

# Utálom a sógornómet!

Kormos Olga

2009. | január | 24.

**A párunkat, a barátainkat mi választjuk meg. De nem tőlünk függ, hogy kik a szüleink vagy a testvéreink, és az olyan közvetlen rokonok kiválogatásában sem vehetünk részt, mint az anyós-após vagy a sógor-sógornő. Mit tehetünk, hogy ne csak a szerencsén múljon jó vagy elfogadható kapcsolatunk velük?**

Hannának görcsbe rándul a gyomra, ha családi ünnepeken kell részt vennie. Márpedig nyolc éve, mióta férjez ment Gáborhoz, a nagy asztalnál ott ül Gábor húga is, akivel egész egyszerűen ki nem állhatják egymást. "A sógornőnek még nincs családja, késő estig a karrierépítésén fáradozik, elfoglalt jogász. Én viszont boldogan otthon maradtam a két gyerekünkkel, most is csak részmunkaidőben dolgozom miattuk. Gábor is mindig siet haza, hogy minél többet lehessen a gyerekekkel, boldogok vagyunk. A sógornő megnyilvánulásából azonban úgy érzem, unalmasnak, kispolgárinak tartja az életünket, mintha lenézne, mert több diplomája van, mint nekem, és mindig olyan, mintha felülkerekedne rajtam a véleményével, pedig csak egy öntelt szingli, aki pasit sem talál magának. Jó lenne, ha legalább az ünnepeken értelmesen el tudnánk beszélgetni, és ha egyszer nemcsak én, hanem ő is megkérdezné, hogy vagyok" - sóhajt fel Hanna.



"Az ilyen helyzetekre nagyszerűen alkalmazható az úgynevezett erőszakmentes kommunikáció (EMK)" - mondja Kocsis Dóra tréner. "Sajnos manapság alapvető probléma, hogy elbeszélnek az emberek egymás mellett, miközben hiányzik nekik a megértés. Sokan mégis csak saját magukról képesek beszélni. Egymás után szórjuk a mondatokat, és közben elfelejtjük meghallani egymást. Így a másik

ember szükségleteit is nehéz figyelembe venni, és adott esetben harcolni kell a sajátunkért. Pedig mindezt másképp is meg lehet oldani. Ha konkrét ügyel kapcsolatban keresnek fel, egész hamar eredményeket lehet elérni, de ha hosszabb idő óta se a magánéletben, se a munkahelyen nem találjuk a hangot, érdemes ennél több időt szánnunk arra, hogy változtatni tudjunk."

"Naponta közlünk és befogadunk szavakat. Csak nem mindegy, hogyan tesszük!" - folytatja a tréner. "Ez a módszer arra bátorít, hogy mondj ki mindent, őszintén, de úgy, hogy közben ne kritizáld a másikat! És a véleményed után azt is meghalld, ami neki nem tetszik, majd találkoztasd ezt a két oldalt. Hanna kritikával illeti a sógornőjét, mikor önteltnek nevezi. Ehelyett célszerű lenne megfogalmaznia a saját szükségleteit, hogy a sógornőjével értelmesen beszélhessenek róla." Mindig a szükségletek szintje az, ahol két ember találkozik, és együttérző kommunikáció jöhet létre köztük. Ennek során - ha elég mélyre ásunk - egyetemes emberi szükségletek bukkannak elő, amelyekkel mindannyian találkoztunk már, ilyen például az autonómia. Ha megláttatom a másik emberrel, hogy csupán egyedül szeretnék dönteni valamiről, könnyebben elfogadja majd a véleményemet, mert neki is ismerős ez a szükséglet. Lehet, hogy Hanna és a sógornője is ebben a cipőben jár. A módszer ereje abban rejlik, amit leásás után a szavak, a történések mélyén találunk. Ha Hanna őszintén megfogalmazná, ami bántja, és maga is érdeklődéssel fordulna a sógornő felé, nagy valószínűséggel rokona is nyitottabbá válna, és elindulhatna egy kevésbé kényszeredett és érdeklődő párbeszéd kettejük között.

A Dr. Marshall B. Rosenberg klinikai pszichológus, nemzetközileg elismert békeközvetítő által kidolgozott módszer a lehetséges konfliktusokat békés párbeszédre alakítja át. A szavak ablakok vagy falak című könyvéből olyan egyszerű eszközöket tanulhat meg az olvasó, amelyekkel a viták megszűnnek, és a rokoni, baráti és egyéb kapcsolatok együttérzéssel telnek meg. Rosenberg munkahelyeken és háborúkban is felhasználja tudását békeközvetítőként.

A több mint egy évtizede Magyarországra érkezett módszer megmutatja, hogyan változtathatjuk meg kifejezőmódunkat, miközben együttérzéssel figyelünk a másokra. Teljesen új megvilágításba kerülhetnek a kapcsolataink, ha megtanulunk ítélezés, rosszindulat és kritika nélkül fogalmazni. Kocsis Dóra szerint ehhez azonban le kell vinni a figyelmet a fejből a szívbe. Szokták mondani, hogy ez a 40 cm a leghosszabb utak egyike. A tréner azt mondja, ez olykor még neki sem könnyű, mert nagyfokú tudatosság kell ahhoz, hogy hátat fordítsunk olyan rögzüléseknek és szófordulatoknak, amelyek évek óta kiszaladnak a szánkon, mint például "te mindig csak magaddal vagy elfoglalva!", "te nem értesz semmit!", "egy csöppet sem érdekel, hogy én mit szeretnék?!".

### **Állítólag gyakorlás kérdése az egész....**

Elsősorban gyakorlás és odafigyelés kérdése, hogy kinél mennyi idő alatt épül be a személyiségébe, s válik automatikussá az EMK. Külföldi tapasztalatok szerint szakításokat, válásokat lehet a segítségével megelőzni. De már óvodások is sikeresen használják, valamint nehezen kommunikáló kamaszokat is meg lehet vele nyitni. Ritkán, de előfordul, hogy valakinél

nem elég a kommunikációs tréning, mert gyerekkori sérülések vagy más, mély problémák akadályozzák a változást, ilyenkor elkél a pszichológus segítsége is.

Századunkban sajnos nem vagyunk arra kondicionálva, hogy az érzéseinkről beszéljünk, pedig a családok nagyon megszenvedik, ha tagjaik képtelenek érzelmeik kifejezésére és a nyílt kommunikációra. Ez a férfiakra talán jobban jellemző, de ma már a nők egy része is merevebben, szigorúbban kezeli a kérdést. Azzal érvelnek többnyire, hogy azért nem adják ki az érzelmeiket, mert sebezhetővé válnak, és gyengének látszanak. Az erőszakmentes kommunikáció ezt nem csupán bátorságnak tartja, hanem hatalmas, felszabadító erőt lát benne.