

Egészséges párkapcsolat ismérvei

- ✓ egymás iránti vonzalom/kiemelkedősség
- ✓ az érzések kimondhatóak és kimondásra is kerülnek
- ✓ asszertív kommunikáció
- ✓ a másik elfogadása
- ✓ tökéletesség helyett különlegesség
- ✓ a másik megismerésére törekvés (fokozatosság: szellemi, lelki, testi, családi háttér)
- ✓ közös érdeklődés/ esetleg közös baráti kapcsolatok
- ✓ fontos, hogy közösségi ember-e a párom (milyen kapcsolatrendszerben él)
- ✓ személyi érettség/autonómia: vannak-e céljaink; mik azok; vannak-e elveink, van-e valamiféle világvéleményünk; mi az? van-e személyes hitünk?
- ✓ Mik az életcéljaink? Képesek vagyunk-e képességeinknek megfelelő
- ✓ Hogyan gondolkodunk a családról? Milyen családképünk van? Milyen családi batyukat hordozunk; Elfogadható-e számomra a másik batyuja?
- ✓ Hogyan gondolkodunk hűségéről, elköteleződéséről?
- ✓ Törekszünk-e egymás megváltoztatására?
- ✓ Milyen énképünk van? (önszeretet, önértékelés)
- ✓ Örömteli és egymást gazdagító együttlétek jellemzik
- ✓ Közös irányba nézés, jövőtervezgetés jellemzi
- ✓ a másik szeretetnyelvének megismerésére törekvés