



HOGYAN ÉLJE TÚL A HÁZASSÁGUNK A KARÁCSONYT?

Érdekes dolgot figyeltem meg az elmúlt tíz év párterápiás gyakorlatában. Az év során teljesen kiszámíthatatlan, hogy mikor hány párnak van szüksége szakember segítségére, de van két időszak, amikor a problémák csúcsosodnak, és sokkal többen jelentkeznek be, mint máskor.

- ◆ Mindkettő olyan időszaknak tűnik, amikor a családok egymásra figyelnek, az év aktívabb szakaszainak izgalmi leülednek bennük, és élvezik a gondtalan, békés együttét. Paradox módon mégis éppen ekkor telik be a pohár, vagy borul ki az a bizonyos...

E két, konfliktusokkal terhelt csúcsidezőszak: a nyaralás és a karácsony. Ha követi az alábbi tippeket, jó eséllyel kerül el az év végi örületet és teheti a karácsonyt azzá, ami az igazi rendeltetése: az egymásra találás, a béke és a szeretet ünnepevé.

1. TERVEZZEN ELŐRE!

Ismerős az élmény, amikor a bevásárlóközpontban két utolsó pillanatos anyuka közelharcot vív a megmaradt egyetlen bepilisős-pelenkázós-beszélős babáért? Nemcsak Arnold Schwarzenegger küzdelme ez a klasszikus akcióvígjátékban, de emberek milliói élnek át évről évre a valóságban is. A megoldás: tervezzen előre! Ha már októberben megveszi mindenkinek az ajándékát, akkor azzal két legyet üt egy csapásra: akkor vásárol, amikor még teljes a készlet a boltban; és nyomás nélkül tud vásárolni úgy, hogy jó eséllyel egyedül áll a sorban. A tervezésbe bevonhatja a család többi tagját is. Készíthetnek előre írásos „munkatervet” is végrehajtókra és határidőkre lebontva. Így a család legkisebbjei is átérezhetik, hogy rájuk is szükség van, ők is tehetnek valamit a család egészségéért.

2. TEGYE A KÖZÉPPONTBA AZT, AMIRŐL (ÉS AKIRŐL) A KARÁCSONY TÉNYLEG SZÓL!

Mit is ünnepeünk karácsonykor? Még ha a szekuláris korszellem próbálja is megfosztani a karácsonyt annak spirituális-hitbeli töltetétől, a karácsony vallási ünnep. A keresztény világ ilyenkor a Megváltó születéséről emlékezik meg (még ha nem is tudjuk pontosan, hogy Jézus mikor született valójában). Ha ezt a tényt szem előtt tartjuk, akkor ez önkéntelenül is a megfelelő irányba tereli a gondolatainkat. Az emberi lelket úgy rakták össze, hogy tartósan ne tartson fenn egyszerre két olyan állapotot, amely teljességgel ellentmond egymásnak. Nagyon nehéz tartósan túlhajszolt előkészületi frászban létezni, miközben valaki a vihart lecsendesítő vagy az ördögözt megnyugtató Jézusra figyel.

3. TEREMTSÉN TISZTA ÉS ÁTLÁTHATÓ VISZONYOKAT!

Minden házasság nagy szakítópróbája az első közös karácsony. A szülők hozzászoktak az elmúlt két-három évtizedben, hogy a gyerekeik mindig velük vannak karácsonykor, hogy egész családként ülhetnek le az asztalhoz, hogy bepótolják az évközbeni szétszórtságot. Ám most szükségszerűen csatlódnuk kell a szülőknek, hiszen az ifjú pár nem lehet jelen egyszerre két helyen. Egyszerre három igénynek kell megfelelni ott, ahol eddig csak egy volt: a feleség szüleinek, a férj szüleinek és mindeközben meg kell alapozniuk a kettejük közös ünnepi szokásait is. Sokat segíthet ebben, ha már a házasságkötés környékén az ifjú pár beszélget a szülőkkel arról, hogy miként képzelik a származási családjaikkal való kapcsolatot, a közös ünnepléseket, milyen új rituálékat és szokásokat szeretnének kialakítani. Olyan ez, mint amikor az egyik indiántörzs fiútagja feleségül veszi a másik indiántörzs lánytagját. Ettől kezdve mindkét törzs azon dolgozik, hogy a saját kötelékeibe integrálja az új párt. A párnak akkor van csak esélye túlélni a törzsek viszálykodását, ha egy új törzset alapít.

A tiszta viszonyokhoz tartozik az is, hogy nem síklunk át az év közben keletkező konfliktusok felett, hanem megoldjuk, feloldjuk azokat ott és akkor, amikor keletkeznek. Teljesen normális dolog, hogy ahol emberek együtt vannak, ott súrlódások, konfliktusok is keletkeznek. Érdeemes megfogadni a kétezere éves bibliai bölcsességet: „A nap ne menjen le a ti haragotokkal.” Azért kérnek karácsonykor olyan sokan időpontot párterápiára, mert év közben elsiklanak a nézeteltérések felett, szőnyeg alá söprik a konfliktusokat, aztán ezek az elfojtott, el nem rendezett viszályok három-négy együtt töltött nap után sorra felszínre törnek. Ennek jelei az apró beszélgetések, visszahúzódnások, majd egyre nagyobb és hangosabb egymásnak feszülések... Ez mind megelőzhető lenne, ha a konfliktusokat a megfelelő időben és a megfelelő helyen kezelnék.

4. NE TERVEZZEN TÚL!

Nagy a kísértés arra, hogy mindazt a baráti és rokoni kapcsolattartást, amit év közben elhanyagoltunk, a karácsonyba próbáljuk besűríteni és az ünnepi időszakban akarjunk bepótolni. Ezért egyik látogatásból esünk a másikba, naponta takarítjuk fel a lakást, hogy készen álljunk a hozzánk érkező következő vendégsereg ostromára. Néhány nap után aztán olyan fáradtak vagyunk, mint a leghajtósabb munkaidőszakban és alig várjuk, hogy végre vége legyen az ünnepeknek, és ismét bejöjjenek az élhető normális munkanapok. Ennek a káosznak elejét vehetjük azzal, ha nem tervezzük túl magunkat. Hagyjunk egy néhány napból álló tartalékot, amit szűk családi körben töltünk, amikor a gyerekeinkre figyelünk, pihenünk, lustálkodunk, és egyszerűen azt tesszük, amit szeretnénk, nem pedig azt, amit elvárnak tőlünk!

5. ALAKÍTSANAK KI RITUÁLÉKAT – CSAK KETTEJÜNK!

Bármennyire is fontos a tágabb és szűkebb családdal együtt töltött idő, a házasságunk sorsát hosszú távon meghatározza, hogy találunk-e időt csak kettőnkre. Sok szülő elköveti azt a hibát, hogy a szülővé válás pillanatától az összes figyelmét és szeretetét a gyermek felé áramoltatja. Sokan ki is mondják: „Első a gyerek!” Csakhogy ezzel a hozzáállással előbb-utóbb elkezdenek távolodni egymástól mint férj és feleség, az így keletkező érzelmi űrt pedig észrevétlenül ráterhelik a gyerekekre, akinek nem az lenne a feladata, hogy apa helyett is szeresse anyát, mert anya elbizonytalanodott

arról, hogy szerethető-e még. Ehelyett mondjuk ki lelkiismeret-furdalás nélkül, hogy a legfontosabb személy számunkra továbbra is a társunk (akkor is, ha már szülők vagyunk), mert a gyermeket ringató bölcső a szülők egymással való kapcsolata. A gyerekeimnek nem azzal teszem a legjobbat, hogy minden szeretetemmel elhalmozom és kényeztetem (ezzel nem azt mondom, hogy ne szeressük a gyerekeinket!), hanem azzal, ha számára is látható és megragadható módon szeretem a másik szülőjét. Ezzel teremtem meg számára ugyanis azt az érzelmileg biztonságos közeget, amelyben jó gyereknek lenni, amelyben egészségesen lehet fejlődni. Nem utolsósorban pedig ezzel életre szóló mintát adunk a gyerekeinknek arról, hogy egy kapcsolat nem magától működik, hanem tenni kell érte. Éppen ezért a legnagyobb felkészülési stresszben és a sűrű ünnepi forgatagban se veszítsük szem elől a legfontosabb személyt az életünkben: a társunkat!

A listának itt persze nem kell véget érnie. Legyen inkább csak egy gondolatébresztő, amely arra ösztönzi, hogy végiggondolja a saját egyedi élethelyzetét, és újabb lépéseket fedezzen fel, amelyek segítségével nemcsak túléli a karácsonyt, hanem örömteli, feltöltő és kapcsolaterősítő élménnyé varázsolhatja azt. ♦

Dr. Mihalec Gábor, párterapeuta
www.mihalecgabor.hu

AJÁNDÉKOZZON JÓ HÁZASSÁGOT KARÁCSONYRA!

A Kettőnk Együtt Nap az év egyik legnagyobb párkapcsolat-erősítő rendezvénye, ahol a legjobb előadók adják át a legjobb tudásukat. Kérésére névre szóló ajándékkupont küldünk, amit kinyomtatva betehet szeretteinek, barátainak a fa alá.

A január 28-i rendezvény témája:
Igazi férfiak és valódi nők

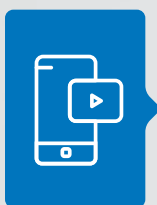
Regisztráció és további részletek:
www.kettenegyuttnap.hu

MEGÉRDEMLT SIKERÜK
A MI JÖVŐNK.

A nyertes vállalkozások

Beszállítóknak
adnak munkát

Adóbefizetésükkel
mindenki jólétét szolgálják



Keltsd életre
a plakátot
az AppStore-ból
és a GooglePlay-ből
ingyenesen letölthető
LARA alkalmazással!



Új munkahelyeket
teremtnek

Helyi kezdeményezéseket,
intézményeket támogatnak



1. TÖLTSD LE A LARA ALKALMAZÁST!
2. TARTSD AZ ESZKÖZÖD A KÉPRE!
3. ÉLVEZD A LARA ÉLMÉNYT!



SZÉCHENYI 2020

MAGYARORSZÁG
ERŐSÖDIK



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Strukturális
és Beruházási Alapok



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE