

Vajon lehetséges-e jól lennünk „elromlott” párkapcsolatunkban?

Sok panaszt, elkeseredett beszámolót hallani napi szinten a párkapcsolatokról. A megdöbbenően sok válás miatt egyre inkább azt gondoljuk, a **válás, a szakítás elkerülhetetlen egy rosszul működő párkapcsolatban**, ami végül bárkit utolérhet. Életünk fontos mozgatórugója a **remény**. Ha tudunk reménykedni a pozitív fordulatban, akkor kreatívabbak vagyunk, és jobban tudunk a problémamegoldásra koncentrálni. A sok rossz tapasztalat és hír a kapcsolatokról éppen ezt a reményt veheti el tőlünk, szinte beletörődünk, hogy a kapcsolatok úgysem működnek. **Nagyon fontos, hogy értsük, mi mit tehetünk azért, hogy a párkapcsolatunk erősödjön.** Az érzelemfókuszú párterápia több ezer pár megfigyelésével és komoly kutatásokkal rátalált a **szerelem rejtélyének egy kulcsára**.



A szerelem tánclépései

Az érzelemfókuszú párterápia szakemberei azt figyelték meg, hogy a párok konfliktusaik során mintha valami előre megbeszélt koreográfia mentén veszekednének. A lépések a kapcsolat kereséséről és az ettől való elzárkózásról szólnak. A párok egyike **aktívan, szinte erőszakosan, kritikusan keresi a kapcsolatot, szeretné párját bevonni a kapcsolatba, megbeszélni a problémákat, mert fontos számára a kapcsolat.** Ezt sokszor bántón, kritikusan teszi, amitől párja védeni kezdi magát, és **hogyan ne legyen nagyobb probléma, inkább „lezár”, elhallgat, elvonul, mert neki szintén fontos a kapcsolat.** Ettől aztán a kapcsolatot rendezni akaró fél érzi magát tehetetlenül és cserbenhagyva, mire legtöbbször még hangosabb lesz, vagy ő is visszavonul, így lesznek mindketten magányosak. És dühösek.

Mit rejt a harag?

Dühünk fedő érzés. Erősen hat ránk, de sokszor nem értjük, miből is született. Valójában **a düh legtöbbször félelemből vagy valamilyen fájdalom-ból adódik.** Amikor egy párkapcsolatban dühösen párja fejéhez vágja a feleség: „Már megint nem jöttél időben!”, valójában azt mondja, „Hiányoztál, és nagyon vártam már, hogy hazagyere.” Ha egy pár megpróbálja a veszekedések során előkerülő dühöt megérteni, és ezt megosztják egymással, akkor a partnerek figyelmesebbek és befogadóbbak lesznek, jobban meghallják az üzeneteket, és szívesebben változnak.

A harag méregfoga tehát egy mélyebb (ön)feltárással kihúzható.



A biztos bázis, a jól működő párkapcsolat

A kutatók leginkább egy biztos bázishoz tudják hasonlítani azt a tapasztalatot, amit egy olyan pár él át, akik kölcsönösen tudnak egymásnak támogatást adni és egymástól támogatást elfogadni. Abból a bizalomból adódik ez a biztonság, hogy **a partner** elérhető, válaszkész, és elkötelezetten jelen van a kapcsolatban. Elérhető, azaz ha szükségem van rá, akkor figyelmével felém fordul, rám néz, fontos számára a problémám.

Válaszkész, azaz megértve, amit kérek, mondom, reagál a kérésemre, kérdésemre még akkor is, ha teljesíteni nem tudja. És **elkötelezett**, mert elkötelezetten van jelen a kapcsolatban. A biztos bázis kialakulása szempontjából vannak különösen jelentős helyzetek. Ilyen például a szülés, a munkahely elvesztése, érzelmileg közeli ember halála stb. Ilyenkor különösen fontos, hogy támaszok legyünk társunk számára.



Hogyan tudok társam mellett állni?

Társunk, vagy akár saját magunk irreálisnak tűnő, erős érzelmi reakciói mögött mindig áll valamilyen érthető magyarázat. A tükkörtőzés, az elveszett kulcs, vagy a késői hazajövetel miatti dühöngés legtöbbször csak jelzései, nyomógombjai valami mélyebb, nagyon fájdalmas érzésnek. A párkapcsolatok mintázatait elemezve az érzelemfókuszú párterápia szakértői arra jutottak, hogy **a konfliktusok mélyén rejlő két legfájdalmasabb megélés a „nem vagyok elég jó számodra” vagy a „nem vagyok elég fontos neked” megélése**. Ha ilyenkor egy öleléssel, kézfogással, vagy pár szóval biztosítani tudjuk társunkat szeretetünk-ről és elfogadásunkról, akkor nagyon **sokat teszünk azért, hogy biztonságos bázisként élje meg a párkapcsolatot**.

További információkat olvashat:
www.eftparterapia.hu



Amikor nehéz együtt...
Értsük és erősítsük meg párkapcsolatunkat



JÓL VAGYUNK NÓGRÁDBAN



Európai Unió
Európai Strukturális
és Beruházási Alapok



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



EFOP-5.2.5-18-2018-00011