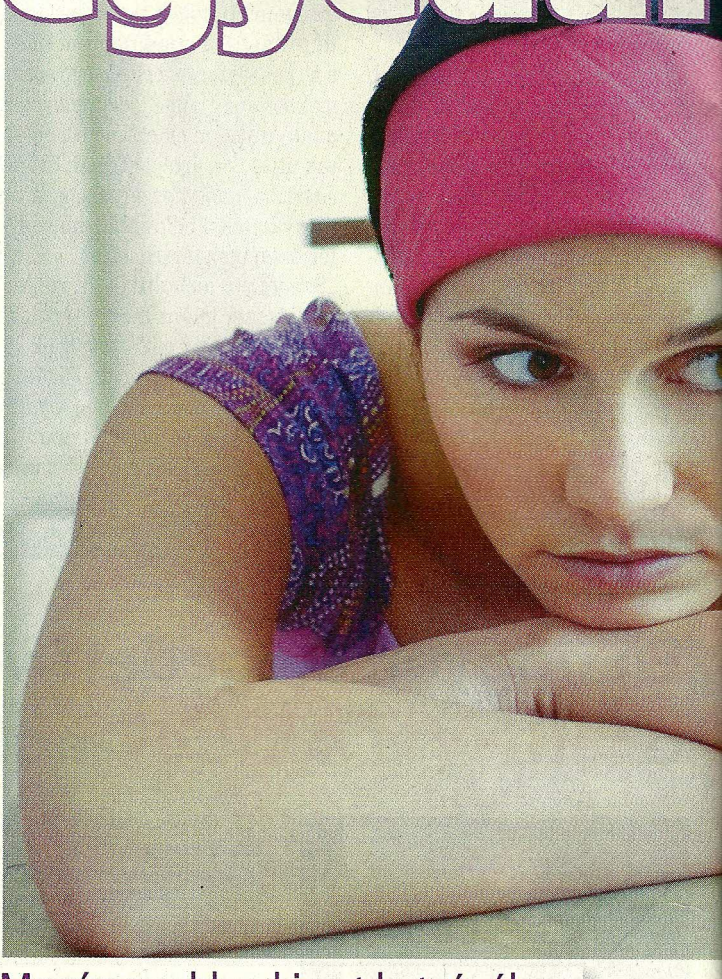
Kettesben mégis egyedül



Magányosabb a kivert kutyánál az, akihez párja naphosszat nem szól egy szót sem. Vajon összetartoznak még?

Hálunk a közös ágyban, eszünk egyazon asztalnál, tesszük a dolgunkat nap mint nap. Egymásért élünk. Sokévi házasság után mégis ébredhetünk arra, hogy üressé vált körülöttünk minden: nem csak az otthon, amelyben korábban gyerekek sírtak, nevettek, hanem a párkapcsolatunk is. Hogy kong a csend. Már nem az van, mint régen. Élünk valakivel, akivel soha semmiről nem beszélgetünk. Már nem érünk egymáshoz. A korábban fel-felpislákoló szexuális vágy is a múlté. Beleláradtunk a várakozásba, hogy tán a békés esték, a közös étkezések újra meghittséget hozhatnak, hogy legalább akkor

elhangzanak kérdések. De nincsenek kérdések, és nincsenek válaszok sem. Így aztán vacsoraidőben csak kirakjuk az asztalra az ételt, és szótlanok maradunk magunk is. Meddig mehet ez így?

A szex alapú kapcsolat védettebb!

Sokáig lehet úgy élni egy kapcsolatban, hogy fel sem tűnik, valami nagyon nincs rendben körülöttünk. A felismerésig akár több év is eltelhet, ennek pedig az az oka, hogy sokan inkább elfogadják ezt az állapotot, mint a totális egyedüllétet. Az igazi konfliktusok akkor kezdődnek, amikor az egyik fél számára végképp fullasztóvá válik a társas magány.

„Ilyen esetben soha ne a jelen helyzetet vizsgáljuk, hanem nézzük meg, mi vezetett a párunk kiválasztásához" – tanácsolja Czégényi Margit pszichológus. Szerinte ugyanis nem csupán annak van jelentősége, hogy most úgy érezzük, párunkkal nem kötnek össze valós érzelmek, hanem annak is, hogy vajon miért rá volt szükségünk annak idején.

„Gondoljuk végig a múltat: miért kellett éppen ő? Szerelemes voltam belé? Jól működött vele a szex? Netán praktikusnak tűnt épp vele összekötni az életem?" – sorolja a lehetséges motivációkat a pszichológus. Mint mondja, azért fontos a számvetés, mert akadnak, akik nem érzelmi alapon, belső meggyőződésből választanak maguknak párt.

Nem menekülünk. Miért is?

„Akiket az egyedül maradástól való félelem vezérelt a házasságba, később igen nehezen viselik a társas magányt, s az ebből fakadó csalódottságot. Lehet kompromisszumokkal élni, és ideig-óráig oldani az ilyen jellegű feszültséget, de hosszú távon ez óriási energiát emészt föl. A törődés, a közös cél hiánya minden kapcsolat gyilkosa. Ha viszont a szex jól működik, s a felek képesek örömet szerezni egymásnak legalább az ágyban, akkor akár életük végéig megőrizhetnek valamit az érzelmeikből."

Nagy kérdés persze, hogy vajon miért morzsolgatják tovább együtt az életüket azok a párok, akik szexuálisan is elhidegültek egymástól? Miért nem menekülnek el értelmetlenné vált kapcsolatukból akkor sem, ha anyagilag lehetőségük lenne rá?

„Tapasztalom, hogy sokan megrázzák magukat ilyenkor, s hihetetlen energiákat fordítanak a kapcsolat megmentésébe. Mások viszont csak sodródnak az eseményekkel: a boldogságba vetett hitüket már elvesztették, de párjuktól sem akarnak elszakadni – fejtegeti a pszichológus. – A tétlenek azt szokták mondani, azért nem lépnek érdemben, mert félnek, hogy mi lesz később, ha a válás után olyan párt sem találnak maguknak, mint a jelenlegi. Azt is megfogalmazzák, hogy elmagányosodásuknak nincs igazi oka, nem tudják megmondani, mi vezetett a végső romláshoz. A rogyadozó kapcsolatokra egyébként jellemző, hogy a felek képtelenek egymás tudomására hozni, ha valami nem tetszik nekik. A kimondatlan sérelmek, fájdalmak az évek során lerakódnak, de ezt a terhet nem lehet a lélekre pakolni a végtelenségig..."

Vannak még érzelmek?

Érzékenységünk velünk születik, s ez a képességünk gyakorlással továbbfejleszthető. Előfordulhat azonban, hogy ezen a téren évtizedek múltával is áthidalhatatlanul nagy a különbség a felek között.

„Párterápián néha kiderül, hogy az elégedett férj vagy feleség észre sem vette, hogy társa elmagányosodott mellette. Sokaknak fel sem tűnik, hogy párjuk boldogtalanságában menekül munkába vagy éppen szenvedélyekbe. Pedig érdemes elgondolkodni azon, hogy mi végre hajszolja magát egy feleség egyik fogyókúrából a másikba, s hogy miért vállal el szükségtelenül sok külön megbízást a férj. Könnyen meglehet, hogy a cél csupán a távolmaradás. Ha ez a vészcsengő egyszer megszólal, mielőbb üljön le társával, hogy megbeszéljék, hol romlott el a szerelmük, honnan kell újragondolni, átértékelni a kapcsolatot. A visszafordítás komoly munka, de megéri."

TIPPEK

* Minden este beszélgessenek! Mondják el egymásnak, kivel mi történt, osszák meg a nap élményeit, kudarcait.
* Tanuljanak meg együtt örülni, együtt szomorkodni, és együtt megoldást keresni a gondjaikra.
* Soha ne bújjanak ágyba haraggal, durcásan, hátat fordítva a másiknak.
* Legyen elnéző! Ha párjának rossz napja volt, ha ingerültebb, fáradtabb a szokottnál, a türelem lehet a megoldás.
* Ne emlegessen föl régi sérelmeket! Ha egyszer lezártak valamit, azt tekintse mindkét fél tabunak.
* Szánjon párjára minden nap legalább 10 percet, amikor csak rá figyel.
* Tudatosítsák magukban, hogy fontosak egymásnak.
* Tartsák észben: a jó szexuális élet mindennek az alapja, átsegít a bajokon! Merjenek egymáshoz közeledni, akár egy vita után is.
* Ismerje el párja erényeit! Napi két-három dicsérő mondat megőrzi a szerelmet, a kapcsolatot.