



A mi párkapcsolatunk

Segítség párukkal való beszélgetés(ek)hez - Bundzik Alíz pszichológus



Előkészület

Legyen idő és tér beszélgetni! Tervezzétek meg mikor, hol tudtok nyugodtan egymásra figyelni! Privát, komfortos helyen üljete le beszélgetni! Ha szeretnétek, lehet jegyzetelni, ki lehet tölteni a táblázatokat, de lehet csak beszélgetni is. Segítő készségek a beszélgetéshez:

- szavakba önteni amit érzek vagy gondolok,
- nyitott kérdéseket feltenni (pl. Mit érzel? Mire gondolsz ezzel?),
- segíteni a másikat érzései kimutatásában/kifejezésében (pl. Figyelek, mondhatod. Fontos, hogy erről beszélünk, folytasd nyugodtan!),
- tolerancia, empátia, megértés (-re törekvés)

Mik azok a határok?

A határok olyan saját magunk által megszabott limitek, vonalak, szabályok, melyekkel körül vesszük magunkat, szabályozzuk, hogy mennyit osztunk meg magunkból egy másik emberrel és mennyit fogadunk be egy másik emberből. Védelmet, biztonságérzetet adnak. Lehetőséget adnak a sérülésmentes kapcsolódásra, arra, hogy számunkra komfortos mértékben, tempóban, módon osszuk meg a saját életünk valaki mással - legyen szó az érzelmeinkről, gondolatainkról, testünkről, pénzügyeinkről stb.

Egyéni határok

Lényegtelen milyen a kapcsolat két ember között, az egyéni határok ismerete és tiszteletben tartása elengedhetetlen bármilyen laza vagy komoly is legyen az adott kapcsolat. A határok kialakítása, átgondolása, felállítása, megtartása egyéni felelősség.

Gondoljátok át először külön-külön:

- Milyen értékek fontosak nekem az életben, a kapcsolataimban? / Mi fontos nekem? / Mi elsődleges? / Miért kapcsolódom?
- Milyen szerintem egy egészséges párkapcsolat?
- Mikor érzem magam biztonságban egy párkapcsolatban? / Mi kell a biztonságérzethez?
- Mit osztok meg a párommal, mit nem? / Milyen témák tartoznak csak rám, mik azok, amelyek a páromra is?
- Mit gondolok a laza, a komoly, az elkötelezett, az "együttélős" párkapcsolatokról? Mik a különbségek számomra?
- Mikortól kizárólagos egy kapcsolat? Mit jelent, hogy kizárólag? Mit jelentene megcsalást? Mi az, ami megbocsátható hűtlenség, ha van ilyen, mi az, ami nem?

Párkapcsolati határok

Beszéljétek át az előző részre adott válaszaitokat és próbáljátok meg közös, a párkapcsolatra igaz, de mindkettőtök számára komfortos határokat alkotni! Nem baj, ha nem minden ponton van közös megállapodás, az is lehet közös, ha tiszteletben tudjátok tartani egymás különböző kéréseit!

A beszélgetés során igyekezzetek a saját gondolataitokról, érzelmeitekről beszélni, nem a másikat minősíteni, elítélni. Kérdezzetek egymástól, próbáljátok minél jobban megérteni egymás álláspontját! Adjatok egymásnak magyarázatot, meséljétek a miértekről!

- Mi ennek a kapcsolatnak a definíciója? (pl. együttjárás, laza kapcsolat, házasság stb.)
- Mik a legfontosabb elvek, értékek ebben a kapcsolatban?
- Mi az, ami elfogadhatatlan ebben a kapcsolatban?
- Mi fér bele ebbe a kapcsolatba? Mi számít megcsalásnak?
- Milyen külső kapcsolataitok vannak, hogy vagytok velük, mik a határok számukra? (pl. családi kapcsolatok - átjöhet-e anyuka, pl. ellenkező nemű barátok - lehet-e kettesben találkozni)

<i>Pár egyik tagja</i>	<i>Pár másik tagja</i>	<i>Közös</i>

Másféle határok

A kapcsolati határok mellett egy párkapcsolatban, a mindennapokban sok más határkérdéssel is találkozunk. Bizonyos értelemben ezek is a kapcsolati határaink részei, hiszen párként közösen érdemes megalkotni ezekben is, hogy mi hogyan gondolkodunk.

Fizikai határ: érintések, fizikai biztonság, szex, személyes tér, egymás fizikai bántása semmilyen helyzetben sem elfogadható !!!

Érzelmi határ: érzelmek megosztása-meghallgatása, érzelmek szabályozása, menedzselése, különböző érzelmi reakcióink, egymás támogatása, érzelemkifejezés stb.

Időbeli határok: egymásra szánt idő, randik, közösen élvezett tevékenységek - ilyen biztos nem csinálunk tevékenységek, másokkal töltött idő, egyedül töltött idő, hobbi - közös vagy külön stb.

Pénzügyi, materiális határ: mit osztunk meg, hogyan, milyen arányban, enyém-tiéd-miénk, randik, lakhatás, vásárlás stb.

Digitális határ: mennyit osztunk magunkról, a kapcsolatunkról, mit oszthat meg a másik, hogyan kommunikálunk online egymással és másokkal, milyen felületeket használunk, mikor használjuk, mikor zavaró stb.

<i>Pár egyik tagja</i>	<i>Pár másik tagja</i>	<i>Közös</i>

+3 kérdés a továbbiakhoz:

Mi az, amit szeretnétek még tenni a kapcsolatotokért? Miben szeretnétek még fejlődni? Van-e olyan részlet, ami még kérdéses a fenti témákkal kapcsolatban?