

Lukács Olga:

Dr. Mészáros Ádám: Párkapcsolati konfliktuskezelési kézikönyv. Útmutató a békés, szerelmes mindennapokhoz.¹

Napjainkban minden harmadik házasság „válásra van ítélve”, a házasság, a család intézménye válságával kell szembenéznünk. E tény elbátortalanodásra ad okot a házassulandók számára. Ezzel a pesszimizmussal szemben vette fel a harcot Dr. Mészáros Ádám, azzal, hogy tapasztalatai alapján megírt egy olyan kézikönyvet, amely még a címével is buzdít, reményt ad és bátorságot a hithez, hogy létezik, lehetséges olyan házasságban élni, amelyben a szerelem örök. Az utópisztikusnak tűnő reménysugarat az elmúlt közel tíz év praxis-tapasztalatából, házassági tréningjeiből meríti.

Soraiból jól érződik a logika, az észszerűség, bár az érzelmeket is fontosnak tartja. Nem a szakkönyvek, jól körül határolható szakirodalom, tézisek alapján írta meg könyvét, hanem kifejezetten a saját nézőpontját veti papírra. Az olvasó számára ismeretlenségben maradó pároknak az esetét és a saját élettapasztalatát felvállalja, kritikusan tekint önmagára és férfiasan bevallja, hogy „A boldog házasságom egyáltalán nem a szerencse műve!” (13.), hogy egy jól működő kapcsolatért dolgozni kell.

Nagyszerű emberismeretére vall, hogy tisztában van vele, hogy egyeseket irritálni fog könyvével, míg mások ötleteket, tippeket fognak meríteni belőle. A véleményekkel kapcsolatosan tárgyilagosan így fogalmaz: „Mindenki véleménye egyformán helyes és igaz – saját nézőpontjából. És ez így van jól!” (17.).



¹ Párkapcsolati Coaching és Mediációs Intézet, Budapest, 2017. 279 oldal. ISBN 978–615–80739–0–5

A kézikönyv tíz fejezetből áll– mindegyik cím, mintegy imperatívuszban írt jelszó, buzdítás:

- I. fejezet: Vállaljunk felelősséget a párkapcsolatunkért!
- II. fejezet: Tegyük az eltávolodás ellen!
- III. fejezet: Ne feledjük: Nők és férfiak vagyunk!
- IV. fejezet: Törődjünk egymás igényeivel!
- V. fejezet: Váljunk igazi csapattá!
- VI. fejezet: A jóra figyeljünk!
- VII. fejezet: Veszekedjünk jól!
- VIII. fejezet: Beszéljük meg a problémáinkat!
- IX. fejezet: Béküljünk ki!
- X. fejezet: Dolgozzunk magunkon is!

Mészáros Ádám, abból az alapállásból indul ki, hogy mindannyiunknak lehetnek sérelmei, fájó tapasztalatai, amelyeket a párkapcsolatunkban szereztünk, de ha nem nézünk magunkba és nem hiszünk abban, hogy tudunk tenni önmagunkért és a változásért, akkor mi magunk tartjuk fenn ezeket a negatív érzéseket, állapotot. A jó önismeret, felelősségvállalás segít abban, hogy mindenki felismerje a saját hozzájárulását a kialakult helyzetért.

A szerző rámutat arra, hogy melyek a párkapcsolat legnagyobb ellenségei: 1. magyarázkodás, 2. vádaskodás, 3. önsajnálát, 4. panaszkodás. Meglátásában a hosszú és boldog párkapcsolat egyik legfontosabb titka, a szeretet folytonos kifejezése.

Példákon keresztül mutatja be, hogy minden szavunk, cselekedetünk és időtöltésünk a közelít, laposít és távolít hármásával csapódik le párkapcsolatunkra. „Közelít, azaz erősíti a kapcsolatunkat, vagy laposít, azaz unalmassá és érdektelenné teszi kapcsolatunkat, vagy távolít, azaz rombolja a kapcsolatunkat” (55.).

A *miért nem érezzük magunkat szeretve?* (58.) kérdésre, Mészáros Ádám a több száz párkapcsolati esetének tapasztalatából megkísérli megfogalmazni a választ, hogy amennyiben valaki nem érzi szeretve magát a házasságában, szinte biztos lehet abban, hogy a társa sem. Ebből kifolyólag arra buzdít, hogy kezdjünk az adásra koncentrálni, és törjük meg az elhanyagoltság ördögi körét.

Kézzelfoghatóan, plasztikusan mutatja be a szerző, hogy mi a férfi és a nő közötti különbség és az ebből adódó eltéréseket, feszültségeket, valamint, hogy ezeket milyen módon lehet jól, „előnyösen” alkalmazni a párkapcsolatban. Ebből a különbözőségből fakad a törődés igényének is a módja. Az igények hibás kifejezése is oka lehet a kapcsolatok megromlásának, valamint a gyermekkorból hozott rossz minták, beidegződések, tapasztalatok. Azonban a személyi terápiának is helyet ad, amikor így fogalmaz: *„a párkapcsolatban megélt hiányok sok esetben gyermekkorból fakadnak, így ezt az életszakaszt kell feldolgoznia annak, aki a kapcsolatában változásra vágyik.”* (120.)

A jó párkapcsolat egyik kulcsa az egymásra figyelés, illetve a párunkban meglátni a jót. *Amire figyelünk, abból többet kapunk*, fogalmazza meg alcímként. Amire jobban odafigyel az ember, abból sokkal többet észlel az életben. Ez az állítás a párkapcsolatra is igaz.

Ha a párunk jó tulajdonságaira koncentrálunk, úgy fogjuk érezni, hogy a párunk jó ember, azonban, ha a rossz tulajdonságait helyezzük előtérbe, akkor egy idő után akár démoninak is láthatjuk őt és elégünk lesz belőle. Tanácsokkal látja el a szerző az olvasót, hogy miként gyakorolhatja a párjában felfedezni és felfokozni a jó tulajdonságokat. Majd rámutat arra, hogy milyen fontossággal bír a kapcsolatok számára, az egymás szeméből visszatükröződő ön-kép.

Mészáros Ádám a rossz kapcsolatok felismerését akadályozó manővereket „drogoknak” tekinti, amelyek elterelik a figyelmet a valós problémákról. Ezek lehetnek: a folyamatos munka, a minden este tévé és film nézés, hogy ne kelljen érdemben együtt töltenünk az időt, hétvégeken inkább a családi látogatásban fulladozni, csak azért, hogy ne kelljen kettesben lennünk, inkább internetezni vagy facebook-ozni, vadászni, hátha valaki érdekeset írt, csak azért, hogy elűzzük az unalmat és ne kelljen beszélgetnünk a párunkkal, beszélgetés közben 20 másodpercenként a telefonra tekinteni, hogy ne kelljen folyamatosan a párunkra néznünk. Ezeket a példákat hozza fel, hogy bemutasson néhány „drogot”, amelyekkel eltereljük figyelmünket a párkapcsolatunk problémáiról. Arra int, hogy vegyük észre a menekülési kényszerünket és végezzünk önvizsgálatot, kezdjünk el a kapcsolatunkra és a párunkra figyelni, „jöjjünk le a szerről!” (165.).

Paradoxonnak tűnik a *Veszekedjünk jól!* biztatás. E fejezetnek a vég-kicsengése, hogy a konfliktusok, *a vitás helyzet esetén keressük meg azt a megoldást, amivel a párunk is és mi is győztesnek érezhetjük magunkat!* (190.)

Sokan ölbe tett kézzel várnak arra, hogy magától megoldódnak a párkapcsolati problémájuk, azonban valójában annyira tudják boldoggá tenni azt, amennyi tudásuk van hozzá.

A szerző a kézikönyvével, könnyed stílusával, közérthető nyelvezetével igyekszik ezt a tudást bővíteni.

Mészáros Ádám hivatásával azt a célt szolgálja, hogy a közgondolkodásban ismét tegye elfogadottá, hogy az emberek évtizedeken át is lehetnek szerelmesek házastársukba. Tudatában van a sok kísértésnek, pesszimizmusnak, de hangot ad meggyőződésének és harcának célját a következőkben fogalmazza meg: „*Küzdök azért, hogy minél több felelőségvállaló, tudatos ember legyen ebben az országban! És bár néha kilátástalan és fáradságos ez a munka, soha nem fogom feladni! Soha! És Ön se adja fel!*” (271.).