



A hagyományos, szerepeken alapuló társkapcsolat alapja a sztereotip férfi, illetve női szerep, amelyben a férfi a javakat előteremtő, a nő pedig a házat rendben tartó, gondoskodó. A Szerepes Társkapcsolat legfőbb célja az volt, hogy kiválassza a feladatokat és felelősséget férfi és nő között, hogy ezzel biztosítsa a törzs vagy a társadalom túlélését és biztonságát csakúgy, mint a saját családjukét. Egyszerűbben szólva: társat elsősorban úgy választottak, hogy ezeknek a szerepeknek meg tudnak-e felelni, nem pedig romantikus szerelmi kémia alapján.

Shakespeare Rómeó és Júliája a klasszikus példa a romantikus szerelemre, mert mindketten meghaltak, rögtön a házasságkötésük után. Ha tovább éltek volna, egy érzelemmentes házasságba torkollott volna életük, mint mindenkinek abban a korban. Bellekényszerültek volna egy hagyományos Szerepes Társkapcsolatba, az eleinte érzett szenvedély pedig kiapadt volna.

Modern kapcsolatainkban, ha nincsenek új képességeink egy Lelkitárs-kapcsolat megteremtésére, a szenvedélyünk ugyanolyan ideiglenes lesz, mint Rómeó és Júlia idejében. De annak szabadságával és érzelmi támogatásával, hogy teljesen és őszintén kifejezhessük önmagunkat, a kapcsolat elején érzett érzelm akár egész életen át is fenntartható.

A 16. században, Rómeó és Júlia rövid románca idején, a szerelmi kémiairól vagy a lángoló érzelmekről az volt az általános vélemény, hogy mulandóak, vagyis jelentéktelenek. A szülők választották ki a házastársat gyermekeik számára. Ezek az elrendezett házasságok az egész világon a 18. századig általánosak voltak, és ma is azok Kína, India és más fejlődő országok egyes részein. Egy elrendezett házasságban a Szerepes Társ kiválasztásának motiváló tényezői nem a romantikus szerelem, hanem inkább praktikus tulajdonságok. A történelem különböző korszakaiban és a világ legkülönbébb kultúráiban a Szerepes Társ kiválasztásának feltételei gyakran na-





gyon is hasonlóak voltak. Íme a lista a legáltalánosabbakról, amelyeket fontosabbnak tartottak a romantikus érzelmeknél:

- 1.** A nő legyen fiatal, szűz és gyermekszülésre képes
- 2.** A férfi legyen erős és magas
- 3.** Mentális, érzelmi és fizikai egészség
- 4.** Vagyon
- 5.** A család társadalmi helyzete
- 6.** Ugyanaz a rassz legyen
- 7.** Ugyanaz a vallás legyen
- 8.** A szülők beleegyezése

Míg a Szerepes Társ kapcsolatok a társadalmat szolgálták, addig sok férfi és nő kielégítetlen maradt, mert el kellett fojtaniuk énjüknek azt a részét, amely nem egyezett a szerepükkel. Férfiak, akik szívesen nevelték volna gyermekeiket, vagy akik szívesebben választottak volna egy kevésbé jól fizető, de testhezállóbb hivatást, mindezt magukba kellett, hogy zárják, hiszen el kellett tartaniuk a családjukat. Nők, akik nagyobb szellemi kihívásokra vágytak vagy az otthoni életen túlmutató törekvéseik voltak, ezt az énjüket el kellett, hogy titkolják, a családról való gondoskodást előtérbe helyezve.

Ma már nem találjuk elfogadhatónak ezt az önmegtartóztatást. Az utóbbi kétszáz, de különösen ötven évben nagy utat tettünk meg. Azáltal, hogy a nők anyagilag függetlenebbé, tanultabbá és önállóbbá váltak, megváltozott a megfelelő partnerek kiválasztásának érzelmi követelményrendszere, a férfiaknál és nőknél egyaránt.

Minthogy egy nő nem függ már teljesen a férjétől megélhetési és biztonsági szükségleteinek szempontjából, ma már szabadban követheti álmait és cselekedhet vágyai szerint. Ha egy házasság nem működik, manapság sokkal egyszerűbb a válás. A válások aránya 1969-ben Amerikában 10 százalékról 50 százalékra





szökött fel, részben azért, mert ebben az évben vezették be a „közös megegyezéses” válást, vagyis, hogy nem feltétlenül az egyik fél hibájából mondták ki a válást – de azért is, mert ekkor a nők már anyagilag függetlenebbek voltak, tehát képesek voltak már önállóan is megélni.

Egy csak nőknek szóló, internetes tanfolyamon a felnőtt lányom, Lauren Gray azt tanítja, hogyan tudják a nők fenntartani az olyan érzéseket, mint a béke, szeretet, boldogság és elégedettség az alatt a rengeteg természetes hormonváltozás alatt, ami egy nő testében minden hónapban lejátszódik. A kulcs az, hogy meg kell találni az ideális egyensúlyt az Idő Rád (munka-kötődés), az Idő Ránk (páros-kötődés) és az Idő Magamra (szociális kötődés és önmagával tördés) között. A kihívás pedig az benne, hogy a nő menstruációs ciklusa alatt ez az optimális egyensúly állandóan változik.

Nagyon fontos férfiak és nők számára egyaránt, hogy megértsék a nő eltérő hormonális igényeit a menstruációs szakaszokban. Ez új erőt ad a nőknek ahhoz, hogy motiválják a férfiakat arra, hogy megadják a nőnek azt a romantikus érzést, jó kommunikációt és segítséget, ami a boldogságának eléréséhez kell. És ez a férfiaknak is nagyobb lehetőséget ad a kapcsolatukban, mert végre megértik partnerük változó hangulatait, érzéseit, reakcióit és igényeit.

E felismerés nélkül a férfiak gyakran panaszkodnak arról, hogy képtelenek megérteni a feleségüket. Amit a férfi tesz vagy mond az egyik nap, az nagyszerű; másnap már egyáltalán nem az. Ez azért van, mert a nő hormonális ciklusának minden változása a párkapcsolatban felmerülő igényeinek megváltozását is jelenti.

Néha nagyobb szüksége van a férfi szerelmére és figyelmére, mint máskor. Egyszer nem érdekli, ha a férfi nem vesz tudomást róla, máskor meg ugyanez vérig sérti. Időnként a férfi képes még boldogabbá tenni a nőt, máskor meg csak segíteni tudja abban, hogy a nő tegye boldoggá magát.





Ahogy egyre részletesebben mélyedünk el ebben a témában, annál inkább ésszerűen kell tartani, hogy a nő hormonális változásainak ideje csak megközelítőlegesen. Átlagosan a havi vérzés első napja és a következő vérzés első napja között 28 nap telik el, de ez hónapról hónapra változhat, és a nők között is egyéni eltérések vannak.

Az érzésekről beszélni jó módszer egy férfinak, hogy kapcsolódjon partneréhez, de arra nem jó, hogy csökkentse a stresszét. Megvan az ideje, hogy mikor beszéljen, és mikor hallgasson. Ha feszültnék, dühösnek vagy védekezőnek érzi magát valamivel kapcsolatban, amit a társa mondott vagy csinált, és úgy gondolja, hogy meg kell osztania az érzéseit ahhoz, hogy jobban érezze magát, ha ezt rögtön megteszi, azzal csak ront a helyzeten saját maga és partnere szempontjából egyaránt.

Ha történt valami a munkanapja alatt, ami felzaklatta, és sürgős szükségét érzi annak, hogy ezt elpanaszolja, akkor először is meg kell bizonyosodnia arról, hogy a férfias oldalára került, hogy csökkentse a stresszét, mielőtt megosztja a dolgot a partnerével. Ha stresszes állapotban beszél minderről a feleségével, azzal csak növeli az ösztrogénszintjét és magát a stresszt is.

Miután elidőzött a kuckójában, hogy újra feltornázza tesztoszteronját és kiegyensúlyozza hormonjait, az már sokkal alkalmasabb idő arra, hogy megossza társával gondolatait, érzéseit és tapasztalatait. Nyilván a nő jobban kötődik hozzá, ha inkább pozitív érzéseket oszt meg vele és kevesebb negatívát. Például, ha én elmondok Bonnie-nak valamit, ami felidegesített, mindig beleteszek valami tanulságot is, hogy ne tűnjek védtelen, szegény szerencsétlennek, aki csak az együttérzésére pályázik (persze ha a probléma vagy konfliktus tényleg nagy, akkor néha valóban jólesik egy kis vigasztalást keresni és kapni).

A nők mindig tudni akarják, hányadán állnak érzelmileg a partnerükkel. Gyakran mondják, hogy szeretnék megtudni, mit





érez a férfi, de ez többnyire csak azt jelenti, hogy visszaigazolást kér arról, hogy a társa még mindig szereti és minden rendben van. Amikor a férfi csendben van, az elbizonytalanodott nő bármilyen formában, sürgető kényszerrel érez arra, hogy megismerje a férfi érzéseit, saját megnyugvása érdekében. Ilyenkor a nő számára jobb az, ha először a saját érzéseiről beszélhet. Így a kötődést is érzi és nőies oldalára térve egyensúlyt talál.

Gyakran előfordul, hogy a nő beszél, a férfi meg kikapcsol és azon gondolkodik, amiről a nő beszélt. A nő sokszor félreérti ezt az „elgondolkodó” arckifejezést inkább dühösnek véli.

Egyik előadásomon, helyzetgyakorlatként, arra kértem a nőket, hogy figyeljék meg férjük arckifejezését, amikor az pihen, gondolkodik, boldog, vagy dühös. A legtöbb nő megdöbben, hogy milyen kicsi a különbség partnerének dühös és pihenő, vagy éppen elgondolkodó arckifejezése között.

Például Melanie már 12 éve Tom felesége. Megdöbben, amikor ő és Tom megcsinálta ezt a kísérletet, mert egész házasságuk alatt, amikor Tom relaxált vagy töprengett, Melanie mindig azt hitte, hogy a férje dühös. Vannak persze kifejezőbb arcjátékú férfiak is, de sok férfi arca ugyanúgy néz ki, amikor gondolkodik, nyugodt, feszült, vagy dühös.

Melanie így fogalmazott:

– Ez teljesen megváltoztatta a házasságomat. Nagyon sokszor gondoltam azt, hogy haragszik rám, közben pedig nem. Mindig tudni akartam, hogy mit érez, vagy gyorsan visszakoztam, mert nem tudtam, miért ingerült velem. Most sokkal nyugodtabbnak és nagyobb biztonságban érzem magam vele. Nem érzem azt, hogy lábujjhegyen kellene járnom, vagy hogy bosszantom azzal, ha segítséget kérek tőle.

Az élet célja és értelme a Marson az, hogy fontosak legyünk, kitűnjünk; a Vénuszon pedig az, hogy boldogok legyünk.





Egy férfi akkor a legboldogabb, ha a párja boldog. A nő boldogsága annak jele, hogy ő, a férfi számít a nő életében, hogy kell a nőnek, és hogy sikeresen óvja és teljesíti a kívánságait. Persze örül a saját eredményeinek is, de ezek a sikerek csak akkor jelentenek valamit, ha olyanok érdekében cselekedett, akiket nagyon szeret.

Íme egy régi történet, amely nagyszerűen illusztrálja mindezt:

Réges-régen történt, hogy egy férfi agyagból téglákat égetett. Nagyon unottnak, fáradtnak és rosszkedvűnek látszott. Megkérdezték tőle:

– Mit csinálsz?

– *Agyagból téglát – válaszolta.*

Egy másik férfi ugyanezt csinálta, de ő sokkal energikusabbnak tűnt. Tőle is megkérdezték:

– Mit csinálsz?

– *A legjobb téglákat agyagból – felelte.*

Egy harmadik férfi is ugyanezt csinálta, de ő még energikusabbnak és feldobottabbnak tűnt. Tőle is megkérdezték:

– Mit csinálsz?

– *A legjobb téglákat agyagból, hogy sok pénzt keressek és egyszer majd meg tudjak nőszülni – mondta.*

Egy negyedik ember is ugyanezt csinálta, de ő nemcsak energikusabbnak és feldobottabbnak tűnt, hanem még ragyogott is az arca a mosolytól és a boldogságtól. Tőle is megkérdezték:

– Mit csinálsz?

Ezt válaszolta:

– *Boldoggá teszem a feleségemet és a családomat azzal, hogy sok pénzt keresek azáltal, hogy én készítem a legjobb téglákat agyagból.*

A történet azt illusztrálja, hogy mennyire megváltoztathatja a kedvünket, az érzéseinket az, hogy milyen környezetben és miért teszünk valamit. A kontextus ad értelmet a cselekedeteinknek. Egy férfi akkor érzi a legnagyobb örömet és elégedettséget, ha az életének van értelme.





Hasonlóképpen, a nő akkor a legboldogabb, ha szabadon és hálásan szerethet és támogathat, viszonzásul az életében kapott szeretetért és támogatásért. Az értelmes és céltudatos élet desszert a nőnek, de a férfiak számára főétel. A szerető és boldog élet desszert a férfinak, viszont ez a főétel a nő számára.

A nő akkor a legboldogabb, amikor szabadon szerethet és nem érzi azt, hogy többet ad, mint amennyit kap. Ha kevesebbet kap, akkor ő is kénytelen kevesebbet adni a partnerének, hogy az Idő Magamra kihasználásával többet adjon saját magának.

A bíráló különbözőképpen érinti a férfit és a nőt, attól függően, hogy mi a legérzékenyebb pontjuk. A férfiak arra a legérzékenyebbek, hogy ellenőrizték vagy korlátozzák őket. Már egy kisebb panasz vagy bíráló is, amit borúsabban mondanak, végzetesen sebző a férfi számára.

Íme a kisebb-nagyobb szemrehányások listája, ami érzékenyen érinti a férfit:

- Állandóan dolgozol.
- Nem csináltad meg, amit kértem tőled.
- Nem hívtál föl, hogy megmondd, késni fogsz.
- Csak magadra gondolsz.
- Nem figyelsz rám.
- Sosem tervezel együttlétet kettőnknek.
- Már nem vagy gyöngéd.
- Már nem érzem azt, hogy szeretnél.
- Égve hagytad a villanyt a fürdőszobában.
- Miért nem szeded össze a holmidat magad után?
- Megetted az összes cseresznyét a hűtőből.

Mindegyik panasz a férfi képességeire vonatkozik, a férfias oldalának tulajdonságaira, vagyis ott dőfnek bele, ahol a legsebezhetőbb. Mivel úgy érzi, hogy megtámadták, a férfi védekezni





kezd és bagatellizálja a megjegyzés jelentőségét, lekicsinyli azt, „visszapanaszskodik”, vagy egyszerűen félresöpri a nő szemrehányásait és nem törődik többé azzal, amiket mond.

A nők számára gyakran meglepő, hogy mely megjegyzéseik a legbántóbbak. Ha a panaszát a nő összekapcsolja érzelmi csalódottsággal, akkor – ironikus módon – minél jelentéktelenebb a panasz, annál bosszantóbb a férfi számára. Ha két órát kések a vacsoráról és nem telefonáltam, akkor könnyen megértem, miért mérges a feleségem, de ha égve hagytam a villanyt a fürdőszobában, vagy megettem az összes cseresznyét a hűtőből, akkor a szemrehányása sokkal bosszantóbb.

Ha a nő csak megjegyzést tesz, minden érzelmi töltet nélkül, „Nem sokat vagy errefelé az utóbbi napokban, hiányzol” vagy „Hé, megetted az összes cseresznyét; legközelebb hagyj nekem is”, akkor ez nem bosszantja fel a férfit és az így jobban tudja a helyén kezelni a nő igényeit vagy kéréseit a következő alkalommal. Viszont ha a nő a panaszát a boldogtalanságával támasztja alá, akkor ez negatívan érinti a férfit.

A férfi férfias oldala egyenlő azzal, hogy sikeresnek érzi magát. Mindaddig, amíg a férfi szeretné sikeresen boldoggá tenni a nőt, bármely panasz, amit alátámaszt a nő boldogtalanságának emocionális vádjá, a legérzékenyebb pontján találja el a férfit. A jó vagy rossz megfogalmazásnak van jelentősége, de a nő hangszíne és arc kifejezése által közvetített üzenetnek sokkal nagyobb a hatása.

Ha a panasz olyan hangon hangzik el, ami felfedi, hogy a nő elégedetlen vele, akkor a férfi befolyásolva és ellenőrizve érzi magát. Azt az üzenetet hallja, hogy ahhoz, hogy boldoggá tegye a nőt, neki több időt „kell” otthon töltenie, vagy hogy sosem „szabad” megennie az összes cseresznyét. Ebben az értelmezésben ez olyan, mint amikor egy anya összeszidja a gyerekeit. A nő panasza olyan követelésnek hangzik, hogy neki azt kell tennie, amit a nő mond, ha boldoggá akarja tenni.

