

## BÉKESSÉGTEREMTÉS ÉS KONFLIKTUSKEZELÉS HÁZASSÁGBAN, CSALÁDBAN

*A szűk terjedelmi lehetőség nehéz mondatokat és egy-egy kérdésben csupán felvillantásokat tesz lehetővé, megértést kérünk...*

**Család meghatározás:** Egy nő és egy férfi, életre szóló, fejlődőképes szeretet-szövetségére /ez a házasság/ épülő közössége a gyermekekkel. A házasság szentség, a család a megszentelődés alapvető és természetes léte. A szenteket égre tekintőnek, a szerelmeseket egymásra nézőnek, a hitvestársakat egy irányba nézőknek lehetne ábrázolni. Minden békeesség munkáló élet alapja a jó, közös és rugalmas elv. Érdemes megfogalmazni kinek-kinek a maga Credo-ját, miben hiszek és mit remélek vallomásait. Minden békétlenség gyökerében az önérvényesítés húzódik meg, az Ego. Az a párkapcsolat, az a házasság mely szexuális és gazdálkodási szerződés – szövetség helyett -, csak addig áll fenn, míg a felek kompromisszumokkal ki tudnak egyezni. A békétlenségek megoldási lehetősége egyenes arányban van az elvi harmóniával és az önfegyelemmel. Az elvi harmónia és az önfegyelem lelkeség és szellemiség gyümölcse. Ezt megspórolni nem lehet! Őt olyan tény fogalmazzunk meg, melyek megrengették a mi önközpontúnak indult kapcsolatunkat és megadták feszültségeinknek élhető és éltető megoldásait.

**1. A család autonómiára és ugyanakkor támaszra is vágyó egyéniségek közössége.** A többieket lehengető férj/feleség nem erős, hanem erőszakos egyéniség. A mindig, mindenben engedékeny feleség/férj nem szelíd, hanem éretlen ember. Az önfegyelem megelőzi, a megbocsátás megszünteti a békétlenséget. Ütközéskor lehet harcolni, bezárulva védekezni, kimenekülni... Harc helyett azonban lehet toleránsan hozzáállni, bezárulás helyett lehet megbeszélést kezdeményezni, kimenekülés helyett lehet belé karolni. A konfliktusba kerültek közül az akkor éppen erősebbnek bizonyuló fél tud kezdeményezni.

Zsike „Hamupipőke” veszélyű élethelyzetből így lett egy dinasztia „ősanyja”.

Náci „szentfazék, okos tojás” kísértéséből így lett földön járó, égre tekintő „ősatya”.

**2. Feszültségeink robbanó erejét érzelmi telítettségünk határozza meg és nem az igazunk ereje.** Hógolyónkból érzelmeink tudnak lavinát csinálni, pedig lehetőségünk lenne a gyöngyragyólóhoz hasonlóan, az irritáló homokszem hatására igazgyöngyöt hozni létre. Minden békülékenynek indult mondat, mely „de”-vel folytatódik, csírájában öli meg a békeesség lehetőségét. „Jó, neked van igazad, de miért nem állsz mellém a gyerekekkel szemben” – hangzik az anyai kérdés. Van „igazság” szerinti és van „érzelem” szerinti melléállítás. Az „igazság bajnoka” páncélosként átgázol a másikon, pedig elég lenne az igazság erejében és nem a saját hangerejében bízni. Azonban van olyan konfliktushelyzet, melyben már az „igazságom” a megbékélés alapjait veszélyezteti, a kapcsolatban levést. Ekkor az igazságomnál nagyobb érték a kézfogás. /Wass A./ A „szív bajnoka” parttalan özönvízzel /könnyeivel/ sodorja el azt, amit elég lenne mértékkel megöntöznie. Folyamatban élünk az eredményeket illetően is: elutasítás /1/ - elviselés /2/ - elfogadás /3/ - együttműködés /4/ - értékelés /mértékelés/ /5/. Konfliktusainkban lehiggadva /befelé fordítva/, akár osztályozhatjuk is viselkedésünket: a megbukástól /1/ az élhetőn át /2,3/ a konstruktív /4/ egymásért élés kitűnő /5/ bizonyítványáig.

Férji, apai életem legnagyobb bűnétől az mentett meg kezdő apaként, hogy Zsikét keményen leültettem és neki volt ereje ülve maradni és „csak” sírdogálni. Ki az erősebb?

**3. Alkalmasság /habilitas/ elve alapján üzemelünk.** Patriarchális és/vagy matriarchális modelleknek nincs helye a szeretet rendjében. Életünk szolgálati /miniszteri/tárcáit a szerint kell elosztanunk egymás között, melyikünk mire alkalmasabb. Fejlődésre hivatott emberekként ez az évek során változik és rugalmas módosításokat, igazodást kíván tőlünk. Az állatvilágra oly jellemző territórium harcok sok békétlenség forrásai a házasságokban. Két, a mi életünkben kiemelkedő területet említek.

**Pénzügyi** tárca nem a pazarlóbb kezébe való. Az ünnepek irányítása nem a zsugoribb kezébe való. Élhető egyensúlyt az jelent, ha a takarékosabb kezeli a hétköznapi pénzügyeit, a bőkezűbb szervezi a jeles napokat. Az összekoccanásokat megelőzhetjük az előzetes megbeszélésekkel. A spórolós Zsike megengedőbb lett, a herdálás Náci fegyelmezettebb lett az évek során.

**Feladataink átfedésekor** illetve helyettesítésekkor az addigi „tárcavezető” utasításokkal teheti tönkre társa fejlődését. A javaslat és az elfogadó, megértő tolerancia megelőzi a későbbi csattanásokat. Képtelenség-e egy ilyen mondat? „Egy férjnek a szülésen és szoptatáson kívül mindenhez elviselhető szinten értenie illik.” Nem születünk sem zseninek, sem polihisztoroknak. A feladat azonban megszüli mesterét, ha az ember hajlandó kilépni kövületeiből. A kényelemből megjátszott alkalmatlanság a fejlődésünk halála. A türelmetlen magabiztossággal viszont kiölhetjük egymásban azt a fejlődést, melyre majd nagy szükség lesz betegség, öregség esetén. A feleség nem konyhai és takarítói ingyen cseléd. A férj nem folyamatos műszakú karbantartó. A férji jegygyűrű fényét a mosogatás adja. A feleségé attól patinás, hogy a kalapács nyele is illik hozzá. Ha az élet úgy kívánja. Nem egymás helyett, hanem egymásért munkálkodunk. Ez arra is segítség, hogy tiszteljük egymás életterét.

**4. Testbeszéd - több mint hormonháztartásunk karbantartása.** Segítendő a szerelem és szeretet fogalmainak tisztázását felkínálok egy „szerelmi” meghatározást. **A szerelem egy nő és egy férfi között kialakult ösztönös, érzelmi sodródás, mely a fajfenntartás ösztönére épül, hogy eljuttassa az embert az egymásért élés szeretet - rendjébe.** Ezzel félre söpröm az ilyen sóhajtásokat: „óh, a mi szerelmünk már meghalt már csak szeretjük egymást...” A szerelem része a szeretet életre szóló hivatásának. Az önszeretettől fejlődünk az önátadás felé. Ha valaki kis gyermek szintű önszeretettel /”enyém”/ akar házasságot kötni, az ilyen lesz az asztalnál és az ágyban is. Ott a „szeretlek” nem vallomás, hanem elhallgatása annak, hogy „szeretlek birtokolni”. Így válik ölelésünk szexuális elvárássá, követeléssé, vagy akár irgalmaskodó elviseléssé, pótcselekvéssé. A csakis az ágyban kibékülő felek az ösztön felületén éppen békét kötnek, de újra termelik a konfliktusait, melyeket ölelésük előtt kellene megbeszélniük és majd ezután békességre találásukat öleléssel lepecsételniük. Az ajándékozni akarás lelkülete a hűség záloga. A karcsú derék és az izmos vállak, vagy egyéb sajátosságok kellenek, hogy felfigyeljünk egymásra, de kevesek az életre szóló hűséghez. Ehhez ajándékozni akaró önátadás kell. Az egészséges testbeszédhez fel kell nőni. Aki azt gondolja, hogy a szerelem csúcsa csakis a szexuális kielégülés lehet, az még nem élte át azt a boldogságot is, mikor a féltékenysége féltéssé szelídült és egyszerű, de könnyeket kicsaló átölelésben fejeződik ki...

Munkából haza jövetem után tudott Zsike elmenni egy óra kikapcsolódó futásra, kerékpározásra. Hónapokig duzzogtam, féltékenykedtem, mire rájöttem, hogy értem, értünk kell neki a regenerálódást biztosítanom! Ez is kellett ahhoz, hogy a 28 év gyes, gyed, gyet alatt ne legyen „otthonitisz” betegsége.

**5. A gyermek teszi családdá a házasságot, mégsem a miénk, „csak” ránk van bízva.** A személyes konfliktusaink kétharmadát miattuk kellett megvívni egymással. A gyermek nagy áldás, és ugyanakkora kihívás is. Olyan új problémák jelentkeznek általuk és értük, melyek elől nincs mód elmenekülni a mulasztás bűne nélkül. Legyen itt öt olyan közhangzó mondatunk, mely segít megelőzni, vagy megoldani konfliktusainkat.

Minden gyermeknevelés az én önneveléssel kezdődik.

A minőségre nevelés akkor is kötelez, ha most nem látom gyümölcsét.

Gyermekeink rólunk való leválása születésükkel kezdődik és a mi halálunkig tart.

Gyermekeink leválásukat kimenekülésnek és önmegvalósításnak élik meg.

Szülői felelősségünk nagyon behatárolt, aggodásunk felettébb határtalan.

***Családunk jelmondata minden konfliktus helyzetünkben kapaszkodót jelent: „MEMENTO VITAE!” (Emlékezz az Életre!). Aki házasságra lép, az élet és az Élet szolgálatára lép, mintegy a mennyei Atyánk meghosszabbított keze a földön.***

*A szerzőkről: Király Ignác, „Náci” (64 éves) és neje Zsike (59 éves). Teológus-asztalos és ápolónő csecsemőgondozó szülők, 16 saját gyermekkel és jelenleg 15 unokával. Bokor közösségbe tartoznak 44 éve.*