dolgait. Nem akarom nagyon elvinni arra a beszélgetést, hogy az élet csupa problémahalmaz, mert nem, nagyon sok jó dolog is van benne, de kihívásokkal is állunk szemben. És nagyon sok pár nem arra készül fel, hogy ezeket a kihívásokat közösen oldja meg, hanem egyedül, illetve ha nem működik az a kapcsolat, akkor nagyon gyakran, nagyon gyorsan kilépnek belőle.

Farkas: – Ugye azt mondja, hogy azért kevesebb most a házasság, és több az együttélés, az élettársi formában fönntartott kapcsolat, mert félünk elköteleződni. Viszont egyre több élettársi viszonyból születik gyermek. Én azt gondolom, hogy annál nagyobb elkötelezettség nincs a világon, tehát nem egy papír, amit kitöltünk egy házasságkötés során. Nagymamám szokta azt mondani, hogy az nem egy kötelék, hanem egy „bilincs”, mert ugye szinte elszakíthatatlan.

Soltész: – Így van, mégis azt lehet tapasztalni, hogy az együttélések gyakrabban szétbomlanak, mint a házasságok, annak ellenére, hogy ennyi válásról is szólnak a statisztikák. Pont azért, mert – én házasság-hívó vagyok – ha nincs meg az a folyamat, amin az ember végigmegy egy esküvő előtt, hogy végiggondolom, valóban ő velem akarom-e; valóban nézni akarom-e 40 év múlva, jó esetben; el tudom-e fogadni a hibáit, mert azt gondolom, hogy tökéletes ember ugye nincsen. Azt kell megtalálni, akivel együtt tudok működni. És nagyon fontos – egy nézőpont –, hogy azzal az emberrel kell együtt élni, akivel jól érzem magam a bőrömben. Nem csak azt kell megtalálni, hogy ki a tökéletes, vagy ki az, aki ideális úgy általában, hanem ki az, aki hozzám való, ki az, aki velem jól együtt tud működni, illetve ki az, akivel én együtt tudok működni.

Farkas: – Egy nagyon fontos mondatot mondott – többet is, de egy nagyon megragadott –, ezek szerint az élettársi kapcsolatokba az ember csak „belesodródik”, mert nem járja végig azt az utat, amikor tudatosan dönt arról, hogy én most vele vagy nem vele.

Soltész: – Így van. Pont ez a része, ami az elköteleződésről szól. Parttalanok nagyon sokszor az együttélős kapcsolatok. Én azt látom, hogy a 20-as évek elején összekerülnek fiatal párok, akár együtt vannak 8-10 évig, 30 éves koruk elején a nők általában elkezdik sürgetni ezt az esküvő dolgot, és nagyon sok kapcsolat akkor robban szét, mert akkor már tényleg egy döntést kellene hozni, de döntéseket hozni, az életünket igazán, nagyon érintő dolgokban nehéz, és ilyenkor gyakran szétbomlanak ezek a kapcsolatok. És én azt látom, hogy ezért van ennyi szingli is manapság, nem azért, mert ezt ők választják, hanem azért mert együtt éltek hosszú távon egy kapcsolatban a 20-as évek elejétől. Egy élettársi kapcsolatból sokszor nehéz kimászni, mert parttalan az egész, tehát nem volt eleje, nem döntöttük el, hogy együtt fogjuk leélni az életünket, hanem úgy együtt maradtunk, és ettől a vége is olyan nehezen bomlik szét, de előbb-utóbb szétbomlik.

Farkas: – Kevésbé tudatos a gyermekvállalás is egy élettársi kapcsolatban, mint egy házasságban?

Soltész: – Természetesen vannak kivételek, mert vannak nagyon pozitív példák is, hogy élettársi kapcsolatban is sok éve együtt nevelik a gyerekeket, mindenféle zökkenő nélkül. Azt tapasztalom, hogy ezek a kapcsolatok inkább olyanok, ahol gyerekkorban volt egy rossz házasság. A szülők szülei rossz házasságban éltek, és ilyenkor olyan fogadkozásokat követünk el, hogy „én nem fogok összeházasodni, mert az nem működik”. Ezek az élettársi kapcsolatok nagyon jól tudnak funkcionálni, kvázi olyan, mintha házastársak lennének.

Farkas: – Mert ő ugyanazt teszi, mintha házasság lenne, csak egy nagyon rossz és feldolgozatlan élmény miatt dönt úgy, hogy nem teszi meg azt a lépést.

Soltész: – Pontosan, így van.