

A boldog párkapcsolat titka

**„Minden párkapcsolat működik,
ha a felek
tudják, hogyan kell
jól működtetni, és
alkalmazzák is a technikákat.”**

BLK

Laskai Nelli

A boldog mindennapok titka

e-kiadvány

Szerző: Laskai Nelli

Tartalom:

1. Mire való a párkapcsolat?
2. A párkapcsolat működtetése
3. Párikapcsolat - romboló szokások
 4. A féltékenység
5. Magány a párikapcsolatban
 6. A párikapcsolat javítása
 7. A szexmentes házasság
 8. Napi életöröm programok

Az itt megjelent írások részben vagy egészben történő megjelentetése a szerző engedélye nélkül tilos.

Mire való a párkapcsolat?

Gyakran azt kapom válaszként a fenti kérdésre, hogy azért kell a párkapcsolat, hogy legyen kire támaszkodni, megtaláljuk a „jobbik” felünket, hogy legyen, aki kiegészít bennünket. Tapasztalatom szerint azok, akik mankót keresnek maguk mellé a párkapcsolatban, ők azok, akik gyakran boldogtalanok, magányosak, és hiába van társuk, nem érzik szeretve magukat.

Ugyanis, ha kiegészíteni szeretnénk - és nem megismerve fejleszteni - magunkat, akkor nem biztos, hogy jól fogjuk tudni működtetni a párkapcsolatunkat, hiszen csak azt tudjuk átadni, amit mi is ismerünk, működtetünk.

A jól működtetett párkapcsolatban a felek felnőtt-felnőtt, konstruktív viszonyban állnak egymással. Támogatják, dicsérik, szabadon engedik egymást, elismerve a másik erősségeit, eredményeit, tükröt tartva rámutatnak az egyén fejlesztendő területeire. És ezen nem sértődnek meg.

Ahhoz, hogy valakivel jól működjünk egymás mellett és együtt, jó, ha hasonló értékrenddel rendelkezünk, mert különben nagyon sokszor kerülünk vitás helyzetbe a prioritások miatt.

Hol marad hát a romantika? Jelen van például az ölelésekben, az összeakadt tekintetekben, a simogatásokban, az intim pillanatokban.

A párkapcsolat működtetése

Egy párkapcsolatot nem csak elindítani kell. Nem csak ahhoz kell bátorság, hogy megszólítsuk a másikat, hanem ahhoz is, hogy felfedjük önmagunkat mások és önmagunk előtt. Kinyissuk az intim zónánk kapuját, engedjük, hogy mások megismerjék azon énünket, amelyet eddig titokban tartottunk: vágyainkat, fantáziánkat, elvárásainkat, reakcióinkat.

Egy párkapcsolat akkor működik jól, ha az érintett felek működtetik, ha jól működtetik. Ha megvan az elköteleződés és tisztelet egymás és a kapcsolatuk iránt, és gondolataikat, tetteiket erre az alapra helyezik.

Összegyűjtöttem – a teljesség igénye nélkül – 10 dolgot, amit érdemes átgondolni és beépíteni az életünkbe, ha szeretnénk kivenni a részünket egy **jól működtetett kapcsolatból**.

1. **Őszinte, szeretetteljes kommunikáció** (nem hibáztató, nem okoló, nem magyarázkodó, hanem támogató, felelősségvállaló, higgadt)
2. **Gyakori érintés, simogatás** (a hálósobán kívül is jelét lehet adni a szeretetnek érintés formájában)
3. **Dicsérő szavak** (minden nap van valami, amit meg tudsz dicsérni a párodban, a párod cselekedetével kapcsolatban)
4. **Szívesség** (mindenkinek jólesik, ha tehermentesül egyes feladatok alól)

5. **Szabadság** (nem akkor lesz jelen a hűség a kapcsolatban, ha a felek az elszámoltatástól való félelmükben egyfolytában együtt vannak)
6. **Spontaneitás** (a vágy elveszik a kiszámíthatóságtól, így érdemes néha beiktatni egy váratlan pozitív fordulatot)
7. **Vágyak kifejezése** (beszélni, megmutatni, rávezetni a másikat arra, hogy mit várunk a kapcsolattól, mit szeretnénk megélni benne a másik fél által)
8. **Nézőpontok különbözőségének elfogadása** (nem győzni kell egy párkapcsolatban, hanem boldogan eltölteni az időt)
9. **Együttérzés** (nem kell síróversenyt rendezni, de jelét adhatod annak, ha érzed és megérted a fájdalmát, vagy épp az örömét.)
10. **Felelősségvállaló magatartás** (Vállald, ha hibázol! Kérj bocsánatot, ha kell, az nem a gyengeség jele. Ne támadj, ha elmondja, mit szeretne, hanem keresd a megoldást, a változást önmagadban.)

Ha valaki úgy élt eddig, hogy a problémák, a feladatok mögött mindig a másikat kereste, és esetleg mástól várta a megoldást is, annak nem egyszerű megélni a belső békét, a vágyaival való összhangot. Hiszen, ha kiadom a kezemből a boldogságom kulcsát, és mástól várom a körülményem javulását, akkor a kiszolgáltatottságot választom. Az pedig ritkán vezet a belső békéhez. Viszont, ha áldozat helyett kezdeményezővé válok, akkor megélelhetem a békés, jól működtetett kapcsolatot.

Gary Chapman házassági tanácsadó 5 szeretetnyelvet határozott meg. Ezek abban segítenek, hogy amennyiben tudod, hogy a társad miből érzi szeretve magát, akkor a legcélravezetőbben tudod kifejezni szeretetedet társad felé.

Egy párkapcsolatban mindkét félnek van egy-egy szeretethordója, amit egymásnak tölthetnek fel érzésekkel, szeretettel. Amikor annyira elhanyagolták egymást, hogy mindketten azt érzik, hogy nincsenek szeretve, akkor megkezdődnek a játszmák, az elfordulások.

Éppen ezért, ha ismered a társad szeretetnyelvét, ő pedig a tiedet, akkor apró gesztusokkal is tudjátok tölteni egymás szeretethordóját.

1. **Minőségi időtöltés**
2. **Dicsérő szavak**
3. **Testi érintés**
4. **Ajándékozás**
5. **Szívességek**

Ha te nem tudod a saját szeretetnyelvedet megfogalmazni, akkor általában az lesz az, amivel te először kedveskedsz másoknak. Amit szívesen megteszel másokért.

A boldog kapcsolatban élők 5 + 1 pontja

Számos módszer és technika létezik, hogy a párkapcsolatunkban jól érezzük magunkat. Van azonban jó néhány olyan pont, mondhatni alapszabály, ami segít abban, hogy képesek legyünk jól működtetni a kapcsolatunkat.

1, Elköteleződés - A párod mellett kívánod leélni az életed? Kész vagy tenni azért, hogy ő is jól érezze magát a kapcsolatban? Akkor is, amikor olyat tesz, amivel nem értesz egyet?

2, Szeretet - Képes vagy valódi szeretettel fordulni önmagad és a társad felé?

3, Őszinte kommunikáció - Gondot fordítasz arra, hogy a problémák ne legyenek szőnyeg alá söpörve? Hajlandó vagy úgy kommunikálni, hogy abban nem a vádaskodásé, a bírálóé a főszerep? Tudsz értő figyelemmel fordulni felé?

4, Felelősségvállalás - Beismered, ha tévedtél? Elfogadod a tényt, hogy a konfliktusok kialakulásának, a kapcsolat jól működtetésének te is része vagy?

5, Szabadság - Képes vagy úgy haladni a párod mellett, hogy meghagyod a szabadságát, miközben a tiedet sem adod fel? Legyenek egyéni és közös céljaitok, örüljetek egymás sikereinek!

+1, Érintés - Képes vagy úgy megérinteni a párod, úgy szerelmeskedni vele, hogy valóban ráhangolódsz és szeretetteljes vagy felé?

Párkapcsolat-romboló szokások

1, Anyós / após szidalmazása

Lehetünk különböző véleményen az anyóssal, apóssal, viszont elég széles a paletta, hogy miként adhatjuk ezt a tudtukra. A szeretet alapú megközelítés mindig jó választás. Ha a párunknak szidjuk a szüleit, akkor ő két tűz között fogja érezni magát, ami egyáltalán nincs jó hatással a párkapcsolatra.

2, Hálátlanság

„A férjem hamar hazajön a munkából, de nekem ez kevés...”

„A feleségem szépen rendben tartja a lakást, de jobb lenne, ha...”

„A férjem mindig hoz valami apróságot az üzleti útjáról, de nekem ez kevés...”

„A feleségem mindig megkérdezi, hogy vagyok, mi történt velem, de jobb lenne, ha...”

„Mindig számíthatok a társamra, de nekem ez kevés...”

Örülünk az apró szívességeknek, gesztusoknak, és ha örömünket kifejezzük, azzal pozitív irányba toljuk a kapcsolatunkat.

3, Megsértődés

A sértődés nem jó módszer a konfliktus kezelésére. Ez a sérelmek gyűjtésére, dédelgetésére jó.

4, Kihúzóadás a közös célok kitűzése, a tervezetéből és a megvalósításból

Milyen színűre fessük a nappalít? Nem érdekel a nappali.

Szerinted mit fejlesszünk a kerten? Mindegy.

Menjünk nyaralni? (Vállrángatás.)

5, Kommunikáció berekesztése

„Szeretném megbeszélni veled az új tervem.” - „Nem igazán érdekel, beszéld meg a munkatársaddal.”

„Miért vagy letört?” – „Nincs mit beszélnem ezzel kapcsolatban.”

„Fáj, hogy nem kaptam a születésnapomra semmit tőled.” – „Ne kezd már megint!”

6, A házasságban nem megélt örömeket házon kívül megélni

Nem csak azok lépnek félre, akik nem szeretik a párjukat. Az is hűtlenné válhat, aki szereti a társát. Azért lépnek félre, mert keresik azt a rég nem látott énjüket, aki életvidám, aki szeretni való, aki pezseg és szabad. Ha elköteleződöm, hogy a párommal éljek, ha tényleg vele szeretnék élni, akkor képes vagyok a kapcsolaton belül is megtalálni a pezsgést, azt a könnyedséget, ami a kapcsolat elején is megvolt még. Befektetett energiát, tudatosságot, pozitív hozzáállást igényel, de nem lehetetlen.

7, A felelősség nem vállalása

„Ma eléggé megbántottál.” – „Te generáltad a vitát. Csak azt tettem, amit megérdemeltél.”

„Bánt, hogy nem segítesz a házimunkában.” – „Nem az én dolgom.”

„Fáj, hogy megint nem tartottad a szavad.” – „Te sem szoktad mindig.”

Aki azt már tudja, hogy mi nem vezet jóra, nincs már messzire attól, hogy meglássa, mi az, ami viszont építi a párkapcsolatot. Aztán már „csak” a megvalósítás marad hátra, a sérelmek elengedése, a szokások megváltoztatása, a szeretet kinyilvánítása.

A rosszul működtetett kapcsolat ismérvei

- hibáztatás, okolás
- szeretethiány
- elvek ütközése (gyermeknevelés, szex, pénzügyek, rokonság, munkamegosztás)
- elvárás egy személyben (biztonság, izgalom, kiszámíthatóság, stabil, szórakoztató meglepő, barát, szerető, gondoskodó, rejtélyes, erődítmény, macsó/csábító)
- kontroll
- féltékenység
- titkolózás

- sértődés, játszmák
- unalom
- kommunikációs leállás
- tisztelet hiánya
- elismerés hiánya
- empátia hiánya
- bizalom hiánya
- elkülönülés, visszahúzódás
- büntudat
- megcsalás
- közöny
- gondatlanság
- gátlásosság
- agresszivitás, erőszak
- kifogások
- felelősség hátrítása
- hatalom, alá-fölérendeltség, érzelmi zsarolás
- közös célok hiánya
- megbocsátás hiánya
- elfogadás hiánya
- bocsánatkérés hiánya
- fantáziálás hiánya

A féltékenység

Hogyan engedjük el a féltékenységet?

Vannak kapcsolatok, melyekben a kezdeti idillt, a csendesen turbékoló időszakot egy hevesebb, hangosabb, kíméletlenebb időszak követ. A felek továbbra is szeretik egymást, ám ahogy mondani szokták, befészkel közéjük a féltékenység és a viták, veszekedések szétrombolnak minden addigi szép emléket.

A féltékenység mindenkiben ott van, csak nem mindig bújik elő?

Gyermekként megtanulunk osztozni. Az anyai szereteten apával, ha tesó születik, akkor még általa is megéljük azt, hogy a figyelem, a kimutatott szeretet nem csak nekünk jár. Vannak, akik az iskolában a tanáraik figyelmét szeretnék megszerezni, az elismerésüket jó jegy formájában kivívni és ezért mindent megtesznek, gyakran saját erejükön felül, az egészségi állapotuk romlását előidézve.

Gyermekkorunkban gyakran halljuk másoktól, hogy milyenek vagyunk. Pontosabban azt, hogy ők milyennek látnak, tartanak bennünket az értékrendjük, a tapasztalataik,

az elvárásaik, az ő neveltetésük alapján. Ez nem feltétlenül esik egybe azzal, akik valójában vagyunk, ezért jó, ha felfedezzük az igazi önmagunkat.

Kizárólagosság a párkapcsolatban

Kimondatlanul is monogámiát választ az, aki kapcsolatot kezd. A mi kultúránk azt támogatja, hogy egy kapcsolatban egy emberrel vagyunk jelen. Ez talán könnyebbség ahhoz képest, hogy régebben egy ember volt kijelölve sírig tartó társnak, az is leginkább megkérdőjelezhetetlen gazdasági okokból. Ma már szerelemből választunk. Két ember között fellobban a szikra, bummm! mágnesként vonzzák egymást, és létrehoznak egy Közös teret, ami csak a kettejüké. Mindent megoldó, mindent kibíró szerelem veszi kezdetét, és finoman dédelgetik azt a Közöst, amit alkottak maguknak. Vigyáznak arra, hogy ebbe a törékeny halmazba más ne lépjen be. De a kapcsolatok természetéből fakadóan egyszer csak eljön az a pillanat, amikor nem egyenlő intenzitással fordulnak egymás felé a felek. Nem azért, mert már nem érdekes számukra a társuk, hanem mert már kellő alapot adtak a kapcsolatnak, hogy abban újra önmaguk lehessenek. Egyén a közösben.

Ha az egyik fél nem szereti önmagát

Mi a helyzet akkor, ha az egyik fél csak a másik visszajelzése alapján tartja magát szerethetőnek, jónak? Ha az ő szeretetével akarja helyettesíteni az önmaga szeretetét? Akkor megkezdődnek a problémák.

Ez nem túl jó szituáció, mert ennek igaz a másik oldala is: ha a párja nem tartja őt éppen jónak a – saját értékrendjén, elvárásán keresztül – akkor „rossz” feliratú címkét fog kapni, és annak súlya fogja nyomasztani. A nyomásnak szelep kell, hogy ne legyen robbanás, így be fog jönni a képbe valami, aminek egyik fél sem örül.

A rettegett féltékenység

Féltékenység az, amikor negatív érzések kerítik hatalmába az embert. Történik valami a pár életében, amire ez a fájdalmas érzés lesz a reakció. A féltékeny fél féltetni kezdi a pozícióját, az egóját, a sérthetlenségét, az igazát. Nem tartja önmagát értékesnek, míg párját rendkívüli módon felértékeli, ezért még jobban szeretne ragaszkodni a kapcsolat elején kapott figyelemhez, szeretethez, kizárólagossághoz. Mivel az ember alapállapota a jóérzés, a negatív érzések megléte tökéletesen figyelmeztet bennünket arra, hogy eléggé eltávolodtunk önmagunktól, és ez a kontraszt még jobban aláássa a féltékeny fél önbecsülését. Ügyfeleim is úgy mondják: teljesen kivetkőznek önmagukból.

Megoldás féltékenység ellen

Mit lehet tenni, ha gyakran, és egyre erősebb féltékenység fog el bennünket?

Amikor benne vagyunk a negatív érzések forgatagában, akkor a kizökkentésre koncentráljunk. Erre jó a mindfulness technika, az éber tudatállapot, azaz a jelen megragadása. Ha félünk, szorongunk, akkor nem vagyunk a jelenben. Akkor vagy a múltban törtétek nyomasztanak, vagy rettegünk attól, hogy mi lesz, ha...

A kizökkentéshez használhatjuk a 3 jó dolog technikát, azaz amikor észrevesszük, hogy gondolataink a múltban vagy jövőben barangolnak, keressünk azonnal legalább

3 jó dolgot a jelenben, amiért igazán hálásak vagyunk. Azonnali megoldásként használhatjuk az 5 perces légzésmeditációt is. A lényeg, hogy kezdjük el minél közelebb kerülni a békés önmagunkhoz.

Amikor a negatív érzéseink csitultak, amikor megnyugszunk, akkor kezdjük el szeretni önmagunkat így, ahogy vagyunk. Emeljük ki az értékeinket, rendszeresen vezessünk hálanaplót, melyben minden nap feljegyezzük, hogy aznap milyen jó dolgok történtek velünk, és milyen jót tettünk másokkal. Figyeljük meg a féltékenységi programjainkat, és írjuk át azokat a fejünkben.

Tudatosítsuk magunkban, hogy bármi is történik, vagy fog történni, mindig lesz lehetőségünk választani, döntést hozni. Higgyünk abban, ha mégis megcsal a párunk, akkor is lehet lehetőségünk újraépíteni a kapcsolatunkat. Azt erősítsük, amit meg akarunk tapasztalni, a kreatív, szeretetteljes teremtésbe fordítsuk azt az energiát, ami ilyenkor bennünk tombol.

A féltékenységet táplálja, ha

- valaki az előző kapcsolatában megcsalt félként volt jelen. Ez bizalmatlanná teszi az embert, és ha ezt a tapasztalást, negatív élményt tovább dédelgeti az új kapcsolatban, akkor nyomozni fog, jeleket keresni, kutatni, egy örök készenlétben él.
- ha megcsalta a párját már. Úgy fogja érezni, ha neki ez sikerült, akkor a párja is bármikor megteheti.
- ha a szerelmük, kapcsolatuk maga is egy afférból fakad.
- ha a másik fél titkolózik, nem beszélgetnek nyíltan, őszintén.

Segít a féltékenység csökkentésében, ha fel tudjuk ismerni, hogy miért jött elő bennünk, ha tudatosan teszünk az érzelmi függőség elkerüléséért, a saját önértékelésünk emeléséért, ha nem arra koncentrálnak, amitől félünk, hanem arra, amit szeretnénk megtapasztalni.

Magány a párkapcsolatban

Amikor két ember elköteleződik egymás és a közös párkapcsolatuk felé, akkor a minőségben együtt töltött idő nagyon értékessé válik a számukra. Órákig beszélgetnek, kérdegetik egymást mindenféle dolgokban, hogy lássák, mennyire illenek össze. Ha tetszik, amilyennek látják magukat a párjuk tükrében, akkor örömmel ott is maradnak.

Imádok a párommal lenni – mondják. Sietnek haza a munkából, közösen készítenek vacsorát, vagy a közös zuhanyzás után kéz a kézben néznek filmeket, amiről egy törődésben gazdag szeretkezés után hajnalig beszélgethetnek.

Hogyan jut el a pár ebből az idilli állapotból oda, hogy az otthon egy fájdalmas, üres, magányos színtérré válik?

Mi az, ami után vágyakozunk? Ami felett nem rendelkezhetünk szabadon, ami nem áll mindig a rendelkezésünkre, amiről nem tudjuk 100 %-ig, hogy a miénk.

Amikor a pár összebútorozik, esetleg összeházasodik, akkor beindul egy birtoklási leosztás is. Megesküdnek a kizárólagosságra, de az is lehet, hogy kimondatlanul van jelen alapköként a kapcsolatban.

Csak velem érezze jól magát, csak nekem mondja el a titkait, csak velem tervezgessen, csak engem tartson jó nőnek/pasinak, csak engem dicsérjen, csak velem tudassa, hogy különleges vagyok.

Az emberek és ezért a párkapcsolatuk minősége időről – időre változik. Hol kisebb, hol nagyobb szükségünk van a kizárólagosságra, attól is függően, hogy éppen mennyire vagyunk jóban magunkkal. Nem a párunkkal, hanem magunkkal. Mennyire vagyunk elégedettek az eredményeinkkel, a kinézetünkkel, a tudásunkkal, a baráti kapcsolatainkkal, a munkakörünkkel, az érdeklődési területeinkkel, a céljainkkal.

Azért fontos, hogy magunkkal jóban legyünk, mert ez az első lépés a felé, hogy jónak lássuk, jóban legyünk a párunkkal is. Ha valamiért neheztelünk önmagunkra, talán, mert a párunk viselkedése sértő volt számunkra, és mi hagytuk magunkat, ahelyett, hogy a határokat lefektettük volna, akkor a bennünk áramló keserűség gátolni fogja, hogy meglássuk az élet kínálta lehetőségeinket. Nem azt fogjuk látni, hogy mi mindenünk van, és még hova juthatunk, hanem csak azt, hogy mi mindenünk nincs, vagy nem úgy működik, ahogy azt mi szeretnénk, elvárnánk. Ezért a vágyainkat is takaréokra tesszük – ami miatt csak még rosszabbul érezzük magunkat.

Ha látunk magunk körül rosszul működtetett házasságban élő embereket, akkor még jobban megerősödünk abban a hitben, hogy az ellaposodás, a problémák szőnyeg alá söprése, a magányosság mind a hosszú távú kapcsolatok velejárója.

Mik azok, amik életre hívják a magányosság érzését egy kapcsolatban?

Például:

- a sérelmek fájdalmas gyűjtögetése és őrzése
- a kommunikációs leállás
- a szeretethiány érzése
- az önbecsülés hiánya
- a feltételhez kötött szeretet
- az igazság alapú elvárás
- a hibáztatás, a követelőzés
- az ítélkezés
- feltételhez kötött bizalom
- körülmények változására várakozás
- mások irányításának vágya
- másoknak történő megfelelés

Mi az, ami segít, hogy ne érezzük magányosnak magunkat a párkapcsolatban?

Például:

- jelenben tartózkodni a múlt vagy a jövő helyett
- hála érzése
- támogató hitrendszer
- határaink megismerése, rendezése
- segítőkészség
- érzések áramoltatása
- bizalom
- nézőpontok különbözőségének elfogadása
- nyitottság
- humor
- empátia
- felelősségvállalás, függetlenség
- önmagunk és mások szeretete
- megbocsátás
- döntések meghozatala
- célok kijelölése
- szabadság választása

Akikkel eddig beszélgettem, és a párkapcsolatukban a magányosságot élték meg, azok valamiért nem mertek önmaguk lenni. Vagy a leértékeléstől féltek, ami a családjuk vagy a tágabb környezet felől érkezik, vagy a csalódástól, mint a döntéseik meghozatalának következményeitől. Vagy éppen csak nem volt senki a környezetükben, akit láttak volna, hogy bátran felvállalva magát, mégis működő párkapcsolatban él.

Viszont ahogy elkezdtek a saját útjukat járni, és a negatív dolgok, a hiányok listázása helyett a pozitív dolgokra irányították a figyelmüket, onnantól kezdve felszabadultabbak lettek, könnyedebben léteztek a párkapcsolatukban is. Nem akarták mindenáron igazoltatni az igazukat, nem várták, hogy a párjuk minduntalan szórakoztassa őket, hanem a párkapcsolatot egy lehetőségként kezdték értelmezni. Dolgoztak a céljaik megvalósulásáért, s közben olyan pozitív kisugárzással, optimizmussal voltak jelen, hogy mindez változást idézett elő a kapcsolatuk lüktetésében, minőségében is. Szeretni kezdték magukat és mindazt a szabadságot, amit a saját teremtő szokásaikkal indítottak be. És ez a függetlenségtől, szabadságtól ragyogó személyiség felkeltette a partner érdeklődését is.

A párkapcsolat javítása

Azt mondják, hogy a tartós párkapcsolatban élők egy idő után átveszik egymás szokásait, annyira szeretik egymást, olyan egységben vannak, ami miatt hasonlóan kezdenek el viselkedni. Minden megszokottá és kiszámíthatóvá válik.

De vajon tényleg a tökéletes egység az, ami a problémát előhívja? Mi van akkor, ha ez a könnyebb út ahhoz, hogy konfliktust kerüljünk, hogy gondolatainkat elrejtessük, hogy védve és kímélve önmagunkat, párunk bizonyos viselkedésére vakok maradjunk?

A kapcsolat elején mindenki tudja alapból hozni a legszebb, legizgalmasabb, legérdeklődőbb énjét. De mi van akkor, ha már annyira birtokoljuk a másikat, hogy nem marad hely és távolság köztünk az érdeklődésnek? Ha már mindent tudunk, ami számunkra fontos, és arra pedig nem figyelünk, ami bennünket nem érdekel?

Innen számítom az igazi párkapcsolati munkát. Amikor már tudatosságot kell vinni a dologba, hogy jól tudjon működni, amikor már csak úgy nem hullik az ölünkbe a Jackpot.

Vannak, akik ezt nem így érzékelik, akik elvárják a társuktól, hogy hagyjon fel az addigi életstílusával, hagyjon el bizonyos „nem tetsző” szokásokat, akár a párjuknak a barátaival töltött időt is a közös minőségi időtöltés rovására írják. Pedig egy feltöltődött, szabadságukban meghagyott, biztonságos távolságra lévő társak tudják a legjobban pörgetni, pezsegtetni a párkapcsolatot.

Mit lehet tenni, hogy felpezsdüljön a párkapcsolat?

- 1, Nézz a párodra pozitív szemüvegen keresztül! Keresd a vonzó férfit/nőt benne és ne a hibáira koncentrálj!
- 2, Szervezz magadnak önálló programot, és engedd a párodat is, hogy olykor külön utakon járjon! (de nem ér féltékenykedve nekiesni, ha hazaér)
- 3, Időről időre vedd elő, hogy miért szerettél bele a párodba! Ha mélyen meglapulva, de ma is benne (és benned) van...
- 4, Gondolj magadra szexuálisan vonzó emberként, és a társadra is így tekints! Add tudtára testbeszéddel és/vagy szavakkal, hogy szereted és kívánod őt!
- 5, Mutasd ki a háládat mindenért, amivel kedveskedik neked! (Még akkor is, ha te jobban, gyorsabban, precízebben végezted volna...)
- 6, Szervezzetek külső randevút! Beszéljétek meg, hogy mikor és hol fogtok találkozni, legyen álnevetek és történetetek arra, hogy kik is vagytok! Indulhat a hódítás! Ez nagyon izgalmas tud lenni.
- 7, A férfiak szeretnek elragadtatva lenni a nőies ruhákat, hajakat, csípőmozgást illetően. A nők pedig szeretik, ha a férfi előzékeny, romantikus, védelmező. Nyűgözd le a párod!

Ha unalmasnak talárod a kapcsolatodat, ne várj arra, hogy a párod hozza a pezsgést, hanem tegyél érte! Ne érezd méltatlannak, hogy te teszed meg a kezdőlépést, hiszen a te vágyad, hogy örömteli, izgalmas esemény legyen a párkapcsolatod.

Hogyan vágyjak újra a páromra?

Mi az az üresség, ami befészkel a párok közé? Miért érezzük kevésnek azt, ami egyszer az egekig emelt bennünket? Hova tűnik a vágy, ami egykoron falakat rengetett?

Amikor megismerkedik két ember, a randevú alkalmával megbeszélik a világ dolgait, megismerik a másik gondolatait, titkait. Feltárul előttük a választottjuk lelke. Világossá válik, hogy mennyire empatikus, milyen gondoskodó az új szerelmük, és a közös élményekből kiderül a bátorság és a spontaneitás megléte vagy éppen hiánya is.

A szerelem, az egymástól távol töltött idő, még ha csak a munkában töltött idő is az, fokozza a vágyat, kíváncsivá tesz: vajon mit csinál most a másik? Vajon eszébe jut-e az a tökéletes pillanat, amikor egymás karjaiban feküdtünk előző este? Vajon elutasítja-e, ha valaki flörtölni kezd vele, vagy belemegy a játékba?

A kapcsolattal körbeölelt távolság, a rejtélyesség fokozza a vágyat.

Mikor van jelen a vágy a kapcsolatunkban?

A kutatások többek között az alábbi eseteket igazolják:

- ha sikeresnek látom őt
- ha látom, hogy másnak is felkelti az érdeklődését
- ha úgy érzem, eltávolodik tőlem
- ha látom, hogy sugárzó és pezsgő életet él
- ha magabiztos és önálló az életvezetésben
- ha szexuálisan vonzónak látom
- ha boldognak látom

A hosszabb ideje tartó kapcsolatban a szerelem szeretetté formálódik, a sok közös, kevésbé kellemes élmény sérelemként gyűlik, a bátor társ egyszer csak vakmerőnek, a gondoskodó társ fojtogatónak, a spontán társ nemtörődömnek, a szexis társ kihívónak tűnik.

A negatív látásmód megöli a vágyat. Úgy, ahogyan az elvárások, a felelősség hálósobába vitele is. A felek nem mernek fantáziálni, nehogy megbántsák a társukat, nem tudnak üres lappal lenni az intim percekben, mert a harag, a féltékenység, a megbántottság ezt nem teszi lehetővé.

Majd megszületik az ítélet: ez az ember engem nem vonz, nem gerjeszt vágyat bennem.

Nézzük csak meg egy kicsit megfordítva a dolgot!

A lényeg nem az, hogy mit tesz velem a másik, hogy én vágyakozóan tekintsek rá, hanem az a fontos, hogy én milyennek látom őt, engedem-e, hogy vágyat keltsen bennem keserűség, düh vagy féltékenység helyett.

Engedem-e azt, hogy

- az ő sikerében ne az én sikertelenségemet lássam
- ha mások érdeklődnek utána, azt ne féltékenységgel reagáljam
- ha önálló és pezseg, akkor ne a veszélyt lássam, hogy megáll nélkülem is a lábán
- ha boldognak látom, ne azt vegyem le belőle, hogy nélkülem is van örömteli élet a számára

hanem mindezek tükrében azt lássam, hogy milyen szerencsés vagyok, hogy egy ilyen emberrel élhetek, és akarjam a közös malmunkra hajtani a kínálkozó lehetőségeket. Akarjam vele megélni a közös jó élményt, engedjem, hogy tiszta lappal legyünk az intim életterünkben.

Lehet, hogy úgy érzed, ezt képtelenség több évnyi sérelmet cipelve megvalósítani? Igazad lehet, viszont akkor ez még egy indok arra, hogy vedd kézbe az életed és kezdj el pozitív szemlélettel, tiszta kommunikációval, őszintén, az álmaidért dolgozva élni.

A szexmentes házasság

A nem működő szexuális élet mögött meghúzódó okokat először magunkban kell kutatni, rendezni. Valljuk be, nem mindig könnyű őszintének lenni a húzós kérdéseknél, de ennyit megérdemel a párunk, a párkapcsolatunk és mi magunk is.

Néhány kérdés, ami közelebb visz az igazsághoz:

- Felnézel a társadra? Nőként/férfiként tekintesz rá vagy inkább, mint egy lakótársra vagy testvérré?
- Elégedett vagy a társad külsejével, viselkedésével?
- A kapcsolat kezdetén kielégítő volt a szexuális élet - a mennyiség és a minőség - tekintetében?
- Előfordult, hogy valamilyen számodra sértő megjegyzést kaptál a társadtól? Akár testalkatra vagy mozdulatra?
- Törekszel arra, hogy kettesben legyetek?
- Teszel lépéseket, hogy a párod vonzónak, izgatónak találjon?
- Képes vagy arra, hogy kezdeményező legyél?
- Őszintén mersz beszélni arról, hogy te mit találsz kielégítőnek az ágyban? Mered irányítani a társadat szeretkezés közben?
- Tudod, hogy a társadnak mi okoz örömet? Megbeszélheti veled?
- Megvan az érzelmi kötelék közted és a párod között? Figyelsz rá?
- Cipelsz valami sérelmet a társadtól, amit egy esetleges mulasztása vagy konkrét cselekedete okozott? Neheztelsz a társadra? Van valaki más, akire vágysz?

Napi életöröm programok

1. Merek nemet mondani, ha kell.
2. Nem rágódok a múlton.
3. Kényeztetem magam.
4. Sokat mosolygok.

Mondd ki gyakran ezt a szót: szeretlek. Ahányszor csak kikíváncozik belőled. Ahányszor hálás vagy, amikor csak valami megmelengeti a szíved. Mondd ki önmagadnak, a párodnak, a gyermekeidnek, a szüleidnek, a testvérednek, a barátodnak, barátnődnek, a tanárodnak, a szomszédnak, a főnöködnek, a napsugárnak, a friss levegőnek. Mondd ki az életednek: szeretlek.

Melletted kötöttem ki, de nem azért, hogy uralkodj rajtam. Nem azért, hogy mellőzz engem vagy, hogy megmondd, mit tegyek. Téged választottalak, hogy közösen haladjunk, mert bíztam benned.

Szeretem a reggelt. Nyújtózkodva tudni, hogy élek. Minden reggel egy új esély, hogy boldog legyek. Segítem az álmaimat valóra válni. Nyugalommal, elfogadással, kreatív jelenléttel, bátorsággal támogatom a jelenemet. A boldog jövőmért.

Ne fordulj el tőlem, ha nem látod azt az embert bennem, akit évekkkel ezelőtt megismertél. Azóta tapasztaltam, változtam, fejlődtem. Légy kíváncsi arra, akivé melletted váltam, mert részed van benne...