

*A nemek
közti harmónia
megteremtéséről*

FÉRFI ÉS NŐI KAPCSOLATOK

JOHN GRAY

ÉDESVÍZ

TARTALOM

<i>Előszó</i>	7
<i>Bevezető</i>	11
1. Egy idegen lény szeretetének művészete	17
2. Kapcsolatépítés	43
3. A férfiak és nők közötti alapvető különbségek	61
4. Hogyan látják a világot a férfiak, és hogyan a nők?	87
5. Hogyan reagálnak másként a férfiak és a nők a stresszre?	143
6. A stressz szimptomái	165
7. Az egyensúly megtalálása	197
8. Miért érzik a nők, hogy nem szeretik őket?	207
9. A kiteljesítő kapcsolatok művészete	219
10. Hogyan adjunk és kapjunk érzelmi támogatást?	233
11. Elsődleges érzelmi szükségleteink	243
12. Az egymást kiegészítő sajátosságok titka	261
13. A kitárulkozó levél technikája	275

BEVEZETŐ

A jó kapcsolaton dolgozni kell, ám szükség van pihenésre is. Nem csak munkából áll az élet. Mindkét dolog egyformán fontos. A nők ösztönösen érzik, hogy egy jó kapcsolatért meg kell dolgozni. A férfiak viszont azzal a tudással jöttek a világra, hogy „ahol dolgozol, az a munkahelyed”. Munkába mész, dolgozol, s amikor hazatérsz, ott az már a pihenés helye. És ebben nagymesterek vagyunk. A férfiak évezredek át vadásztak, türelmesen vártak, majd óriási energiával a kiszemelt zsákmány nyomába eredtek. Azok a tulajdonságok, amelyek hajdanán jó vadásszá avattak egy férfit – a várakozni tudás, a megfigyelés, az energia fenntartása –, ma lézengésnek, lustaságnak látszanak. A nő nem érti, hogy a férfi így pihen ki a nap fáradalmait. Amikor egy nő élete párját távirányítóval a kezében látja a tévé előtt, hibásan azt feltételezi, hogy a férfit nem is érdekli kettejük kapcsolata.

Ami a kapcsolatokat illeti, szükségünk lenne új munkaköri leírásra. A *munkaköri leírás* kifejezést elsősorban férfiak számára használok, hiszen őket arra sarkallja, hogy sajátítsanak el egy szakmát.

Vegyük alapul a történelmi időket! Egy férfi úgy tudta támogatni családját és kimutatni élete párja iránt érzett szeretetét, ha elment otthonról, és hazahozott valamit. Manapság ez nem működik ilyen jól, hiszen sok esetben már a nő is vadászik. Így azután, amikor emberünk hazaér, ott is a munka várja – a kapcsolaton való munkálkodás. Valaha elég volt, ha egy férfi úgy támogatta asszonyát, hogy kielégítette fizikai szükségleteit, ma azonban ez már nem így van. A nők ma már jól tudják, hogy

fizikai értelemben képesek ellátni magukat: nekik a férfi érzelmi támogatására van szükségük. Ez a nagy titok. Na mármost, a férfiak szeretnének szeretni és támaszt nyújtani, ám ez átállást igényel. A kommunikáció művészetét tanuljuk. Ez azonban nem egyszerűen a szerelem kifejezés újraértelmezését jelenti. Általában, ha egy nő azt mondja, beszélünk kell, a férfi azt érzi, „jaj, csak azt ne”. Ez ugyanaz a reakció, amit első vadászatunk előtt éreztünk. „Jaj, ne! Meg kell ölnöm azt az állatot? Meg kell tennem? Mi lesz, ha az öl meg engem?” Félelem és rettegés fogott el, s azt sem tudtuk, mit tegyünk. De tanultunk, s tovább tanulhatunk, mit vár tőlünk egy kapcsolat – mit vár tőlünk ez az új munkakör.

Manapság a kapcsolatokban nem a pénz jelenti a problémát, még ha gyakran azt hisszük is. A mai kapcsolatok egymás érzelmi szükségleteinek gondozását igénylik – és a nők érzelmi szükségletei ma mások, mint ötven évvel ezelőtt. De a férfiak érzelmi szükségletei is változtak. Változott a világ, s megváltoztak az elvárások is.

A férfi számára az az igazi szeretet, amikor senki sem akarja megváltoztatni a másikat. Amikor találkozik az „igazival”, általában sok-sok tapogatózás után, kitarja a szívét, és olyannak szereti a nőt, amilyen. Viszonzásul ugyanezt várja el, ám erről a legtöbb nő mit sem tud.

Amikor egy nő partnert keres, olyan férfira vágyik, aki mellett jól érzi magát, akivel törődhet és akit szerethet. Valahonnan mélyről azonban feltör egy érzés. „Megvan benne a lehetőség, tudom. Mit hozhatnék ki belőle! A szerelem mindent legyőz. Majd én szeretem. Majd adok és adok, s attól megváltozik.”

Kedves férfiak, sajnos ez ellen a női vonás ellen semmit sem tehetünk. A nők már csak ilyenek. De ők megtanulhatják kezelni, mint ahogy mi, férfiak megtanulhatjuk elfogadni ezt. A nők meg akarnak változtatni minket. *A férfiak a Marsról, a nők a Vénuszról jöttek** című könyvemben vicces, barátságos,

* Trivium Kiadó, Budapest, 2015

s ami a legfontosabb, pozitív módon taglalom ezt a viselkedést. Nincs semmi rossz sem a férfiak, sem pedig a nők viselkedésében, ha pozitívan közelítünk kapcsolatainkhoz, hogy a legjobb tudásunk szerint igyekezzünk megérteni a másikat, és arra törekszünk, hogy a dolgok jól menjenek. A párokkal való munkám célja, hogy segítsék nekik méltányolni társuk különbözőségeit, s ennek eredményeként közelebb kerülni egymáshoz.

Van egy humoros nézőpont, ahonnan kapcsolatainkat szemlélhetjük. Azokban a pillanatokban, amikor a hajunkat tépjük, amikor azon elmélkedünk, hol rontottuk el, miért nem megy semmi, és azt gondoljuk, talán nem is vagyunk egymáshoz valók, talán túl sokban különbözünk, akkor jusson eszünkbe, lehet, hogy partnerünk egy másik bolygóról jött. A férfiak a Marsról, a nők a Vénuszról, s a két bolygón mások a szokások. Ha megtanuljuk tisztelni a különböző bolygók szokásait, a dolgok simán mennek majd. Ha azonban erre nem vagyunk képesek, bizony kínszenvedés lesz az élet.

Úgy tapasztaltam, hogy legsikeresebben akkor tudunk segíteni a pároknak, ha a legkönnyebben változtatható dolgokkal kezdjük. Emlékszem, egyszer megkértem egy párt, beszéljenek problémáikról. Igazi Vénusz-lakóhoz illően, a hölgy részletekig menően minden problémára emlékezett. Ők ugyanis nem felejtene. A férfi csak gubbasztott a fotelben, mert a Mars-lakók arról híresek, hogy megoldják a gondokat. Amitől egy férfi jól érzi magát, az az, ha hozzáértően viselkedik, és mások is elismerik képességeit. Ezért érvényes a férfiakra, hogy nem állnak le útbaigazítást kérni. „Látod, milyen hozzáértő vagyok, én is el tudom irányítani magunkat oda, ahová kell.” A legutolsó dolog, amit egy Mars-lakó hallani akar párjától, az az, hogy utat tévesztett. Ne feledjük, a férfi évezredekken keresztül vadászott, irányt adott, vezette a törzset. Tudnia kellett, merre tartson. Nem tévedhetett el. A férfiak számára a hozzáértés tehát nagyon pontos jelentéssel bír. Ha pedig a nők segíteni szeretnének a férfiaknak, amikor azok kissé leeresztettek, legjobban teszik, ha méltányolják erőfeszítéseiket. Ne emlékeztessék őket arra,

hogy nincsenek a helyzet magaslatán, s hogy már negyedórája egy helyben köröznak. Higgyék el, tudják.

Vannak apróbb dolgok, amit egy Vénusz-lakó megváltoztathat egy Mars-lakóban. De van egy fontos vonás, amin egy férfi sosem változtat: amikor egy férfi az egész napot ilyen-olyan problémák megoldásával töltötte, s zaklatottan hazaér, férfihoz méltón azonnal bevonul a barlangjába. Minden Mars-lakónak van barlangja, aminek a bejáratán ez a felirat ékeskedik: „Tilos a bemenet, harapós sárkány van odabent.” Minden férfi ismeri ezt a feliratot. Csak a nők nem. Egy férfi azonban nem érti, hogy ezt a viselkedését gyöngéden el is kellene magyaráznia a nőnek. Van egy másik felirat is a barlangon: „Hamarosan visszajövök.” Fontos tudnivaló, hogy hamarosan kikászálódik a barlangból, nem fogja ott vesztegetni az idejét, ha tehet valami fontosat a Vénusz-lakóért, például beszélgethet vele.

A Vénusz-lakók attól érzik jobban magukat, ha beszélgethetnek. Manapság sok-sok nő bújik marsbeli öltönybe, dolgozni jár, és napközben nem elégíti ki érzelmi szükségleteit. Így aztán még inkább szükségük van arra, hogy kibeszéljék magukat, így teremtve meg az egyensúlyt és a teljesség érzését.

A probléma – amivel a pároknak szembe kell nézniük –, hogy ha a nő a gondjairól mesél, a férfi természeténél fogva azonnal megoldást keres. A nő azonban abban a pillanatban egyáltalán nem erre vágyik. Ő együttérzést akar, s hogy valaki meghallgassa.

Amikor a férfi kijön a barlangjából, lehet, hogy egy haragos nőt talál, aki nem érti, miért kellett ilyen sokáig várnia. Az is lehet, hogy a nő is barlangot épít magának, ezzel büntetve a férfit, amiért az eddig nem volt hajlandó beszélgetni vele. Amikor ez nyolc éve a saját házasságomban is megtörtént, megtanultam, mi is ez a barlang és mik a feleségem szükségletei.

Én kijöttem a barlangból, a feleségem meg bevonult a sajátjába. „Nagyszerű, nézhetem a tévét.” Fogalmam sem volt róla, hogy büntetésben vagyok. Napok múltak el, s mi alig be-

széltünk egymással. „Milyen békés így – gondoltam. – Olyan, mint egy horgásztúra.” Néhány nap múlva, amikor szeretkezni akartam vele, rádöbbsentem, csak azért volt olyan csöndes, mert haragudott rám.

Adhatunk magunknak egy ajándékot. Azt a tudatot, hogy mind emberek vagyunk. A nők és a férfiak néha elfelejtik, hogy különböznek egymástól. De ne felejtsük el, hogy nem változhatunk meg egy csapásra. Amikor valaki hibázik, szüksége van még egy esélyre. Különösen akkor, amikor a nemek közti különbségről van szó. Fontos az is, hogy ne vegyünk magunkra mindent, amit a párunk mond. Tudva, hogy én Mars-lakó vagyok, a feleségem így szól hozzám:

– Nem kell megoldanod a problémáimat, hiszen nem miattad vannak. Csak beszélni szeretnék róluk. Máris jobban érzem magam.

Én pedig azt felelem:

– Tényleg?

– Igen – mondja.

Szerintem ez remek.

Remélem, ez a könyv olyan értékes ismereteket és eszközöket mutat be, melyek segítenek neked kapcsolataid jobbá tételében, önbizalmaid fejlesztésében, és segítik megértetni azt is, milyen változásokon mennek keresztül a férfiak és a nők. Remélem, segíthetek abban, hogy megbecsüld azokat az egyedi értékeket, amelyek azzá tesznek minket, akik vagyunk.

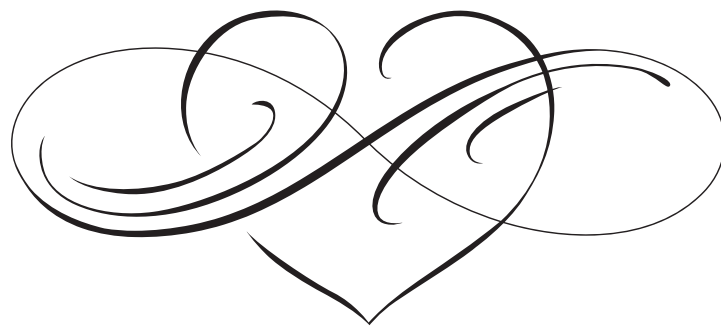
John Gray, PhD

Mill Valley, Kalifornia, 1993. szeptember 30.



1.

*Egy idegen lény
szeretetének
művészete*



AZ EMBEREK KÜLÖNBÖZŐK

Ennek az alapvető igazságnak a felismerése nélkülözhetetlen egy pozitív, szeretetteljes kapcsolat kialakításához.

A gyakorlatban azonban nem veszünk teljes mértékben tudomást arról, hogy mások különböznek tőlünk. Helyette inkább azon igyekszünk, hogy megváltoztassuk egymást. Neheztelünk, ellenállunk, és elutasítjuk egymás különbözőségeit. Megköveteljük, hogy a környezetünkben élők úgy érezzenek, gondolkodjanak és viselkedjenek, ahogy azt mi tennénk. Ha másként reagálnak, mint mi, elítéljük, helytelenítjük viselkedésüket; amikor megértésre és törődésre vágnak, próbáljuk rendbe tenni, amikor pedig elfogadást, megbecsülést és bizalmat várnak, fejleszteni őket.

Azt panaszoljuk, ha megváltoznának, ha egyetértenének, ha úgy éreznének, mint mi, ha azt tennék, amit kérünk, akkor szerethetnénk őket.

Mi is tehát a szeretet? Az, ha valakit csak akkor fogadunk el és becsülünk, ha megfelel elvárásainknak? Az a szeretet, ha saját elképzelésünk szerint akarunk formálni valakit, s nem úgy fogadjuk el, ahogy van? Az a szeretet, ha azért törődünk valakivel, azért bízunk valakiben, mert úgy gondolkodik és érez, mint mi magunk?

Ez biztosan nem szeretet. Talán az, aki adja, úgy érzi, ez szeretet, de aki kapja, az biztosan nem így érez. Az igaz szeretet feltétel nélküli. Nem követel, hanem megerősít és értékkel. Feltétlen szeretet nem születhet annak felismerése és elfogadása

nélkül, hogy különbözők vagyunk. Mindaddig, amíg abban a tévhitben élünk, hogy szeretteinknek jobb lenne, ha úgy gondolkodnának, éreznének és viselkednének, mint mi, addig az igaz szeretet útja el van zárva. Amint rájövünk, hogy az emberek nemcsak különböznek egymástól, de ez így is van jól, az igaz szeretet útjában álló akadályok leomlanak.

MIKÉNT KÜLÖNBÖZÜNK EGYMÁSTÓL?

Ha elfogadtuk, hogy különbözők vagyunk, elkezdhetjük komolyan vizsgálni, miben is állnak ezek a különbségek. Végző soron mindenki egyedi, s lehetetlen kategorizálni. Ha azonban többet tudunk a lehetséges különbségekről, az jócskán megkönnyítheti a dolgunkat.

A morfológia három típust különböztet meg: a tevékenység-orientált, érzelemorientált és értelemorientált típust.

Hippokratész, Adickes, Kretschmer, Spranger, Adler és Jung négyféle alkat szerint osztályozott, „érzékelő, érzelmi, értelmi és intuitív”. A széles körben használt Myers–Briggs-féle csoportosítás tizenhat típusra növeli az előbbi négyet.

Az ősi asztrológia tudománya tizenkét lélektani típusról beszél. A szúfi tanítások kilenc alapvető személyiségfajtát határoznak meg az enneagram szerint. Sok modern, a személyes fejlődéssel és üzlettel foglalkozó szeminárium a következő négy típussal foglalkozik: támogató, kezdeményező, ellenőrző és elemző. Rámutatnak, hogy potenciálisan mindenkiben megvannak a fenti tulajdonságjegyek, és nagyobb tudatossággal mindenki fejlesztheti és egyesítheti őket önmagában.

Vannak, akik ellenzik a kategorizálást, mert az skatulyába zárja az embereket. Azt mondani valakiről, hogy elemző, a másiktól meg, hogy érzelmi alkat, alapot adhat az ítélkezésre. E félelem oka, hogy amikor azt állítják rólunk, „kevesebbek vagyunk a másiknál”, mindez általában valamiféle kategorizálás eredménye; annak, hogy mások vagyunk. Így aztán félünk különbözni.

Bizonyos szempontból az ítékezés és az előítélet a különbözőségekhez kapcsolódik. A mélyebb megértés szintjén azonban láthatjuk: az igazi ok az, hogy a különbözőségeket nem fogadjuk el és nem becsüljük.

Egy „elemző alkat” például „túl érzelmesnek” ítélné valakit a miatt a téves elvárása miatt, hogy mindenki olyan legyen, mint ő. Ez a hite képtelenné teszi őt arra, hogy igazán elfogadjon és tiszteljen egy érzelmi beállítású embert. Ehhez hasonlóan egy „érzelmi” ember „túl elemzőnek” ítélné egy másikat, mert nem tiszteli kettejük különbözőségét.

A különbségek ismerete fenyegetésként is felfogható, bár nem az. Elfogadni azt, hogy különbözünk, megszabadít attól a kényszertől, hogy meg akarjuk változtatni a másikat. Ha nem akarunk megváltoztatni másokat, szabadon értékelhetjük egyediségüket. Összefoglalva tehát, az emberek különbözőségeinek felismerése megengedi, hogy felhagyjunk előítéleteinkkel.

EGYESÜLÉS A KÜLÖNBÖZŐSÉGBEN

Ha elfogadjuk különbözőségeinket, megtapasztalhatjuk a kapcsolatainkban megjelenő teljes egységet. Bizonyos absztrakt módon mind ugyanolyanok vagyunk. Minden spirituális tanítás erről az egységről beszél. Legbelül spirituális egységet érzünk minden embertársunkkal. Amikor éhező gyerekekről olvasunk, éppúgy fáj értük a szívünk, mintha a sajátjaink volnának.

Végül is mindannyian arra törekszünk, hogy leromboljuk azokat a falakat, amelyek elválasztanak bennünket egymástól, s hogy felismerjük a köztünk lévő egységet. Szívünket kitárni annak a felismerése, hogy ami kívül van, az van bennünk is. Sokféleképpen találhatjuk meg azt a módot, miként tárhatjuk ki szívünket: a megvilágosodás útja, Isten keresése, a boldog házasság álmképe, a lelki társ megtalálása vagy egy szerető család megteremtése. Az ember mindegyik példában megmagyarázhatatlanul vonzódik valamihez vagy valakihez.

Az, aki a megvilágosodást keresi, egy tanítóhoz vonzódik, hiszen a tanító éppen azt testesíti meg a tanítványban, amit az megérteni készül. A tanító, illetve a tanítások szeretetén és megértésén keresztül a kereső indirekt módon szeretetteljessé és elfogadóvá válik ugyanazokkal a benne is meglévő értékekkel. A kereső fokozatosan saját magában találja meg azt, ami után kutatott. Elkerülhetetlenül ahhoz vonzódunk tehát, amit fel kell fedoznünk önmagunkban.

Az a férfi, aki nincs kapcsolatban saját női oldalával, elkülönülővé és rideggé válik. Egy nő lágyságában és melegségében keresi a megoldást. Velük született különbözőségük teremti meg a vonzást köztük. Ahogy a férfi energiája keveredik a női energiával, megtapasztalja saját teljességének boldogságát. Női részének lágyságát megérintve gyengéddé válik, miközben megőrzi férfias erejét.

Kereshetjük az egyesülés mélyebb formáját is lelki társunkkal, akivel életünket megosztani olyan, mintha az ég rendelése volna. Ez a személy nem azért vonz minket, mert ugyanolyan, mint mi, hanem mert különböző. Lelki társunk olyan tulajdonságokat testesít meg, amelyeket tudattalanul önmagunkban keresünk. Ennek a személynek a szeretésén keresztül megtanuljuk elfogadni és felébreszteni ugyanazokat az értékeket, amelyek bennünk is ott rejlenek. Önmagunk ilyenén felfedezése nagyobb kiteljesedést hoz.

Bár a szeretet segít egységbe rendezni önmagunkban a szeretett lény tulajdonságait, ennek előfeltétele az, hogy felismerjük egymás különbözőségeit. Az vonz minket, ami különbözik. A kihívást az jelenti, hogy megértsük, elfogadjuk és tiszteljük ezeket a különbségeket, s akkor azok természetes módon bennünk is felszínre kerülnek.

Igen, ez kihívás, mert a folyamat nem mindig zajlik könnyen. A heves vonzódás valakihez, azt jelzi, hogy sok a különbözőség, amit harmóniába kell hozni, sok a konfliktus, amit meg kell oldani. A vonzódás nem irányítható. Abban azonban biztosak lehetünk, hogy ahol jelen van, ott tanulnivalónk, felfe-

deznivalónk van. Olyan emberekhez vonzódunk ugyanis, akik mások, mint mi. Kapcsolataink tartalmassá tételének alapfeltétele, hogy tudomásul vesszük, különbözők vagyunk.

Ez a könyv feltárja a férfiak és nők közötti általános különbségeket. Ha tiszteljük és elfogadjuk ezeket, sok olyan problémát oldhatunk meg, amelyek tönkretennék kapcsolatainkat.

Természetesen nem minden nő egyforma, s ugyanez áll a férfiakra. Nagy általánosságban azonban felvázolhatók a különbségek. Ha tudatosabban figyelünk a környezetünkben élők különbözőségeire, és arra is, hogyan jelennek meg azok, a nemek közötti zavar tisztázódni kezd. Fontos kérdésekre kapjuk meg a választ, előítéleteink szertefoszlanak, s sikeresebben oldjuk meg, illetve kerüljük el a konfliktusokat.

KÜLÖNBÖZŐSÉGEINK MEGÉRTÉSE

A harminckét éves Kathy sikeres zenész és zeneszerző. Karrierje rengeteg nyitva álló lehetőséggel indult. Ahogyan sok sikeres nő, ő sincs férjnél, bár sokszor azt szeretné, bárcsak lenne. „Nem tudom, mivel riasztom el a férfiakat – mondja. – Valahogy eltolom őket magamtól. Talán túl sokat követelek. Mit várjon az ember a férfiaktól? Úgy összezavarnak. Azt sem tudom, milyen egy jó kapcsolat.”

Alise harminchat éves üzleti tanácsadó, Henry pedig negyvenéves területfejlesztő. Hat éve házasok. „Amikor összeházasodtunk, Henry figyelmes, előzékeny és olyan romantikus volt – magyarázza Alise. – Most minden egyhangú és unalmas. Már alig szólunk egymáshoz. Néha éjszakánként, amikor Henry elalszik a díványon, álomba sírom magam, miközben az jut az eszembe, mennyire szerettem őt, s milyen különlegesnek éreztem magam mellette. Nem értem, miért lett minden ilyen nehéz. Beszélgetni sem tudunk egymással. Nagy ritkán megnyílik, aztán történik valami, s újra bezárul. Bárcsak tudnám, miért.”

Patrick, a negyvenkét éves étteremtervező nem tudja, hányadán áll harminchat éves művész barátnőjével, Jenniferrel, aki

nála lakik. Szereti a lányt, s el akarja venni, mégis bizonytalan, mert gyakran veszekednek. „Ha valami konstruktív javaslattal állok elő, hogy segítsek neki – mondja Patrick –, rögtön támadásnak veszi. Ha aztán megmagyarázom, mire gondolok, még jobban megharagszik. Nem tudom, mit tegyek. Csalódott vagyok, hiszen szeretném támogatni. Szeretem őt, de amikor túlzásokkal reagál mindenre, én is goromba és védekező leszek. Nem tudom, meddig bírom ezt.”

Ami az említett kapcsolatokból hiányzik, az a férfiak és nők közötti különbségek megértése. Enélkül szinte lehetetlen elfogadni és tisztelni azokat a különbségeket, amelyek egyedivé, különlegessé teszik a két nemet. Mindezt figyelembe véve, vizsgáljuk meg a három említett esetet.

KATHY SZERETNE OSZTOZNI, TOM SZERETNE SAJÁT „TERET”

Kathy zavart, mert képtelen megkapni egy férfitől, amit szeretne, anélkül, hogy meg ne bántaná. Amikor például ő és Tom, a barátja munka után találkoznak, a lány szeretné megbeszélni a napjukat, míg a fiú el akar feledkezni róla, inkább újságot olvasna vagy tévét nézne. Minél jobban erősködik a lány és minél inkább ellenáll a fiú, annál nagyobb lesz a feszültség kettejük között.

– Milyen volt a napod? – kérdi a lány.

– Jó – feleli a fiú, miközben azt gondolja: „Ó... most végre leülhetek, megnézhetem a híradót, s ellazulhatok.”

– Hogy ment a tárgyalás? – tudakolja a lány.

– Jól – válaszolja a fiú, s arra gondol: „Jaj, ne. Már megint helyben vagyunk. Ki akar kérdezni a napomról. Nem akarok erről beszélni. Ha akarnék, már elmondtam volna. El akarok feledkezni róla, és a híreket akarom nézni.”

– Nem felejtetted el megújítani a forgalmidat? – kérdez újra a lány.

– Nem – felel a férfi, s közben azt gondolja: „Nem felejtet-

tem el, de még nem tettem meg. Hihetetlen, hogy számontartja minden dolgomat. Megfojt az állandó kérdéseivel. Nem bízik benne, hogy el tudom intézni a saját forgalmimat?”

A nő újra próbálkozik.

– Milyen volt reggel a forgalom?

– A szokásos – mondja a férfi, s arra gondol: „Kit érdekel a forgalom? Minek zavar a kérdéseivel? Azt akarja talán közölni, hogy induljak reggel hamarabb? Utálom, amikor nevelgetni meg formálni akar. Hagyjon békén tévét nézni.”

– Időben odaértél a tárgyalásra?

– Igen – válaszol a férfi, és azt gondolja: „Szállj le rólam. Sosem bízol bennem. Jól van, elkéstem egy kicsit, de nincs szükségem leckére, hogy hogyan osszam be jobban az időmet. Fogadok, arra vár, hogy azt mondhassa, ugye megmondtam.”

Kathy érzi Tom idegességét, de nem tudja, miért mérges. Megbántva érzi magát, s megkérdezi:

– Mérges vagy rám?

– Nem! – feleli a férfi, miközben azt gondolja: „Csak nyugalmat akarok, erre meg az érzéseiről akar fecsegni. Utálom, amikor ezt csinálja. Most már a híradót sem élvezhetem, mert meg van sértve. Teljesen jó volt vele, mielőtt belekezdett ebbe az egészbe. Mért nem tud együttérezni velem, ha együtt vagyunk? Nem látja, hogy nehéz napom volt? Én nem zavarom egy halom kérdéssel!”

Tom nem látja, hogy Kathy úgy próbál együttérezni vele, hogy azt teszi, amit szeretne, ha vele tennének. Nem nevelni akarja őt a kérdéseivel, csak beszélgetni szeretne. Igazából azt szeretné, ha a férfi tenne fel neki érdeklődő kérdéseket. Sajnos a férfi azt hiszi, úgy érez együtt a nővel, ha nem faggatja, hogy neki saját „teret”, s nem érti, a lány miért nem tiszteli az övét.

Kathy közben úgy érzi, nem szeretik, nem figyelnek rá, s természetesnek veszik, hogy ő így is a férfi mellett marad. A nő így gondolkodik: „Nem értem, miért nem osztja meg velem a gondolatait. Régen beszélgetett velem. Már nem szeret úgy, mint egykor. Biztosan untatom. Nagyon fáj, hogy már nem vagyok

neki érdekes. Mérges vagyok. Sosem hallgat meg. Nem ilyen kapcsolatra vágyom. Miért nem talállok olyan férfit, aki szeret? Tudja, hogy nehéz napom volt, s ki kell beszélnem magamból. Én olyan érdeklődő voltam, s ő meg sem kérdezte, nekem hogy ment a napom. Ez nem igazság.”

Kathy nem tudja, hogy az ő együttérző kísérleteit Tom éppen ellenkezőleg értékeli. Tévesen úgy bánik partnerével, ahogy szeretné, ha vele bánnának, s nem érti, miért nem működik a dolog. Kathy hibásan azt hiszi, hogy a férfiak ugyanúgy reagálnak, ahogy egy nő tenné.

ALISE KEDVESKEDNI AKAR, HENRY ELISMERÉSRE VÁGYIK

Alise elkeseredett, mert úgy érzi, minden, amivel segíteni akar Henrynek, falra hányt borsó, s elutasításra talál. Igazából Henry értékeli, amit a nő tesz, azonban amikor ez ahhoz vezet, hogy kiég és neheztel a kapcsolatra, akkor Henry azt szeretné, ha nem tenne olyan sokat.

Mielőtt például Henry hazaér, Alise többféle dologgal készül, hogy megörvendeztesse. Kiviszi a szemetet, rendbe teszi a férfi íróasztalát, kitakarítja a lakást, kimossa s megvarrja párja pólóit és fehérneműjét, annak kedvenc ételét főzi vacsorára, evés után elmosogat, leírja a rögzítőn talált üzeneteket, s megtesz mindent, amivel örömet szerezhet. Röviden, Alise kitalálja Henry minden kívánságát, s megpróbálja teljesíteni. Ezután megsértődik, hogy a férfi nem teszi ugyanezt vele.

Henry fáradtan hazaér a munkából, s amikor megérzi felesége sértettségét, még kimerültebb lesz. Nem képes hálát érezni mindazért, amit a nő tesz, mert Alise neheztel rá. Beérné kevessebbel is, ha a nő megbecsülné, amit viszont ő tesz azért, hogy megkönnyítse felesége életét. Szeretné, ha az asszony boldogabb lenne, s több melegséget kapna tőle. Henry elfáradt már a nő mártír hozzáállásától.

Alise zavarodott, mert úgy viselkedik, ahogy az neki szerez-

ne örömet. Úgy bánik vele, ahogy szeretné, hogy vele bánjanak. Sajnos ezt nem kéri a férfitől. Úgy gondolja, azért, mert ő ilyen keményen dolgozik azon, hogy örömet szerezzen a férjének, annak kérés nélkül viszonznia kellene mindezt. Azt is feltételezi, ha Henry szeretné, akkor kitalálná minden kívánságát. Nem érti, hogy miközben sértődötten, de rengeteget dolgozik a kapcsolatban, ez visszafogja a férfit. Amikor segítséget kér – általában követelő hangon –, Henry dühbe gurul, s magában füstölög.

Alig beszélnek egymással, kivéve, ha praktikus dolgokat kell megvitatni. Amikor Henry nagy ritkán beszél a napjáról, Alise abbéli igyekezetében, hogy örömet szerezzen neki, megpróbál segíteni, hogy a férfi jobban érezze magát. Ez teljesen leállítja Henryt, s már nem akar többet mondani. Például:

– Nem kaptuk meg azt az új megbízást. A fele társaságot el kell bocsátanom. Nehéz a döntés.

Alise lelkesen azt mondja:

– El kell döntened, kik a legjobb munkásaid, s a többiek mehetnek.

Henry csöndben marad. Leállt. Magában azt gondolja: „Nem kértem tanácsot. Meg tudom oldani a problémáimat. Persze hogy a legjobb munkásaimat tartom meg. Miért nem tud meghallgatni s elismerni, milyen keményen dolgozom? S mitől ilyen lelkes?”

Alise zavart. Segíteni akar, s nem érti, Henry miért veszi bánásnak, ha meg akarja oldani a férfi gondjait. Azért lelkes, mert szeretne örömet szerezni a férfinak, s ez jó lehetőségnek kínálkozott. Ilyenkor fogalma sincs róla, mire van szüksége a férjének. Nem tudja, csak arra vágyik, hogy meghallgassák, és elismerjék a munkáját. Ugyanúgy, ahogy a nő szeretné különlegesnek érezni magát, a férfi is szeretné, ha az asszony hősnek látná.

PATRICK ÉRVÉNYTELENÍTI JENNIFER ÉRZÉSEIT

Patrick azért érzi magát rosszul, mert nem érti Jennifer haragos reakcióit, miközben ő csak segíteni akar neki. Például:

Amikor Patrick hazaér, első dolga, hogy átnézze a postáját. Aztán lehallgatja az üzeneteit, majd foglalkozik a kuttyájával. Egy kicsit beleolvas az újságba, majd kimegy a konyhába, ahol Jennifer vacsorát készít. Az első, amit Jennifernek mond:

– Miért kevered össze azokat a fűszereket?

Jennifer méregbe jön, hogy kritizálják, s visszavág:

– Mert ehhez van kedvem. – Magában így zsémbel: „Köszönni nem tud, csak kritizálni. Nem is örül, hogy lát. Egész nap rá vártam, szörnyen érzem magam. Meg sem ölel, csókot sem ad. Mit érdeklek! Micsoda alak! Előbb törődik a kuttyájával, mint velem. S még van képe kijönni a konyhába és beleszólni a dolgomba.”

Patrick érzi, hogy a nő mérges, s megpróbálja jobb kedvre deríteni, így szól:

– Nem nagy ügy, csak szerintem azok a fűszerek nem illenek a halhoz. Szerintem ne tégy bele borsot. Közben ezt gondolja: „Mért jön dühbe egy kis segítségtől? Mi ebben a szörnyű? Olyan hangulatember! Nem tud elfogadni egy kis jó tanácsot?”

– Ha nem olyan nagy ügy, akkor miért kritizálsz állandóan, mikor pedig megkértelek, hogy ne tedd! Olyan goromba vagy. Egyáltalán nem érdekel, mit érzek. Már nem szeretsz. Akkor én minek törjem magam? Csak magaddal törődsz – mondja Jennifer.

Patrick erre így felel:

– Ez nevetséges. Nem is kritizáltalak. Hihetetlen vagy. Mért csinálsz ekkora ügyet mindenből? Persze hogy szeretlek. Magában hozzáteszi: „Utálom ezeket az esztelen kitöréseidet. Mikor viselkedsz már felnőttként?”

Patrick nem érti Jennifer érzéseinek valódi okát. Nem látja, hogy az ilyen mondatok, mint „ez nevetséges”, „hihetetlen vagy”, „mért csinálsz ekkora ügyet mindenből”, érvénytelenítik a nő érzéseit, s csak még rosszabbul érzi magát. Még az a mondat is, hogy „persze hogy szeretlek”, azt feltételezi, hogy Jennifer bizonytalan, ezért kételkedik a szeretetében.