

## Harmonikus párkapcsolat felé

Nem igaz, hogy a boldog párkapcsolat csupán a kimunkált és egészséges személyiségen alapul. A párkapcsolati boldogság leginkább a két fél összeillésén múlik. Nincsen univerzális recept, nem elég az ideális kommunikációs stílus vagy a hatékony konfliktuskezelési módszer. A tartós és elégedett párkapcsolat esszenciája a két ember összeillésén alapul, és természetesen azon, hogy képesek-e szeretően ápolni kapcsolatukat és elfogadni a fel nem oldható különbözőségeket.

John M. Gottman pár- és családterapeuta párkapcsolatkutatásainak eredményei alapján:

Kritériumok:

### 1. Mély barátság

Az ideális párkapcsolat legbiztosabb alapja a mély, elfogadó és szeretetteljes barátság. Ez az érzés biztos bázisként szolgálhat párkapcsolatunk fejlődéséhez. Ha erre épül a vonzalom, a sexualitás és az intimitás, akkor nehezebben inog meg a kapcsolat, ha nehézségekkel kell szembenéznie a feleknek. A párok megfigyelése során négy olyan kommunikációs jegyet talált, amelyek vitahelyzetben való megjelenése rossz előjel lehet a kapcsolat alakulására nézve. Ezek közé tartozik a **kritika, a megvetés, a védekezés és a falépítés**. Ha vitahelyzetben észrevesszük ezt a négy jegyet, az a kapcsolat törékenységére utalhat, azt jelezheti, hogy a kapcsolat biztos alapját jelentő kölcsönös sziklaszilárd megbecsülés, vagyis a barátság csorbát szenvedett. A másik kritizálásával az a probléma, hogy nem a konfliktusra, hanem a társunk személyére irányul. Azért romboló, mert célja a másik fél megalázása, üzenete az, hogy már nem tartjuk a másikat partnernek, egyenrangú félnek. A védekezéssel az a gond, hogy burkolt ellentámadást jelent, legtöbbször csak felszítja a vitát. Amikor pedig falakat húzunk magunk köré, és válaszra sem méltatjuk párunk érveit, az olyan érzést kelthet a másikban, mintha már nem lenne energiánk vagy motivációnk a kapcsolat ápolására. Ez a négy tényező képes legsúlyosabban kikezdeni a biztos párkapcsolat alapjául szolgáló szövetséget, tehát fontos odafigyelnünk rájuk és tennünk ellenük.

### 2. Szeretettérvkép

A másik szeretettérvképének megrajzolása alatt párunk mély és részletes ismertét érti. A jól működő párkapcsolat egyik titka, hogy meg kell tanulnunk a társunk apró rezdüléseiből olvasni. Ennek elmélyítéséhez tekintsünk úgy párunkra, mintha először találkoznánk vele, akkor is, ha már évek óta közös az életünk! Mint egy kíváncsi kutató, fedezzük fel újra és újra társunkat, ismerjük meg erősségeit és gyengeségeit, vágyait és félelmeit, reményeit és céljait! Újabb és újabb különleges és szeretni való tulajdonságára találhatunk, ha időnként csak csendesen szemléljük őt.

### 3. Ne csak nézzünk, figyeljünk is!

Hagyjunk időt és teret arra, hogy egymásra hangolódjunk! Ez jelenthet akár csak tíz percet is egy sűrű nap végén, amikor vacsora közben nem a kedvenc sorozatunkat kapcsoljuk be, hanem egymásra fókuszálva megosztjuk a másikkal a napunkat. Ha beavatjuk a párunkat életünk apró mozzanataiba, a másik pedig érdeklődve és bevonódva reagál erre, az stabilizálja a kapcsolatot, jutalmazó értékű a felek számára.

#### 4. Elengedés

Mielőtt belebonyolódunk egy-egy vitába érdemes lehet mérlegelnünk magunkban, hogy fontos-e annyira az adott kérdés, hogy konfliktus alakuljon ki belőle. Lehet, hogy a fogkrémes tubus kinyomásának módja nem mindig éri meg a veszekedés kockázatát. Néha aránytalan harcokba csúszunk bele lényegtelen apróságok miatt, ráadásul ezekben az ügyekben sokszor nem is létezik objektív igazság. Valószínűleg nem dől össze a világ, ha a vécédeszka nincsen mindig lehajtva. Engedni nem gyengeség, hanem a másik jogainak tiszteletben tartása.

#### 5. Tegyük, ha tudunk tenni!

A megoldható konfliktusok orvoslásán közösen dolgozzunk! Ez erősíti az érzelmi összetartozás élményét és növeli az elégedettséget, utat mutat a tartós kapcsolat felé. Ennek módja lehet például, ha a pár tagjai képesek megszakítani a vitát, amikor kezdenek eluralkodni rajtuk az indulatok. Ilyenkor segíthet, ha megosztjuk a párunkkal érzéseinket, ha képesek vagyunk elnézést kérni, szeretetünket kifejezni.

#### 6. Ne akarjuk megváltoztatni a másikat!

Lehetnek olyan tényezők is egy kapcsolatban, amelyek felett nincsen kontrollja a másik félnek, ez a megoldhatatlan problémák csoportja. Ha olyan alapvető különbség merül fel a pár tagjai között, amelyben nem kivitelezhető, hogy közös nevezőt találjanak, akkor a kapcsolat megőrzése érdekében képesnek kell lenniük elfogadni ezt, más szemszögből tekinteni rá. A boldog párok képesek beépíteni egymás céljait a közös terveikbe és segíteni azok megvalósulását. Akkor is, ha ez rövid távon akár áldozatokkal, lemondással jár.

#### 7. Találjunk közös célokat!

A kiegyensúlyozott párkapcsolatokban mindig jelen van egy közös vezérlő elv, egy központi eszme vagy érték, amely egy még mélyebb szinten is összekapcsolja a két embert. Ennek létrehozási módja lehet például, ha saját hagyományokat, közös szokásokat alakítunk ki. Ha valami sajátos jelentéssel bír a két fél számára, annak hihetetlen összetartó ereje van. A közös élmények és hagyományok pedig a nehezebb időszakokban is visszaidézik a megtartó összetartozás-élményt.

(John M. Gottman pár- és családterapeuta párkapcsolatkutatásainak eredményei alapján összeállította Csizovszki Sándor pár-és családterapeuta)