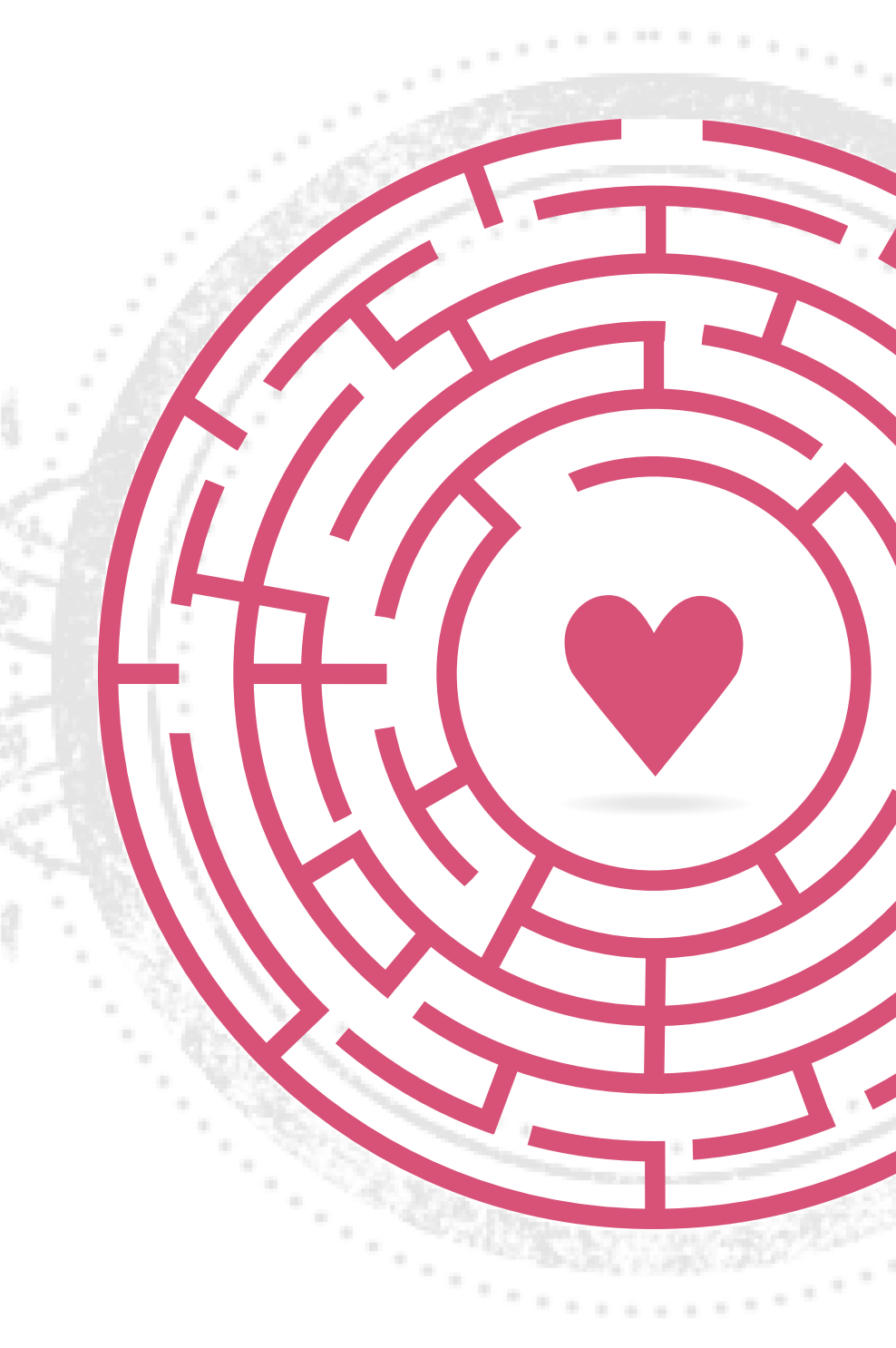


HOGYAN MONDJAM EL NEKED...?

Párkapcsolati kibeszélőkönyv





HOGYAN MONDJAM EL NEKED...?!

*Párkapcsolati
kibeszélőkönyv*

ATHENAEUM

© Athenaeum Kiadó, 2016

Kiadta az Athenaeum Kiadó, az 1795-ben alapított
Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők

Egyesülésének tagja.

Felelős kiadó: Nyáry Krisztián

1086 Budapest, Dankó u. 4–8.

Tel.: 1-235-5020

www.athenaeum.hu

www.facebook.com/athenaeumkiado

athenaeum@lira.hu

Koncepció: Csapody Kinga

Felelős szerkesztő: Peiker Éva

Műszaki vezető: Rácz Julianna

Borító: Földi Andrea

Tördelés: 9s Műhely

Készült a Szekszárdi Nyomdában, 2016-ban

Felelős vezető: Vadász Katalin igazgató

ISBN 978-963-293-5249



Hogyan mondjam el *neked...?!*

Amit nem lehet... Vagy inkább, amit lehet, csak nem merek...

Ezerszer érezzük, az agyunkkal tudjuk is, hogy csak az segítene, ha őszintén megosztanánk a másikkal azt, ami nyomaszt, nem hagy nyugodni, rág belülről. Rombol. Engem, ezért őt is, leginkább minket.

Ugye, milyen nehéz?



Rettegünk, hogy nem tudjuk jól megfogalmazni élőszóban, félünk attól is, hogy a másik egy grimasza, gesztusa megzavar. Vagy hogy esetleg közbevág, és nem tudjuk úgy elmondani, ahogy terveztük.

Félünk, hogy az indulatok elragadnak, vagy lefagyunk, és semmi sem jut eszünkbe. Csak jóval később, amikor már késő...

Pedig szeretjük, csak... És sok a *de* is... Ezek csak gyűlnek bennünk, és lassan megfulladunk tőlük.

Ez a könyv egy kis segítséget kíván nyújtani abban, hogy ezek a problémák ne maradjanak kibeszéletlenül, hogy legyen mód átgondoltan megfogalmazni, és a másik előtt is felfedni azt a sok mindent, ami bennünk van. Hogy akkor adhassuk ki magunkból, amikor minket sem zavar senki, és a másik is egy nyugodt pillanatában nézhessen ezekkel szembe. Így még az a veszély sem fenyeget, hogy túl gyorsan nyomunk rá az elküld gombra, és nem lehet már visszahívni, törölni. Meg aztán valahogy mégis személyesebb a ceruza, a toll, a papír és a saját kézírásunk, ugye?



Összegyűjtöttük a párkapcsolatokban leggyakoribb súrlódási felületeket, ezek adják a kibeszélőkönyv egyes fejezeteit. A fejezet felvezetői után üres oldalakat hagytunk ki, hogy ott ti vethessétek papírra a gondolataitokat.

Javasoljuk, hogy egyszerre csak egy témakörhöz írj bejegyzést, ne boríts a másiknak túl sok mindent a nyakába, és legyen mód valóban kibeszélni egy-egy területet. Ha ez megtörtént, tedd a borítóra a fóliát, ami azt jelzi a párodnak, hogy új bejegyzés várja.

Hagyd a könyvet az éjjeliszekrényen vagy egy előre közösen kitalált helyen, hogy feltűnjön a másiknak, és alkalmat teremthessen arra, hogy nyugodtan elolvassa, amit írtál neki.



Ne legyél ott, amikor olvassa! Ne fürkészd a reakcióit!
Várd, hogy a könyvre kikerüljön az újabb jel, ami ezúttal
neked szól, és azt üzeni, hogy a társad megfogalmazta
a beírtakkal kapcsolatos véleményét. Olvasd és gondold
át te is!

Szerintünk a következő alkalommal már előben finomíthatjátok az elhangzottakat, találhattok megoldást, kereshetitek a kompromisszumot. Semmiféleképpen sem szeretnénk az egymás szemébe nézést kikerülni, és elvenni azt az örömet, amikor a másik tekintete, egy ölelés vagy egy csók többet mond minden körmondatnál. Ez a könyv csak az első lépéseket szeretné megkönnyíteni.



De érdekes lehet időközönként újra elővenni, és leszűrni, hol is tartotok.



Gyerünk, vegyünk egy nagy levegőt, fogalmazzuk meg azt, ami a szívünket nyomja, és vessük papírra!



Csak nyerhetünk...



...hiszen szeretjük!



Megszoksz

vagy megszöksz?

Nem szeretted, hogy folyton kommunikál a forgalom résztvevőivel?

Előre félsz, ha étterembe, szállodába mentek, hogy szóvá fog tenni valamit?

Szeretnéd, ha nyitottabb lenne arra, ami téged érdekel?

Ha néha kimozdulna saját komfortzónájából csak azért, **mert valami neked fontos**. Ha meghallgatná, elolvasná vagy megnézné, amit kérsz.

Ha néha csak úgy meglepne. Nem méregdrága ajándékokkal, hanem a filléres (valószínűleg bűnrossz) csokival, amiről azt mesélted, hogy gyerekkorodban a kedvenced volt, és ezer éve nem lehetett már kapni.

Hogy **jó lenne néhanapján** vicces üzeneteket találni a kabátzsebben/táskában, csak azért, hogy tudjuk, hogy a másik eszébe jutunk, vagy hogy **drukkol nekünk** egy nehéz helyzetben.

Ugye, milyen kis **apróságok**? De itt is igaz ez a „sok kicsi sokra megy”-dolog.

Mindannyian mások vagyunk, és amennyire ez **a különbözőség vonzott** minket a másikban a kapcsolat elején, annyi konfliktust tud okozni később.

Sokszor az **idegesít a párunkban** legjobban, ami valójában magunkban, ezért is érdemes megfogalmazni ezeket, hátha mindketten szembenézünk végre vele. Ez lehet a másik döntésképtelensége, határozatlansága, túlzott vakmerősége, vagy épp óvatossága, esetleges szélsőséges reakciói, hangulatingadozásai, vagy épp begubózásai.

Idesorolnánk most a **rossz beidegződéseket**, a különböző szocializáció lenyomatait is.

A kapcsolat elején sokszor hisszük, hogy **nagyon toleránsak vagyunk**, és tudjuk kezelni a másik egy-egy **fura szokását**. Aztán kiderül, hogy nem. Mégsem cuki, hogy álmában lehúzza az összes takarót, és már nem romantikus, hogy egy nagyon osztozunk.

Egyre jobban taszít, ha dohányzik, **mérgesek és szomorúak vagyunk** nemcsak a szaga miatt, de azért is, mert úgy érezzük, nem vigyáz magára, pedig nekünk fontos az egészsége. Esetleg a falra mászunk attól, hogy ropogtatja az ujjait, vagy szívja a fogát. Hogy egy óráig sminkel. Hogy sohase viszi ki a szemetet.

Valaha tényleg komolyan gondoltuk, hogy **jól toleráljuk** a videojáték-/ sorozatfüggőségét. Aztán mégsem?

Vagy csak egész egyszerűen már nem tartjuk jópofának azt, amikor kötekedőre issza magát a barátaival, sőt, a nagyon szerelmesre varázsolódott, mindig ölelgető **szeretetáradat** is tud túl sok lenni.

Az is szörnyű, ha az egyik folyton otthon (vagy a pá-



lya szélén, alatt, mellett) **rágja a körmét**, amíg a másik a legveszélyesebb extrém sportokat próbálja ki.

Akárcsak az, ha órákat ültetjük, amíg mi önfeledten válogatunk egy műszaki boltban vagy egy ruhaszalomban. A színhely cserélhető, a **másikra odafigyelés/oda nem figyelés** a lényeg. Hogy hol a határ a figyelmetlenség és az érdektelenség között. Hogy mi szimplán a „**nem is gondoltam volna**”, és mi a már „**nem érdekel**”. Hogy mi orvosolható, ha megfogalmazzuk, és mi az, amit nagyon jól tud a másik, de esze ágában sincs változtatni rajta.

Se értünk, se magáért.

Néha ilyen „**semmiségeken**” múlik a boldogság. Apróságok, melyek jelentéktelennek tűnnek, ezért sokszor nem is tartjuk említésre méltónak. Vagy pedig igen, de a párunk csak **legyint rá**. Így is, úgy is halmozódik a bosszúságkupac, míg egyszer csak azon kapjuk magunkat, hogy ez egy állandósult **rossz hangulat**ot okoz.

Érdemes hát komolyan venni minden ilyen!

Fogalmazd meg, partnered milyen szokása, tulajdonsága zavar, nyugtalanít, idegesít, vagy épp melyik hangol le! Mivel tudnátok ezen **változtatni**?

Megszoksz vagy megszökösz?



Megszoksz vagy megszökösz?





Megszoksz vagy megszöksz?



Megszoksz vagy megszökösz?



Megszoksz vagy megszökösz?

