

Dr. Julie Schwartz Gottman

Dr. John Gottman

PÁR-HARC

*Így erősítik a konfliktusok
a párkapcsolatot*

BEVEZETÉS

Miért is veszekszünk?

Sok szempontból tökéletesen összeillettek. A nő fiatal ügyvéd volt (földhasználati jog), ahogy a férfi is (média-jog). Mindketten a Közép-Nyugatról kerültek Seattle-be. Elfoglalt, ambiciózus emberek voltak, akik a szabadidejüket legszívesebben új élményekkel zsúfolták tele. Amikor megismerkedtek, minden hétvégén új helyeket fedeztek fel. Kocsiba ültek, és elautóztak Vancouverbe, a piacra, vagy késő este szusiztak valahol. Felmentek a hegyekbe kempingezni. Vagy last minute színházjegyeket vettek. Mindketten sokat dolgoztak, de a szabadidejükben szerettek spontánok lenni.

Csak egyetlen apró problémájuk volt. A nő nagyon szeretett volna egy kiskutyát. A férfi nem.

Egy évvel később végül lett egy kiskutya a családban – idővel nagy testű, boldog, játékos háziállattá nőtt. De a házasságuknak vége volt. Aláírták a válási papírokat. Mindketten kiköltöztek a házból, amit együtt vettek, még mielőtt összeházasodtak; ahova hazatértek az esküvőjük után, a hajukban és a ruhájukon még mindig azzal

a konfettivel, amit a lakodalmas vendégek szórtak rájuk, hangosan kacagva. Elosztották egymás között a bútorokat, a könyveket, a lábasokat és fazekakat. Természetesen a nő vitte a kutyát.

De hogyan tudott egy *kiskutya* véget vetni ennek a házasságnak?

A veszekedés nagyon egyszerűen kezdődött: egy szimpla véleménykülönbséggel. A férfi úgy gondolta, hogy a kutyatartás túl nagy felelősség, túl sok feladat, túl nagy elköteleződés. Egy kutyát nem lehet sokáig magára hagyni – még egyetlen napra sem. És elég sokat kell költeni rájuk. Hát nem lenne jobb, ha másra fordíthatnák a spórolt pénzüket? Nem arról volt szó, hogy utazgatni fognak?

A férfinak sokat kellett utaznia a munkája miatt, ezért elég gyakran magára hagyta a feleségét, aki rengeteget dolgozott otthonról. A nő magányosnak érezte magát, és amikor a férje nem aludt otthon, még félt is. Ráadásul együtt nem utaztak sehova, hiába tervezték ezt korábban – akkor meg miért is *ne* szerezzen be egy kiskutyát, egy kis pajtást, aki társaságot biztosít neki? Arról álmodozott, hogy a kutyájuk elkíséri majd őket hétvégekre kirándulni, és a fejét a kocs ablakán kidugva fog autózni velük. Nagyon tetszett neki az az elképzelés, amelyben hárman szerepeltek: egy pár és a kutyájuk.

Nem jutottak semmire. Ugyanazt a vitát folytatták le újra és újra, megoldás nélkül. A férfi idővel, pénzzel és elköteleződéssel kapcsolatos aggodalmai annyira túlzónak tűntek – pedig, ha csak *megpróbálná*, gondolta a nő, biztosan rájönne, hogy egy kutya nem is olyan sok munka! Úgyhogy a nő döntött: vesz egy kiskutyát, ajándékba a férjének. Elvégre, ha ott ül majd az ölében egy valódi,

eleven, imádni való szőrgombóc, ő sem tud majd ellenállni, nem igaz? Biztosan meggondolja magát.

Ám a férfi nem gondolta meg magát.

A konfliktus tovább éleződött. A férfi zokon vette, hogy a felesége figyelmen kívül hagyta a véleményét, és csak azért is megtette, amit akart. A feleség azon bántódott meg, hogy a férje továbbra is makacskodik, akárhányszor is magyarázza el, hogy ez milyen fontos neki. A férfit minden egyes alkalommal arra emlékeztette a kiskutyája, amikor meglátta, hogy a felesége mennyire semmibe vette az érzéseit és azt, hogy neki mi a fontos. A nő úgy érezte, hogy amikor a férje nem hajlandó elfogadni a kutyát, azzal őt és az ő szükségleteit is elutasítja. A kis állattal kapcsolatos összes apróság veszekedést robbantott ki köztük: az, hogy ki fogja megsejtáltatni. Az állatorvosi költségek. A kutyaéledelel megvásárlása. Ráadásul ettől kezdve más dolgokon is veszekedtek már – *jóval többször, mint korábban valaha.*

A nőnek kezdett feltűnni, milyen kevés házimunkát végez a férje. Oké, rendben, gondolta, majd ő végzi el a legtöbb teendőt a kutyus körül – elvégre az ő ötlete volt. De úgy tűnt, mintha a férje a többi házimunkát is áthárítaná rá. Vagy eszébe sem jutott elvégezni ezeket, vagy kifejezetten elvárta, hogy más dolgozzon helyette – akkor is ez lenne, merült fel a kérdés a nőben, ha gyerekük születne? Ami pedig a férjet illeti, már az is felidegesítette, ahogy a felesége szóba hozta ezeket a dolgokat. A nő soha nem kérte meg, hogy segítsen, inkább olyan megjegyzéseket tett, mint hogy „úgy tűnik, ma is én fogok elmosogatni”, mire a férjben elpattant valami, és azt felelte, hogy „igen, tényleg úgy tűnik”. Később, amikor lelkipurdalása támadt,

megpróbált több házimunkát végezni – berakott pár adag mosást, vagy kitakarította a fürdőszobát –, de a felesége mintha észre sem vette volna.

Egyre kevesebb időt töltöttek együtt. És egy péntek délután, amikor a férfi emlékeztette a feleségét, hogy kempingezni megy egy régi középiskolai barátjával, a nőt maga alá gyűrte a harag és a szomorúság.

– Ó, szóval most fogod magad, és lelépsz – felelte könnyes szemmel –, én meg maradjak csak itthon a kutyával, akit nem is akartál.

A férjét annyira váratlanul érte ez, hogy felcsattant.

– Most meg mi bajod van?! – kiabálta. – Hónapok óta tervezgetem ezt az utat! Semmi köze nincs ehhez az ostoba kutyához!

Ezt a veszekedést a felszín alól táplálta valami, úgy, mint ahogy a föld alatti olajkészlet táplálja a tüzet: mindkettejüknek volt egy mögöttes sérelme.

A férfi mögöttes sérelme: több szabadságot és kalandot szeretett volna.

A nő mögöttes sérelme: családot szeretett volna.

De ezeket a mélyebb igazságokat szinte még önmaguk előtt sem ismerték be, nemhogy egymásnak.

Egyre jobban eltávolodtak egymástól; mindketten bezárkóztak a maguk csigaházába, ahonnan vádakát és kritikákat vágtak a másik fejéhez. A nő egy szép napon megfázott, és nem tudta sétálni vinni a kutyát – a férfinak kellett megtennie helyette. Minden egyes alkalommal fellángolt benne a harag, amikor meg kellett fognia a póráz – ő nem erre fizetett be! Máskor meg a kiskutya tiltakozott a helyzet ellen a maga sajátos eszközeivel: odacsínált

a férj íróasztala alá, amit a férfi akkor használt, amikor otthonról dolgozott.

A férfi azt mondta, hogy ő ezt nem hajlandó összetakarítani.

A nő azt, hogy ő sem hajlandó összetakarítani.

Az az apró ürülékkupac jelentette azt a határt, amit senki nem volt hajlandó átlépni – mert az a vereség beismerését jelentette volna, azt, hogy a másik fél győzött.

Amikor a válás során eladták a házat, takarítószolgálatot hívtak. A takarítók sorra végigmentek a szobákon, és a pár közös életének összes nyomát eltüntették – a fűszereiket, az otthagyt papírokat, a port, még az ujjlenyomataikat is –, hogy a ház makulátlanul tisztán várhassa a reménybeli vevőket, akik a saját életüket akarják majd elképzelni ezek között a falak között. És egyszer csak odaértek az íróasztalhoz.

Tudjátok, mi történik a kutyakakival, ha sokáig ott marad valahol?

Kemény, fehér kupaccá változik.

Igen, ennek a sztorinak a poénja egy... *mumifikálódott kutyakaki*. Elnézést kérünk! De azért meséltük el ezt a történetet, mert annyira univerzális: minden párnak vannak apró nézeteltérései, amelyek csak nem akarnak eltűnni, hanem egyre nagyobbra dagadnak, és végül hatalmas akadályokká változnak. Pedig olyan lényegtelennek tűnnek! Ha valaki végighallgatja ezt a történetet, nagy valószínűséggel arra fog gondolni: milyen borzalmas indok ez egy házasság felbomlásához – egy *kiskutya*?

Nos, ez a veszekedés valójában nem a kiskutyáról szólt. És nem is a kakiról. A kiskutya a felek életfilozófiáját