

KOMPLEX PÁRKAPCSOLATI GYAKORLATOK
AZ ELKÖTELEZŐDÉS, AZ INTIMITÁS
ÉS A SZENVEDÉLY ERŐSÍTÉSÉRE

L. STIPKOVITS ERIKA
KETTEN EGYÜTT

hvg  könyvek

a másik iránti bizalom és elfogadás kialakítását jelenti. A szenvedély az érzelmi izgalom és vonzalom erőterét teremti meg, izgalmassá teszi a közös életünket, és energiát ad a kapcsolatnak, valamint erőt a mindennapi kihívások kezeléséhez. A párkapcsolat így válik a legintenzívebb tanulási térré: megtanít önmagunkat és a másikat is szeretni, mélyebben megismerni és együtt fejlődni.

MIÉRT FONTOS FEJLESZTENI A PÁRKAPCSOLATOT?

Kata és Norbi bár néhány éve együtt vannak, a kapcsolatuk mostanra üressé vált. Ha szóba kerül a lakásvásárlás vagy a családalapítás, Norbi kitérő választ ad, vagy azt

mondja: „Ne most, majd...” Gyakran hangoztatja, hogy „nem szereti a kötöttségeket”. A kapcsolat jövőjével nem foglalkozik, inkább a saját szabadságát tartja szem előtt. Kata emiatt bizonytalannak érzi a kapcsolatot, és egyre dühösebb és ingerültebb (*elköteleződés hiánya*). Mindketten kerülik a mélyebb beszélgetéseket. Ha Kata megpróbál megosztani valami személyes érzést, Norbi röviden lezárja: „Ne dramatizálj, fáradt vagyok ehhez.” Nincs kölcsönös bizalom, nincsenek őszinte, feltáró beszélgetések az érzéseikről, félelmeikről és vágyaikról, nincs helye a sebezhetőségnek sem. A közös vacsorák némaságban telnek, esetleg a napi teendőkről beszélnek. A lelki közelség lassan teljesen megszűnik (*intimitás hiánya*). A kapcsolatukból kiveszett a romantika és a vágy. Ritkán kezdeményeznek testi közelséget, a közös programok helyett Norbi inkább a barátaival tölti az idejét. Ha együtt vannak, akkor sincsenek spontán érintések,

99 INDULATOK EREDETE

A szenvedély (vagy annak hiánya) nemcsak a szexualitásban jelenik meg, de sokszor jelen van a szexuális játszmáinkban, erősen feltörő indulatainkban is. Ha egy problémás szituáció ismétlődik és erős indulatokat vált ki, biztos, hogy nemcsak jelenlegi párunkra, hanem szüleinkre, korábbi partnerünkre reagálunk.

SZENVEDÉLY FOKOZÁSA

1 ÖSSZEILL

Vizsgálják meg együtt, merre van a probléma.
Gondolkodjanak el külön-külön az öt kérdésről,
beszéljék meg közösen a válaszaikat, és ha kell,
keressenek megoldásokat.

ELKÖTELEZŐDÉS ERŐSÍTÉSE

Indulatteli helyzetekben végezzenek mindketten önvizsgálatot: miért reagáltak a szokottnál érzékenyebben. Tegyék fel maguknak az alábbi kérdéseket:

Mi a bajom? Mi esett nekem ilyen rosszul e helyzetben?

Miért reagáltam ilyen szokatlanul erősen?

Mi húzódik meg heves érzelmeim mögött?

Mi zavar leginkább a helyzetben?

Honnan ismerős ez a helyzet, a kiváltott érzés korábbi életemből?

Mikor viselkedtem hasonlóan? Akkor mi fájt vagy mi hiányzott?

Mire lett volna akkor szükségem? Most mire van szükségem?

Beszélgessenek együtt a feltárt érzéseikről,
korábbi hasonló emlékeikről.

SZENVEDÉLY FOKOZÁSA ————— 99

60 ÁLMAINK

Álmaink tükrözhetik az elfojtott dühöt, félelmet, bűntudatot, valamint hogy látjuk a konfliktusainkat és a tudattalan felismeréseinket arról, miként is működik a kapcsolatunk. Meséljék el egymásnak az éjszakai álmaikat, asszociáljanak közösen, és vizsgálják meg gondolataikat az álmodóra vonatkozóan a következő kérdések mentén:

INTIMITÁS MÉLYÍTÉSE

97 NE SIETTESSÜK A DOLGOKAT

Beszélgessenek, hogyan vonatkozik az idézet a saját párkapcsolatukra. Egy alkalommal csak egy idézettel dolgozzanak.

SZENVEDÉLY FOKOZÁSA

LÜNK?

ennyire illenek össze.
az öt kérdésen, majd konkrét példákkal
beszéljék meg közösen a válaszaikat, és ha kell,
keressenek megoldásokat.

ELKÖTELEZŐDÉS ERŐSÍTÉSE

4 EGYMÁS ÉRTÉKEI

Egymás értékeinek mélyebb megismerése és elismerése növelheti az elköteleződést, a különbözőségeink elemzésével pedig ráláthatunk a visszatérő konfliktusainkra.

ELKÖTELEZŐDÉS ERŐSÍTÉSE

65 EGYÜTTÉRZŐ M

Mélyül a párkapcsolatunk intim megismerésére, megtanulunk egymásra figyelni, egyetértés, megértés, ítéletkezés, okoskodás nélkül csupán megérteni egymást. Gyakorolják a következő hetekben a négy lépést, látható helyre rakják ki ezt a kártyát.

1. *Figyelj rám!* Érdeklődéssel hallgassuk egymást: teremtsünk szemkontaktust, tegyünk félre mindent, kapcsoljuk ki a telefont, tévét, és mimikával is jelezzük társunknak együttérzésünket.

INTIMITÁS MÉLYÍTÉSE

1. Készítsenek külön-külön két – egyenként minimum 10–15 elemből álló – listát. Sorolják fel mindketten az egyik listán a saját, a másikon a társuk értékeit. Ez lehet tárgy, esemény, tevékenység, személyes tulajdonság, vagy bármi más, amit fontosnak tartanak egyéni és közös életükben.

A következőkkel kapcsolatos fogalmak is szerepelhetnek a listán:

KAPCSOLATOK, CSALÁD, OTTHON, MUNKA, GYEREKEK, BARÁTOK, SZEX, SPORT, UTAZÁS, HOBBI, TANULÁS, ÁLLATOK, TERMÉSZET, ÉTKEZÉS.

2. A listákon a felsorolt értékeket állítsák fontossági sorrendbe.

3. Végül olvassák fel egymásnak a listáikat, indokolják a választásaikat, és beszélgessenek konkrét élményeik felelevenítésével arról, kinek miért fontosak az egyes értékek.

ELKÖTELEZŐDÉS ERŐSÍTÉSE 4