



SZABADSÁGRA MENNI A HÁZASSÁGBÓL

Marriage sabbatical. Ez lenne az új kifejezés, amit rá lehet sütni arra, ha valakinek elege van a házasságából, és ideiglenesen felfüggeszti a részvételét benne. Ez persze korántsem olyan könnyű dolog, mint amilyennek első hallásra tűnik.

szerző: Gyárfás Dorka

Goethe már 1809-ben felvetette, mi lenne, ha a házasságokat csak öt évre kötnék, aztán aki akarja, meghosszabbítja – újabb öt évvel. Egy mai keletű vélekedés szerint minden hetedik év a kritikus. Nincs mese: hosszú kapcsolatban élni keserves munka, és óhatatlanul lesznek benne mélypontok. Ám itt egy új jelenség, ami talán segíthet abban, hogy átvészeljük a nehéz időszakot: ki lehet venni egy kis szabadságot az együttélésből is.

Nagyon-nagyon ritkán ugyan előfordul, hogy valakit a munkája, a tanulmányai vagy más okok arra sarkallnak, hogy a remekül működő házasságát néhány hónapra maga mögött hagyja, és elköltözzön otthonról töltödni, fejlődni. De az esetek többségében ez nem egészen így zajlik. Hanem úgy, hogy rengeteg veszekedés, fájdalom és felgyülemlett sértettség után a felek már nem látnak más megoldást a kapcsolatuk megmentésére, mint hogy egy időre elszakadnak egymástól. Nem, ez nem szakítás, és nem is próbaválás. Inkább egy felkiáltójel arra, hogy muszáj valamin változtatni. Vagy ahogy Rottenhoffer Ágota mediátor, coach fogalmaz: „Egy önreflexió mindkét félnek. Néha el kell kicsit vonulni ahhoz, hogy meghalljuk a saját hangunkat, aztán a másikat is. Ezzel tulajdonképpen időt kérünk egymástól.”

Ha a marriage sabbatical kifejezés még új is – Emma Thompson dobta be egy interjú alkalmával –, a módszerrel régóta kísérleteznek házaspárok, többkevesebb sikerrel. Többnyire végső elkeseredésükben. Valahogy úgy, ahogy a munkából is csak akkor kér hosszú, fizetés nélküli szabadságot az ember, ha már a napi rutin is iszonyú erőfeszítést igényel, vagyis ha kiégett.

Zita és Balázs is sok mindennel próbálkozott, mire eljutott a marriage sabbatical ötletéig. Egyikük a munkába, másikuk a bulizásba menekült a folyamatos konfliktusok elől, amitől persze csak nőtt közöttük a távolság.

A lejtőn lefelé

„A gyerek születése után kezdődtek a gondok – emlékszik Zita. – Tulajdonképpen ez volt az első közös projektünk. Addig két független ember voltunk, akik a nap nagy részében a saját útjukat járták, de amint ott volt a kisfiunk, hirtelen kiderült, hogy semmiben sem értünk egyet. Olyan apróságokon veszekedtünk, hogy milyen ruhát adjunk rá, vagy mivel etessük. Ehhez járult még a kialvatlanság és az állandó fáradtság is. De volt egy mélyebb oka is a válságunknak, amit

lásainkat. Mindketten behúzódtunk egy lövészárkba, és onnan tüzeltünk. Ha valaki egyszer csak fehér zászlóval bukkant volna elő, a másik akkor is lőtt volna” – mondja Zita.

A szakértő valószínűleg ezt nevezné „destruktív szakasznak”, ami nem igazán alkalmas arra, hogy megoldást hozzon. Rottenhoffer Ágota mediátor például ilyenkor nem is mindig vállal közvetítést. „A házassági válságnak különböző szakaszai vannak. Először elhagyjuk a közös szokásainkat: már nem együtt étkezünk, nem együtt nézzük a tévét, nem egyszerre fekszünk le. Aztán már nem is beszélgetünk, nem osztjuk meg a gondolatainkat, csak egyeztetünk a napi teendőkről. Ezután jön a destruktív szakasz, amikor elkezdjük egymást hibáztatni, és mindig csak a sérelme-

Egy szabad kamaszból felelős felnőtt lett. Fél év alatt eljutott oda, hogy rájött, engem valójában anyapótléknak használt, és már el tudott engedni ebből a szerepből

csak jóval később tudtam azonosítani: valójában egyikünk sem volt rendben saját magával. Olyanok voltunk, mint két kisgyerek a homokozóban, akik összevesznek a lapáton.”

Zita ugyan már évek óta járt pszichológushoz, de a férjét nem tudta rávenni, hogy ő is vizsgálja felül a családi mintáit, a neveltetését és a saját szorongásait. Csak amikor már hangosan kimondta neki, hogy boldogtalan, és nem így képzelte a házasságot, akkor tudta egy párterápiára elcsalni. De ez sem hozott tartós javulást. „Azt hiszem, nem voltunk teljesen őszinték, mert azzal voltunk elfoglalva, hogy védjük az ál-

inket vágjuk a másik fejéhez. Ilyenkor nagyon nehéz a fókuszát áthelyezni arra, hogy a felek inkább magukról beszéljenek, és hallják meg a másik mondatait.” Szerinte aki ebben a szakaszban dönt a marriage sabbatical mellett, az nagyon kockázatos lépést tesz. Ilyenkor ugyanis könnyű beleragadni a sebek nyalogatásába, a felhalmozódott sérelmekbe, a másik hibáztatásába. Viszont ha valahogy kibekkeljük ezt az időszakot – előbb-utóbb mindenki belefárad, hiszen az állandó ellenségeskedés rengeteg energiát emészt fel –, akkor jön egy lecsendesülés, amelyben már lehet egymás felé közeledni.



Zita és Balázs persze éppen a destruktív szakaszban robbantott, aminek volt egy konkrét kiváltó oka is: Zita egy olyan SMS-t talált Balázs telefonjában, amely egyértelművé tette, hogy megcsalta. Ez volt az utolsó csepp a pohárban. „Aznap egész nap csak káromkodtam magamban – idézi fel Zita. – Aztán úgy mentem haza a munkából, hogy tudtam: ha belépek az ajtón, meg fogom mondani, hogy költözzünk szét. Érdekes módon a férjemben is épp akkor kulminálódott a feszültség, valamiért ugyanott tartottunk, kivételesen szinkronban voltunk. Megbeszéltük, hogy elköltözik, és ez máris akkora megkönnyebbülést hozott, hogy abban a három napban, amíg elrendezte a dolgait, sokkal közelebb kerültünk egymáshoz. Hirtelen újra megvolt köztünk az intimitás.” Balázs kivett egy lakást pár utcával odébb, és megbeszélték, hogy a kisfiuk ugyanannyi időt töltsék majd nála, mint otthon. Természetesen a gyerekek is elmondták, mi a helyzet. Úgy fogalmaztak: anya és apa fontos dolgokban nem ért egyet, és szeretnének ezeken külön gondolkodni. Egy év haladékot adtak maguknak.

Vissza a jövőbe

Ezalatt aztán több hullámhegyet és hullámvölgyet éltek meg. Ugyan Balázs kijelentette, hogy ő végig Zitát fogja visszavárni, azért egy kis csajozástól nem tartóztatta meg magát. Zita is ki-

Amikor egy pár önmagával küzd, abba nem fér bele egy harmadik személy. Lehet, hogy az egyiküknek jólesik egy kis flört, de ennél több nem valószínű, mert ilyenkor a házastársak majdnem annyira egymásra fókuszálnak, mint a kapcsolat elején

próbálta a randizást, de közben Balázst sem tudta elengedni. „Amikor szétköltöztünk, a férjem elkezdett végre egy pszichoterápiát, annyira kikészült. Ez rettentő jó hatással volt rá, mert megtanulta a problémáinkat más perspektívából látni, és megtanult beszélni az érzéseiről. Úgy fogalmazott, hogy egy szabad kamaszból felelős felnőtt lett. Fél év alatt eljutott oda, hogy rájött, engem valójában anyapótléknak használt, és már el tudott engedni ebből a szerepből.”

A mediátor szinte lépésről lépésre le tudja kottázni, mi történt Zitáékkal: „Ha a szétválás körül minden el van rendezve, akkor először a hiányérzetnek kell megjelenennie. Aztán jön az elbizonytalanodás: vajon tényleg jól gondolom? El lehet kezdeni egymás felé közelíteni egy olyan kérdéssel, ami korábban nem merült fel: szerinted én mit csinállok rosszul? És el lehet kezdeni újra randevúzni. Persze jobb tudni, hogy az első pár alkalom mindig csikorog. Nem lesz varázsütésre minden jó.” Ágota szerint előbb-utóbb felbukkan az úton egy

„banánhéj”, ami arra jó, hogy megmutassa: az eredeti problémához változott-e a hozzáállás. Zitáéknál is bekövetkezett ez a pillanat. A randevúzás már épp jól haladt, amikor Balázs bevallotta: nem tud örök hűséget esküdni. Sőt még néhány régebbi vétkét is bevallotta. Zita pedig úgy érezte, akkor minden elveszett. Újra szakítottak, és Zita most már komolyan elkezdett találkozgatni valaki mással. Balázs pedig kitartóan támogatta őt a távolból. Nem udvarolt, nem nyomult, de nem is tágitott. A szakértő szerint valójában aggódnia sem kellett nagyon, legalábbis a konkurencia miatt. „Amikor egy pár önmagával küzd, abba nem fér bele egy harmadik személy – mondja a mediátor. – Lehet, hogy az egyiküknek jólesik egy kis flört, de ennél több nem valószínű, mert ilyenkor a házastársak majdnem annyira egymásra fókuszálnak, mint a kapcsolat elején. Szinte annyira monogám időszak ez, mint a szerelem kezdete.”

Nem ment meg mindenkit

Ennek megfelelően Zita „kiugrási kísérlete” is hamar kudarcba fulladt, viszont észrevette, hogy Balázs egyre stabilabb pont az életében. Esténként hosszan beszélgettek telefonon, és ha találkoztak, úgy ölelgették egymást, mint akik sosem akarják elengedni a másikat. „Egyszer csak egy felnőtt férfi állt velem szemben, nem egy kisgyerek. Egészen más szemmel tudtam ránézni, és ez újra összehozott minket. Elgondolkodtam azon is, miért csalt meg. Nyilván valami hiányérzete volt, valami pótlékot keresett. Megbeszéltük, hogy ezentúl kimondjuk egymásnak, ha hiányt élünk meg, és nem máshol keressük rá a gyógyírt.

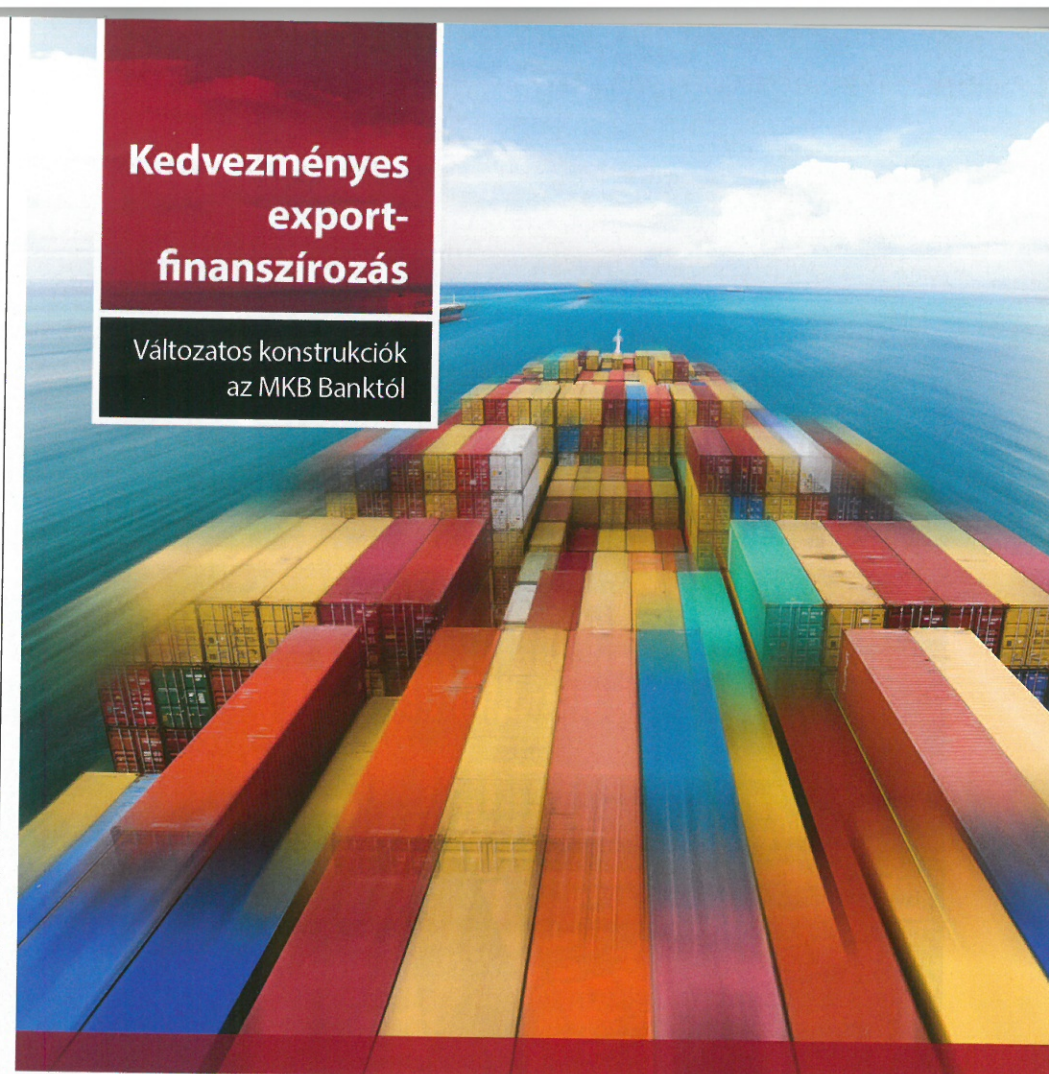
Egyre tovább maradt nálunk, amikor hazahozta a gyereket, és egyre gyakrabban. Három hónap után jelentettük be a hírt, hogy visszaköltözik.” Persze ez nem azt jelenti, hogy azóta minden tökéletes, nincsenek konfliktusok. De ha vita kerekedik, az egyikük mindig észreveszi, hogy megint olyanok lettek, mint az ovisok a homokozóban. „Ilyenkor kizökkenünk, és rá tudunk nézni a problémára egy magasabb szintről – mondja Zita. – És ott, azon a magasabb szinten már mindig együtt vagyunk.

A szakember szerint két dolog dönti el, hogy a szétválás végül visszarendeződéssel és egy magasabb szintű egymásra találással zárul-e: hogy a két személyiség képes-e a változásra, és hogy a konfliktusuk alján ott van-e a mély, megtartó szeretet. Ha kiderül, hogy ez a szeretet nem múlt el, akkor nincs veszve semmi, lehet dolgozni a kapcsolaton. De ha nincs meg, akkor a szünetből válás lesz. Zita azt mondja, őket ez az egy év mentette meg. Ma már a szünet előtti időszakot első házasságukként, az utána következőt pedig második házasságukként emlegetik. „Vannak barátaink, akikről azt gondolom, ha most szétköltöznének egy évre, és mindketten elkezdenének terápiára járni, meg tudnák menteni a kapcsolatukat. De ha nem lépik meg, és inkább együtt maradnak az állandó harcaikkal és elfojtásaikkal, akkor előbb-utóbb tönkre fog menni a kapcsolatuk. Nem gondolom, hogy minden rossz házasságot megmenthet egy marriage sabbatical, de van olyan, amit igen.” Hozzáteszi: vannak igazán nem elhanyagolható előnyei is. Megszűnnek a napi harcok, véget érnek a játszmák, enyhül az ellenségeskedés, megváltozik a kapcsolat dinamikája. Egyedül az ember többet tud gondolkodni önmagán, és át tudja értékelni az életét, tisztába jöhet azzal, mit is akar, mik a hosszú távú céljai, és közben szétnézhet a hűspiacon is, felmérheti a helyzetét. Aztán ha minden jól alakul, a végén felismeri, hogy megvan benne a másik iránt az a bizonyos megtartó szeretet. **mc**

ILLUSZTRÁCIÓ: LASZLÓ ZSIZSI

Kedvezményes export-finanszírozás

Változatos konstrukciók az MKB Banktól



Exportál, vagy exportőr cég közvetlen beszállítója?

Az MKB Bankban kedvezményes, a futamidő alatt fix kamatozású euró- vagy dollárfinanszírozás igényelhető közép- és nagyvállalatok számára.

Lehetséges finanszírozási konstrukciók:

- rövid lejáratú finanszírozáshoz – 2 éven belüli export-előfinanszírozó hitel,
- középtávú finanszírozáshoz – 2 és 5 év közötti export-előfinanszírozó hitel,
- beruházáshoz Exportélénkítő Beruházási Hitel.

Megfelelő biztosíték hiányában igényelhető az Exportfinanszírozási Hitelfedezeti Garancia, amely kedvező feltételekkel jelent garanciát a hitelek részleges biztosítékául.

Az MKB Bank az exportélénkítő hiteltermékeket az EXIM Exportélénkítési Hitelprogramján keresztül kínálja.

EXIM
EXPORT BANK BIZTOSÍTÓ

MKB
BANK
www.mkb.hu

24 órán át hívható
MKB TeleBANKár: 06 40 333 777

SZEMÉLYESEN ÖNNEK

