

Hogyan előzzük meg a megcsalást ?



Írta:

Némedy-Nyul Marianna Cecília

Némedy-Nyul Marianna Cecília

Párkapcsolati coach- Házassági Tanácsadó- Face to face tréner

www.medihol.hu ; info@medihol.hu

BEVEZETŐ

Sok szeretettel ajánlom ezt a rövidke könyvet mindazoknak a lelkes olvasóknak akik velem együtt rendíthetetlenül hisznek Férfi és Nő hosszan tartó boldog együttlétében.

Útmutatóval és gyakorlati tanácsokkal szolgál ez a néhány oldal a párkapcsolat bármelyik szakaszában élő, a boldogságukért tenni akaró pároknak. A kezdődő udvarlástól, a házasság előtti időszakon át a már hosszabb ideje működő, netán döcögő életszakaszban egyaránt.

Ahhoz, hogy kapcsolataink mindkét fél számára folyamatos örömforrássá váljanak, nem elég rutinból élni egymás mellett. Kell a törődés, a figyelem, a gondoskodás, hogy együtt és egyedül is jól érezzük magunkat.

Természetesen ez minden emberi kapcsolatra vonatkozó általános szabály.

Azonban az, hogy ezeket milyen módon tudjuk egymás számára megfelelően biztosítani, nem mindig egyértelmű. Talán ennek egyik oka lehet, hogy a szocializálódás már kora gyermekkorunktól azt kívánja tőlünk, hogy ahhoz, hogy elfogadjanak és befogadjanak úgy kell viselkednünk és gondolkodnunk, ahogy a környezetünk elvárja.

Ezért egy idő után önkéntelenül is azt feltételezzük, hogy mindannyian ugyanolyan szabályok szerint élünk, egyforma sémák mentén gondolkodunk és cselekszünk.

Ha ez a feltételezésünk egy kapcsolatban alkalmanként nem kap visszaigazolást, akkor úgy érezzük valami elromlott. Holott semmi másról nincs szó mint arról, hogy elsősorban a tudatalattinkban elraktározódott mintáink és átélt tapasztalásaink vezérlik működésünket, határozzák meg tetteinket.

Ez azonban a Föld minden egyes lakójánál mást és mást jelent.

Érdeemes hát egy kicsit a mélyére ásni viselkedésünk miértjeinek, és ezzel egyidejűleg megértjük konfliktus helyzetünk gyökerét is.

Mint tudjuk az ásás, a szó eredeti értelmében sem könnyű feladat. Így van ez akkor is, ha önmagunkban vagy a másik ember viselkedésében tesszük képletesen ugyanezt.

Most erre kérlek téged kedves olvasó, és hidd el, kell hozzá némi bátorság. Kitartást és türelmet kívánok, ha belevágsz. Hiszen ezért vagy itt.

Legyen az olvasással töltött idő hasznos, és tanulságos szórakozás. Fogadd tőlem minden sorát szeretettel.

Némedy-Nyul Marianna Cecília

Párkapcsolati coach- Házassági Tanácsadó- Face to face tréner

www.medihol.hu ; info@medihol.hu

A BOLDOGSÁG TITKA

„A boldogság nem olyasmi, ami csak úgy megtörténik velünk, és nem kapcsolatos a szerencsével vagy a véletlennel sem. Nem vásárolható meg pénzzel, nem szerezhető meg hatalommal. Nem a külső eseményektől függ, inkább attól, hogyan értelmezzük azokat mi magunk. A boldogság valójában olyan állapot, amelyre fel kell készülni, és mindenkinek magának kell ápolnia és óvnia.”
Csíkszentmihályi Mihály

Szerinted kedves olvasó sikernek mondható-e a mai világban, ha egy párkapcsolat hosszú távon harmonikusan, egymás iránti hűségben működik?
Figyelembe véve, hogy a hosszú távú harmonikus működésbe-a nagy átlag beállítottsága szerint-nem fér bele a Megcsalás,

én azt mondom, a válasz: IGEN.

Évtizedek óta belénk ivódott tényként kezeljük, hogy a legtöbb házasság néhány év után, vagy akár néhány évtized után valamilyen ok miatt felbomlik.
Talán már programozzuk is erre magunkat. Csak gondoldj bele!

Ezek szerint azok az emberek akik nem válnak el, nem szakítanak, különlegesek?
Vagy tudnak valami nagy-nagy Titkot amit a többség nem?

Én azt mondom: IGEN (Vagy mégsem?)

Nézzük csak, hogy van ez.

Az elvált párok tagjainak jelentős része az élet egyéb területein különböző, kisebb-nagyobb sikereket ér el.

Ezek szerint ők ismerik a Siker titkát?
Akkor miért nem alkalmazzák a párkapcsolatukban?

Mert a valódi titok az, hogy a sikernek nem Titka, hanem Ára van.
Ez, egy kihagyhatatlan és megkerülhetetlen szabály. Közhely, de igaz.

Ahogy az élet minden területén így a párkapcsolatban is akkor lehet bárki Sikeres és Boldog, ha hajlandó megfizetni a Boldogsága Árát. Erről szól ez a könyv.

MERT SZERETNI ÉR!

Némedy-Nyul Marianna Cecília

Párkapcsolati coach- Házassági Tanácsadó- Face to face tréner

www.medihol.hu ; info@medihol.hu

MI A MEGCSALÁS ?

Beszéljünk egy kicsit a kapcsolatok mumusáról, a Megcsalás fogalmáról.

Ha most megkérdezném, hogy számodra mit jelent a megcsalás vajon mit mondanál? Ugyanazokkal a szavakkal, meghatározásokkal tudnád-e leírni az érzéseidet és a gondolataidat ezzel kapcsolatban mint egy barátod, mint az édesanyád, vagy akár a párod?

Feltételezem, hogy NEM. Azért ha gondolod kipróbálhatod, de előbb olvass tovább!

Természetesen hasonló érzéseket élünk át mindannyian amikor úgy érezzük, hogy megcsaltak minket.

Hogy mi az a konkrét esemény, vagy külső hatás ami elő idézi egyik vagy másik emberben ezt a többé-kevésbé traumatikus érzést?

Ez az ami eltérő lehet a világon minden egyes férfinél és nőnél.

A Megcsalás fogalma az általános közfelfogás szerint azt jelenti, hogy a pár valamelyik tagja titokban vagy nyíltan egy másik személlyel létesít szexuális kapcsolatot. Minden egyéb, a párja elvárásaival ellentétes viselkedés belefér egy párkapcsolatba.

Vannak azonban akik azt is megcsalásként élik meg, ha a párjuk egy idő után rendszeresen nem teljesíti az ígéretét.

Vagy nem megy haza a szokott időben a munkahelyéről és nem is jelzi ezt előre. Ugyancsak megcsalásként értékelhetjük azt is, ha társaságban a párunk tiszteletlenül, megalázóan beszél velünk.

Sok-sok olyan váratlan, és kellemetlen érzést keltő esemény létezik ami csalódottsághoz vezethet.

Ezeket mind érzékelhetjük megcsalásként.

Mégpedig azért, mert ilyenkor a párunk egy kettőnk közt létrejött hallgatólagos megállapodást szegett meg.

Egy olyan szerződést, ami azokat az elemeket tartalmazza amelyek elengedhetetlenek voltak ahhoz, hogy bizalom és szoros kötődés alakuljon ki, és ez nem csak a testi kapcsolat kizárólagosságáról szól.

Ez egy sokkal tágabb kört, a két ember közti lelki elköteleződést jelenti.

Amiről soha senki nem beszél, de éppen ez biztosítja azt a vonzalmat amely miatt jó érzés együtt lenni.

Némedy-Nyul Marianna Cecília

Párkapcsolati coach- Házassági Tanácsadó- Face to face tréner

www.medihol.hu ; info@medihol.hu

A kapcsolat elején, a szerelem időszakában általában mindkét fél nagy figyelmet fordít arra, hogy a párja jól érezze magát vele.

Igyekeznek a kedvét keresni, figyel a szavaira, kedves, udvarias, megértő. Ez jelenti a természetes állapotot mindkettőjük számára.

Talán még az is előfordul, hogy jó néhány gesztust azért tesz meg, hogy megfeleljen annak az elvárás mintának amit korábban megtanult, magával hozott, mert bevált.

Az idő múlásával azonban ezek a szerelemből fakadó motiváló tényezők egyre inkább elhalványulnak, végül a napi rutin maga alá temeti őket.

Mind kevesebb figyelmet fordítunk arra, hogy a párunk jól érzi magát vagy sem és egyre többet arra, hogy nekünk mi hiányzik a kapcsolatból.

Egy idő után ezt a megszokással azonosítjuk és úgy gondoljuk, hogy értelmetlen és szükségtelen bármit tenni mert cserében már úgysem kapunk semmit.

Az életünkben egyre mélyebb gyökeret ereszt a szeretet hiányának nyomasztó érzése.

Ha ezt az állapotot hallgatólagos megegyezés árán sokáig fenntartjuk, bizony van aki végül a párkapcsolaton kívülre kacsintgat azért, hogy ezt a szeretet hiányt betöltse.

Máshol keresi a megoldást, a számára nélkülözhetetlen pozitív, örömteli élményt.

Ilyenkor elég egy pillanatnyi megingás, csábítás és megtörténik minden párkapcsolatban élő férfi és nő rémálma a MEGCSALÁS.

Természetesen vannak akik számára nem okoz problémát, ha a párjuk mással is közeli kapcsolatba kerül. Azonban ők erre szerződtek, ezt választották.

Amikor a megcsalás bekövetkezik és kitudódik már csak a bánat, düh és a hűtlen fél hibáztatása marad.

Ezért érdemes még a helyzet kialakulása előtt azzal foglalkozni, hogy mi indíthat el egy olyan lavinát a párkapcsolatban ami végül a Megcsaláshoz vezet.

Nézzük meg, hogy mi is az ami elindíthat egy párkapcsolati lavinát...

A MEGCSALÁST KIVÁLTÓ OKOK

A párcapcsolat leépülésének sok oka lehet, azonban alapvető szabályként vehetjük figyelembe azt, hogy a helyzet kialakulásáért mindkettő „dolgoznak”.

Egy hétköznapi példa, hogy elfogulatlanul és tisztán rálássunk a dolgokra:

Gondoltál-e már a következő esetre?

Végre megkapod az ideálisnak tűnő állást, elkezdesz dolgozni egy olyan új munkakörben amiről addig csak elméleti ismereteid voltak.

Fogod-e tudni anélkül, akár a saját elvárásaid szerint teljesíteni a feladatot, ha nem tanulsz meg a gyakorlati lépéseket, ha nem szentelsz neki elégséges időt, figyelmet, ha a munkaidődet kávézással, pletykálkodással töltöd?

Lesz-e eredménye a rád bízott feladatnak?

Természetesen igen, mert az is eredmény, ha elbocsájtanak a munkahelyedről.

Csak az egy negatív eredmény és semmi köze a vágyott célhoz.

Valahogy így van ez egy párcapcsolatban is. Ha nem „teszed oda magad” és elhanyagolod a párodat és a kapcsolatokat, annak bizony hasonló vége lehet.

Tudom, mikor elköteleződünk a párunk mellett akkor azt gondoljuk, hogy mindkettő lelkesek, odaadóak vagyunk és ez most már kőbe van vésve és örökké így marad.

Mert abban a pillanatban ugye szerinted is ez a Cél?

Akkor térjünk vissza az előző példához most egy másik nézőpontból.

Megkapod álmaid munkáját.

Feltételezzük, hogy teljes odaadással, minden idődet, energiádat, figyelmedet az új munkának szenteled, hogy bebizonyítsd mennyire jó vagy a szakmában. Egy idő után olyan rutinra teszel szert, hogy félkézzel is képes vagy elvégezni a feladatot. Már nem szentelsz rá olyan sok figyelmet, magától értetődőnek veszed, hogy jól csinálod, laza leszel és ezért észrevétlenül is becsúszhatnak tévedések, hibák.

Ha másként nem is, hidd el majd Murphy mester megoldja.

Javaslom, Légy résen!

Némedy-Nyul Marianna Cecília

Párcapcsolati coach- Házassági Tanácsadó- Face to face tréner

www.medihol.hu ; info@medihol.hu

Amennyiben ezeket nem veszed jelzésnek, elbagatellizálod, nem korrigálod és a hozzáállásodon nem változtatsz, a vége az lesz, hogy össze csapnak a fejed felett a hullámok, és... Megint ugyanaz lesz a helyzet.

Elbocsájtanak.

Amikor ez a sajnálatos dolog bármelyik említett példa miatt megtörténik, utólag biztosan eszedbe jut, hogy mikor és hány alkalommal hívta fel a figyelmedet a főnököd arra, hogy látja az elkövetett hibákat, hogy a munkád, a hozzáállásod, számára nem kielégítő.

Nem vetted komolyan a figyelmeztető jeleket és most tessék itt van. Kétségbeesetten kereshetsz új munkahelyet.

Hogy van ez a párkapcsolatban?

Azt alapból nem feltételezem, hogy olyan módon kezdesz bele egy szeretetteljes kapcsolatba ahogy azt az első példában bemutattam.

Mert abban az esetben olyan munkahelyet találtál ami nem volt az érdeklődésednek megfelelő, nem motivált arra, hogy nap-mint nap maradéktalanul elvégezd a feladatot.

Egyszerűen nem érdekelt.

Vagyis nem hozzád illő munkahelyet találtál, így nem is nagy baj, ha új lehetőséget kapsz.

Hasonló következtetés alapján ugyanez a helyzet a párkapcsolatban is.

Egy gondolati zárójel:

Az ilyen élethelyzetekben az emberek általában úgy érzik, hogy kicsúszott a lábuk alól a talaj. Kétségbeesnek, sajnálják, sajnáltatják magukat és azt gondolják, hogy milyen szerencsétlenek, mennyire kiszúrt velük az élet és milyen gonoszak akik ezt tették velük.

Pedig ha végig gondolnák azt, hogy milyen események sorozata vezetett oda ahol éppen vannak és mit tettek ők – vagy mit nem tettek – azért, hogy így legyen, akkor sok hasznos információhoz jutnának amiből levonva a tanulságot, a kedvezőbb eredmény érdekében egy következő munkahelyen (kapcsolatban) már másként cselekednének.

Javaslom a lelki nyugalmad érdekében: lásd meg a változásban a tanulni valót és az új lehetőséget.

Némedy-Nyul Marianna Cecília

Párkapcsolati coach- Házassági Tanácsadó- Face to face tréner

www.medihol.hu ; info@medihol.hu

MITŐL ROMLIK EL AZ, AMI AZ ELEJÉN JÓ VOLT?

Az, hogy a lila köd homályától nem láttunk tisztán és nem a számunkra megfelelő párral élünk, bizonyos idő elteltével magától is világossá válhat.

Mikor érezzük, hogy kezdenek elromlani a dolgok hajlamosak vagyunk panaszkodni, ismerősöktől tanácsot kérni, külső véleményekre alapozni.

A barátok, barátnők, szülők meglátásai, jó tanácsai lehetnek végtelenül jószándékúak, azonban érzelmi érintettség miatt sohasem elfogulatlanok, objektívek.

Kiváló és életmentő döntés lehet a megfelelő, képzett szakember megkeresése. Egy coaching ülésen, vagy egy házassági tanácsadáson a tréner segítségével minden párkapcsolati probléma kiváltó oka nagyon hamar megállapítható.

Nekem is elmondhatod, bármilyen megoldatlan problémád van: info@medihol.hu

No, de térjünk vissza az eredeti témánkhoz, a Megcsalás kiváltó okaihoz.

Most viszont nem a fentiekből indulunk ki, hanem a korábban említett második munkahelyi példát vetítjük rá a párkapcsolatra.

Azt feltételezzük, hogy néhány szerelemben és szeretetben, lelkesedéssel, szorgalmas egymásra figyelemmel töltött év után egyszer csak felismeritek, hogy az intenzív odaadó figyelem helyett már a rutin és a megszokás működteti a házasságotokat.

Emlékszel? Pont úgy, ahogy azt a klassz munkát is végezted kezdetben.

A fellángolás – legyen az bármilyen ígéretes – egyszer csak valahogy észrevétlenül alábbhagyott.

Már nem szükséges figyelned a párod igényeire, szokásaira, mert kérdés nélkül is tudtok egymásról mindent.

A reggeli rohanásban egyszer csak elfelejtetted, hogy öleléssel és csókkal búcsúzz el tőle.

Aztán az esti találkozáskor már meg sem kérdezed, hogy milyen napja volt, mert úgyis mindent tudsz a munkahelyi problémáiról és egyébként is, neked is megvan a saját problémád.

Vacsora készítés közben azon zsörtölödsz magadban, hogy párodnak miért nem jut eszébe segíteni a háztartásban.

Vagy ha férfi vagy kedves olvasó talán azt gondolod ilyenkor, hogy miért nem marad kicsit csendben a párod, hogy egy kis levegőhöz juss végre. Amikor kifújta magad, előveszed a hazavitt munkádat és töretlenül dolgozol tovább kettőtök boldogulásáért..

Némedy-Nyul Marianna Cecília

Párkapcsolati coach- Házassági Tanácsadó- Face to face tréner

www.medihol.hu ; info@medihol.hu

Aztán amikor férjed a lábastól elfogyasztott vacsorája után rosszkedvűen ledobja magát a TV elé és szótlanul öleli magához a kispárnát meg a távirányítót...

Na, akkor jön az, hogy nálad „elszakad a cérna”...
(Ami ezután következik azt hiszem nem kell leírnom.)

Férfiként pedig elfoglalnak a napi problémák utóöngéi, esetleg egy meg nem oldott munkahelyi konfliktus helyzet, és eszedbe sem jut megdicsérni a csodálatosan megterített asztalt, megköszönni a finom vacsorát, a párod odaadó fáradozását, a vasalt inget a tiszta lakást, mert úgy gondolod, hogy Neked Ez Jár...

Akkor most elárulom: Nem Jár!

Egy párkapcsolatban semmi sem Jár, kizárólag a kölcsönös jó szándék és tisztelet.

Minden egyéb „juttatásért” keményen meg kell dolgoznia mindenkinek, ellenkező esetben sült galamb helyett konfliktusok röpködnek.

Az említett élethelyzetek természetesen töredékét sem fedik le annak a konfliktus forrásnak ami megjelenhet egy párkapcsolatban.

A tipikusnak mondható és szakember segítségét igénylő „veszélyhelyzetek”:

- az anyagi helyzet és a pénzkezelési elvek különbözősége
- az „anyós szindróma” változatai,
- a gyermek neveléssel kapcsolatos elvek különbözősége,
- az intellektuális fejlődés egyoldalú igénye,
- a szexuális igények különbözősége,
- a nagy korkülönbségből fakadó elvek ellentéte, valamint
- a „hozott” egyéni sérülések miatt érzékenyebb fél túlzó reakciói
- alapvető kommunikációs hibák

Szándékom elsősorban az volt, hogy érzékeltessem azt a belső változást amin mindannyian átesünk, ha nem szentelünk extra figyelmet annak, hogy ezt megakadályozzuk. A szeretet teljes hozzáállás bármilyen konfliktus megoldását elősegíti.

A Boldogság megtartása érdekében mindenkire kemény munka vár, és a jól végzett munka jutalma két nyugodt, kiegyensúlyozott ember és a harmonikus, örömteli párkapcsolat.

Ilyen stabil alapokból épülhet fel és nyújthat biztonságot egy gyermeknek hosszú távon a Család.

Némedy-Nyul Marianna Cecília

Párkapcsolati coach- Házassági Tanácsadó- Face to face tréner

www.medihol.hu ; info@medihol.hu

GONDOLAT KONTROLL

Az, hogy a kialakult ellentmondásos helyzetek végül mit eredményeznek sok összetevőtől függ.

Leginkább attól, hogy a pár tagjait milyen gondolatok foglalkoztatják ilyenkor.

Mint tudjuk, a gondolataink motiválják a szavainkat és a cselekedeteinket. Sőt, a gondolatok nyomán keletkeznek az érzelmek is.

Mégpedig úgy, hogy egy felbukkanó gondolattal „megnyomsz magadban egy gombot”. Ez aktiválja a tudatalattidban régen elraktározott, átélt, vagy más módon megtapasztalt pozitív, vagy negatív tapasztaláshoz kötődő érzést. Egy örömet, vagy félelmet keltő esemény emlékét.

Ha szeretnéd, próbáld csak ki most!

Gondolj egy örömteli, boldogító eseményre és közben figyeld meg, hol jelennek meg benned az érzések és milyen módon.

Azután gondolj egy már átélt szomorúságra, vagy félelmet keltő eseményre és figyeld meg ismét azt, hogy hol jelenik meg az érzés és mit okoz benned.

Az emberi érzelmek széles skálán mozognak, azonban két fő irányuk könnyedén megkülönböztethető. Vannak Jó érzések és Rossz érzések. Ezek az érzések lesznek a cselekvésed mozgató rugói.

Bármit teszünk, mindig a jó érzésekért, vagy a rossz érzések ellen cselekszünk.

Ha éltél már át feszültséggel teli élethelyzetet a pároddal akkor most próbálj emlékezni.

Milyen érzéseket okoztak a gondolatok melyek abban a szituációban születtek meg a fejedben?

Gondoltad-e azt,
hogy mennyire igazságtalan veled a párod,
hogy megértést érdemelnél,
hogy elismerést érdemelnél,
hogy érdeklődést,
netán segítséget érdemelnél?

Némedy-Nyul Marianna Cecília

Párkapcsolati coach- Házassági Tanácsadó- Face to face tréner
www.medihol.hu ; info@medihol.hu

Mikor megfogalmaztad magadban ezeket az elvárásokat (vagy a hasonló sajátjaidat) milyen érzés volt az ami megjelent benned? Jó, vagy Rossz? Azonosítsd be most, hogy mi motivált abban a helyzetekben!

Aztán megpróbáltad-e elképzelni, kitalálni, hogy miért nem az történik amit vársz és vajon miért viselkedik másként a párod mint ahogy szeretnéd?

Találtál-e végül magyarázatot magadban arra, hogy miért nem kapod meg tőle amit éppen szeretnél, vagy éppen miért hallgatag és visszahúzódó?

Természetesen igen.

Mert már „ismered, mint a tenyeredet”. „Minden gondolatán átlátsz és biztos vagy benne, hogy tudod mit miért tesz úgy, ahogy.”

Néhány együtt töltött év után bizony hajlamos ezt gondolni az ember.

A legvégső következtetésed pedig az,
 hogy számára te már nem vagy elég fontos,
 hogy már nem érdeked,
 hogy nem számít neki hogy érzed magad,
 milyen egysíkú az életed,
 hogy mit szeretnél,
 már nem tisztel,
 és tulajdonképpen egy önző dög, aki már nem is szeret.

Csak magával foglalkozik és ennek biztosan van valami mélyebb, kettőtökön kívül keresendő oka.

Tehát... Biztosan Van Valakije.

MEGCSAL. (Most hogy érzed magad ?)

Igaz, hogy ezt ki lehet így sakkozni?
 Hát persze, hogy ki lehet!

Miért is?

Mi az ami erre a következtetésre juttatott?

Honnan erednek ezek a racionálisnak tűnő megállapítások?

Némedy-Nyul Marianna Cecília

Párkapcsolati coach- Házassági Tanácsadó- Face to face tréner

www.medihol.hu ; info@medihol.hu

VESZÉLYES GONDOLATOK !!!

Gondolkodj csak...

Természetesen a Te gondolataidból.

Mert ez mind semmi egyéb, mint feltételezés.

Kész összeesküvés elmélet. Ráadásul rendkívül rosszul érzed tőle magad. Már most, pedig még csak gondolat.

A baj ott van, hogy el is fogadod rendíthetetlen igazságnak.

Hiszen olyan „jól ismered” már őt, hogy kérdezned semmit sem kell ahhoz, hogy a kérdéseidre a valódi válaszokat megkapd.

Elkezdesz gondolatban történeteket szövögetni, önmagadban kérdezz-felelek játékot játszani, és a válaszaiddal együtt megjelenő érzelmek hatására olyannyira felturbózni magadban a meggyőződést, hogy a végére nem csak hogy elhiszed, hanem tényként is kezeled amit kitaláltál.

Aztán egyszer csak eljön az a pont amikor már nem bírod tovább az egyhangúságot, a hallgatással múló estéket, netán valaki éppen jól felhúzott a munkahelyeden, vagy nőként éppen aktuálisan „nehéz” napjaid vannak.

Hirtelen mindent amit eddig kiagyaltál visszautasíthatatlanul rázúdítasz a párodra, aki éppen megint gyanútlanul bámulja az esti TV műsort, kezében a hideg sörrel és a távirányítóval.

Vagy ha férj vagy talán bosszant, hogy a párod háztartási robotként mos, főz, vasal szóltanul, hogy ne zavarjon a megérdemelt pihenésedben és görcsösen igyekszik minden női szerepének maximálisan megfelelni. Míg te elvárnád, hogy kisgyermekként kényeztessen, vagy melléd ülve csak legyetek együtt a kanapén csendben.

Miért nem „hagyja a dagadt ruhát másra” és miért is vannak épp most „nehéz” napjai?

Miért nem látja meg, hogy mire lenne szükséged, hiszen a párod? A feleséged...

Azonban nem ez történik.

És te pörgeted a fejedben játszódó horrort, míg egyszer csak... elpattan az a bizonyos húr.

Némedy-Nyul Marianna Cecília

Párkapcsolati coach- Házassági Tanácsadó- Face to face tréner

www.medihol.hu ; info@medihol.hu

Kifakadsz, s neki lehetősége sincs arra, hogy védekezzen.
Csak bámul rád tágra nyílt szemekkel és nem tudja mi is történik vele.

Elhiszed, hogy valóban nem tudja?

Honnan is tudná?

A fejedben megalkotott elméletnek távolról sincs köze az ő pillanatnyi világához.

Nem tudhatja, hogy a gondolataid honnan jönnek.

Hiszen ő nem tett semmi rosszat!

Miért akarsz bántani?

Miért gondolsz, hogy ő akar téged bántani?

És ha nem kapsz a fejedhez, mert a düh amiatt, hogy nem valósultak meg az elvárásaid elvakulttá tesz, akkor egyszer csak ott találsz magad egy eget-földet rengető veszekedés közepén.

Aminek a végén, ha nagyon rá akarsz tolni az igazadat akár az is megeshet, hogy a párod egyszerűen angolosan távozik. (Na és ki tudja hová sodorja a düh.)

Mert nem bírja a fejmosást, a kérdőre vonást, az agresszív ítélkezést, igazságtalannak vélt kritikát.

Ott maradsz magaddal, összezárva a megoldatlan problémáddal.

Ebben a helyzetben még inkább áldozatnak érzed magad, akit semmibe vesznek és meg sem hallgatnak.

Nem beszélve arról, hogy a párodnak eszébe sem jut, hogy ezek után jó gyerek módjára azt tegye amit te elképzeltél számára helyes viselkedésnek.

Na, hát így állunk.

Elérted amit szerettél volna?

Úgy gondolom, hogy NEM.

Még nagyobb bajt kevertél, most már nem csak magadnak, hanem neki is és ezzel együtt a kapcsolatotoknak.

Némedy-Nyul Marianna Cecília

Párkapcsolati coach- Házassági Tanácsadó- Face to face tréner

www.medihol.hu ; info@medihol.hu

HOGYAN KELL EZT JÓL CSINÁLNI?

Nézzük meg mi a megoldás.

Mert ugye azt te sem gondolod, hogy majd az idő megoldja?

Akkor mégis mi a harmonikus együttélés titka?

Menjünk vissza a történet elejére.

Tételezzük fel, hogy már jó ideje bántónak érzed, hogy a párod nem teszi meg azokat a dolgokat amiket elvárnál tőle, hogy nyugodtan, kiegyensúlyozottan működjön a kapcsolatod és önmagaddal is harmóniában élhess.

Emlékszel még a munkahelyi példára?

Ahogy egy munkahelyen, a párcapcsolatban is mindig szem előtt kell tartani a megvalósítandó célt.

Azt a célt, amit akkor tűztél ki amikor elkötelezted a párod mellett.

Mikor egy veszekedés alapfeltételei kezdenek fészket rakni a fejedben, mindig emlékezz arra, hogy éppen szem elől tévesztetted a Célt.

A munkahely esetében egy hosszú távú jól fizető munka, amely anyagi biztonságot ad.

A párcapcsolatod esetében mi is a Cél?

Egy hosszú távú, jól működő, harmonikus kapcsolat ami elsősorban érzelmi biztonságot ad.

Ki volt a felelős az elbocsátásért amikor nem végezted el a munkahelyi feladataidat megfelelő minőségben?

És vajon ki a felelős akkor, ha a házasságkötéskor még tisztán látszó célt elhomályosította az a valós tény, hogy

sok egyéb, fontosabbnak vélt dolog kapott túlzott figyelmet az életedben?

Ne felejtsd!

Tartsd szem előtt a legfontosabb dolgokat az életedben! A többi másodlagos!

A fontossági sorrend felállítása mindig a te felelősségteljes döntéseden múlik!

Némedy-Nyul Marianna Cecília

Párcapcsolati coach- Házassági Tanácsadó- Face to face tréner

www.medihol.hu ; info@medihol.hu

AZ ŐSZINTE KOMMUNIKÁCIÓ FONTOSSÁGA

Ki a felelős, ha a kedvesség, figyelmesség, megértés, érdeklődés helyett a saját elvárásaidnak, netán a külvilág elvárásainak rabja lettél?

Tudod-e egyáltalán egy konfliktus helyzetben, hogy valójában mit gondol a párod?

Gondol-e egyáltalán valamit erről, vagy semmi másra nem vágyik éppen, csak csendre, békességre, nyugalomra, szeretetre és kényeztetésre a napi harc után?

Állj meg egy pillanatra és gondolkodj ezen!

Aztán válaszolj a fent feltett kérdésekre önmagadnak őszintén.

Ha megtetted, akkor olvass tovább!

Mert a következő részben jön az, ami számodra a **Varázspálca** lesz, ha jól használod.

Ne feledd!

Kapcsolatainkban mindig a viselkedésünk alapján ítélnék meg minket. Csak is a feléje irányuló viselkedésedre reagál mindenki.

Ezért fontos, hogy a viselkedésünk amit a párunk felé mutatunk hitelesen tükrözze annak őszinte szándékát amit valóban el szeretnénk érni.

Amikor egy feltételezés olyan viselkedést generál bennünk ami a párunk szemében ellenségesnek tűnik, akkor ne csodálkozzunk, hogy az ő viselkedése is ennek megfelelően ellenséges lesz. Pedig a szándék ami ilyenkor vezérel az általában az, hogy a vágyott szeretetteljes állapothoz visszatérjünk.

Érzed az ellentmondást?

Ha szeretetet vársz a társadtól akkor ne támadással, számonkéréssel, vádaskodással akard ezt kicsikarni, mert nem jutsz pozitív eredményre.

Mielőtt bármit teszel, először tisztázd le önmagadban, hogy valójában mit is szeretnél elérni.

Ezt a valódi, őszinte érzést kommunikáld a vele egybehangzó szavakkal a párod felé.

Csakis önmagadról beszélj!

Arról amit érzel az adott helyzetben, amit a viselkedése jelent neked.

Valamint arról amit szeretnél, ha megtenne annak érdekében, hogy szeretve érezd magad. Jogod van kérni a saját érdekedben, ez a te felelősséged önmagadért.

Ezzel megtetted amit lehetett, és elkerülted az alaptalan vádaskodást.

Most már rajta múlik, hogy a kérésedet miként mérlegeli.

Ez már az ő döntése és felelőssége kettőtökért és önmagáért.

Némedy-Nyul Marianna Cecília

Párkapcsolati coach- Házassági Tanácsadó- Face to face tréner

www.medihol.hu ; info@medihol.hu

NE TÉVESZD SZEM ELŐL A CÉLT!

Maradjunk még egy kicsit a Céloknál.

Milyen típusú céljai is lehetnek két embernek akik a közös életet választották?

1. Mindenképpen kell lennie közös célnak.

Ezek a fent említett általánosan megfogalmazott hosszú távú harmonikus kapcsolaton kívül olyan elemeket is kell, hogy tartalmazzanak, melyek kettőtök közös munkájának, egybevágó érdeklődési körének, elképzeléseinek a tárgyiasult eredménye.

A közös munka, közösen megélt pozitív, örömteli élmények összetartanak.

2. Mindenképpen kell lennie egyéni céloknak.

Az egyéni célok megvalósítása tesz bennünket teljessé, önértékelésünket stabilizálja. A saját céljaink elérése érdekében átélt küzdelem megtanít tisztelni önmagunkat és értékelni a párunk elért eredményeit.

A kisebb-nagyobb céljaink felé vezető úton elért sikerek, eredmények tartást és önbizalmat adnak, ezáltal megvédenek minket az „én nem vagyok elég jó”, vagy a kiszolgáltatottság lehúzó, néha megalázó, lelkileg megnyomorító érzésétől.

Az ebből eredő természetes igény az, hogy **az egyéni és a közös célok nem lehetnek ellentétesek egymással, mert az előbb-utóbb széthúzást, elkülönülést eredményezne.**

Amennyiben az önmegvalósítással kapcsolatos célokról kiderült, hogy összeegyeztethetők, vagy átfedésben vannak a közös célokkal, akkor egyértelműen támogatni, segíteni fogjátok egymást az egyéni úton is.

Az egyéni célok legnagyobb jelentősége abban rejlik, hogy az önállóan elért sikereidért – legyenek azok bármilyen kicsik, vagy nagyok – képes leszel elismerni, nagyra becsülni, értékelni önmagad. Ezek alapján leszel képes SZERETNI is ÖNMAGADAT.

Az önszeretetet nem egyenlő az önzéssel. Az önző ember úgy érvényesíti a saját érdekét, hogy figyelmen kívül hagyja a másikat, ha kell bántóan, érzéketlenül átgázol annak jóérzésein, személyes határain.

Némedy-Nyul Marianna Cecília

Párkapcsolati coach- Házassági Tanácsadó- Face to face tréner

www.medihol.hu ; info@medihol.hu

Aki önmagát szereti az felvállalja és úgy érvényesíti a saját érdekeit, hogy maximálisan figyelembe veszi a környezete érdekeit, személyes határait is.

Ha jóban vagy magaddal, boldog vagy és kiegyensúlyozott.

Ezáltal képes vagy megteremteni a környezetedben is a harmóniát. Abból az élet érzésből tudsz átadni, ami benned van.

Egy sikertelen, megalkuvó, önmagát szolgaságban tartó ember nem lehet boldog még akkor sem, ha úgy gondolja, hogy az önfeláldozásával másokat boldoggá tesz. Ez önbecsapás és csak idő kérdése, hogy mikor válsz miatta frusztrálttá, szorongóvá, depresszióssá.

Nem mondhatasz le önmagadról, a saját vágyaidról, nem élheted boldogan senki más életét, csak a sajátodat.

Ez teszi majd boldoggá a környezetedet is.

KÖZÖS CÉLOK KARBANTARTÁSA

Szükséges és feltétlenül érdemes megfogalmazni a közösen elérendő célokat. Ezek az idő múlásával ugyan átalakulhatnak, változhatnak, azonban a legfontosabb, hogy karbantartsátok őket.

Ez alatt azt értem, hogy rendszeresen át kell beszélni, hogy mindkettőtök számára egyformán fontos-e még a közösen kitűzött cél, vagy szeretnétek változtatni esetleg újat kitűzni helyette.

Csak zárójelben jegyzem meg: **semmi nincs kőbe vésve, az élet a változásról szól.** A nyugodt életvitel fontos része a rugalmasság és a változás lehetőségének elfogadása. Például gondolj egy olyan helyzetre amikor valamelyik fél részéről megváltozik bizonyos dolgok fontossági sorrendje.

Például férfiként megtörténhet veled, hogy a párod biológiai órája már nagyon ketyeg, egyre erősebb vágyat érez a gyermek vállalás iránt. A meglévő lakásokat azonban kényelmetlen lenne, ha növekedne a család. Így a párod felveti, hogy azt a korábban közösen kitűzött célt, miszerint egy új személyautót vásároltok a közel jövőben, szeretné módosítani egy nagyobb lakás megvásárlására. Így az új autó vásárlása helyett egy baba és egy új lakás kerülne képbe.

Egy férfinak ez biztosan nem kicsi dilemmát okozhat, ha már nagyon szeretne végre egy vadiúj járgányban ülni és még eszébe sem jutott a baba projekt.

Némedy-Nyul Marianna Cecília

Párkapcsolati coach- Házassági Tanácsadó- Face to face tréner
www.medihol.hu ; info@medihol.hu

A MEGÉRTÉS MEGDÖBBENTŐ EREJE

Az ellentétesnek látszó érdekek feloldásának az egyetlen megoldáshoz vezető módja a **MEGÉRTÉS**.

A megértés azonban csak akkor következik be, ha a következő probléma megbeszélési fázisokon végig haladtok, lehetőséget adva egymásnak az érvek kifejtésére.

Ebben a fázisban szükségetek lesz olyan tulajdonságokra mint a meghallgatás képessége, az átgondolt reagálás képessége, a türelem, a tolerancia képessége.

Amennyiben az ehhez hasonló meglepetésszerű felvetéseket eddig nem tudtátok kellő hozzá értéssel kezelni, akkor a következőkre figyeljete.

Engedd meg a párodnak, hogy elmondja amit szeretne mégpedig úgy, hogy csendben végig hallgatód.

Amennyiben valami nem egészen érthető számodra, akkor ha befejezte kérdezd meg, hogy az adott dolgot jól értetted-e. Addig kérdezz amíg világosan nem érted a gondolatait, szándékát.

Amennyiben minden világos számodra, kérlek a lehető leghiggadtabban mondd el te is a saját nézőpontod szerinti véleményedet.

Kérd meg a párodat, hogy ő is hallgasson végig csendben és ha valamit nem egészen értett, akkor a végén kérdezze meg. Addig kérdezz amíg meg nem ért mindent teljesen világosan.

Hasznos lehet, ha ilyenkor mindenki listát ír a saját pró és kontra érveiről, a választásának alátámasztása érdekében.

A listán szereplő minden egyes érvet külön-külön megbeszélve, a végére megmaradnak azok a mindkettőtök által egyaránt fontos érvek amelyek mentén össze tudjátok foglalni egyik és másik álláspontot.

Így megszülethet egy megállapodás, és a közös döntést is meghozhatjátok az új közös cél elérése érdekében.

Ezt biztosítja számotokra a Megértés.

Némedy-Nyul Marianna Cecília

Párkapcsolati coach- Házassági Tanácsadó- Face to face tréner

www.medihol.hu ; info@medihol.hu

A BESZÉLGETÉS FONTOSSÁGA

Bármilyen nehéz is néha egy bizonyos témáról, mégis azt javaslom beszélgetsek. Ismerjétek meg egymás gondolatait, érzéseit, indokait, eddig ismeretlen szempontjait az adott dologgal kapcsolatban.

Amennyiben erre elég hangsúly kerül, akkor sokkal könnyebb lesz megérteni a változtatásra való igényt.

A megértés pedig új közös nézőpontokat eredményez, melyeket szem előtt tartva már hasonló motivációkkal tudjátok meghozni a döntést is, ami aztán mindkettőtöket ugyanabba az irányba visz.

Ilyen módon egyikőtök sem érzi majd úgy, hogy az ő szempontjai nem fontosak a másik számára. Valamint elkerülhető a parttalan vitatkozás, a vádaskodás és az a fajta végkifejlet ahol valamelyik fél kényszerű kompromisszumot köt. Ez a legyőzöttség kellemetlen érzésével párosul, amely megoldatlan belső konfliktus forrása marad.

Az igényt – ha már felmerült benned- a közös dolgok megváltoztatására, érdemes minél előbb megbeszélni a pároddal.

Ez azért is fontos, mert ha már nem érzed a kezdeti lelkesedést, motivációt az eddigi cél iránt, a társadnak tudnia kell, hogy nem számíthat rád a korábbi mértékben a megvalósításban.

Beszéljétek meg és találjatok mielőbb mindkettőtök számára elfogadható megoldást.

Fontos, hogy egyikőtök se érezze nyomasztó tehernek se az eredeti cél mellett való kitartást, sem a változtatást.

Kérlek, ha ilyen helyzetbe kerülsz jól fontold meg mi alapján hozol meg egy döntést.

Sokan úgy gondolkodnak, hogy a vitás helyzetek elkerülése végett ilyenkor jobb, ha nem állnak ki a saját elképzelésük mellett.

Elfogadják a párjuk által felvetett megoldást akkor is, ha az számukra nem a legmegfelelőbb.

Ezzel az a legnagyobb probléma, hogy semmivel sem viszi előbbre a helyzetet.

Ugyanis, ha az új célban nem találja meg valamelyik fél azt a motiváló erőt ami a megvalósítást segíti, akkor elfogy a lelkesedése és a kitartása. A párja ismét magára marad.

Tehát fontos, hogy részletesen megbeszéljétek, hogy miért szükséges a változtatás.

Némedy-Nyul Marianna Cecília

Párkapcsolati coach- Házassági Tanácsadó- Face to face tréner

www.medihol.hu ; info@medihol.hu

A VÁLTOZTATÁS SZÜKSÉGSZERŰSÉGE

A változtatás az, ami meg hozza a mindkettőtök számára elfogadható megoldást. Ha nem változtatunk a cselekedeteinken, nem várhatunk változást a végeredményben sem.

Térjünk vissza most ismét fő témánkhoz: **Hogyan előzzük meg a megcsalást?**

Itt van az a feszültséggel teli állapot, melyről korábban beszéltünk és ami robbanni készül.

Annak érdekében, hogy ne torkolljon veszekedésbe egy probléma megbeszélése, használjátok a fent említett probléma megértési technikát.

Tehát legyen szó bármiről, a legfontosabb az őszinte, önfeltáró beszélgetés.

Minden felmerülő problémát, rossz érzést keltő gondolatot csak azzal tudsz elűzni a fejedből, ha azt részletesen átbeszélitek.

Szánj időt arra, hogy megtudd mit gondol a párod!

Természetesen a beszélgetésnek is meg kell tudni választani a módját és idejét.

Kérlek ne próbálj támadó hangnemben kezdeményezni, rázúdítani a véleményedet, a kritikádat mert azzal nem érsz el mást csak azt, hogy elzárkózik és falat emel kettőtök közé.

Gondolj arra, hogy a párod a legjobb tudása szerint teszi amit tesz. Akkor is, ha számodra az már nem kielégítő.

Ami biztos azonban, hogy bármit is gondolsz még melletted van és a célod az, hogy ez így is maradjon.

Akkor most tedd félre az önsajnálatot, az aggodást és a félelmeidet amik a feltételezésekből erednek.

Némedy-Nyul Marianna Cecília

Párkapcsolati coach- Házassági Tanácsadó- Face to face tréner

www.medihol.hu ; info@medihol.hu

MI VAN A KERÍTÉS TÚLOLDALÁN?

A legfontosabb feltétele annak, hogy eredményes beszélgetést tudj elérni az, hogy átmész a kerítés túloldalára.

Igen. Amikor úgy gondolod, hogy a párod bántóan viselkedik veled akkor egészen addig amíg ezen csak önmagadban rágódsz egyre magasabb kerítést építesz kettőtök közé a gondolatokból amik foglalkoztatnak.

Ahhoz, hogy megoldásra találj, hogy újra jól érezd magad, meg kell tudnod – és nem kitalálnod – hogy mit gondol a párod.

Ez feszült, ellenségeskedő légkörben nagyon nehezen kivitelezhető, mert nem látjátok egymást a kerítéstől. Mindenki a saját álláspontját védi és bezárkózik.

Az egyetlen megoldás amit tehetsz a saját érdekedben, hogy átmész a kerítés túloldalára, hogy onnan szemlélj a problémát.

SVÉDCSAVAR

Talán furcsa lesz amit most kérek tőled.

Kérlek, vegyél egy nagy levegőt és hagyd néhány percre figyelmen kívül a fejedben futó filmet.

Válts csatornát!!!

Hisz tudod már a párod minden gondolatát, így feltehetően azt is, hogy mitől érzi jól magát.

Most gondold át, hogy mi is lehet az, ami neki jól esne. Mivel tudnál hozzájárulni ahhoz, hogy úgy érezze fontos neked.

Mit tudnál tenni annak érdekében, hogy az együtt töltött idő örömteli legyen számára.

Ő vajon miről beszélgetne veled szívesen?

Elképzelhető, hogy hatalmas önuralomra lesz szükséged, de hidd el, így képes leszel egy jobb irányba változtatni a saját hozzáállásodat a problémásnak tűnő helyzethez.

A düh negatív energiáit ezzel lecseréled a javítás szándékának pozitív energiájára.

Figyeld meg önmagadat! Érezni fogod, hogy betölt a nyugalom és a szeretet érzése.

Némedy-Nyul Marianna Cecília

Párkapcsolati coach- Házassági Tanácsadó- Face to face tréner

www.medihol.hu ; info@medihol.hu

Ha ilyen módon megváltoztatod a szándékod irányát, megkönnyebbülsz és sokkal kellemesebben érzed majd magad.

Ezáltal képes leszel szeretetteljes légkört teremteni ahhoz, hogy megtudd mivel is foglalkozik éppen gondolatban a párod.

Tanúsíts őszinte érdeklődést és tegyél félre minden feltételezést. Semmi ne legyen fontosabb mint az, hogy egymásra hangolódva tudjatok beszélgetni azokról a dolgokról amelyek bármelyikőtök érdekében változtatást igényelnek.

Legyél racionális és kívülálló. Függessz fel az érzelmi reakciókat egészen addig amíg ki nem derül számodra az igazság.

Ha egy házaspár az együtt élés ideje alatt nem tanulja meg elsimítani és közös nevezőre hozni a köztük felmerülő nézeteltéréseket, hosszú távon tragikus következménye lehet.

FIGYELEM!!!

Mindig legyen fontos számodra az ami a párodnak fontos. Akkor is, ha a saját szemszögedből az adott kérdés nem tűnik eget rengetőnek.

Fogadd el, hogy neki nyomós oka van arra, ha valamit meg szeretne beszélni veled.

Bármit gondolsz is magadban, tiszteld meg őt azzal a figyelemmel amit te is elvárnál tőle hasonló esetben.

Egyszerűen azért, mert Szereted Őt.

Némedy-Nyul Marianna Cecília

Párkapcsolati coach- Házassági Tanácsadó- Face to face tréner
www.medihol.hu ; info@medihol.hu

A BUKTATÓK ELKERÜLÉSE

Véletlenül sem manipulálj!

Az, hogy átmész a kerítés túloldalára nem azt jelenti, hogy álarcot teszel és ezzel próbálsz manipulálni – színjátékkal rávenni a párodat, hogy azt tegye amit szeretnél.

Ez nem őszinte út és vakvágányra visz.

Vállald fel önmagad, szíved őszinte jó szándékával, és ne akarj minden áron megfelelni, sem nyerni!

Próbáld meg inkább felvenni egy időre az ő szemüvegét!

Láss úgy, ahogy ő lát!

Néha bizony nagyon nehéz tisztán megfogalmazni és a párunknak elmondani olyan dolgokat amelyeknek nem tudjuk mi lesz a végeredménye.

Azonban be kell vállalnunk ennek a kockázatát az elérendő cél és a saját lelki nyugalmunk érdekében.

Javaslom, hogy a benned megfogalmazódott problémát vádaskodás és szemrehányás helyett fordítsd át kérdésekké és kérésekké, de semmiképpen sem számonkérésé.

A vádaskodás és a számonkérés kapcsolatgyilkosok.

Kizárólag a szeretet eszközeit használd akkor is, ha nem a legjobban érzed magad.

A beszélgetés hangulata így sokkal szelídebb, kiegyensúlyozottabb lesz.

Párodnak éreznie kell, hogy egyenrangú félként kezeled, nem támadod, nem minősíted és nem ítélsz előre, bármit is feltételezel magadban.

Egy ilyen hangulatú beszélgetés alkalmával sok egyéb hasznos információt begyűjthetsz.

Ha eddig még nem fogalmazódott meg benned, hogy mik is azok az igényei a párodnak amik által fontosnak és megbecsültnek érzi magát, akkor most itt az alkalom.

Kérd meg őt, hogy mondja el neked mit szeretne megkapni tőled.

Természetesen most ne csak a szexuális együttlétek gyakoriságára és jellemzőire gondolj, mert mindenkinek vannak egyéb igényei is egy párkapcsolatban.

Némedy-Nyul Marianna Cecília

Párkapcsolati coach- Házassági Tanácsadó- Face to face tréner

www.medihol.hu ; info@medihol.hu

Tudjatok meg egymásról minél többet ezekből a dolgokból, hogy ezután kedvetek szerint válogathassatok nap-mint nap az öröm szerzés különféle lehetőségeiből.

A párkapcsolati hűtlenség bekövetkezésének fontos előidézője a tisztázatlan, kibeszéletlen, szőnyeg alá söpört problémák felhalmozása. Ezek idővel falat emelnek és távolságot teremtenek.

Mindig meg kell találni a módját annak, hogy a párunkat rávegyük a probléma kimondására és megbeszélésére.

A viták kialakulásának forrásairól és megbeszélésének szükségességéről, módjairól a fentiekben beszéltünk.

Másik jellemző ok az, hogy a házaspár tagjai elvesznek a napi rutin tevékenységekben és nem jut idejük, energiájuk egymásra.

Vannak olyan alap beállítottságú emberek akik nagyobb mértékben igénylik a pozitív visszajelzéseket akár a teljesítményükre, vagy bármilyen jó tulajdonságukra nézve. Ezt bizony a házastársnak időben észre kell vennie, hogy rendszeresen kielégítse a társának az ilyen fajta szeretet igényét.

Akinek erre szüksége van, az „valahonnan” előbb-utóbb megszerzi.

Nagyon lényeges és egyre jellemzőbb konfliktus forrás, ha a pár tagjai közül valakinek egy új sajátos érdeklődési terület válik fontossá az életében.

Ne felejtjük el társunkat behatóan tájékoztatni arról, ha valami új érdeklődési kör, tanulási, fejlődési lehetőség igényként merült fel az életünkben.

Lényeges, hogy ilyenkor ne hagyjuk őt magára és vonuljunk el felsőbbrendűségi tudattal. Avassuk be az új ismeretekbe és próbáljuk felkelteni az érdeklődését, hogy lehetőség szerint tájékozott legyen felőle.

Természetesen nem arról van szó, hogy kötelezően együtt járjatok el egy repülőgép vezetői tanfolyamra, vagy személyiség fejlesztő csoportokba. Lényeges viszont, hogy egy bizonyos mértékig tudjatok az új témáról beszélgetni és élvezhesd az elfogadását, támogatását.

Végül megeshet, hogy az új ismeret a párodat is magával ragadja.

Amint azt már az elején is írtam, rendkívül fontos, hogy minél szélesebb legyen a közös érdeklődés palettája.

Így, ha elrugaskodsz egy új érdeklődési kör irányába és nem avatod be a párodat ez okot ad a kettőtök közti távolság növekedésére.

Némedy-Nyul Marianna Cecília

Párkapcsolati coach- Házassági Tanácsadó- Face to face tréner

www.medihol.hu ; info@medihol.hu

JAVASLATOM ELLENLÁBASOKNAK

Ha egyszer már felmerült a fejlődés, tanulás igénye a társunkban, igyekezzünk őt a saját lehetőségeink szerint támogatni és elismerni.

A legcélravezetőbb a közös ismeret szerzés, mert a fejlődés igényét a másik részéről már úgysem lehet visszafordítani.

Senki sem veszi szívesen, ha le akarják kötözni a szárnyait. Előbb, vagy utóbb biztosan menekülni próbál. Vagy a társa kedvéért elnyomja magában a vágyat, eltereli a figyelmét, az érdeklődését. Ez a legrosszabb megoldás, mert csak idő kérdése és a belső készítés elfojtásából eredő feszültség valamilyen egyéb élet területen, vagy betegségként fog megnyilvánulni.

Tartsunk vele, hogy ezt az új és érdekes kalandot is boldogságban és szabadságban velünk együtt élhesse át.

Ellenkező esetben az eltávolodás vákuumot hoz létre amit előbb, vagy utóbb betölt valami, vagy valaki más.

Némedy-Nyul Marianna Cecília

Párkapcsolati coach- Házassági Tanácsadó- Face to face tréner

www.medihol.hu ; info@medihol.hu

KONKLÚZIÓ

A fentiekben felsoroltam néhány könnyedén végzetessé tehető élethelyzetet. Nem megfelelő látásmód esetén ezek olyannyira kiéleződhetnek, hogy valamelyik fél egy új partner mellett találja meg azt ami számára fontos ahhoz, hogy jól érezze magát.

Természetesen ahány párkapcsolat, annyiszor nagyon sok variációjával találkozhatunk a konfliktushelyzeteket és akár a megcsalást kiváltó okoknak.

Azonban egy dolog biztos. **Amennyiben a kapcsolat szeretetteljes egyetértésben kezdődött, akkor a legfontosabb dolog törekedni ennek fenntartására, egymás pozitív tulajdonságainak, értékeinek szem előtt tartásával.**

Bármi történik, bármit gondolunk a párunk viselkedése alapján a **legfontosabb az, hogy képesek legyünk mindkét fél határait tiszteletben tartva és önmagunk érdekeit kellő súllyal érvényesítve, megbeszélni a bennünk felmerülő kérdéseket a lehető legtisztább és legőszintébb kommunikációval.**

Hiszem azt, hogy sokkal kevesebb energiát, rossz érzést követel a problémákat azok észlelésekor rendezni, mert minél tovább halogatjuk annál több rakódik egymásra és ez egyre nehezebbé teszi a megoldást.

A ki nem mondott és meg nem oldott nehézségek vastag falat képesek felépíteni teljesen észrevétlenül is két ember között.

Sokkal nehezebb a rendezés akkor, ha a falak miatt már nem tudjuk, vagy nem is akarjuk megbeszélni egymással a nehézségeket és csak várjuk, hogy majd az idő megoldja.

**Most szólok: EZ SOHA NEM TÖRTÉNIK MEG !
A struccpolitika nem célra vezető.**

Ebben a fázisban szokott bekövetkezni az, hogy az egyik fél nehezebben viseli a szeretet nélküli létet és máshol keresi a kárpótlást.

Természetesen abban a helyzetben csak a pillanat öröme számít, hogy végre hozzájutott ahhoz amire már annyira vágyott – és itt most egyáltalán nem a szexualitásra gondolok – bár az is megesik, hogy valakiben a szeretet és a szexuális öröm érzése egybemosódik. Éppen ezért gondolja azt, hogy ha mással szeretkezik akkor ezzel együtt megkapja a számára hiányzó szeretetet...

Némedy-Nyul Marianna Cecília

Párkapcsolati coach- Házassági Tanácsadó- Face to face tréner

www.medihol.hu ; info@medihol.hu

Megoldás azonban minden helyzetben van, a **Varázsige** pedig a
KÖLCSÖNÖS, ÉRTŐ FIGYELEM
minden életterületen.

A párcapcsolat harmóniájának megtartása mindkét fél számára kemény munkát jelent.

**EZ A BOLDOGSÁG ÁRA, AMIVEL MEGELŐZHETJÜK A MEGCSALÁST.
A magunk mögött hagyott sikeres út szépsége, melyre örömmel tekintünk vissza.**

Két ember együttélése során természetes, hogy adódhatnak kisebb, vagy nagyobb problémák.

A lényeg, hogy **mindkét félben legyen meg az őszinte javítás szándéka a párcapcsolatukkal kapcsolatosan és akkor a megfelelő szakember segítségével és a tanulságok érvényesítésével kezdődhet egy szebb és harmonikusabb új élet.**

Kívánok ehhez minden házaspárnak és párcapcsolatban élőknek komoly és felelősségteljes elhatározást és nem utolsósorban kitartást.

Éljenek az itt olvasottak alapján a megelőzés lehetőségével.

Vagy...

Találkozzunk a tanácsadáson !!!

MERT SZERETNI ÉR !

Bejelentkezés rövid probléma leírással:

info@medihol.hu e-mail címen

SZERESS JÓL!

„ A szeretet azt a vágyat kelti életre szívemben, hogy a másik boldog legyen, és kész vagyok ennek érdekében bármit megtenni:

Időt adni neki, ha időre van szüksége, figyelmet, ha figyelemre van szüksége, szabadságot, ha szabadságra van szüksége.”

Kurt Tapperwein

Némedy-Nyul Marianna Cecília

Párcapcsolati coach- Házassági Tanácsadó- Face to face tréner

www.medihol.hu ; info@medihol.hu

Némedy-Nyul Marianna Cecília

Párkapcsolati coach- Házassági Tanácsadó- Face to face tréner

www.medihol.hu ; info@medihol.hu