

# HOGYAN KEZELJEM A PÁROMMAL A KONFLIKTUSAINKAT?

Azoknak, akik nem akarnak több  
veszekedést és rossz kedvet  
a párkapcsolatukban

[WWW.PARKAPCSOLATIKONFLIKTUSOK.HU](http://WWW.PARKAPCSOLATIKONFLIKTUSOK.HU)

**Dr. Mészáros Ádám**

# Tartalomjegyzék

Köszönöm és gratulálok!.....	3
Egy párkapcsolat működésének 2 alapja.....	4
A közös célok megléte.....	5
Az egyéni szükségletek kielégítése.....	6
4 tévhit a párkapcsolati konfliktusokról.....	8
A konfliktusok kezelésének titka.....	10
Alapeszköz 1: beszélgetés.....	12
Alapeszköz 2: pozitív hozzáállás.....	13
Alapeszköz 3: megértés.....	14
+9 ráadás „tilos” tanács.....	15
Zárszó.....	17

## Köszönöm és gratulálok!

Köszönöm és gratulálok, hogy letöltötte a **Hogyan kezeljem a párommal a konfliktusainkat?** című minikönyvet!

Ezzel máris megtette az **első fontos lépést** annak érdekében, hogy konfliktus-kezelési és kommunikációs képességeit javítsa.

Bízom benne, hogy az itt átadott, korábban kipróbált, bejáratott módszerekkel **Ön is sikerrel jár** a párkapcsolatában.

Ebben az anyagban a **párkapcsolati konfliktusok kezelésének alapjait** fogja megtanulni. Egy rövid és vázlatos iránymutatást kap arra vonatkozóan hogy mire kell odafigyelnie a párja és Ön között kialakult nézeteltérések során.

Tudnia kell, hogy ez a minikönyv egy **teljesen új szemléletet** vezet be a párkapcsolati konfliktusok kezelésébe. Ezzel a szemlélettel sehol máshol nem találkozhat.

Mire számíthat ennek a tananyagnak az elolvasásával? Számítson egy nagyon **hasznos szemléletre** és **sok-sok egyszerű módszerre** és példára. Ha a tanult szemléletnek és módszereknek csak egy kis részét fogja felhasználni, akkor is biztosan merem állítani, pozitív irányú változások kezdődnek el a párkapcsolatában.

Úgyhogy mit is kívánhatnék mást, mint jó tanulást és sok sikert a párkapcsolatához!



Dr. Mészáros Ádám  
mediátor, konfliktuskezelési specialista  
Dr. Mészáros Mediátor Iroda  
[www.parkapcsolatikonfliktusok.hu](http://www.parkapcsolatikonfliktusok.hu)

# Egy párkapcsolat működésének 2 alapja

Az iskolában rengeteg mindent megtanulunk: Pitagorasz törvényét, Petőfi Sándor életrajzát, a nemesgázok elektronszerkezetét, azonban kevés szó – mondhatnánk azt, hogy semennyi sem – esik arról, hogy hogyan tudunk **sikeresen működtetni** egy kapcsolatot, milyen fő buktatói vannak és azokat hogyan kezeljük.

Éppen ezért mielőtt a párkapcsolatban felmerülő konfliktusok kezeléséről szót ejtenénk, egy **nagyon fontos témára** kell kitérnünk.

Ha például egy **ház** alapja nincs jól megépítve, akkor az a ház nem lesz túl hosszú életű. A mennyezetten előbb utóbb repedések keletkeznek, a falak elmozdulnak, és előbb utóbb a ház teljesen tönkremegy. Így van ez egy párkapcsolatban is.

Ha az Ön **párkapcsolatának alapjai** nincsenek rendben, úgy nagyon komoly konfliktusok fognak kialakulni a párjával, amelyekben a klasszikus konfliktus-kezelési eszközök nem lesznek hatásosak.

Ezek az alapok olyannyira **fontosak**, mint amennyire fontos a liszt egy kenyér megsütéséhez. Nincs az a pék, aki liszt nélkül kenyeret tudna sütni. Lehet bármilyen kemencéje, dolgozhat évtizedek óta a szakmában, megpróbálhat bármilyen csodamódszert, ha nincs liszt a tésztában, akkor abból soha nem lesz kenyér.

## **Egy párkapcsolat működésének a 2 alapja:**

1. a közös célok megléte
2. az egyéni szükségletek kielégítése

A szabály, az az, hogy ezt a két alapot egy párnak évről évre át kell gondolnia, **rengeteget kell beszélgetni** róla, hogy a párkapcsolatuk megfelelően tudjon működni. De mit is kell pontosan átbeszélni?

Nézzük meg ezeket részletesen.

## A közös célok megléte

Első hallásra kicsit nevetségesnek tűnhet, hogy egy párkapcsolat működéséhez közös célokra van szükség. Hiszen ha már létrejött a kapcsolat, akkor a pár tagjai **ugyanazt akarják**: együtt lenni.

A sok párkapcsolatban élő ember a következőt gondolja a közös célokról: „*Hát mi lenne a közös célunk? Szép ház, szép autó, szép gyermekek, egyszóval: szép élet!*” De vajon biztos, hogy egy **ilyen rövid mondattal el lehet intézni** ezt az egészet? A válaszom: nem!

Ha két ember a közös célok alatt egész mást ért, a párkapcsolatán teljesen más célok szerint dolgozik, akkor azon vehetik észre magukat, hogy **egy csapatban játszanak, de valójában akadályozzák, és nem segítik egymást**. Ez a probléma mikor fordul elő?

**1)** Olyankor, amikor egy férfi és egy nő **„csak úgy”** együtt van. Pusztán „azért, mert jó”. Azért mert jó együtt lenni, jó szerelmesnek lenni, egy csomó boldog pillanatot ad a másikkal eltöltött idő.

**2)** Olyankor is előfordul a közös célok hiánya, amikor egy pár nagyobb közös céljai teljesülnek, de **nem tűznek ki helyettük újakat**. Például készül egy fiatal pár a házasságkötésre, aztán mikor elkezdik az „igazi” közös életet, rájönnek, hogy már el is fogyott az a közös cél, amiért korábban annyit dolgoztak együtt. De talán az egyik legtipikusabb példa az, amikor egy családban a gyerekek kirepülnek.

Mit **okoz** a közös célok hiánya?

**1)** Amikor a megváltozott élethelyzetben elfelejtünk közös célt megfogalmazni, a különböző tevékenységeink miatt **eltávolodhatunk** egymástól.

**2)** És emiatt egyre többször azt vehetjük észre, hogy a párunk a maga feje után megy, és semmiben nem támogat minket. Sőt, valójában gyakran **akadályoz** is. Ebből kifolyólag nagyon sok megoldhatatlannak tűnő konfliktus alakulhat ki, amelyekkel nem tudunk mit kezdeni.

Mi tehát a **legfontosabb teendő** egy párkapcsolatban?

Folyamatosan **tisztázni kell** a közös célokat. Beszélgetni kell róluk, és természetesen tenni értük. Minden nap építgetni kell a közös jövőt és az álmokat. Ha nincsenek közös célok, akkor pedig **ki kell tűzni** őket. Keresni kell valamit, amit mind Ön, mind pedig párja el akar érni. Valami olyat, amit mindketten szívesen csinálnak, ami mindkettejüknek „munkát ad”.

## Az egyéni szükségletek kielégítése

Minden párkapcsolat a szeretetre épül. A szeretet pedig ha igazán belegondolunk, nem szól másról, mint az **adásról**. Adunk a párunknak mosolyt, ajándékot, kedves szavakat, ölelést, támogatást. És igazából odaadjuk magunkat is.

Mit kell adni a párunknak? Mindig valami olyat, amire **szüksége van ahhoz, hogy boldog** legyen. Miért?

Gondoljon csak bele. Együtt tudna-e élni egy olyan emberrel, aki **soha nem adna** Önnek olyat, amire Önnek szüksége van? Mondjuk Önnek fontos lenne az, hogy sokszor megölelje a párja, de ő soha de soha nem tenné azt.

Ha egy párkapcsolatban a férfi és a nő nem ad olyat a másiknak, amire szüksége van, és – fordítva - nem is kap olyat, amire szüksége van, akkor a párkapcsolat **nem fog működni**.

Ahhoz, hogy az adás a párkapcsolat természetes része legyen, **két lépésre** van szükség, amelyet – a közös célok tisztázásához hasonlóan – ajánlatos rendszeresen, különösen az új élethelyzetekben (pl.: munkahelyváltás, kisbaba születése, új lakóhely, elköltöző gyermek) elvégezni.

### 1. Feltáró beszélgetés

Ha megkérdezném Öntől, hogy **mit kell tennie** ahhoz, hogy a párja jól érezze magát a kapcsolatban, kapásból tudna rá válaszolni?

Sajnos erre sokan nem tudják azonnal rávágni a választ. Gondolkodnak egy kicsit, aztán ilyeneket mondanak: *„Hát teljes szívemből szeretnem kell, és kész!”* Mások már sokkal tudatosabbak, és úgy szeretik a párjukat, ahogy nekik esik jól: *„Nekem az esik jól, ha gyakran dicsérnek, ezért én is ezt teszem. Gyakran megdicsérem.”* Ezek a válaszok sajnos nem jók.

Azt, hogy mire van szüksége a párunknak, mivel tudjuk igazán szeretni, **nagyon gyakran** át kell beszélünk. Az ilyen feltáró beszélgetésekben a következő kérdéseket érdemes feltenni:

*„Mondd el, hogy*

- mire van szükséged mostantól?*
- hogyan járhatok a kedvedben?*
- hogyan tudnék igazán jó férj/feleség/barát/barátnő lenni?*
- mit csináljak, amiből érzed, hogy szeretlek?”*

Amit tehát javaslok Önnek, az az, hogy **üljön le a párjával, és tárják fel szükségleteiket, vágyaikat**. Mondják el egymásnak, hogy miből érzik azt, hogy szeretik egymást.

### **Szedjen ki a párjából hasonlókat:**

- ✓ *Arra vágyom, hogy sokat dicsérj.*
- ✓ *Fontos nekem, hogy csinos legyél, jó megjelenésű legyél.*
- ✓ *Lepj meg ajándékokkal.*
- ✓ *Csinálj nekem reggel szendvicset, amit elvihetek a munkahelyemre.*
- ✓ *Legyél velem illedelmes.*
- ✓ *Szeretettel bánj a szüleimmel, testvéreimmel.*
- ✓ *Támogass a munkámban.*
- ✓ *Gyere el velem havonta színházba.*
- ✓ *Simogasd meg gyakran az arcom.*
- ✓ *Hozz nekem ágyba reggelit hétvégeként.*

Ha ez megvan, akkor Ön tudni fogja, hogy mit kell adnia a párjának. És ehhez hasonlóan természetesen **Ön is mondja el párjának**, hogy Önnek mire van szüksége ahhoz, hogy boldog legyen a párkapcsolatban. Tudassa párjával, hogy mit kell adnia.

## **2. Adás**

Ha kiderült, hogy mire van szüksége a párjának, és ugyanezt Ön is elmondta neki, akkor innentől Önnek csak figyelmesnek és kitartónak kell lennie. **Folyamatosan** azt kell adnia a párjának, amit a feltáró beszélgetésben kért. Azt kell adnia, ami az ő szükséglete a párkapcsolatban.

Mit gondol, vajon ez igényel-e Öntől és párától **belefektetett energiát** és kitartást? Igen! Ahhoz, hogy fennmaradjon egy párkapcsolat, törődni kell vele, dolgozni kell rajta.

Vegyünk példaként ismét egy házat. A tervező megálmodja, a szakmunkások felépítik, kifestik, a lakberendező pedig kialakítja a belső elrendezést. Ha a ház lakói ezután **mindig dolgoznak rajta** egy kicsit, kicserélnék ezt-azt, átfestik, újraszigetelik, akkor a ház ugyanolyan szép marad, mint amikor elkészült. Ha viszont a lakók nem fordítanak rá figyelmet, akkor az évek alatt **tönkremegy**, elromlanak benne a berendezések, a ház lepusztul.

A **párkapcsolatunkon ugyanígy** dolgoznunk kell. A működőképességéhez kell, hogy nap mint nap munkálkodjunk rajta.

## 4 tévhit a párkapcsolati konfliktusokról

Melyek azok a tévhitek, amelyek a párkapcsolatról kialakultak a konfliktusokkal kapcsolatban? Nézzük meg őket, és javaslom, nézzük meg azt is, hogy mi a valóság.

### 1. „a jó párkapcsolat jellemzője a konfliktusok hiánya”

Vannak olyan párok, akik **büszkén mondják**: „Nekünk nincsenek konfliktusaink!” Mindig gyanakszom az ilyen párokra.

**Valóság: a tökéletesen működő párkapcsolatban is vannak konfliktusok.**

Nincs olyan emberi kapcsolat, amelyben ne keletkeznének feszültségek, ellentétek, nézeteltérések. Nem attól tökéletes egy párkapcsolat, hogy nincsenek benne konfliktusok. A tökéletességet **a konfliktusok helyes kezelése** adja.

Ha valakinek a párkapcsolatban nincsenek konfliktusok, az sokszor azért van, mert a béke fenntartása érdekében könnyebb a konfliktust „szőnyeg alá söpörni”, remélve, hogy az majd megszűnik, önmagától megoldódik.

Az ilyen hozzáállásnak persze az a következménye, hogy a konfliktus rendezetlen marad, a neheztelés fokozatosan nő. Aztán, talán hónapokkal később, egy jelentéktelen probléma ürügyén valamennyi felhalmozódott sérelem kirobban, a pillanatnyi probléma jelentőségéhez képest aránytalan hevességgel.

### 2. „a konfliktus a romló kapcsolat jele”

Ha konfliktus adódik, azt tévesen a romló kapcsolat jelének vagy az érzelmek kihűlésének gondolják. Azt hiszik, hogy a konfliktus valami **rossz dolog**, ami elhidegülést, a párkapcsolat megromlását, a válás közeledtét jelenti. Pedig erről szó sincs.

**Valóság: csak a megoldatlan konfliktus vezet a kapcsolat romlásához.**

Minden konfliktus **nagyszerű lehetőség** arra, hogy jobban megismerjük magunkat, a párunkat, hogy megtapasztaljuk igazi énünket a különböző szituációkban, és hogy folyamatosan változni tudjunk.



Ha viszont megoldatlan konfliktusok uralják két ember kapcsolatát, akkor a különbségek, a rossz hangulat, egymás gyakori megbántása könnyen a kapcsolat végét jelentheti.

### 3. „az idő és a szeretet majd megoldja a problémákat”

Sokan a béke érdekében elhanyagolják a felmerülő problémák megoldását s arra várnak, hogy „majd az idő megoldja”. Mások pedig azt mondják, hogy „annyira szeretjük egymást, hogy nincs az a probléma, ami közénk állhatna”.

#### **Valóság: a problémák csak beszélgetéssel oldhatóak meg.**

Ha az idő vagy a szeretet megoldóképességében bízunk, akkor tévútra keveredtünk. Csak a nyílt beszéd és türelmes meghallgatás vihet közelebb a kapcsolatokban felmerülő vitás kérdések megoldásához. A felmerülő konfliktusok kezelése csak akkor lehetséges, ha Ön párjával képes érett módon beszélgetni a vitás kérdésekről, és szembenéznek a kényes kérdésekkel a félreértések és eltérő nézőpontok kibogozása érdekében.

### 4. „egy konfliktusban az egyik fél győz, a másik fél veszít”

Vannak, akik azt gondolják, hogy a párjukat meg kell győzniük, különben a párjuk igaza fog győzni. Nem érdekli őket a másik véleménye, megpróbálják lehengetni, térdre kényszeríteni, hogy fogadja el az ő megoldásukat.

És sajnos vannak olyanok is, akik ezt hagyják.

#### **Valóság: minden konfliktus kezelhető úgy, hogy mindkét fél győztesen kerüljön ki belőle.**

A hosszú távú kapcsolatokban a konfliktus helyes kezelésének a **szemlélete** ez: „Nézzük meg együtt, hogyan tudnánk megoldani...”

Az ilyen hozzáállás nem a győzelemről és nem a vereségről szól. Arról szól, hogy Ön igyekszik jó kapcsolatot kialakítani a párjával, és eléri, hogy egy vitás helyzetben **kölcsönösen előnyös** egyezség szülessen. Meghallgatja és megérti társa aggályait és a sajátját is elmondja és megérteti. Figyelembe veszi társa érdekeit, de a sajátjából sem enged veszíteni. Ön és párja is nyer egyszerre.

## A konfliktusok kezelésének titka

Konfliktusok **minden emberi kapcsolatban** vannak. Nincs ez másképp a párkapcsolatokkal sem, mivel két ember közös élete elképzelhetetlen konfliktusok nélkül. De mit is nevezünk konfliktusnak? Mit takar ez a szó?

Konfliktusról akkor beszélünk, amikor egy pár két tagja **összeütközésbe** kerül. Ez az összeütközés megnyilvánulhat veszekedésben, heves vitában, de konfliktusról beszélünk akkor is, ha a pár két tagja nem beszél egymással, így a helyzet egy olyan háborúhoz hasonlít, ahol két ellenséges csapat a saját lövészárkából szemléli a másikat úgy, hogy egyetlen egy lövés sem dörren el.

Egyesek az anyagiakról vitáznak, mások a gyermeknevelésről. **Konfliktust okozhat** a társunk hűtlensége, őszinteségének hiánya, erőszakos, önző viselkedése, vagy az, hogy nem megy a beszélgetés vagy a szexuális élet. A sornak nincs vége, ha Ön a saját párkapcsolatára gondol, biztosan tudna még sorolni példákat. Ha ezeket a konfliktusokat valaki nem megfelelően kezeli, előbb vagy utóbb így fogja érezni magát:

- „Nem olyan jó a párommal lenni, mint korábban.”
- „Lelkileg megvisel, sőt néha idegileg kikészülök tőle.”
- „Ideges, feszült leszek, feldühít a párom.”
- „Depressziósnak érzem magam, és kilátástalannak látom a párkapcsolatunkat.”

Mi a **teendő** ilyenkor? Hogyan kell kezelni a konfliktusokat? Mi a titok?

A konfliktusok kezeléséhez Önnek pusztán két dologra van szüksége.

### 1. TUDÁS

Ha el akarunk játszani egy gyönyörű **Bach-darabot** zongorán, mi kell hozzá? Az, hogy tudjunk zongorázni. Tudás kell hozzá. Ismernünk kell a zongora billentyűit, a hangnemeket, a kéztartás technikáját, magát a darabot és még nagyon sok más dolgot is.

Ha nem egy Bach-darabot játszunk el, hanem a **konfliktusunkat** akarjuk kezelni, akkor ugyanúgy szükségünk van tudásra. Csakhogy itt már nem a billentyűket, nem a hangnemeket kell kívülről fűjnünk. Ezek helyett 3 dologról kell tudással rendelkezünk:

**A) Az emberi viselkedés és a konfliktusok törvényszerűségei.** Bár sokszor nem értjük, hogy a másik ember miért viselkedik úgy, ahogy, mégis vannak az emberi viselkedésnek és a konfliktusoknak leírható, könnyen elsajátítható

törvényszerűségei. Ezek függetlenül a konkrét személytől, helyzettől, mindig ugyanúgy fejtik ki a hatásukat. Ha ezekkel tisztában vagyunk, akkor sokkal könnyebben tudunk boldogulni mindennapjaink során.

**B) Önmagunk.** Akármilyen célért, akármilyen területen is dolgozunk, akkor tudunk igazán eredményesek lenni, ha mi magunk rendben vagyunk. Magunkon úgy tudunk segíteni, ha megfigyeljük magunkat, visszajelzést kérünk másoktól, és ez alapján minél nagyobb önismeretre teszünk szert.

**C) Párunk.** Ha nem ismerjük eléggé párunkat, akkor könnyen hibát követhetünk el a kapcsolatunkban. Megbánthatjuk, felidegesítjük pusztán azért, mert nem ismerjük eléggé. Tudnunk kell tehát, hogy a viselkedésünkre mikor és hogy reagál.

## 2. TUDATOSSÁG

A tudatosság azt jelenti, hogy Önnek **figyelnie** kell arra, hogy a konfliktusok megfelelően legyenek kezelve. Álljon szándékában minden egyes nap megoldani a problémákat! Ha valaki nem tudatos, akkor **a párkapcsolat nehézségeivel nem tud mit kezdeni**. A párja érthetetlen viselkedése felkavarja, megzavarja. Nem átgondoltan cselekszik, hanem csak „ahogy érzi”.

Ezért azt javaslom, hogy ne ösztönösen, ne az érzelmei hatására cselekedjen a konfliktus-helyzetekben, hanem **minden egyes lépést próbáljon átgondolni** azok alapján, amelyekről olvasott, tanult vagy megtapasztalt korábban:

Ezt vajon miért tette a párom?

Miért mondott ilyet a párom?

Mit kellene csinálnom?

Mit csinálnak mások?

Hogyan tudnám jobban csinálni?

Legyen szó bármilyen konfliktusról, Önnek **3 dologra kell figyelnie** ahhoz, hogy a párjával kialakuló konfliktusokat meg tudja oldani.

A tudatosan megélt párkapcsolatban nem elég csak úgy „megérzésből” viselkedni egy konfliktus kialakulásakor. Vannak **„elvégeznivalók”**, amelyekre minden egyes konfliktus kezeléséhez szükség van.

Az a **3 eszköz**, amelyeket Önnek minden egyes konfliktus kezeléséhez használnia kell, nem más, mint a

1. beszélgetés,
2. pozitív hozzáállás,
3. megértés.

Nézzük meg ezeket egy kicsit részletesebben.

## Alapeszköz 1: beszélgetés

A beszélgetés a konfliktus kezelésének a formája. Nem lehet írásban, jelbeszéddel vagy telepátiával megoldani egyetlen konfliktust sem. Csak a beszélgetés az, aminek a segítségével **a gondolatainkat kicserélhetjük**, az érzéseinket kifejezhetjük, és a párunk viselkedését megérthetjük.

A beszélgetés a konfliktusok **megelőzésének** a legfontosabb eszköze is egyben. Ha a legapróbbnak látszó problémát is azonnal megbeszéljük, az sokkal kisebb vihart kelt, mint amikor a sok szőnyeg alá söpört probléma egyszerre „felrobban”.

Ha erre nem fordítunk különösebb figyelmet, és csak cédulákon üzenetünk, napközben telefonálgatunk vagy futtában, bevásárlás közben váltunk pár szót, akkor csak **gyülemlik a feszültség**, majd a legváratlanabb pillanatban fog kitörni, aránytalanul nagy reakciót kiváltva. Beszélgetni tehát – megelőzőképpen – folyamatosan, minden nap kell.

**Miről** kell beszélgetni, amikor összeütközésbe kerülünk a párunkkal?

4 dologról: **1. Tényekről.** Beszélni kell arról, hogy mi történt, hogy zajlottak az események, amelyek hozzátartoznak a konfliktushoz. Ki, mikor, mit csinált, mit mondott. **2. Érzelmekről.** A beszélgetésben azon is át kell rágnia magát egy párnak, hogy ki mit gondol, hogyan érez. **3. Problémákról.** A beszélgetés során folyamatosan arra kell figyelni, hogy minél inkább körvonalazódjon a konfliktust eredményező probléma. **4. Megoldásról.** Attól függően, hogy milyen típusú konfliktusról van szó, megfelelő megoldást kell találnunk, és a tennivalókat átbeszélünk.

A beszélgetés tárgya soha ne csak az legyen, hogy ki és mit csinál rosszul, hanem, hogy mi az, amitől jobb lenne a kapcsolat. A beszélgetés legyen **mindig megoldás központú.**

**Ne várja el a gondolatai kitalálását!** Sokan panaszkodnak a párjukra úgy, hogy: „elvártam volna, hogy tudja”, „ezt magától is ki kellett volna találnia”. Sok esetben az elvárás jogos is lehet, de ha „nem tudta, nem találta ki”, akkor annak a legvalószínűbb oka, hogy az Ön igényéről nem esett elég szó. Pont erre való a beszélgetés!

Ne engedje meg se magának, se a párjának, hogy vég nélkül az érzelmek alkossák a beszélgetés tárgyát! Amikor az **érmekről** beszélünk, vajon a konfliktust elidéző problémás helyzet megváltozik-e ettől? Eltűnik-e a probléma? Nem. Az érmek alapos megbeszélése tehát nagyon fontos, de koránt sem oldódik meg tőle a probléma.

## Alapeszköz 2: pozitív hozzáállás

A pozitív hozzáálláson azt értem, hogy Önnek **hajlandónak** kell lennie a problémák megoldására, a párkapcsolat javítására. Optimistának kell lennie és amennyire csak tudja, **szeretnie kell** a párját.

**1)** Biztos Önre is jellemző néha, hogy ugyan érezi, hogy valami nincs rendben Ön és párja között, mégis olyan **nehéznek tűnik a problémát átbeszélni és megoldani**. Nincs kedve, nincs ereje hozzá. Ezért sokszor a látszólag könnyebb utat választja: megsértődik, összeveszik párjával vagy haragszik rá. Na ez az, amit nem szabad csinálni. Vegyen erőt magán, és áldja meg a kialakult problémát.

**2)** „Békeidőben”, amikor **minden rendben van** a párunkkal, általában valami ilyesmit érzünk: *„A párom törődik a boldogsággal és jót akar nekem.”* Ez azonban egy **konfliktusban** könnyen átfordulhat egy negatív feltételezésbe: *„A párom önző és csak a saját érdekét nézi.”* Ne felejtse el, hogy Ön és párja **nem ellenségek, hanem egy szerelmes, szeretetben élő pár**.

Milyen **egyszerű dolgokkal** segíthetjük elő a pozitív hozzáállást?

**1)** Az Ön párja is emberből van, és minden ember ugyanattól a dologtól érzi jól magát: a kapott figyelemtől és a kapott megbecsüléstől. Azok az emberek, akikkel tudatják, hogy fontosak, és nagyon is kívánatos a jelenlétük sokkal könnyebben hajlanak a békülés irányába. Ezért a **beszélgetésben fejezze ki párja fontosságát!**

**2)** Amikor éppen dühös a párjára, vagy csak szomorúság tölti el tőle, gondoljon arra, hogy valójában mennyire szeretik egymást! Ez nagyon sokat fog segíteni. Csitítani fogja a dühét vagy a bánatát az is, ha eszébe jut, hogy **mennyi boldogságot** kapott már a másiktól.

Én például „békeidőben” a szép pillanatokat szándékosan elraktározom, és amikor jön egy konfliktus, akkor van mihez nyúlnom. Ezeknek a segítségével játszva tudok **pozitívan a kapcsolatunkra gondolni** vita közben is!

**3)** Fontos az is, hogy **ne hibáztassa a párját!** A hibáztatás nem más, amikor valaki csak a „Te” szót használja egy beszélgetés során. *„Te sohasem figyelsz rá, Te sohasem kérdezed meg, hogy mi van velem!”* Mi ezzel a baj? Az, hogy a konfliktushoz két ember kell, viszont a hibáztatással azt fejezzük ki, hogy a konfliktus oka teljes egészében a másik fél, a másik felelősségét felnagyítjuk, mintha nekünk nem lenne részünk a konfliktus kialakulásában.

## Alapeszköz 3: megértés

Nem tudom, hogy gondolkodott-e már azon, hogy vajon miért van az, hogy sokszor órákig elvitatkozunk ugyanazon a dologon, de **semmit nem sikerül megbeszélni** rendesen? Ez azért van, mert hiányzik a megértés. Megértés nélkül a beszélgetés nem más, mint két ember között mozgó hanghullámok összessége.

Amíg a párja nem érzi úgy, hogy Ön megérti, addig nem tud a saját véleményén, gondolatain kívül mást látni és elfogadni. Ezért **nem nekünk kell először megértetni magunkat**, hanem nekünk kell megérteni párunkat. Ennek két fő lépése van:

### 1. Éreztetnie kell párjával, hogy megérti őt!

**a) Önnek vissza kell fognia magát.** Amikor konfliktusban vagyunk valakivel, a legtermészetesebb viselkedés az, hogy gondolkozás nélkül reagálunk a másik mondandójára. Ehelyett inkább engedje végig mondani párjának, hogy ő mit és hogyan gondol. Ön maradjon csendben!

**b) Ki kell fejeznie a megértését és az érdeklődést!** Szükség van arra is, hogy az Ön magatartása azt az üzenetet hordozza, hogy érti, hogy párjának mi a véleménye az adott problémáról. Például bólogasson, és mondja azt, hogy „értem”.

**c) Ne ellenkezzen!** Tilos olyat mondani, ami ellentétes párja mondandójával. Amikor elkezd valaki hülyeségeket mondani, hajlamos rá az ember, hogy gyorsan leállítsa, megpróbálja elhallgattatni az illetőt, és elmagyarázni neki, hogy hülyeség, amit mond. Ez azonban vég nélküli vitát és ellenkezést vált ki.

**d) Kérdezzen!** Amikor Ön kérdést tesz fel párjának, azzal érdeklődést, figyelmet fejez ki. A kérdés beszélteti párját, és segíti, hogy minél jobban ki tudja fejezni az érzéseit és gondolatait.

### 2. Meg kell értenie párját!

**a) Cseréljen cipőt a párjával!** A „cipőcsere” azt jelenti, hogy beleérzi magát párja helyzetébe, vagyis mintegy felveszi az ő cipőjét. Próbálja meg az ő szemszögéből végig gondolni a helyzetet. Gondoljon arra, hogy: *„Hogyan érezném én magam az ő helyében, vajon neki mi lenne jó megoldás, mi mondatná velem azt, amit éppen ő mondott?”*

**b) Tartsa párja véleményét egyenrangúnak a sajátjával!** Miután Ön a „cipőcsere” segítségével párja helyzetéből látja a dolgokat, látnia kell, hogy az ő véleménye is megállja a helyét. Önnek azt teljesen megalapozottnak kell tartania. Nem szabad lenéznie, nem szabad kevésbé fontosnak tartania, nem szabad megkérdőjeleznie azt.

## +9 ráadás „tilos” tanács

### 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:

*„Próbálgj 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 betette ugyanazt a lemezt.”*

### 3. Tilos lelkileg zsarolni a párunkat!

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

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 felsőbbrendűbb pozícióból megállapításokat teszünk a párunkról. Ez csak tovább szítja a vitát.

### 5. 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.

## **6. Tilos kioktatni!**

Soha ne kezdje mondatait úgy, hogy:

„Tudatában vagy, hogy...”

„A tények amellet 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.

## **7. 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!”

## **8. 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.

## **9. 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.



## Zárszó

**Gratulálok** a Hogyan kezeljem a párommal a konfliktusainkat? című anyag elolvasásához.

Most, hogy rendelkezik néhány egyszerű, ugyanakkor **nagyon fontos információval** a sikeres párkapcsolatról, nagyon sok múlik Önön, hogy hogyan alkalmazza az itt tanultakat a párkapcsolatában.

Az olvasottak csak annyira értékesek, amennyire alkalmazzák őket. Ha Ön **használja** az olvasottakat, sikeresebbé és boldogabbá teheti a párjával való kapcsolatát.

„Ennyi információ, azt sem tudom, hogy akkor most mit csináljak!” - mondhatja Ön. Ne akarja rögtön **az egész anyagot** alkalmazni!

Már úgy is tudja, hogy mi tetszett belőle a legjobban, mit tart a legjobb ötletnek, mi a legnagyobb hiba, amit felfedezett a párkapcsolatában és a konfliktusok kezelésében. Kezdje azzal!

Sok örömet és békeséget kívánok a párkapcsolatához!

*Dr. Mészáros Ádám*

Dr. Mészáros Ádám  
mediátor, konfliktuskezelési specialista  
Dr. Mészáros Mediátor Iroda  
[www.parkapcsolatikonfliktusok.hu](http://www.parkapcsolatikonfliktusok.hu)

Ui.: mostantól a Párkapcsolati Konfliktusok Tanfolyam leckéivel 5-6 naponta jelentkezem, hogy soha ne maradjon párkapcsolati konfliktusokkal kapcsolatos tanácsok, tippek és ötletek nélkül. Számítson sok érdekes és hasznos cikke, videóra és hanganyagra!