

# Hol rontottuk el?

Eric Berne Emberi játzmák című könyvében azt vizsgálta, hogy bizonyos társas helyzetekben milyen leosztás szerint játszódnak le az összecsapásaink. Sajnos a játzmázás többnyire krízishez vagy eltávolodáshoz vezet a kapcsolatokban, ezért érdemes megpróbálnunk kilépni belőle. Dr. Kocsi Anikó, az Oxygen Medical pszicho-

terapeutája szerint ezekben a helyzetekben nem mindig elég az, ha a felek leülnek beszélgetni – gyakran külső segítségre is szükség van.

## Eltérő gyökerek

Előfordulhat, hogy a szerelmi lángolás után egyre hangsúlyosabbá válik az eltérő neveltetés és szociális háttér problémája. Akármilyen lila is volt ugyanis a kezdeti köd, ha

a férfi később ragaszkodik a sörözős-tévénezős-haverozós életmódhoz, amit a nő lenéz. Elvégre ő színházba, kiállításra menne, ez viszont a férfitől vált ki viszolygást, tehát nincs meg a közös pont a két-fajta életstílus közt. Ez akár napi szintű vitákat is szülhet, amelyekben, bár konkrétan az aktuális programokról van szó, valójában az egymástól távol álló elvárások csapnak össze.

Párkapcsolatainkban rengeteg „szerepet” alakítunk, olykor jól, olykor rosszabbul játszva. Vajon létezik ideális forgatókönyv a szerelmi életünkhöz?



**Szakértő**

dr. Kocsi Anikó pszichoterapeuta

## Hogyan ne mondjuk?

## Hogyan mondjuk?

Miből gondolod, hogy csak a nő dolga a takarítás?

Gyorsabban végeznénk, ha ketten takarítanánk. Drágám, segítenél?

Már megint a saját bajaiddal jössz!

Örömmel meghallgatlak, de kérlek, utána te is adj nekem tanácsot!

Anyám nem így szokta készíteni.

Igaz, hogy nem ehhez szoktam hozzá, de ez az új íz is finom.

Állandóan azt a hülye meccset kell bámulnod?

Ha vége a meccsnek, elmegyünk sétálni?

Sosem bírtam elviselni, ahogy csámcsogsz.

Megpróbálhatnánk ugyanolyan figyelmesek lenni egymással, mint régen.

Ilyen esetben érdemes végiggondolni, annak idején mit szerettek egymásban a felek, mit várnak a kapcsolatuktól, és vannak-e közös céljaik. Ha csupán arról van szó, hogy nem szeretnének egyedül maradni, akkor nem érdemes erőltetniük a folytatást, de ha van valami, amiért közösen dolgoznak, akkor mindkettjüknek meg kell tanulniuk kompromisszumot kötni.

### Anyuci kisfia

Sok nő panaszkodik arra, hogy a párja mindig az anyjának ad igazat, és szemtől szemben soha nem ki áll ki érte. Ez egy nagyon érdekes viszonyrendszer, amelyben a férfi megmaradt a gyermeki énjénél, és természetes módon olyan társat keresett magának, aki az anyjához hasonlóan gyakorolhatja felette a szülői én szerepkörét. Két anya viszont nyilvánvalóan sok egy családban, különösen, ha mind a ketten hajlamosak a másik előtt választásra kényszeríteni a férfit, mondván: „Tessék, dönts el, hogy melyikünknek van igaza!”

A megoldás ebben az esetben sem egyszerű, hiszen a jól működő párkapcsolat érdekében mindkét félnek át kellene lépnie a felnőtt én szerepkörébe, ezzel viszont feladnák a jól bejáratott szülő-gyerek játszmát. Fejlődés azonban csak két egyenlő jogokkal rendelkező felnőtt között lehetséges, érdemes tehát megpróbálkozni a személyiségfejlődéssel.

### A probléma álcázása

Ha elképzeljük azt a helyzetet, amelyben a férfi például láncdohányos, a nő pedig rendmániás, máris magunk előtt látjuk azt a rendszeresen ismétlődő jelenetet, amikor a férfi esténként egyik cigiről a másikkra gyújt, miközben a párja percenként üríti a hamutartót, és kényszeresen pakolászik... A férfi felcsattan: „Miért rendezkedsz folyton, amikor sehol egy porszem?” A nő replikázik: „Azért kell állandóan takarítanom, mert telehamuzod a lakást!” Ezzel a kezdéssel már be is indították a jól ismert játszmát, aminek mindennap az a vége, hogy a nő

sértődötten becsapja maga mögött a hálószoba ajtaját, a férfi pedig a nappaliban alszik.

Ha a felek csak a felszínen jelentkező „dohányzás-rendmánia” problémakört próbálják tisztázni, nem jutnak semmire. Ám ha sikerül észrevenniük azt, hogy a konfliktus forrása valami ennél sokkal mélyebb dolog – például nem szeretnének együtt aludni, netán egymáshoz bújni –, akkor már a valódi gondot lehet elemezni.

### Segítő és áldozat

A kapcsolatban rendszerint a nő az, aki a segítő szerepkörében tűnik fel: mindent elintéző, megszervező. A célja azonban elsősorban nem az önzetlen segítség, hanem az, hogy cserébe kapjon egy kis figyelmet és elismerést, amit valószínűleg egész életében nélkülözött. Mivel azonban többnyire túlzásba viszi az intézkedést, a kíváncsival épp ellentétes hatást vált ki a férfiből: „Miért nyüzszögsz állandóan? Nem kell nekem uzsonnát csomagolnod, és kérlek, hogy ne tárgyalj meg a kollégáimmal a benti dolgaimat!” Ilyenkor a nő önszeomlik, zokog, és meg nem értett áldozat lesz belőle.

Ebben az esetben legjobb az előremenekülés, vagyis mivel a nő csupán figyelemre vágyik,

a férfi ezt akkor is megadhatja neki, ha éppen „nem tesz érte semmit”. Amennyiben a nőnek sikerül kialakítania, vagy visszaszereznie az egészséges önértékelését, mindenki élheti a maga életét.

### Akinek nem inge...

Egyre nagyobb problémát jelent, hogy manapság sok nő többet ér el, képzetesebb, vagy jobban keres, mint a párja. Ezt egy férfinak elég nehéz megemésztenie. Ilyenkor sokan az „Ugye, szívem?” játszma me nekülnek. Jellemző példa erre a társaságban elmondott sztori, amit a férfi mesél egy olyan nőről, aki a karrierje mellett a családjával már nem törődik. „Borzasztó, ha egy nő ennyire nem vállalja fel a legfontosabb női szerepeket, ugye, szívem?” – hangzik a célzás. Majd később, amikor a nő számon kéri a dolgot, jön a válasz: „Akinek nem inge, ne vegye magára!”

Az ilyen jellegű feszültséget a legjobb kibeszélni, és kialakítani egy mindkét fél számára elfogadható életstílust. Amíg a nő van jobb társadalmi pozícióban, addig legalább a hétvégén igyekezzen „klasszikus” női szerepben feltűnni, és ha lehet, ne törekedjen arra, hogy mindenáron az övé legyen az utolsó szó.

hirdetés

## MAXIDUS A HATÉKONY FÉRFIERŐ!

Sexuális tevékenységet fokozó gyógynövény tartalmú étrend-kiegészítő

### POTENCIANÖVELŐ KÉSZÍTMÉNY.



Hatás: 15-20 percen belül. Semmilyen káros mellékhatása nincs.

A MAXIDUST magas vérnyomású és cukorbeteg is használhatja.

A MAXIDUST nem kell kúraszerűen szedni.

Megrendelés:

(06-30) 972-6002, 11-18 óráig, diszkréten.

Megvásárolható:

SEXSHOP Veszprém, Budapest út 30.

www.potencianovelok.shp.hu