



# VISSZATALÁLUNK EGYMÁSHOZ?

Szeretettel ajánlom  
azoknak, akik boldog és  
kiegyensúlyozott  
párkapcsolatra vágnak  
és tesznek is érte!

**Tarr Éva**

[minosegiparkapcsolat.hu](http://minosegiparkapcsolat.hu)

## Visszatalálunk Egymáshoz?



Szeretettel ajánlom azoknak, akik boldog és kiegyensúlyozott párkapcsolatra vágnak és tesznek is érte!

[www.minosegiparkapcsolat.hu](http://www.minosegiparkapcsolat.hu)

## Tartalomjegyzék:

Szeretettel köszöntelek!.....	3
Fontosnak tartom, hogy tudd! .....	4
Konfliktusokról általában.....	5
A párkapcsolat fejlődésének pillérei.....	7
4 tévhit a konfliktusokról.....	19
Kiút a zsákutcából.....	22
Zárszó .....	24

## Szeretettel köszöntelek!

Köszönöm és egyben gratulálok, hogy letöltötted a „Visszatalálunk Egymáshoz?” című minikönyvet.

Számomra ez azt jelenti, hogy egy nyitott ember vagy, aki oda mersz állni bárhova, ahol valami számodra akár fontos, vagy hasznos lehet. Így tehát fontos lépést tettél annak érdekében, hogy többet tehess a párkapcsolatodért, hogy tudatosan kezeld a jövőben a konfliktusokat és ennek érdekében a kommunikációs készségedet is javítsd. Nagyon fontos az is, hogy valaki merjen egy nehéz helyzetben segítséget kérni, legyen nyitott új megközelítések befogadására.

Ugyanakkor az is legalább ilyen lényeges, hogy a befogadóból ne váljon függő, ezért jómagam úgy dolgozom, hogy ezt a foglalkozásokon teljesen elkerüljem. Magukba szippanthatnak bennünket az újságokban, interneten, könyvekben olvasható „tuti módszerek”. De nem árt nagyon körültekintőnek lennünk a párkapcsolati témában, hiszen soha nem lehet tudni, hogy mi butit és mi tesz irányíthatóvá bennünket. Nem tudhatjuk, hogy melyik tanács hasznos az adott élethelyzetünkben. Ezért nyitottan, bizalommal, de mindemellett józan kritikai érzékkel érdemes fogadni bármit is ebben a témában.

Amit a könyvemben olvasol, nem csupa újdonság, hiszen olyan dolgokról írok, amelyek az életedben eddig is jelen voltak. Bízom benne, hogy éppen ezért a tartalmát a sajátodnak érzed majd, és ezáltal megmozdul benned valami, hogy azt megtartsd és tovább vidd. Lehet, hogy ez csak tíz százalék lesz, de azzal már jócskán előre lehet lépni.

Egy nagyon könnyen érthető információhalmazt szeretnék átadni neked, amely alkalmazása során hasznos szemléletre tehetsz szert. Ha ezeket az információkat jó építed be az életedbe a jövőben, tudom, hogy neked is pozitív változások kezdődnek el a párkapcsolatodban.

Jó olvasást és tanulást kívánok, valamint nagyon boldog és kiegyensúlyozott párkapcsolatot!

## Fontosnak tartom, hogy tudd!

Még mielőtt belekezdenél a könyv olvasásába, fontos dolgot szeretnék a figyelmedbe ajánlani!

Olyan világban élünk, amelyben a hűtlenség, a megcsalás gyakori probléma. Ha egy párkapcsolatban ez jelen van, akkor az általános kapcsolat javító tippek, kommunikációs tanácsok, akár ennek a könyvnek a tanácsai sem működnek igazán.

### Hogy miért van ez?

A hűtlenség bizony egy olyan cselekedet, amelyet a megcsalt fél nem könnyen tud megemészteni, feldogozni, mert mély fájdalommal jár. Közben megrendül a bizalom, a megcsalt fél becsapva és elárulva érzi magát és egy belső vívódáson megy keresztül. Ezáltal az egész párkapcsolat gyökeresen megváltozik. Ilyenkor nem csak a megszokott párkapcsolati „ellaposodás” és a kommunikációs problémák vannak jelen. Hiszen a hűtlenséggel belegázolunk a másik lelki világába. Összetörve a bizalmat. Csorbát szenved a tisztelet, és ez mind, első konfliktusforrásként van jelen.

Ezt úgy kell elképzelni, mintha egy tányért összetörnénk. Összerakni is nehéz, de ha sikerül is összeragasztani, attól még a törés nyoma ott marad.

Ha esetleg a kapcsolatodban a múltban, vagy a jelenben hűtlenség, megcsalás, félrelépés volt/van jelen, ilyen esetben fordulj hozzám bizalommal, hiszen ebben az esetben a megcsalás kezelési módszerét helyezük fókuszba. Megbeszéljük miért alakulhatott ki ez a helyzet és ilyenkor mit érdemes és mit lehet tenni.

A psychogalaxy nevű nagy, magyarországi felmérésből kiderült, hogy a magyar népesség az értékvilágban az első helyre sorolja a megbízhatóságot. A másodikra pedig a hűséget. Hát ennyire fontos ez nekünk! Hiába mondják, hogy ebben a konzumkultúrában a hűségnek nincs már olyan nagy szerepe. A lelkünk mélyén ma is ugyanúgy szükségünk van rá. Kell, hogy megbízhassak a másokban, hogy tudhassam, ő felelősséggel vállal engem és hozzá tartozom. Ezek természetes igények!

Ha a párkapcsolatodban nem történt hűtlenség, úgy hasznos időtöltést és jó olvasást kívánok a további fejezethez!

## Konfliktusokról általában

Mindannyian ki vagyunk téve veszteségeknek, csalódásoknak, feszültségeknek, nézeteltéréseknek, fájdalmaknak. Először mindannyian az okos agyunkhoz fordulunk, hogy kitaláljuk, mit tegyünk. Mindaddig, amíg találunk megoldást a helyzetünkre nincsen nagy baj. A gondolkodás során egy nagyon izgalmas folyamat zajlik az agyunkban, mégpedig terveket szövögetünk. Kitaláljuk, hogy mit, és azt hogyan kellene tennünk. Majd azt meg is valósítjuk.

Milyen jó lenne, ha csak olyan problémáink lennének, amelyeket ily módon meg tudunk oldani! Karl Gustav Jung a múlt század elején megállapította, hogy: a konfliktus arról ismerszik meg, hogy nem lehet megoldani. Kezelní lehet és túlélni, túljutni rajta a legkisebb ön- és környezetkárosítás árán. Ha azonban kívül már nem tudunk változtatni, még mindig van esély arra, hogy belső változásokat hozzunk létre.

A kapcsolat megromlásához a rendszeres konfliktus vezet. Egy párkapcsolatban veszedelmes következményei lehetnek, ha azt a feszültséget, amelyet máshonnan hoztunk és nem tudjuk levezetni, hazavisszük, és a párunk nyakába zúdítjuk. Ezt a típusú feszültséget onnan lehet felismerni, hogy miután kiadtad magadból, nagyon rossz érzésed támad. A feszültség szinte egy pillanat alatt kicsapódik és utána már nagyon sajnálsz, hogy ez történt.

Jó, ha ilyenkor van annyi önismeretünk, hogy megértjük és belátjuk mi történt, és képesek vagyunk bocsánatot kérni

A **megbocsátásban** az a felemelő, hogy a feszültség, ami egyébként a lelkünket emésztene, eliminálódik.

Hiszen, ma már jól tudjuk, hogy az a **harag**, amit a másikkal szemben táplálsz, valójában téged mardos, a te sejtjeidet pusztítja, nem a másikat. Ha valami nagyon szégyenteljes, ha rossz arra gondolni, hogy megtörtént, ha az ember szánja- bánja, amit tett, akkor különböző apró rítusokat találhat ki. Ezekkel mintegy jóvá akarja tenni azt a valamit, mintha meg sem történt volna. Ez lehet egy gesztus, egy mozdulat, vagy akár csak egy gondolat, ami a pillanatnyi feszültséget egy kicsit segít enyhíteni. Ezeknek a **lelki mechanizmusoknak** az a pozitívumuk, hogy pillanatnyilag segítenek rajtunk, de tudnunk kell, hogy hosszú távon nem jelentik a megoldást. Ha pedig mindig csak egyfélét alkalmazunk, annak veszedelmes következményei lehetnek.

### Sok szeretettel!

A könyv olvasása elején azt kívánom neked, hogy örökös kíváncsisággal tekints magadra. Mindig akard megfejteni, hogy hogyan váltál olyanná, amilyen vagy. Mik az erősségeid és a gyengéid, és melyek a sajátos megküzdési módjaid. Milyen feszültségcsökkentő belső mechanizmusokat használsz szívesen. Mit teszel, amivel esetleg árthatsz magadnak és a kapcsolatodnak. Ha mindezt tudatosítod, akkor máris sokat tettél önmagadért, mert az önfejlesztés is csak a reális önismeret talaján képzelhető el. Ha tudod, hogy mit tehetsz azért, hogy egészségben, jó közérzetben és harmonikus párkapcsolatban élj, az már a te személyes felelősséged, hogy teszed, vagy nem teszed. Tegyük hát!



## A párkapcsolat fejlődésének pillérei

Mint, ahogyan a hidakat is pillérek tartják, egy párkapcsolatban sincsen ez másként. Minden pillérnek egyformán szilárdnak kell állni. Nem lehet egyik gyengébb, mint a másik, de egy kicsit alacsonyabb sem. Hiszen akkor hogyan állhatna biztonságosan?

### Lássuk, melyek a párkapcsolat alappillérei?

- Közös célok
- Egyéni szükségletek
- Beszélgetés
- Empátia
- Pozitív hozzáállás

### **Közös Célok:**

Az iskolában annyi mindent megtanulunk az életünk során. De felnőttként rájövünk, hogy be kell iratkoznunk egy olyan iskolába, ahol azt tanulhatjuk meg, miként működtethetjük sikeresen a párkapcsolatunkat. Azt tanuljuk, hogy az önnön létünkkel törődni kell, és hogy az ebbe befektetett munka értékes, és hogy ezáltal a személyiségünk egyre inkább a maga egyediségében nyilvánulhat meg. Személyiségünk változtatásra és fejlődésre képes. Feltámad az igényünk és egyben a vágyunk arra, hogy valamit változtassunk a működésünkön, hogy boldogabbak lehessünk és megértsük önmagunkat. Hiszen ahogyan élünk, másokra is hatással vagyunk. Hogy jó párkapcsolatunk lehessen, pontosan tisztában kell lennünk a buktatókkal. Meg kell tanulnunk a konfliktusokat kezelni.



## Mikor tud egy kapcsolat kiegyensúlyozott és boldog lenni?

Ha vannak **összehangolt közös célok** és **közös tervek**, amelyek a kapcsolatot támogatják. A rövid távú tervezés a kapcsolatot jelenét stabilizálja, míg hosszú távon a kapcsolat folytonosságát biztosítja. Ha a jövőről azonos elképzeléseink vannak, a biztonság érzetét nyújtják a számunkra. Meghatározzák a jelen és a jövő eseményeit, cselekményeit. A közös lakás, autó, nyaralás megvalósítása érdekében tett lépések mind erősítő folyamatok a párkapcsolatban.

## Mi a helyzet, ha nem beszéljük meg, hogy ki milyen cél érdekében törekszik?

Ilyenkor, ugyan egy csapatban játszunk, de nincsen **csapatmunka**. Hogy ez ne fordulhasson elő, a közös terveket időnként egyeztetni szükséges és sokszor bizony kompromisszumot is kell kötni. Fontos új terveket is megfogalmazni.

Nagyon jó **példa** erre az-az élethelyzet, amikor a beteljesült célok után nincsenek továbbiak. Amikor a gyerekek felnőnek és kirepülnek otthonról. Ezt megelőzően a pár sokat dolgozik az anyagi javakért, hogy a gyermekeik biztonságban és boldogságban nevelkedhessenek. Dolgoznak, terveznek, takarékoskodnak, hogy elmehessenek nyaralni, kirándulni, és a hobbijuknak is élhessenek. Egyet azonban elfelejtene! Megfogalmazni a további közös célokat, miközben egész életükben ezt tették. Pedig több idő jutna már egymásra, beszélgethetnének, minőségben tölthetnék a szabadidejüket, odafigyelhetnének jobban egymás szükségleteire, de mégsem ezt teszik. Csak úgy elvannak. Jól vannak. Szeretnek együtt lenni. **De elég ez?**

Amikor a megváltozott élethelyzetünkben nem fogalmazunk meg közös célokat, mondván, azok már régen megvalósultak, hibát követünk el! Különböző tevékenységeket folytatunk egymás mellett élve, és ezáltal szépen lassan eltávolodunk egymástól. Ilyenkor azt vesszük észre, hogy a párunk, a más irányú tevékenysége miatt, nem figyel ránk. Mintha önző lenne. Megy a saját elképzelése és a feje után. Nem keresi a közös programokat és nem támogat minket a mindennapokban. Bizonyos fontos dolgokról egészen más lesz a véleménye és azt

hangoztatja. Elkezerítő érzés magunkban megfogalmazni azt, hogy „Ki ő? Kivel éltem x évig?” Aztán ebből az eltávolodásból olyan konfliktusok alakulnak ki, amelyek megoldhatatlannak tűnnek, és egyszerűen képtelenek leszünk bármit kezdeni velük.

Ezért fontos, hogy legyenek közös célok. Merjünk minden nap álmodni, annak hangot adni és ezáltal egy szép közös jövőt építeni! Tűzzünk ki közös célokat, amelyeket el akarunk érni! Amiért mindketten teszünk, és amit mindketten szívesen csinálunk.

### **Egyéni szükségletek:**

Közös célok és az egyéni szükségletek is egy-egy szilárd pillér, amelyeknek az alapja a **beszélgetés**. A kapcsolatunkról, annak **jövőjéről**, a **szeretetről** egyedül beszélgetni nem lehet. Minden másról lehet, de erről nem! Mert a szeretet lényege az **együtt** és a **veled**.

A szeretet az emberiség legfontosabb szava. Minden attól függ, hogy ezt a szót miként értjük- és miként éljük meg. Mert megérteni is mást jelent és megélni is mást jelent. A **szeretet nem más**, mint amikor két ember összefog valahogy és segítenek egymásnak élni. Ezáltal jutunk el az együtt érzés világába. Olyan, mint a tánc. Azt sem lehet egyedül csinálni. Ahhoz, hogy felkérjen valaki táncolni, neki magának is tudni kell és szeretni kell táncolni. Persze az is szükséges hozzá, hogy te is akard és szeress táncolni. Ha egyikőtök sem tud, akkor az együtt táncolás sem valósulhat meg. Vagyis a páros táncnak az a lényege, hogy szólóban önmagunkkal is jól táncoljunk. Én veled és te velem. Így táncolunk aztán együtt. Mindaddig, amíg szól a zene. Mert ebben az esetben a zene, maga a szeretet.

Sok barátság és párkapcsolat is azért hullik szét, mert azt hiszik, hogy egymással van bajuk, miközben nem jönnek rá, hogy nagy baj az, hogy nem hallják a zenét. Ha megvan az **„olyan jó együtt lenni”** élménye, akkor egészen biztos lehetsz abban, hogy az életedben a szeretet jelen van.

Tehát ennyire fontos a beszélgetés, a szükségletek, vágyak feltárása.

## Mi történik egy szeretetteljes beszélgetés során?

Nem történik más, mint ilyenkor elmondjuk egymásnak, hogy miből érezzük, hogy szeretjük egymást. Érdekes a beszélgetések során megfogalmazni a **vágyainkat**, mert abból kiolvashatóak a **szükségeink**.

### Valahogy így:

- Vágyom rá, hogy néha megdicsérj!
- Úgy szeretnék néha ajándékot kapni tőled!
- Olyan jó lenne, ha néha elmennénk egy színházba!
- Lendületet adna, ha támogatnál a munkámban!

Ha kiderítjük, hogy a párunknak mire van igénye a párkapcsolatban, nincs más hátra, mint figyelmesnek kell lenni, a szükségleteire odafigyelni, majd beépíteni mindezt a mindennapokba. Ez kitartást és odafigyelést igényel, de megéri!

A [Szeretetnyelv Teszt](#) megkönnyíti dolgokat, hogy egymás igényeit jobban kiértsétek a beszélgetésekből. Megmutatja, hogy milyen szeretetnyelven beszéltek és ezáltal könnyebben megértésre juttok. Megkönnyítitek egymással a kommunikációt, amely néha csak egy pillantás lesz, egy érintés, vagy egy gesztus, és máris tettél egy lépést annak érdekében, hogy jobban egymásra tudjatok hangolódni.

## Mit kell adni a párunknak?

Mindig valami olyat, amitől boldognak és szeretve érezheti magát.

Fontos egymásnak megfogalmaznunk, hogy mitől érezzük szeretve magunkat. Minden kapcsolat tele van félreértésekkel és az ebből eredő konfliktusokkal. Ennek az egyik közismert oka, hogy a **nyelv pontatlan**. Ezen elvileg még lehetne segíteni. Az emberek ugyanolyan magabiztosan beszélnek arról, hogy mi folyik a fejükben, mint arról, hogy mi folyik a másikéban. Ez azonban **többszörös torzítást** eredményez, és durva félreértésekhez vezet. Az emberi kapcsolatokban sokszor vezetnek álló háborúhoz a kölcsönös téves feltevések és az azokra adott reakciók.

Ha nem beszélgetünk arról, hogy mi zajlik bennünk, akkor könnyen elbeszélünk egymás mellett.

## De vajon a párunkat mi dobja fel a kapcsolatban?

Ha rendszeresen beszélgetünk vele, vagy közös programokat szervezünk? Segítünk neki a hétköznapi feladataiban? Esetleg néha ajándékkal lepjük meg, vagy éppen megdicsérezzük?

Ezeket a szükségleteket nagyon nehéz felismerni, főként, hogy melyik állhat az első helyen. Mitől érezheti magát szeretve? Azt állítjuk, hogy szeretjük a másikat, és ez biztosan így is van. De mi a helyzet akkor, ha ő ezt nem érzi? Hozzá a szeretetünk nem érkezik meg. Ez azért van, mert a szeretet különböző utakon és módokon tud az egyik embertől a másikig eljutni.

**Neked melyik a legfőbb Szeretetnyelved?** [Megtudhatod, ha kitöltöd a Szeretetnyelv tesztet!](#)

## Ezért érdemes a következő kérdéseket feltenni:

- Mit tegyek, amitől igazán szeretve érzed magad?
- Milyen módon járhatok a kedvedbe?
- Mitől érzed, hogy jó társad vagyok?
- Szeretnéd, ha valamiben segítenék? stb.

A válaszban szükségletek fogalmazódnak meg. Érdemes ezeket kiemelni és arra törekedni, hogy beépüljenek a mindennapokba.

**Vagyis nem úgy kell szeretned a párod, ahogyan az neked jó, vagy ahogyan elképzeled, hanem a valós igényei szerint!**

### **Példaképpen:**

Sokszor hallom a nőktől, hogy azt mondják: „A férjem soha nincsen velem.” Erre a férj: „Dehogynem, hiszen minden este együtt tévézünk. A nő: „Az nekem nem együttlét, hogy külön-külön nézzük a tévét. Az nem együtt, hanem az egymás mellett.” Aki együtt szeretne lenni a párjával, az igényli, hogy a másik a teljes figyelmével, egész valójával vele legyen. Milyen jogos igény! Egy közös vacsora, egy jó beszélgetés, egy kirándulás, máris szeretve érezné magát a másik. Sok nő, ha nem kap virágot a születésnapjára a párjától, akkor úgy érezheti, hogy őt nem szeretik igazán. Egy másik nő, azonban, aki azt szeretné, hogy a párja néha segítsen neki a házimunkában, a gyermek nevelésben, a virágoknak esetleg nem is örül, hanem azt mondogatja magában: „mit jön nekem ezekkel a gazokkal, inkább néha hallgatna meg, vagy mennénk el együtt kirándulni.

Egyszer egy feleség azt mondta nekem: „Annyira szeretem a férjemet, mert olyan gyengéd. Amikor mosogatok és elmegy mellettem, mindig megsimítja a hátamat. Most képzelj el ugyanebben a szituációban egy olyan nőt, aki nem a simogatástól érzi szeretve magát. Ezért azt mondja: „Ne macerálj már engem, inkább állnál ide és mosogatnál el néha te!”

Hogy mitől érzi magát szeretve a párunk, csakis a **beszélgetésekkel, kérdésekkel** tudjuk kideríteni.

### **Néhány példa:**

- Szeretném, ha néha megdicsérnéd a külsőmet!
- Fontos nekem, hogy ápolts és csinos legyél!
- Szeretném, ha néha meglepnél valami ajándékkal!
- Olyan jól esne, ha legalább hétvégén elkészítenéd a reggelit!
- Szeretném, ha egy hónapban egyszer elmennénk moziba!
- Olyan boldoggá tenné, ha reggel ébredésnél adnál egy puszit az arcomra!

Ezekből a **szükségletekből** látszik, és egészen pontosan tudni lehet, hogy mitől érezné magát szeretve a párom. Ha eddig eljutunk, hogy a szükségleteinket

megfogalmazzuk a másinak, nincs más hátra, mint tudatosan figyelmesnek és kitartónak lenni.

**Ez bizony energiát igényel. Törődést a másikkal. De érdemes, mert csodákra képes!**

### **Beszélgetés:**

Az **egymásra hangolódás** egy varázslatos folyamat, ami akkor tud a legkönnyebben megtörténni, amikor az egyik beszél, a másik hallgat. Amikor az egyik valamit mond és a másik a teljes lényével, figyelmével ráfókuszál. Figyel rá, és közben nem a saját gondolatával van elfoglalva, hanem azzal, amit befogad a másik részéről. Ekkor tud igazán mély megértésbe jutni vele. Ezért nem lehet úgy megismerni a másikat, annak igényeit, ha csak osztjuk az észet. Tanácsokat adunk, hogy ezt így csináld, azt meg úgy csináld! Ennek nincsen értelme! Csak a **meghallgatás** vezet eredményre, mert annak révén, egy mélyebb érzelmi kapcsolatba kerülünk egymással.

A konfliktus megoldásban a beszélgetés kapja a legnagyobb szerepet. Beszélgetéssel kifejezzük az **érzelmeinket**, a **gondolatainkat** megosztjuk és egy alapos jó hangulatú beszélgetés eredményeképpen a saját- és a párunk viselkedését is megérthetjük. A sok beszélgetéssel, rengeteg félreértés és konfliktus előzhető meg.

### **Amikor összetűzésbe kerülünk a párunkkal, miről is kellene beszélgetni?**

Érdemes a **tényekkel** kezdeni, a konfliktushoz tartozó eseményekről. Mi történt és az hogyan, Ki, mikor, mit csinált, mit tett és mondott. Az **érzelmekről**, hogy ki hogyan érez, és mit gondol. A **megoldásról**, hogy mit tehetünk kettőnkért és egymásért, és hogy miképpen tesszük azt.

Érdemes arra nagyon odafigyelni, hogy ne csak tanácsokat adjunk, hogy az így kellett volna, vagy úgy kellett volna. Ennek nincsen értelme! Csak a hallgatás segít. Azt hangsúlyozzuk, hogy mitől lenne jobb a helyzet, a kapcsolat. A beszélgetés

**megoldásközpontú** legyen. Nem szabad elvárni, hogy a gondolatunkat kitalálja a másik, miszerint ezt „**magadtól is tudhattad volna**”. Ha a párunk nem tudja a gondolatainkat, az ezért van, mert nem ismeri az igényeinket sem és éppen erre lenne való a beszélgetés. Nem szabad hagyni, hogy az érzelmek eluralják a beszélgetést, mert ezzel a probléma nem oldódik meg és közben teljesen megreked a kommunikáció. Nem jutunk közelebb a megoldáshoz, a békekességhez.

A múlt elmúlt, a **jövő** pedig még nem létezik, csak a fejünkben. A jövő pedig soha nem fog egy az egyben úgy megvalósulni, ahogyan azt elképzeljük, hanem sokszor valami egészen más lesz belőle. Közben mi is **átalakulunk. Változunk**, és velünk együtt **változnak az érzelmeink, a gondolataink, a dolgokhoz való hozzá állásunk**. Ez a folyamat beépül az életünkbe. Az életet nem leélni, hanem megélni szeretnénk. A jelenünkben, a sok percről percre tett erőfeszítés, egy **új életminőséggé** állhat össze. **Tehát érdemes cselekedni és a problémákat időben jól kezelni.**

## **Empátia:**

### **Te miért nem látod úgy a dolgokat, mint én?**

Ez egy jellegzetes konfliktus teremtő és kapcsolatpusztító kérdés, ami folyton felmerül.

Az empátia nem más, mint a **másik lelkileg magunkba fogadása**. Az együtt érző, beleélő viselkedés, amely során megéljük a másik lelkiállapotát. Így tökéletesen ráhangolódunk érzelmileg, ösztönösen rátalálunk, és szinkronba, megértésbe kerülünk vele. Ilyen, amikor két szerelmes szinte egyé válik az andalgásban. Ugyanúgy viselkedünk, és ugyanúgy mozdulunk és ezek a nem verbális sémák elraktározódnak bennünk. Egy olyan képesség birtokába kerülünk, hogy képesek leszünk érzelmileg a másik embert megérteni. Át tudjuk érezni a problémáját, fájdalmát, boldogságát, mindent, ami vele történik.



Az az ember tud empatikus lenni, aki az **odafigyelésben** is jeleskedik. Az odafigyelés ahhoz kell, hogy észrevegyük a másik együttérzésre kérő viselkedését, szükségletét. **Együtt érezni** nem más, mint vele érezni, átélni mi mehet végbe a másik lelkében. Ez egy alapvető lehetőségünk, hogy képesek legyünk rá.

Minden ember képes arra, hogy az együttérzés működjön benne és ennek megfelelően irányítsa a cselekedeteit. Sok embernek ez veleszületett képessége. Például kiskorukban megosztják az ennivalójukat másokkal, vagy éppen vigasztalják a síró társukat. Kamaszkorban kitartó barátságokat ápolnak. Majd felnőtt korunkban pedig képesek lesznek az intimitásra, és a partnerkapcsolataikban megbízhatóak. Majd egyre több visszajelzést kapnak, így mindinkább kialakul bennük az önmagukra figyelés készsége is. Ez az önmagunkra való tudatosság nem azonos az önbizalommal. Erre példa, hogy egy önbizalommal rendelkező rámenős ember is tud együgyü lenni.

A világunkból sajnos erősen hiányzik az empátia, ezért aztán rosszul kommunikálunk egymással. Ennek következtében pedig nagyon sok a konfliktus

## De hogyan lehet megszüntetni ezt az empátia hiányt?

Először is, mint a betegségeknel, fel kell állítani a **diagnózist**. Ami pedig nem más, mint az **eltávolodás** és az **elidegenedés**. Empátiát érezni nagyon könnyű olyanokkal, akik hasonló módon látják a világot, és akikkel közös élményeink vannak. Van olyan helyzet, amikor egy ismeretlen emberrel való találkozásunkkor, öt percen belül azt érezzük, hogy kapcsolatunk van vele. Ezért aztán tudunk egymással beszélgetni és eszmét cserélni. Nehéz viszont azokkal az emberekkel szemben empátiát érezni, akikkel nincs közös húr, amin együtt meg tudnánk pendülni. Kérdés, hogy el tudjuk-e fogadni egymást. Ha nem akkor az útjaink szétválhatnak. Ha igen, akkor szerencsénkre egy kapcsolat alakulhat ki közöttünk.

Képzeld el, hogy a párod éppen hazaérkezik a munkából, és látod rajta, hogy meglehetősen nehéz napja volt. Elé sietsz, megöleled, és azon vagy, hogy kedveskedj neki, ami aztán a napját feldobja. Ezzel enyhítve a feszültségét.

Mondjuk erre az estére egészen mást tervezteél. A barátnőid várnak éppen a havi traccs partira. De nem azt a programot választod, mert pontosan tudod, hogy a párodnak ma szüksége van rád. A társaságodra, a kedvességedre az odafigyelésedre. Arra, hogy kizökkentsed a hazahozott hangulatából.

Tegyünk meg a másoknak mindent, ami neki jól esik, vagy csak egyszerűen legyünk a közelébe, vele. Amire éppen igénye van. Érezhesse, hogy ott vagyunk neki, mellette.

### **Pozitív hozzáállás:**

A valódi pozitív gondolkodás az **optimizmus** alapja. Az optimista ember szerint a rossz dolgok csak átmenetiek. Sosem von le belőlük általános következtetéseket, sem a világra, sem pedig önmagára nézve. Ahogy Winston Churchill mondta: „a pesszimista minden lehetőségben meglátja a nehézséget, az optimista minden nehézségben felfedezi a lehetőséget.” A párkapcsolati problémák esetében is szükséges ez a szemlélet. **Az optimizmus ugyanis tanulható!**

### **Hogy válhatunk optimistává?**

Úgy, hogy megtanuljuk megkérdőjelezni a negatív következtetéseinket és előfeltevéseinket. **Higgyük el**, hogy ha úgy érezzük, hogy valami nincs rendben a párkapcsolatunkban, és olyan nehéznek tűnik átbeszélni a problémát, és megoldást keresni rá, nincsen más eszköz, mint **pozitív irányba vinni a dolgokat**. Inkább, mint megharagudni, megsértődni, veszekedni. Ez egy kényelmesebb verzió, de sehova nem vezet. Ebből csak **vereség** és **veszteség** lehet! Nem szolgálják a továbblépést és a célt, és hogy békesség és megértés legyen.

Amikor a párkapcsolatunkban **minden rendben** van, érzelmileg szárnyalunk. Boldogok vagyunk. **Törődünk egymással, segítjük a másikat, odafigyelünk rá**. Azonban, ha adódik egy konfliktus helyzet, érzelmileg hirtelen a mélypontra kerülünk, és éppen ellenkezőleg látunk mindent. Ilyenkor azt mondjuk, hogy a

párom önző, makacs. Micsoda végletek! Mint egy érzelmi hullámvasút! Ilyenkor nem szabad elfelejteni, hogy nem ellenségek vagyunk, hanem, egy szeretetben élő pár.

Ha hiszünk valamiben, attól jobb kedvünk lesz, és sokkal sikeresebben tudunk megküzdeni a nehézségeinkkel. Mert mit veszíthetünk a pozitív gondolkodással? Maximum annyit, hogy az elképzeléseink nem teljesülnek.

### Ne féljünk a csalódástól, mert azt is fel lehet dolgozni!

Az optimizmus viszont a segítségünkre van abban, hogy tudjunk bízni, legalább a következő percben, és abban, hogy a sok-sok percből egyszer csak összeáll a végső cél. Tehát **a fokozatosság ösvényén haladjunk!**

### A dolgok lényegét csak pozitív gondolkodással tudjuk megragadni!

Minden ember ugyanazoktól a dolgoktól boldog. Attól, ha **szeretetet, figyelmet és megbecsülést** kap. Ha egy kapcsolatban ezek a dolgok megvannak, akkor a konfliktus utáni békülés is könnyebb. Ezért nagyon fontos szeretettel és figyelemmel fordulni a másik felé és úgy beszélni meg a problémákat.

### Konfliktus helyzetben mire figyelj!

Fontos, Hogy amikor éppen konfliktus helyzet van, érdemes mérlegre tenni a párunk tulajdonságait. Ez abban a lelkiállapotban nehéz, de akkor is érdemes elismerni, hogy valójában miért is szeretjük. **Ha nem felejtjük a jó tulajdonságokat, könnyebben átlépünk a konfliktusokon.**

Fontos, hogy a nehéz helyzetekben, **ne a másikat hibáztasd!** Hiszen minden konfliktushoz két ember kell. Ha hibáztatod, azzal a felelősséget teljes mértékben a másik vállára teszed, miközben neked éppolyan részed van benne!

Fontos, hogy **vágyj egy jó párkapcsolatra**, tehát **hajlandó legyél tenni** annak minőségéért. Minden kapcsolat egy bonyolult rendszer. Ebben a rendszerben mindkét fél úgy véli, hogy ő csak a másik viselkedésére reagál. Igaz, hogy, az egyik a másik viselkedésére reagál, de aki viszont azért viselkedik úgy, mert a másik úgy reagál rá. Ez egy **körforgás**, egy ördögi kör.

## 4 tévhit a konfliktusokról

### 1. „Az egyik fél győz, a másik veszít”

Ez a helyzet kicsit olyan, mint amikor két ember egymással szemben áll, egymásra pisztolyt szegezve. Ki engedje le először a fegyvert? Aki leengedi, az nagyot kockáztat. Azért gondoljuk így, mert valójában az önérzetünket és az önértékelésünket védjük. Ezért azt várjuk, hogy a másik tegye le a pisztolyt.

Ezért olyan tartósak és feloldhatatlanok a párkapcsolati konfliktusok. Azt gondolják, ha az egyik enged, akkor továbbra is fennáll a veszélye annak, hogy az első gyanús viselkedésre ismét mindketten „fegyvert rántanak”. Vannak, akik ezt a viselkedést helyesnek gondolják és megpróbálják térdre kényszeríteni a másikat, és van bizony, aki mindezt hagyja.

**Pedig minden konfliktus végződhet úgy, hogy mind a ketten győztesen kerüljenek ki belőle.**

#### **A megoldás:**

A helyzet átfogalmazása és egy másik nézőpont felállítása, miszerint: „hogyan tudnánk együtt megoldani?” Lényeges, hogy a párok szívük mélyén vágyjanak egy jobb párkapcsolatra és hajlandóak legyenek tenni érte.

#### **Egy példa a helyzet megértéséhez:**

A feleség gyötri a férjét, mert az elutasító vele. Viszont a férj, azért elutasító, mert a felesége folyton gyötri. Ilyenkor mondhatjuk, hogy a feleség rosszul látja a helyzetet, hiszen a férje nem elutasító, hanem inkább visszavonul, amikor ő ideges. Tehát a feleséget arra kérhetjük, hogy rendszeresen dicsérje meg a

férjét, mert ilyen jól kezeli a helyzetet, amikor ő éppen veszekszik. Ez egy paradox helyzet. Hiszen arra kérjük, hogy köszönje meg, hogy a férje elutasító.

A férjnek mondhatjuk azt, hogy a felesége veszekedései ideges tünetek, és hogy ezeket a tüneteket úgy tudja a legjobban kezelni, ha ilyenkor feltűnően kedves lesz hozzá. (vagyis akkor jutalmazza meg a feleségét, amikor a legundokabb.)

A megoldás tehát a helyzet átfogalmazása. De a megoldás elengedhetetlen feltétele, valóban az, hogy a felek vágyjanak a jobb kapcsolatra és hajlandóak legyenek tenni is érte. Így minden konfliktus végződhet úgy is, hogy mindketten győztesen kerüljenek ki belőle.

**Kulcskérdés: „Hogyan tudnánk együtt megoldani? „**

## **2. "Akkor jó egy párkapcsolat, ha nincsen benne konfliktus"**

Sokan büszkén mondogatják, hogy nekik bizony nincsenek konfliktusaik. Mindig gyanakszom az ilyen párokra. Pedig a valóság az, hogy a tökéletesen működő párkapcsolatban is vannak konfliktusok. Vagy letagadják, vagy tényleg megtanulták helyesen kezelni a konfliktusokat. Az utóbbi a ritkább.

Van egy harmadik feltételezés is, miszerint azért mondják, hogy az ő párkapcsolatuk konfliktus mentes, mert azokat, a béke fenntartása érdekében a szőnyeg alá söprik. Ilyenkor azt remélik, hogy a problémák majd maguktól megoldódnak. De olyan nincs! A sérelmeket nem szabad felhalmozni, mert egyszer csak a legártatlanabb pillanatban kipattannak és rombolnak, sokkal hevesebben, mint ahogyan azt a pillanat megkívánná.

## **3. "A konfliktus a romló kapcsolat jele."**

El kell fogadnunk, hogy tényleg nincsen jó kapcsolat konfliktusok nélkül, mert az nem feltétlenül rossz dolog. Nem törvényszerű, hogy az elhidegülést és az eltávolodást jelentik. Csak a megoldatlan konfliktusnak lesznek súlyos következményei. A konfliktusok szükségesek, hiszen ezáltal jobban megismerhetjük önmagunkat, megtapasztaljuk milyen a párunk, és egy jobb kapcsolat érdekében folyamatosan tudunk változni. Mert ha tudjuk, hogy melyek a gyengeségeink, az érzékeny pontjaink, akkor már azt is tudhatjuk, hogy mitől kell megvédenünk magunkat és ez óriási előnyt jelent. Ezáltal olyan önvédelmi mechanizmusok alakulnak ki bennünk, hogy sokkal könnyebben megküzdünk majd a feszültségekkel. Ha a megoldatlan konfliktusok eluralják a kapcsolatunkat, akkor kialakul egy általános rossz hangulat, amely egymás gyakori megbántását eredményezi. És ez a kapcsolat végét jelentheti.

#### **4. "Az idő mindig mindent megold."**

Tényleg érdemes erre várnunk? Hát nem! Az idő nem oldja meg a problémáinkat, csak elodázza azokat. Szembe kell néznünk a kényes kérdésekkel, problémákkal és mielőbb megkeresni a megoldást. Közelíteni kell egymáséhoz az eltérő nézőpontokat, keresnünk kell a megoldást. Nem szabad elhanyagolni, még a béke fenntartása érdekében sem. Ahogy halad az idő, mi magunk is folyamatosan átalakulunk. A megoldás keresésével teszünk egy nagy ugrást a múltból a jövőbe. Azzal viszont nem kalkulálunk, hogy az ember a történések hatására lassan átalakul és mire a jövőbe érkezik (amely lehet a másnap is), eljut a konfliktusok megoldásához. Hiszen az életet nem leélni, hanem megélni akarjuk. A sok percről percre tette erőfeszítés, egy új életminőséggé állhat össze. Tehát érdemes cselekedni és a problémákat időben megoldani! Kezdj hozzá mielőbb!



## Kiút a zsákutcából

Milyen rossz, amikor a párkapcsolatunkban kialakul a depresszió, a feszültség, mert ilyenkor sem lelkileg, sem pedig idegileg nem vagyunk a helyzet magaslatán. Ilyenkor úgy érezhetjük, hogy már nem olyan jó a párunkkal lenni, mint korábban. Cselekedeteivel feldühít bennünket és a szokásai elviselhetetlenek lesznek számunkra.

A konfliktus kapcsán, a felek összetűzésbe kerülnek. Vitatkoznak, veszekednek, vagy éppen beszédszünetet tartanak egymással. Ez egy nagyon nehéz helyzet, mert nem könnyű kimozdulni belőle.

Sokan az anyagiakon vitáznak, vagy éppen a gyereknevelés a téma. De sokszor alakul ki konfliktus mulasztás, hűtlenség, vagy egy erőszakos önző viselkedés kapcsán. Persze, még folytathatnám a felsorolást.

### Felmerül a kérdés: Mit tegyek? Hogyan tovább?

Hogy a konfliktusokat jól tudjuk kezelni, 2 elengedhetetlen dolog szükséges:

#### **1.A tudás:**

Ha a munkánkat jól akarjuk végezni, nélkülözhetetlen a tudás. De bármely, előtte nem ismert tevékenységhez is tudást kell gyűjtenünk. Ilyen például, ha teniszezni tanulunk. Először is jól meg kell választanunk az ütőt. Meg kell tanulni az ütőfogásokat. Mi az, hogy tenyeres és a fonák. Szóval, az egész technikát. Egy hosszú tanulási folyamat után majd eljön az idő, hogy tudunk játszani. Egy párkapcsolatban is éppúgy szükségünk van a tudásra, de itt egészen más tudást kell a magunkévá tenni.

Sokszor nem értjük a másik ember viselkedését. Azonban tudnunk kell, hogy az emberi viselkedésnek vannak törvényszerűségei. Beszélgetnünk kell egymással, odafigyelni, és megérteni a másikat. Meg kell ismernünk önmagunkat és a párunkat is.

## 2.Tudatosság:

Konfliktus helyzetben nem szerencsés, ha ösztönösen cselekszünk. Ne az akkori érzelmi hangulatunk szerint reagáljunk a dolgokra, hanem a megoldáshoz szükséges lépéseket alaposan át kell gondolni.

### Példamondatok:

- Vajon miért mondott ilyet a párom?
- Miért tett ilyet a párom?
- Hogyan tudnám jobban csinálni?

Három dologra kell tudatosan odafigyelni! **Beszélgetni kell, aztán pozitív hozzáállást tanúsítani és megérteni.**

### Vitás helyzetben mit ne tegyél!

1. Ne tereld el a problémáról a figyelmet, ne bagatellizáld el.
2. Ne fenyegetőzz, mert a probléma nem oldódik meg tőle!
3. Ne alkalmazz lelki terrort, ne zsarolj!
4. Ne mondj a társadra rosszat, mert tovább szítod a vitát!
5. Ne fordíts hátrat!
6. Ne legyél kioktató!

## Zárszó

Gratulálok, hogy elolvastad a „Visszatalálunk egymáshoz?” című minikönyvemet.

Bízom benne, hogy egy érdekes olvasmányt adtam a kezébe és ezáltal az olvasottak egy része sikeresebbé és boldogabbá teheti a pároddal való kapcsolatodat.

Gondold át lépésről lépésre, hogy melyik fejezet érintett meg leginkább! Mely témák befogadásával, és annak átgondolásával teheted békésebbé és szebbé a párcapcsolatodat!

További hasznos tippekért és párcapcsolati cikkekért, látogass el a honlapomra!

**Sok örömet kívánok a párcapcsolatodhoz!**

Mostantól a „Visszatalálunk egymáshoz?” folytatását néhány naponta kapod majd meg tőlem. Sok érdekes témával készülök, amely a segítségére lehet a mindennapjaidban.

**Ha valamiben elakadsz, vagy tanácsot kérnél, [itt elérsz!](#)**

Tarr Éva

Párcapcsolati coach, házassági tanácsadó

<https://minosegiparkapcsolat.hu/>