**Tilos a párkapcsolatban**

Ha megértőek szeretnénk lenni a párunkkal, akkor ahelyett, hogy mondanánk a magunkét, először engedjük a párunknak részletesen végig mondani, hogy mit és hogyan gondol!

Úgy fejezzük ki a szeretetünket, hogy abból a párunk valóban érezze, hogy szeretjük. Ne a saját elképzeléseink szerint, hanem a párunk igényei szerint szeressünk!

"Figyelj, látom, hogy nem vagy túl boldog, és én sem igazán. Szeretném, ha tudnád, hogy szeretek, és mostantól jobban odafigyelek Rád!"

Ha előre felnyitjuk a párunk szemét, akkor sokkal nyitottabb lesz a „szeretet-kifejezéseinkre” és az erőfeszítéseinkre, látni fogja az igyekezetünket.

Ezáltal ő is könnyebben ki tud lépni a passzív, szereteten, rossz hangulatú állapotból.

A legtöbb kapcsolatjavító próbálkozásunk ott bukik el, hogy a saját erőfeszítéseink után 2 perccel már azt szeretnénk, hogy a párunk is váljon kisangyallá! És pont ez a csapda az egészben!

Hiszen ha azonnal az "ellenszolgáltatást" várjuk, könnyen letörhetünk:  
"Én próbálkozom, de te ugyanúgy nem teszel semmit értem, mint eddig. Na akkor tudod mikor fogok én bármit is tenni érted mostantól..." – és folytatjuk ott a szeretetlenséget, ahol abbahagytuk.

A helyzet sajnos az, hogy a párunk sokszor még észre sem veszi a megváltozott hozzáállásunkat, amikor mi már tartanánk a markunkat a szeretetéért.

Ezért jegyezzük meg jól: mindig van egy átfutási ideje a szeretetünk „célba érésének”. Mindig. És ezzel számolnunk kell!

**Párkapcsolati konfliktus kezeléshez**

1. Tájékoztassuk előre! Ha elkezdünk változtatni a viselkedésünkön, megpróbálunk türelmesebben, nagyobb szeretettel és odafigyeléssel lenni a párunkhoz, azt úgy tegyük meg, hogy előtte erről tájékoztatjuk!

2. Úgy, hogy érezze!   
Biztosan úgy fejezzük ki a szeretetünket, amiből a párunk érzi, hogy szeretjük?

3. A legfontosabb: ne várjunk rögtön „ellenszolgáltatást”!  
  
Mindig van egy átfutási ideje a szeretetünk „célba érésének”.

Párkapcsolati konfliktus kezeléshez

Amikor valaki elmondhatja a véleményét, a fájdalmát vagy a problémáját, azonnal enyhül benne a feszültség, a negatív érzései eltűnnek. Aktív hallgatás!

Tárják fel szükségleteiket, vágyaikat.

**Mit nem szabad…**

1.Tilos elterelni a figyelmet a problémáról!

2.Tilos fenyegetőzni!

3.Tilos lelkileg zsarolni a párunkat!

4.Tilos elemezni a párunkat!

5.Tilos kioktatni!

6.Tilos a párunk személyét kritizálni!

7.Tilos azt mondani, hogy „igazán tudhatnád”!

8.Tilos érzelmi alapon kérni és nyomást gyakorolni!

9.Tilos faképnél hagyni a párunkat!

**1.Tilos elterelni a figyelmet a problémáról!**

Egy problémával mindig szembe kell nézni.

Nem segít az, ha elbagatellizáljuk.

Soha ne mondjon ilyet a párjának, hogy:

„Próbálj nem gondolni rá, amíg nem pihened ki magad.”

„Menjünk vacsorázni, és felejtsük el az egészet.”

„Csak gondolod, hogy problémáid vannak!”

**2.Tilos fenyegetőzni!**

Ha valakinek nincsenek megfelelő eszközök a kezében ahhoz, hogy párjával rendezze a problémákat, akkor nagyon egyszerűnek tűnik fenyegetőzni:

„Ha még egyszer a számítógép előtt ülsz és nem velem foglalkozol, én elköltözöm!”

Az ehhez hasonló fenyegetőzéseknek nincs értelme.

Ha belegondolunk, hogy ha ezt a fenyegetést valóra váltaná az, aki mondta, megoldódna a probléma? Biztosan nem.

Ráadásul ha valaki sokszor ugyanazt a fenyegetést mondja,

akkor a társának egyből az jár a fejében, hogy „Már megint ugyanazt a lemezt.”

**3.Tilos lelkileg zsarolni a párunkat!**

„Te nem is szeretsz engem, mert ha szeretnél, nem tennél ilyet velem. Nem látod, hogy tönkremegyek?”

Az ehhez hasonló mondatokkal az a gond, hogy nagyon keményen a másikat támadja, de nem beszél a rossz érzés okáról. Ebből a mondatból kizárólag mit hall ki a másik fél? Azt, hogy ő aljas. Pedig csak azt akarjuk kifejezni, hogy rosszul esik nekünk, hogy rendszeresen ugyanazzal a dologgal bánt meg párunk.

**4.Tilos elemezni a párunkat!**

Kerülje az alábbiakhoz hasonló elemző mondatokat:

„Féltékeny vagy.”

„Kisebbségi komplexusod van.”

„Neked üldözési mániád van.”

Soha ne próbáljon fölényre szert tenni azzal, hogy egy felsőbbrendű pozícióból megállapításokat teszünk a párunkról. Ez csak tovább szítja a vitát.

**5.Tilos kioktatni!**

Soha ne kezdje mondatait úgy, hogy:

„Tudatában vagy, hogy...”

„A tények amellett szólnak, hogy...”

„ A tapasztalat azt mondja, hogy...”

Mindig alázattal hallgassa meg a párját! Ne legyen az a célja, hogy szakértelmet vagy hozzáértést kifejezve erőfölénybe kerüljön a veszekedés során.

**6.Tilos a párunk személyét kritizálni!**

Nem illetheti kritikával párja egész személyét, hiszen ez azt jelentené, hogy magát az egész embert tartja elfogadhatatlannak. Nem kérdőjelezheti meg az intelligenciáját, az erkölcsiségét, a családjához fűződő viszonyát, a külalakját. Pl.: „Egy önző alak vagy, akit nem érdekel semmi.”

Ellenben megfelelő módon megfogalmazva a párja viselkedését szabadon kritizálhatja. Pl.: „Amikor nem figyelsz rám, úgy érzem, nem érdekellek!”

**7.Tilos azt mondani, hogy „igazán tudhatnád”!**

Gyakran azt tapasztalni, hogy valamelyik fél egyszerűen azért nem hajlandó beszélgetni a másik féllel, mert a következőket gondolja: „Igazán tudhatnád, hogy mi a bajom!”

Mi ezzel a hozzáállással a baj? A beszélgetés lényege pont az, hogy pontosan kiderüljön a probléma. Nem kitalálnunk kell ezeket, hanem átbeszélni.

**8.Tilos érzelmi alapon kérni és nyomást gyakorolni!**

Kerülje az alábbiakhoz hasonló kijelentéseket:

„Illene megpróbálnod.”

„Nagyon szeretném, hogy ezt tedd.”

„Nyomatékosan kérem, hogy tedd meg.”

Ha a párja valamit nem a saját elhatározásából, hanem csak az Ön nyomására tesz meg, akkor az nagy valószínűséggel csak időleges változást fog eredményezni.

**9.Tilos faképnél hagyni a párunkat!**

Egy veszekedés alatt nagyon gyakori, hogy az egyik fél feláll, és elmegy. Ennek két oka lehet.

Az egyik eset az, amikor érzelmei miatt nem bírja tovább cérnával, és szinte akarata ellenére ki kell mennie a szobából. Mi a teendő ilyen esetben? Várni kell egy rövid időt, majd folytatni a beszélgetést. A nap végére meg kell oldódnia a konfliktusnak.

A másik eset, amit viszont már nem megengedett, az az, hogy az egyik fél azért hagyja ott a másikat, mert nem hajlandó vitázni a másikkal. Úgy állítja be a saját véleményét, mintha az vita tárgyát nem képezhetné.

Na ez tilos!

Egy párkapcsolatban mindkét fél köteles leülni beszélgetni a másikkal.