

KERNER TRAINING®



Harmonikus Párkapcsolat



...hogy az
örökkön-örökké
valóban örökké tartson



Nyerő párkapcsolati stratégiák a XXI. században

Harmonikus Párkapcsolat

Hogy az örökkön-örökké valóban
örökké tartson

Nyerő párkapcsolati stratégiák a XXI. században

Kerner Tibor

2013

Tartalom

Bevezető – Meddig tart a holtomiglan-holtodiglan?.....	3
I. A párkapcsolat 20. századi válsága.....	5
1.1 A feminizmus évszázada.....	6
1.2 Zsarnokság, királyság, köztársaság.....	12
1.3 Függőségtől az együttműködésig.....	17
1.4 A változás kínjai.....	23
II. Két világ találkozik.....	27
2.1 Feminin alaptörvények.....	28
2.2 Maszkulin alaptörvények.....	32
2.3 Az egysejtű férfi és a multifunkcionális nő.....	36
III. Megtalálni az igazit.....	42
3.1 Kompatibilisek vagyunk?.....	43
3.2 Az öt szeretetnyelv.....	51
3.3 A férfi párkapcsolati igényei.....	53
3.4 A nő párkapcsolati igényei.....	59
IV. Párkapcsolati ABC.....	65
4.1 Kommunikáció.....	66
4.2 Intimitás.....	72
4.3 Szex.....	78
V. A harmónia megteremtése.....	82
5.1 Konfliktusok kezelése.....	83
5.2 Szerelemirtók.....	92
5.3 21. századi párkapcsolati stratégiák.....	97
Zárszó – Az elveszett lelki társ.....	105
Mellékletek.....	107

Bevezető

Meddig tart a holtomiglan-holtodiglan?

*“Ezért a férfi elhagyja apját és anyját,
ragaszkodik feleségéhez, és lesznek egy testté.”*

1Mózes 2,24

Az ember életében kevés nagyszerűbb dolog létezik, mint egy kiválóan működő párkapcsolat. Az egyértelmű lelki és érzelmi előnyökön túl, a felmérések szerint a házasságban vagy élettársi kapcsolatban élők nemcsak egészségesebbek, hanem átlag négy évvel hosszabb ideig is élnek, mint az egyedülállók.

A jól működő házasság más szempontból is kulcsfontosságú. A siker lélektanával foglalkozó szakemberek egyetértenek abban, hogy a házastárs megválasztása minden másnál jobban befolyásolja, hogy mennyire leszünk boldogok és sikeresek az életben.

Ha ennyire fontos a kiegyensúlyozottan működő párkapcsolat, akkor hogyan lehetséges, hogy ez olyan keveseknek adatik meg? Magyarországon ma a válások aránya 67%, tehát három házasságra két válás jut, ami egyértelműen mutatja a párkapcsolatok válságát.

A válások legalább felerészben megelőzhetőek lennének, ha a házasságkötés előtt a vőlegény és a menyasszony rendelkezne "használati utasítással" leendő házastársával kapcsolatban.

Iskolarendszerünk nagy hibája, hogy a tananyagban jelenleg nincsen ilyen tantárgy, és csak tetézi a bajt, hogy az iskolai oktatáson kívül sem igazán léteznek ilyen jellegű tanfolyamok.

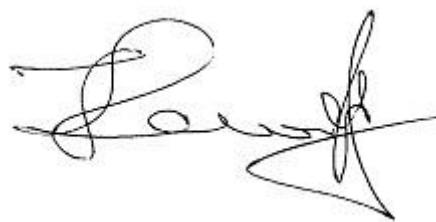
Vannak kiscsoportos tréningek, létezik jegyesoktatás, el lehet menni családállításra vagy terapeutához, de hol az a képzés, ahol komplett információt kaphatsz a párkapcsolatok működéséről?

A Harmonikus Párkapcsolat program ezt a hiányt kívánja pótolni: beüzemelési-, kezelési- és karbantartási útmutatót ad a kezébe ahhoz a személyhez, aki a legfontosabb ember az életedben. Hogy az örökkön-örökké valóban örökké tartson.

Mit ad Neked a Harmonikus Párkapcsolat program?

- Megismered a 21. század megváltozott férfi-női szerepeit, így gyorsabban tudsz alkalmazkodni az új „játékszabályokhoz”.
- Megtanulod felismerni a másik nem alapigényeit és elvárásait, ami jelentősen javítja párkapcsolatod minőségét.
- Hatékony eszközöket kapsz a kezébe a pároddal történő kommunikáció eredményességének növeléséhez.
- A párkapcsolati konfliktusok hatékonyabb kezelésével boldog és kiegyensúlyozott házasságot teremthetsz magadnak.
- A szerelemirtók-technika segítségével rövid idő alatt képes leszel a párkapcsolati vonzalom hőfokának jelentős emelésére.

Sok sikert kívánok az alkalmazáshoz!



I. RÉSZ

A PÁRKAPCSOLAT 20. SZÁZADI VÁLSÁGA

ELSŐ FEJEZET

A FEMINIZMUS ÉVSZÁZADA

*„Ha házasodni készülsz, legyen nyitva mind a két szemed.
Ha megházasodtál, hunyd be az egyiket.”
Keleti bölcsesség*

A HÁZASSÁG VÁLSÁGA

A házasság intézménye ma az egész világon a válságát éli. A folyamat az Egyesült Államokból indult a múlt század hatvanas éveiben. Az USA-ban a válások aránya a házasságkötésekhez képest az 1960-as 10%-ról 1980-ra 50%-ra nőtt, és ezt az értéket azóta is tartja.

Európában a folyamat Amerikához képest jó tízéves késéssel indult el, de a trend itt is ugyanaz. Az Európai Unió jelenlegi 28 tagállamának összesített adatait figyelembe véve 1970 és 2010 között

- ☞ az 1.000 lakosra vetített házasságkötések száma 7,9-ről 4,4-re (Magyarországon 9,3-ről 3,6-ra) csökkent,
- ☞ a válások száma 1,0-ről 1,9-re (nálunk 2,2-ről 2,4-re) nőtt, és
- ☞ a házasságon kívül született gyermekek aránya az 1970-es 6,5%-ról 2010-re 38,3%-ra (itthon: 5,4%-ról 40,8%-ra) emelkedett.

A házasság társadalmi megítélését leginkább a válások és a házasságkötések közötti arányszám mutatja meg. Ez nálunk 67%, ami Belgium és Portugália után a 3. legrosszabb adat a világon.

A fentiek tükrében nem meglepő, hogy az ezer főre jutó születésszám tekintetében Magyarország a világ 236 szuverén állama között a 230. helyet foglalja el. Érthető: ha a családi háttér bizonytalan, akkor a gyermekvállalási kedv egyértelműen csökken.

A FEMINIZMUS HÁROM HULLÁMA

A házasság válsága a világszerte folyamatosan csökkenő születésszámmal együtt egyértelműen jelzi a párkapcsolatok problémáit. Világjelenségről van szó, melynek háttérében az elmúlt 120 év feminista egyenjogúsági mozgalmi állnak.

Az írott történelem 5500 éve során a férfi-női szerep a 20. század elejéig gyakorlatilag változatlan maradt. A férfiak teremtették meg a családok működésének anyagi feltételeit, a nők pedig vezették a háztartást és nevelték a gyerekeket. Míg a férfi sokat volt távol, a nő feladatai ellátása közben gyakorlatilag ki sem mozdult otthonról.

A társadalmat teljes mértékben a férfiak irányították. Kiszámú kivételtől eltekintve – mint például Izabella, I. Erzsébet vagy Mária Terézia – a férfiak voltak az uralkodók, a hadvezérek, a törvényhozók, a papok, az írók, a művészek és a filozófusok. A nőket teljesen elnyomták, és olyan házi "ingyenrabszolganak" tekintették őket, akik kiszolgálják a férfiakat és megszülik a következő nemzedéket.

A középosztály erősödésével azonban a 19. század végétől kezdve a **nők** – egyébiránt teljesen jogosan – fellázadtak a hagyományos női kiszolgáltatottság ellen. Elindultak a feminista mozgalmak, amelyeknek napjainkig három nagy hullámát különíthetjük el.

A *feminizmus* a nők egyenjogúságáért küzd. Első hullámában a szüfrassetek (a francia *suffrage* – választás, szavazati jog – szóból származik a nevük) az 1900-as évek első évtizedeiben fő célkitűzésként a **nők** választójogának bevezetéséért harcoltak.

A férfitársadalom óriási ellenállását leküzdve a 20. század során a világ összes fejlett államában bevezették a nők teljes és általános választójogát. Magyarországon ez részlegesen 1918-ban, teljes körűen pedig 1945-ben történt meg.

A feminizmus második hulláma – a hatvanas évektől a nyolcvanas évekig – a nők jogainak további bővítését tűzte ki célul. A központi igény ekkor már az volt, hogy a nő kitörhessen a háziasszony szerepből, és a férfiakkal megegyező jogokat kapjon a nyilvános szférában, különös tekintettel az egyenlő munkavállalói jogokra – beleértve a vezetői pozíciókat is - és az egyenlő bérezésre.

A második hullám nagy vívmánya volt az is, hogy megadta a nőknek a testükhöz való jogot, mint szabad szex, fogamzásgátlás, abortusz, mesterséges megtermékenyítés, illetve megteremtette a szexuális zaklatás és a nemi erőszak jogi szabályozását.

A feminista mozgalmak harmadik hulláma a kilencvenes években indult és ma is tart. Célkitűzései nem annyira karakterisztikusak, mint az első két hullám esetében; legfőbb célja, hogy globálissá tegye, tehát a világ minden országára kiterjessze a nők jogait.

A FÜRDŐVÍZZEL A GYEREKET

Egy mai férfi számára – néhány őskövület kivételével – természetes a nők egyenjogúsága. Széles körben elfogadott, hogy ugyanúgy, mint a férfinak, a nőnek is jogában áll a saját életére, karrierjére vagy bármely álma megvalósítására fókuszálnia, és semmi gond nincs azzal, ha önálló, erős és független, netán még gazdag is.

A régi, a 20. század első feléből származó házasságmodell ma már a múlté. Napjainkban a nők többsége már rendelkezik önálló keresettel, és a férfiak nagy része kiveszi a részét a háztartási munkákból, illetve a gyereknevelésből.

Az elmúlt 120 év változásai azonban végzetes csapást mértek a párkapcsolatokra. A főbb kihívások a következők:

- *A hagyományos házasságmodell válsága.*

A nők gondolkodása az öntudatra ébredés hatására gyökeresen megváltozott. Ez az élet minden területén pozitív változásokat hozott, kivéve a privát szférát, ahol – többek között – a hagyományos házasság válságához vezetett.

- *A férfiak számára túl gyors változás.*

Amit 5000 év kódolt a férfigénekbe, azon 100 év alatt nehéz változtatni. A párkapcsolaton belüli új "munkaköri leíráshoz" sokan – főként az idősebb korosztályokból – nehezen tudtak alkalmazkodni.

- *"Szingli" nemzedék.*

Megjelent az öntudatos fiatal nők újabb nemzedéke, akik – nem kis mértékben a média és a *Szex és New York* típusú filmek hatására - a feminizmust kicsavarva, téves módon értelmezik. A szingli szerint a házasság célja az, hogy őt instant módon boldoggá tegye. Ehhez várja a fehér lovon közlekedő szőke herceget, akinek már egyetlen hibája is bizonyíték arra, hogy nem ő az "igazi", és akkor újraindul a kutatás a NAGY Ő után.

- *Uniszex antiférfi és antinő.*

Az egyenlőség a közelmúltig azt jelentette, hogy a férfiban és a nőben egyaránt 50-50% arányban legyenek meg a maszkulin és a feminin személyiségjegyek. Ez gazdasági és társadalmi szempontból indokolt lehet, viszont így eltűnik a szexuális vonzerő.

A fejkendős traktoroslány és a *Flashdance* hegesztőnője csak két példa arra, hogy talán kiöntöttük a fürdővízzel a gyereket is.

- *A nők érzelmi támogató háttérének megszűnése.*

Régi korokban a nők érzelmi igényeit a környezetükben élő többi nő képes volt kielégíteni. Mindegyiküknek háztartási munkával és gyerekneveléssel teltek a napjai - többnyire ki sem mozdultak otthonról -, de ezen teendőik mellett jutott idejük arra is, hogy megbeszéljék egymással az élet eseményeit. Ma a dolgozó nőnek ez a stabil érzelmi háttér nem áll a rendelkezésére.

- *A nők radikálisan új igényei.*

A korábbi női generációk számára a házasságnak voltak kifejezett előnyei is: stabilitás, biztonság, családi egység és összetartás. A mai nőnek ez már nem elég, úgy akarja mindezt, hogy legyen *mellette* szenvedély, érzelem, szuper szex, izgalom, kaland, romantika, megbecsülés, gyengédség és intimitás is.

- *Nagy nyomás a férfiakon.*

A nők új érzelmi igényeit a megszűnt támogató női környezet hiányában a férfinak – a férjnek - kellene egy személyben kielégítenie. A férfiak azonban erre nincsenek felkészülve, mert gyerekkorukban nem láttak erre működőképes családi mintát.

- *Maszkulin nők megjelenése.*

Az élet más területein sikeres nők az erőt sugallják a párkapcsolatukban is, de ez nem működik, mert a férfiak nőies nőt keresnek, nem egy másik férfit. G. I. Jane és Xéna csak a mozivásznon és a képernyőn mutatnak jól, nem a hálószobában.

A nőknek sem a régi házasságmodell, sem az új, feminista filozófia nem adja meg a magánéletben azt, amit igazán szeretnének. Ehhez új típusú párkapcsolatra van szükség.

Milyen tüneteket tapasztalsz a környezetekben és a saját életedben, amelyek a házasság válságát mutatják? Milyen hatással van ez Rád?

A fentiekben leírt jelenségek – a feminizmus térhódításának következményei - mennyire és milyen formában vannak jelen a Te életedben?

MÁSODIK FEJEZET

ZSARNOKSÁG, KIRÁLYSÁG, KÖZTÁRSASÁG

*“A szerelem az eszmény, a házasság a valóság.
Ha a kettőt összekeverjük, az sosem marad büntetlenül.”*

Johann Wolfgang von Goethe

Ha a férfiakon múlik, a feminizmus előtti házasságmodell valószínűleg még évszázadokig nem változik, hiszen a férfiak szempontjából nézve minden igényt kifogástalanul kielégített. A nők voltak azok, akik mindenáron változást akartak.

Felmérések - országtól függetlenül - újra és újra megerősítik, hogy a válókeresetek nagy részét - mintegy 70-80%-át - a feleség nyújtja be. Kutatások azt is kiderítették, hogy ha választhatna, akkor a férjek háromnegyede újra elvenné jelenlegi feleségét, míg a nőknek csupán a fele menne hozzá jelenlegi férjéhez.

A **nők** tehát rendkívül elégedetlenek, ezért ha harmonikus párkapcsolatot akarunk, akkor először azt kell tisztáznunk, hogy melyek azok az igényeik, amelyek jelenleg nem teljesülnek.

Az alábbi listában semmi különleges nincsen; régóta tudjuk – ha máshonnan nem, hát könyvekből és filmekből -, hogy a nők mit várnak el egy jól működő párkapcsolattól.

Ami újdonság, hogy mindezt

- a nő *nemcsak a házasság elején* követeli meg ma már, hanem a kapcsolat teljes időtartama alatt, továbbá
- elvárja azt is, hogy a férfi *pontosan felismerje*, hogy mikor mire van éppen szüksége, és

- ha nem kapja meg azt, amiről úgy érzi, hogy jár neki, akkor abba *nem törődik bele*, hanem kilép a kapcsolatból.

A 21. századi nők párkapcsolati igényei a következők:

- | | |
|--------------|-----------------------|
| ☞ szerelem | ☞ érzelmek megosztása |
| ☞ szeretet | ☞ bensőségesség |
| ☞ elismerés | ☞ megbecsülés |
| ☞ intimitás | ☞ felelősségvállalás |
| ☞ megértés | ☞ pezsgés |
| ☞ humor | ☞ izgalom |
| ☞ szórakozás | ☞ kaland |
| ☞ szenvedély | ☞ romantika |
| ☞ biztonság | ☞ sok beszélgetés |
| ☞ meghittség | ☞ csodálatos szex |

Irreálisak lennének ezek az igények? Egyáltalán nem. A gondot az okozza, hogy a 20. századot megelőző ötezer évben a férj "munkaköri leírásában" – az udvarlás és a mézeshetek időszakát leszámítva – nem szerepelt ezeknek az igényeknek a kielégítése.

A férfiak egész egyszerűen nincsenek felkészítve erre az új feladatra. A hagyományos férfiszerep az érzelmek elfojtására épül, mert a vadászat, a háborúskodás, vagy egy cég vezetése közben a célok eléréséhez nem feltétlenül szükséges intenzív érzelmi életet élni.

A 21. század azonban új készségek kifejlesztését követeli meg a férfiaktól, és ezek között is talán a legfontosabb az érzelmi

intelligencia. Nem a nőknek kell tehát leszállítaniuk az igényeiket, hanem a férfiaknak kell felnőniük az új kihívásokhoz.

A nagy kérdés a HOGYAN. A feminizmus alapvető célkitűzéseivel ma már a fejlett világban élő legtöbb férfi – a dínókat leszámítva – teljes mértékben egyetért. Annak a kérdésnek a megválaszolásával azonban a mai napig adósak vagyunk, hogy a nők egyenjogúsága pontosan mit is jelent egy mai párkapcsolatban.

A nők igazából méltányos bánásmódot akarnak, ami azonos jogokat – egyenjogúságot – jelent, de az egyenlőség nem abból áll, hogy a házasságban mindenki mindent csinál. Minden más területen működik a gondosan kiporciózott egyenlőség, de a párkapcsolatban a férfi az férfi, a nő pedig nő. EGYenlő, de nem EGYforma.

A fentiek figyelembe vételével a házasság evolúciójának három markánsan elkülönülő időszakát különböztethetjük meg:

1. Zsarnokság

Az emberi történelem nagy részében a házasság a férfi zsarnoki uralmáról szólt. A nők gyakorlatilag rabszolgasorban éltek, kiszolgálták a férfiakat, vezették a háztartást, megszülték és felnevelték a következő generációt.

2. A "jó király"

Az 1800-as években a polgárosodás előrehaladtával és a középosztály megjelenésével a nők teljes elnyomása fokozatosan enyhült. A férfi továbbra is – egyfajta jó királyként – "uralkodott" a család felett, de már nem diktátorként, hanem gondoskodó családfőként. A nagy fajsúlyú kérdésekben mindig

a férfi szava volt a meghatározó, de a döntések előtt általában kikérte a felesége véleményét.

A 20. század nagy részében ez volt az uralkodó házasságmodell. A férfi feladata volt a pénzkereset, a nő pedig vezette a háztartást, és gondoskodott a gyerekek neveléséről. A felállás a későbbiekben sem változott. A nők tömeges munkába állásával – Magyarországon az ötvenes évektől - “csak” annyi történt, hogy a nők terhei rendkívüli mértékben megemelkedtek, mert immár két műszakban kellett helytállniuk.

A 20. századi házasságot úgy is elképzelhetjük, mint az egykori szovjet filmek elején körbeforgó sarlós-kalapácsos *Munkás és kolhozparasztnő* szobrot, ahol a férfi és a nő vállt vállnak vetve néz a boldog és sokat ígérő jövőbe.

A múlt századi házasság a közös érdekek által vezérelt szövetségre épült: férj és feleség arccal a felépítendő élet felé, a férj mint családfő vezetésével, munkatársakként küzdenek a közös célokért. Egymásra nincs nagyon idő, érzelmekre meg főleg nem, de a szép holnap majd mindenért kárpótol.

3. *Miniszterelnök és köztársasági elnök*

A 21. századi házasság megtartja szövetség jellegét, de a célok megvalósítása már nem köti le kizárólagosan a házastársak figyelmét. Férj és feleség gyakran fordul arccal egymás felé, hogy áramolni tudjon köztük a romantikus energia: már nem munkatársak, hanem lelki társak.

Ha a régi kor szimbóluma Nero, a múlt századé pedig Mátyás király, akkor a mai házasság leginkább egy köztársaságra

emlékeztet: férj és feleség közösen irányítja a családot, mindent megbeszélnek, és teljesen egyenrangúak.

Mindketten vezetők, de egyikük a köztársasági elnök, a másik pedig a miniszterelnök. Nincsenek sablonok, hogy ki mivel foglalkozik, hanem erről is - és minden másról - együtt döntenek a Közös Megegyezés Stratégiája alapján.

A 21. századi házasságmodell kiválóan működik, azonban mint minden demokráciának, a gyenge pontja az, hogy jóval magasabb tudatossági szintű embertípust igényel. Hogy mit jelent ez konkrétan, erről lesz szó a továbbiakban.

*Mennyire jellemzőek rád a nők új párkapcsolati igényei (ha nő vagy)?
Mennyire tapasztaltad meg ezeket az igényeket (ha férfi vagy)?*

Gondold végig a szüleid házasságát és a Te párkapcsolataidat! Milyen típusba tartoznak: zsarnokság, királyság vagy köztársaság?

HARMADIK FEJEZET

FÜGGŐSÉGTŐL AZ EGYÜTTMŰKÖDÉSIG

„A szabadság egyet jelent a felelősséggel.

Ezért retteg tőle a legtöbb ember.”

G. B. Shaw

Az emberi kapcsolatok és az önállóság szempontjából az életet három szinten lehet élni. A szintek egymásra épülnek, úgy mint az egymásba helyezett Matryoska-babák.

A tudatossági szint növekedése során mindenki átmegy az összes szakaszon, ugyanakkor gyakran előfordul, hogy valaki megreked a két alsó szinten, és onnan soha nem képes feljebb lépni.

A három önállósági szint a következő:

1. Függő (dependens)

Mindannyian innen indulunk. A csecsemő és a kisgyerek nem képes önmaga ellátására, ezért másoktól függ. Ez teljesen természetes fejlődési életszakasz, csak vannak, akik felnőttként is megrekednek ezen a szinten.

A függő felnőtt – sokszor szenvedélybeteg - nem képes önállóan boldogulni az életben, a felszínen maradáshoz kémiai szerekre vagy más emberekre van szüksége.

A függés egy speciális fajtája a kodependencia. A kodependens személy alapjában véve független, de a partnere függő. A kodependens abban éli ki rejtett érzelmi szükségleteit, hogy betegesen függ a másik ember viselkedésétől, és rögeszmésen meg akarja azt változtatni, ezáltal ő is függővé válik.

A függők nem képesek egészséges párkapcsolat kialakítására. Egy ilyen ember időzített bomba a házasságban, mert ha megszűnik a külső támasz, akkor rövid időn belül összeomlik.

2. *Független (independens)*

A következő szint nagyon fontos mérföldkő. Minden társadalomban különleges időpont a nagykorúvá válás, mert innentől számít a gyermek független felnőttnek, aki ettől fogva külső segítség nélkül is képes megállni a saját lábán.

Sokak számára a függetlenség jelenti az egyén fejlődésének a csúcsát. Jellegzetes kortünet az individualizmus; misztifikáljuk az egyént és az egyéni teljesítményt, legyen az sportsiker, üzleti teljesítmény, vagy felhalmozott vagyon.

Hofstede holland szociálpszichológus a világ országait öt paraméter – kulturális dimenzió - alapján sorolta be. Magyarország ez alapján egy erősen individualista - negyedik helyezés az országok között - és maskulin - második hely a világon(!) - társadalom, ahol nagyon erős a versenyszellem, és az egyéni teljesítményt az emberek rendkívül nagyra értékelik.

Ez egyik oldalról megmagyarázza a Nobel-díjasaink és olimpiai bajnokaink magas számát, másrésztől azonban azt is megvilágítja, hogy miért olyan alacsony a házasságkötések száma, és miért születik annyira kevés gyermek nálunk.

A független szinten megrekedt ember mindent a saját sikerének rendel alá, ezért csak korlátozott mértékben alkalmas a csapatmunkára, és így a házasságra is.

3. Együttműködő (interdependens)

Az érett felnőtt egy ponton eljut a független versengéstől az együttműködésre épülő csapatmunkáig. Amikor ez megtörténik, ekkor válik alkalmassá a harmonikus párcapcsolatra.

Magyarországon egészen addig nem fog visszaállni a házasság intézményébe vetett bizalom, amíg meg nem tanuljuk a függetlenség hangsúlyozása helyett az együttműködésre építeni a párcapcsolatainkat. Ehhez azonban mást kell megtanulni a férfiaknak, és mást a nőknek.

Mit tegyen a tudatossági szint emeléséhez a férfi?

- A. A férfinak először zsebre kell tenni az egóját, és el kell fogadnia, hogy a nők teljesen egyenrangúak a férfiakkal. Nincs több gúnyolódás a nők agyi kapacitásán, nincs több szóke nős poén sörözés közben, hanem azzal a tisztelettel kell közelíteni a nőkhöz, amit megérdemelnek, egyszerűen azért, mert nők.
- B. Ha a fenti paradigmaváltás bekövetkezett, csak akkor lesz hatékony a második lépés, ami "csupán" annyi, hogy szisztematikusan meg kell tanulni a következő fejezetekben részletezett párcapcsolati tananyagot. A férfiak rendkívüli módon képesek fókuszálni, tehát ha megszületett a döntés, a többi - a tanulás - már gyorsan fog menni.

Mit tegyen a tudatossági szint emeléséhez a nő?

A nők esetében egyszerűbb a feladat, de nem feltétlenül könnyebb. Mivel a párcapcsolati tananyag elsajátításában jóval a férfiak előtt járnak, náluk nem a tanulás a nagy kihívás.

A nő fő feladata az, hogy a férfit valahogy rávegye a tanulásra, illetve a tanultak alkalmazására.

A. Első lépésként a nő legyen magabiztos és független, mert csak akkor lesz képes stabil párkapcsolat kialakítására, ha nem szorul gyámolításra, és a férfitől függetlenül is megáll a saját lábán. Legyen kiegyensúlyozott és derűs, aki egyedül is teljes életet él.

Olyan magas önbecsülésű nő, aki elfogadja a kihívásokat, de tud lazítani, nyitott, de szereti az intimitást, bájos, de tud tüzes szerető is lenni, remek barátai vannak, de a magányt is kedveli.

A férfi számára annak az érzésnek kell átjönnie, amikor a nővel kommunikál, hogy

“Örülök, hogy felkelhetek reggel, mert az életet szenvedélyesen élem, pozitív érzelmekkel telve. Nem a párkapcsolattól és a páromtól várom, hogy megkapjam ezeket az érzéseket, hanem eleve megvannak, és most szeretném őket egy arra méltó emberrel megosztani.”

Vagyis: *“boldog vagyok egyedül is, de veled még boldogabb lennék”.*

A férfit ez mágnesként vonzza, és kifejezetten megtiszteltetésnek érzi, hogy a nő közelében lehet.

B. Második lépésként a nő tanulja meg, hogyan kell csapatként együttműködni, és függetlensége folyamatos hangoztatása helyett elismerni a férfit.

Feminizmus ide vagy oda, a férfiak a nőies nőket kedvelik. Ha a nő Tarzan, akkor a férfi lesz Jane. Ha tehát a nő sehol nem találja a *“jó pasikat”*, akkor könnyen lehet, hogy mindenekelőtt a saját viselkedését kell górcső alá vennie *“pasiriasztási”* szempontból.

A nőies nő a védő- és szolgáló ösztönt ébreszti fel, a férfias nő a versenyszellemet. Ha házon belül férfi és nő egymással versenyeznek, abból nem sül ki semmi jó, mert ez a függetlenség szintje, és a jó párkapcsolatok egy szinttel feljebb találhatóak.

Az okos nő minden alkalmat megragad, hogy a férfi Tarzannak érezhesse magát. Ettől a nő még erős és független marad, viszont ezekkel az apró fogásokkal elérheti azt, hogy a férfi férfias lehessen, és ezáltal a nőt nőiesebbnek és vonzóbbnak lássa.

Néhány ötlet házi Tarzan képzéséhez:

- ☺ Ha a lakásban nagy pók, vagy más veszélyes szörny jelenik meg, akkor mindig a párodat kérd meg az elpusztítására! Utána köszönd meg, hogy megmentette az életedet!
- ☺ Ha gyanús zajokat hallasz éjszaka, aggódó hangon kérd meg, hogy tisztítsa meg a terepet! Utána szenvedélyes csók.
- ☺ Ha bútort kell odébb húzni, nehogy magad csináld; még ha csak egy fotel, akkor is őt kérd meg! Utána csók, mint fent.
- ☺ A befőtt tetejének a lecsavarására mindig a párodat kérd meg! Dicsérd meg, hogy az ereje, mint egy bivalyél!
- ☺ Filmnézéskor a rémisztő jeleneteknél félősen bújj hozzá, és mondd el, mennyire jó, hogy saját személyi testőröd van!
- ☺ Ha hűvösre fordul az idő, és felajánlja a dzsekijét, mindig fogadd el! Dzseki felvétele után párás szemmel csók.
- ☺ Ha az autóval komplikált műveletet kell végrehajtani, mint például egy szűk helyre beparkolni, kérd meg a párodat! Utána dicsérd meg, és ne felejtse el elmondani neki, hogy te ezt soha nem tudtad volna ilyen profin megcsinálni!

A későbbiekben még sok szó esik a párkapcsolati igények kielégítésének a módszereiről. Ez a fejezet egyelőre csupán arra igyekezett ráirányítani a figyelmet, hogy minden eszközzel lépjünk túl az individualista függetlenség-mánián, legyen az "szingli" vagy "macsó" köntösbe bújtatva.

Harmonikus párkapcsolat ugyanis kizárólag az együttműködés szintjén valósítható meg, ehhez viszont magunkat kell fejlesztenünk tudatossági szintünk emelésével.

Milyen önállósági szintű a párkapcsolatod: függő, független vagy együttműködő? Korábbi kapcsolataid?

Mit tehetnél – mit kéne tenned - tudatossági szinted emeléséhez??

NEGYEDIK FEJEZET

A VÁLTOZÁS KÍNJAI

“A tökéletes házasság az, amikor egy süket férfit elvesz egy vak nőt.”

Michel de Montaigne

A harmónia eléréséhez új alapokra kell építkeznünk, és meg kell szabadulnunk a régi, elavult 20. századi gondolkodástól.

Az új gondolkodásmód legfontosabb elemei a következők:

- *A nő legyen NŐ, a férfi legyen FÉRFI.*

Sokáig makacsul tartotta magát az a nézet, hogy a férfi és a nő alapvetően egyforma, csak a nevelés – akislány babát, a kisfiú autót kap ajándékba - és a társadalmi elvárások – “a fiúk nem sírnak, a lányok ijedősek” - hozza ki belőlük a különbségeket. Eszerint csak a tanult szokások miatt lesznek mások.

Az újabb kutatások mára minden kétséget kizáróan bebizonyították, hogy a férfi és a nő között genetikailag kódoltak a lelki különbségek, a nevelés csupán felerősíti azokat.

- *A másik nem rossz, csak egyszerűen MÁS.*

A különbségeket nem elutasítani kell vagy megszüntetni, hanem pont ellenkezőleg, alapozni rájuk, és $1 + 1 = 11$ típusú párkapcsolatot teremteni a segítségükkel.

- *A szerelem nem elég a jó párkapcsolathoz.*

A fejlett országokban a legtöbb ember szilárd meggyőződéssel vallja, hogy kizárólag a szerelemre épülő házasság az elfogadható. Ez rendben is lenne, a gond ott van, hogy ma, amikor szin-

te kizárólagosan szerelmi házasságok kötődnek, a válási arány a fejlett országokban szinte mindenhol 40-50% körül alakul.

A szerelem önmagában sajnos nem elég. Míg például az autóvezetéshez komoly vizsgát kell letenni, a házasságkötéshez semmilyen jogosítványra nincsen szükség, elég a szükséges életkort betölteni. A házasság sikeréhez azonban jártasság és tudás kell, illetve e tudás alkalmazásának a képessége.

- *Tudatosan kell képeznünk magunkat.*

A férfi nem szeret a párkapcsolat javításával foglalkozni, mert a maszkulin világban ha valamivel dolgozni kell, az beismerés, hogy nem működik teljesen jól. A nő viszont úgy gondolja, hogy *“ha igazán szeret, akkor fogja tudni magától, hogy mit kell tenni”*.

A valóság azonban az, hogy a harmonikus párkapcsolat kialakítása az egyik legnehezebb feladat, amivel meg kell birkóznunk életünk során. Bármilyen is okozta, hogy az ilyen jellegű ismeretek irracionális módon az iskolai tananyagba nem kerültek bele, rá kell szánunk az időt, és meg kell tanulnunk az új jártasságokat és képességeket.

- *Nekünk kell változni.*

Házasságban a leghőbb vágyunk, hogy a MÁSIK megváltozzon. Ez azonban hibás stratégia, mert a másik embert megváltoztatni reménytelen vállalkozás. A megoldás: a célkeresztben saját magunk változása kell, hogy álljon. Mivel a másikat nem tudjuk átalakítani, csak az működik, ha megtanulunk másképp reagálni társunk genetikailag kódolt viselkedésére.

A nő olyan módon szereti a férfit, ahogyan szeretné hogy őt szeressék, és fordítva. A párkapcsolat erősítésének egyik titka éppen abban rejlik, hogy az automatikus, zsigeri válaszok helyett új módszereket sajátítunk el. Igyekezzünk tehát először mindig megérteni a másik nézőpontját, és csak azután reagáljunk.

- *A szerelem érzése akármeddig fenntartható.*

A lángoló, szenvedélyes szakasz felmérések szerint átlag 2 évig tart, és utána átvált egy nyugodtabb szerelembe, ami más jellegű érzés, de ugyanúgy szerelem. Nem spontán már és az újdonság varázsa is hiányzik belőle, viszont meghitt és mély.

Ha valaki folyamatosan a lángolást keresi, akkor a házassággal nagyon komolyan megégetheti magát. A hosszú távú párkapcsolatnak a szenvedélyes szerelem csak egy nagyon rövid szakasza; 40-50 évből csupán az első 1-2 év.

- *A harmonikus párkapcsolaton sokat kell dolgozni.*

Ha az indulás és a kezdeti kompatibilitás alapvetően rendben van, akkor a házasság hosszútávú sikerét főleg az határozza meg, hogy a partnerek mennyire tudnak lépést tartani társuk szociális, intellektuális és érzelmi fejlődésével. Ez rengeteg időt, energiát és odafigyelést igényel.

- *A fókusz a párkapcsolaton legyen.*

A nagy "csavar" ott van, hogy nem attól lesz jó a házasság, ha megoldják a problémákat, hanem ha javul a párkapcsolat minősége, akkor lesznek képesek elrendezni az élet problémáit. Ebből viszont logikusan következik, hogy emberi kapcsolatainkból messze a párkapcsolat a legfontosabb, és ennek fejlesztésére kell leginkább odafigyelni.

DIÓHÉJBAN
A PÁRKAPCSOLAT 20. SZÁZADI
VÁLSÁGA



- ✓ A házasság intézménye ma az egész világon a válságát éli.
- ✓ A háttérben az elmúlt 120 év feminista egyenjogúsági mozgalmi állnak.
- ✓ A nők gondolkodásmódjának radikális megváltozásához a férfiak nem tudtak alkalmazkodni.
- ✓ A mai nő a párkapcsolattól a hagyományos értékek mellett szerelmet, szenvedélyt, intimitást és megbecsülést is vár.
- ✓ A házasság evolúciója: zsarnokság régen, királyság „jó királlyal” a múlt században, és köztársaság a 21. században.
- ✓ Az egyén fejlődésének három szintje: függőség, függetlenség és együttműködés.
- ✓ Harmonikus párkapcsolat ma kizárólag az együttműködés szintjén valósítható meg.
- ✓ A férfi fő feladata a tanulás.
- ✓ A nő fő feladata, hogy rávegye a férfit a tanulásra.
- ✓ Az új típusú párkapcsolathoz a férfinak és a nőnek is meg kell szabadulni az elavult 20. századi gondolkodásmódtól.
- ✓ A fókusz: önmagunk fejlesztése és megváltoztatása.
- ✓ A szerelem életünk végéig fenntartható.

II. RÉSZ

KÉT VILÁG TALÁLKOZIK

ELSŐ FEJEZET

FEMININ ALAPTÖRVÉNYEK

“A férjemet én tettem milliommossá.”

“Miért, mi volt előtte?”

“Milliárdos.”

A férfiak és a nők gondolkodásmódjában markáns különbségek mutatkoznak. Ahhoz, hogy harmonikus párkapcsolatot tudjunk kialakítani, először meg kell ismernünk ezeket a különbségeket.

1. A Nő számára elsődlegesek az érzelmek és az emberi kapcsolatok.

A szavak és a tények másodlagosak, mert nem adják vissza pontosan azt az összetett folyamatrendszert, ami a lelkében zajlik. Amikor beszél, szavai az érzéseit tükrözik az adott pillanatban. Nem kell szó szerint venni, amit mond, hanem azt az érzést kell megragadni, ami a szavai mögött van.

2. A Nő érzelmei olyanok, mint az időjárás.

Az időjárás változását nehéz pontosan megjósolni, mert túl sok tényező alakítja egy adott pillanat eseményeit. Nincsen nyilvánvaló ok-okozat, csak napsütés, vihar, szél, eső.

A női lélek ugyanilyen változékony. A női időjárás oka a szeretet nyomásrendszerének változása a nő lelkében; egyik pillanatban áradó és befogadó, a másik pillanatban korlátozó és elutasító.

3. A Nő érzelmi problémáinak 90%-a: ha úgy érzi, nem szeretik.

Amikor a Nő úgy érzi, hogy nem kap elég szeretetet, életének minden problémáját – múltból, jelenből, jövőből - felerősítve látja. Ilyenkor bezárul érzelmileg, és azt várja, hogy kinyissák.

Nem a problémáit kell megoldani, hanem szeretni kell, és rögtön jobban lesz. A Nő szívének megnyitására leginkább egy önbizalommal teli maszkulin férfi képes; empátiával, humorral, romantikával, intimitással és őszinte beszélgetéssel.

4. *A Nő feminin energiája nem egy meghatározott irányban áramlik.*

A határtalan feminin energia az Élet örök forrása; folyamatosan változik, teremt és megsemmisít. Arra kérni a nőt, hogy "kapja össze magát", tegye rendbe az érzelmeit, legyen mindig strukturált, logikus és tárgyyszerű, az olyan, mintha feminin lényegének a megtagadását kérnénk tőle.

5. *A Nő legfontosabb prioritása a szeretet szabad áramlása.*

Amikor a Nő szívében a szeretet szabadon áramlik, megtelik örömmel és boldogsággal, függetlenül attól, hogy a körülmények miatt éppen rosszul kellene éreznie magát.

A nők ezért szeretik a szappanoperákat, a romantikus filmvígjátékokat és az érzelmes történeteket, mert segíti őket, hogy visszataláljanak belső feminin önmagukhoz.

6. *A Nő titokban azt várja, hogy a Férfi irányítson.*

Bár a függetlenség szintjén megragadt "erős" nők ezt váltig tagadják, a nők alapvető igénye egy párkapcsolatban, hogy biztonságban érezhessék magukat, abban a tudatban, hogy a Férfi – a Nagy Ó, a herceg a fehér lovon, George Clooney vagy Brad Pitt – jön, és majd szépen mindent elrendez.

A nőnek tudnia kell, hogy teljesen rábízhatja magát a férfira, mert akkor tudja tökéletesen elengedni a maszkulin oldalát, és akkor tud lényének lényegére, a feminin oldalra fókuszálni.

7. *A Nő panaszai figyelmeztetések: a Férfinak változtatni kell.*

Amikor a Nő panaszkodik, nem szabad szó szerint venni, amit mond, mert szavai pillanatnyi érzéseit tükrözik. Elégedetlensége tehát nem a Férfi viselkedésének szisztematikus megfigyeléséből származik, ugyanakkor jelez egy mélyben húzódó súlyosabb problémát, amivel a férfinak feltétlenül foglalkoznia kell.

8. *A Nő folyamatosan teszteli a Férfi megbízhatóságát.*

A Nő egyik alapigénye a biztonság. Tudnia kell, hogy ha baj lesz, akkor számíthat a férfira, ezért időnként tesztnek veti alá. A tesztek típusai: panaszkodás, hisztizés, siráncokzás, vádaskodás, zsémbelés, zsörtölődés és kétely.

Tesztelés alatt a férfinak nyugodtnak kell maradnia, mert a nőnek tudnia kell, hogy a férfi lelki egyensúlya és stabilitása nem függ tőle. A férfi nagy hibát követ el, ha túlreagálja a Nő hangulatingadozásait, és kibillen lelki nyugalmából.

9. *A Nő a feminin életerőt más nők társaságában tudja feltölteni.*

A nők feminin energiája folyamatosan fogy a mindennapok során, és időnként pótolni kell. Ha a Nő folyton csak ad és ad, akkor egy ponton besokall, és akkor már késő.

Semmi nem olyan hatékony a feminin energia visszanyerésére, mint a más nők társaságában töltött idő. Mivel a napi problémák megoldásába temetkezett nő erről hajlamos megfeledkezni,

a Férfinak kell arról gondoskodni, hogy a találkozás a barátnővel - és így a feltöltődés - rendszeresen megtörténjen.

10. Sokszor a női intuíció jobb alap a döntéshozatalhoz, mint a férfilogika.

A nők a férfiakkal ellentétben képesek egyszerre használni a két agyféltekét, ezért egy feladat megoldása során új, szokatlan szemszögből is látják a problémát. A férfinak meg kell tanulni odafigyelni a női intuícióra – sugallatokra, megérzésekre, meglátásra, előérzetre -, mert sokszor ezekben rejlik az igazság.

Írjál mind a tíz törvényre egy példát a saját életedből (a saját házasságodból vagy a saját párkapcsolatodból)!

MÁSODIK FEJEZET

MASZKULIN ALAPTÖRVÉNYEK

*„Maszkulin bölcsesség: Oka van annak, hogy
a Férfit az Úr a Nő előtt teremtette.
Feminin válasz: Így igaz, de csak azért,
mert az igazi mesterművek előtt vázlatok is szükségesek.”*

1. *A Férfi, mint a hajó a tengeren, meghatározott irányban halad.*

A Nő jelenti a tenger végtelen feminin energiáját. A tenger árad és apad, de nem folyik egy irányban. A Férfinak viszont mindig van célja és tart valami felé, mint a hajó, amelynek a kormánylapát állása pontosan kijelöli az útirányt. De ahogy a hajónak is szüksége van a tenger vizére a haladáshoz, a férfinak is szüksége van a nőre, hogy célt és értelmet adjon az utazásnak.

2. *A Férfinak élelcélja a fő prioritás, csak utána jön a párkapcsolat.*

Élelcél nélkül a Férfi sodródik. Tudat alatt a Nő is azt várja, hogy a Férfi elmerüljön élelcélja megvalósításában, ÉS – nagyon lényeges – emellett maradéktalanul szeresse őt. Az okos nő ezért azt akarja, hogy a férfi érje el a NAGY CÉLJÁT, mert akkor tud kiteljesedni és akkor tudja őt is teljes intenzitással szeretni.

3. *A Férfi fogadja el más férfiak kritikáját, mert az maszkulin energia.*

A nők együttérzők, ezért ha a férfi bármiről panaszkodik a párjának, ő nagy valószínűséggel egyetért és meg fogja vigasztalni. Ez segít ugyan stabilizálni az érzelmeit, de az egyensúlyt átbillenti a feminin oldalra.

Ha ellenben férfitársaságban teszi ugyanezt, nekik eszükbe sem jut megvigasztalni, helyette ugratni kezdik, vagy tanácsok végtelen sorával látják el. Mindkettő segít a férfinak maszkulin energiával feltöltődni.

4. *Ha a Férfi életének centruma a Nő, akkor elveszett.*

Amikor a férfi a nőt teszi meg élete naprendszerének középpontjává, akkor előbb-utóbb elveszíti maszkulin energiáját. A maszkulinitás lényege a verseny; a cél elérése az ellenfelek legyőzésével. A nő igényli és fogyasztja a maszkulin energiát, amelynek feltöltéséhez speciális módszerekre van szükség.

5. *A Férfi életcéljával összekapcsolódhat: magányban, nagy feladatok megvalósításakor, vagy más férfiak társaságában.*

Mivel a férfi életének központi motívuma a teljesítmény és az eredmények, ezek által tudja visszaszerezni maszkulin energiáját. Ennek három módja: magányban végiggondolja és megtervezi céljait, a gyakorlatban megvalósítja őket, illetve más férfiak társaságában beszél róluk, így újra átéli azok elérését.

6. *A Férfi mindig hallgasson a nőre, de maga hozza meg a döntéseit.*

Ez látszólag ellentmond az együttműködő viselkedés szabályainak, de igazából mégsem. A lényeg, hogy amikor a férfi megfogalmazza életcéljait, akkor ezeket a legmesszebbmenőig egyeztesse a párjával, és vegye figyelembe az ő szempontjait is, de ne döntsön CSAK AMIATT, hogy igyekszik a Nő kedvében járni. Ha ugyanis így tesz, boldogtalanná válik, és állandó frusztrációjával tönkreteszi a nő életét is.

7. *A Férfi számára a feminin lélek kaotikus és komplikált.*

Minél bizonytalanabb magában, ez annál inkább így van. Mivel logikával próbálja megérteni a női gondolkodást - eleve reménytelen próbálkozás -, elveszettnek érzi magát a nőekkel történő kommunikációban. A megoldás a logika elengedése, a megértés helyett a beleérzés, és egy csipetnyi humor.

8. *Ahogy a Férfi a világ káoszához viszonyul, úgy viszonyul a Nő "káoszához" is.*

A kockaférfiak négyszögletesnek látják a világot, és az életben csak szigorú szabályok mentén, logikusan és racionálisan képesek létezni és gondolkodni. Az ilyen – igazából súlyosan önbizalomhiányos - férfi sokat panaszkodik az "irracionális nőkre" és a nők korlátos értelmi képességeire.

Titkos vágya a kockanő, akit soha nem tud megszerezni, mert egyszerűen nem létezik. Az ilyen férfi új típusú párkapcsolatra alkalmatlan, mert megragadt a függőség szintjén.

9. *A Férfi élete a problémamegoldásról szól.*

Mivel a legfőbb maszkulin erény a célok elérése - az eredmény -, a férfi folyamatosan ezen dolgozik, és eközben érzelemmentes problémamegoldó üzemmódban van. Sokat gondolkozik szótlanul a megoldáson, és amikor megtalálta, akkor azonnal cselekszik. Ez azonban a mai párkapcsolatokban a nő számára már nem elfogadható, ami a férfi számára komoly kihívás.

10. A Férfi a megelőlegezett tisztelet által növekszik.

A férfiak világában a legfontosabb a tisztelet. Mivel a férfi számára alapvető a teljesítmény, hiszen ez számára a saját értékének legfontosabb mérőszáma, mások tisztelete azt mutatja, hogy ő VALAKI. A legtöbbben azonban nem győztes hadvezérek, vagy milliárdosok, ezért rossz stratégia a férfinak a sikereivel arányos tiszteletet adni. Az okos nő tudja, hogy azt kell dicsérni, ami még nincsen, pontosan azért, hogy később kialakulhasson.

Írjál mind a tíz törvényre egy példát a saját életedből (a saját házasságodból vagy a saját párkapcsolatodból)!

HARMADIK FEJEZET

AZ EGYSEJTŰ FÉRFI ÉS A MULTIFUNKCIONÁLIS NŐ

„A férfi leggyengébb pontja mindig a felesége.”

James Joyce

1. A férfi eredményközpontú, a nő folyamatközpontú.

A férfi célorientált; minimális erőfeszítéssel és időráfordítással szeretne minél több eredményt elérni. A nő ezzel szemben élvezzi a célelérés folyamatát is. Néhány példa:

- ✓ A nő szeret időt tölteni a vásárlással, a férfi viszont csak be-rohan a boltba, megragadja a “zsákmányt”, és már ott sincs.
- ✓ A nő szeret beszélgetni, a férfi általában “üres fecsegésnek” tekinti a konkrét cél nélküli beszédet.
- ✓ A szexben a nőknek hosszabb-rövidebb előjátéokra van szüksége, a férfi legszívesebben hamar letudná a dolgot.
- ✓ Ha a férfi akar valamit, azt direkt módon kommunikálja, a nő viszont legtöbbször indirekt módon utal arra, amit szeretne.

2. A férfi csendben szeret gondolkodni, a nő inkább hangosan.

Ha egy problémát kell megoldani, akkor a férfi először eltöpreng – lehetőleg egyedül, zavartalan körülmények között – a megoldási lehetőségeken, és csak amikor kiválasztotta az optimális megoldást, akkor mondja el azt másoknak.

A nő szeret hangosan gondolkodni, ezért azonnal elkezd beszélni, és így érti meg sokszor magát a problémát is. Gyakran

tesz fel olyan tisztázó kérdéseket, amiket miután hangosan kimondott, már saját maga is meg tud válaszolni.

A hangosan, látszólag összefüggéstelenül csapongva gondolkodó nő a férfiaknál rekordsebességgel képes "kiverni a biztosítékot". A nőt ugyanakkor az őrjíti meg, ha a férfinak problémája van, akkor magába zárkózik és hallgat. Sokszor ilyenkor a nő már vészforgatókönyveket kezd gyártani a párkapcsolat jövőjéről, aztán utólag kiderül, hogy a párja csak egy munkahelyi konfliktus megoldásán gondolkodott napokon keresztül.

3. A férfi konkrét céllal beszél, a nő a beszélgetést az emberi kapcsolatok elmélyítésére használja.

Angol nyelvterületen lefolytatott felmérések szerint a nők kb. kétszer-háromszor annyit beszélnek, mint a férfiak (20-24.000 szó/nap, illetve 7-10.000 szó/nap). Ennek a fő oka az, hogy a férfi rendszerint csak akkor szól, ha valamilyen konkrét közlendője van, a nő pedig különösebb ok nélkül, csupán kapcsolatteremtési céllal is szeret csevegni.

Különbség van abban is, hogy a férfiak egymás között főleg *dolgokról* szeretnek beszélgetni – üzletről, autókról, nők domborulatairól, napi hírekről, műszaki kütyükről, sportról -, a nők pedig elsősorban *emberekről* és *érzelmeikről*.

4. A férfi problémamegoldó, a nő kapcsolatteremtő.

A férfi számára az eredmények a fontosak, ennek érdekében folyamatosan problémákat old meg. A nő számára az emberi kapcsolatok a legfontosabbak, ezért inkább azok építésére és fenntartására koncentrálnak, akár az eredmények rovására is.

5. A férfi elsősorban a bal agyféltekét, a nő pedig főleg a jobb agyféltekét használja.

Az agy bal agyféltekéje felelős a nyelvi készségekért, a logikáért, az elvont fogalmakért és a számolásért, a jobb agyfélteke pedig a művészetekért, a zenéért, a humorért és a kreativitásért.

Ismert, hogy a férfiak mintegy 85%-a elsősorban a bal agyféltekét használja. Az átváltás a jobb agyféltekére lehetséges ugyan, de nagy energiát igényel, és a férfiak ezért ha csak lehet, elkerülik.

Nőknél kicsit összetettebb a helyzet, mert nem egyszerűen arról van szó, hogy – a férfiakkal ellentétben - elsősorban a jobb agyféltekét használják, hanem náluk jóval fejlettebb a két agyféltekét összekötő kérgestest (*corpus callosum*).

Mivel a nők két agyféltekéje között erősebb az összeköttetés, ezért a logikába képesek érzéseket és személyes dolgokat is belevinni, és fordítva. A férfiak jobban tudnak fókuszálni és analizálni, a nők pedig több szempontból is képesek egy jelenséget elfogulatlanul megvizsgálni.

6. A férfi egy időben csak egy dologgal tud foglalkozni, a nő egyszerre többel is.

A férfiak a rendkívüli fókuszálási képességükért nagy árat fizetnek: egysejtű amőbaként egyszerre csak egy dologra képesek koncentrálni. Nőknek ez nem okoz problémát; gond nélkül tudnak telefonálni, miközben e-mailt írnak, két gyerek lóg a nyakukon, fél szemmel pedig a készülő vacsorára figyelnek.

A férfi ha telefonál, akkor csak telefonál, ha levelet ír, akkor csak levelet ír, ha tévét néz, akkor csak tévét néz.

Olyan ez, mintha a férfiak egy több száz szobás kastélyban laknának, ahol minden szobának megvan a maga külön funkciója: külön szoba az olvasásnak, a beszélgetésnek, a tévézésnek, a levélírásnak, a telefonálásnak, a gyereknevelésnek, és így tovább. A férfi egyszerre csak egy szobában tartózkodhat, és ha mással akar foglalkozni, akkor időbe telik, míg mentálisan átér egy másik szobába.

Ez a magyarázata annak, hogy a munkából hazaérő férfit egy ideig nem szabad zavarni, hogy meccsnézés közben nem hallja meg a vacsorára hívó szót, ha pedig meg akarja ölelni a feleségét, akkor át kell masíroznia a szeretetszobába.

A nőnek egyterű a kastélya, ott van minden. Ilyen egyszerű.

7. A férfi azt látja, amire fókuszál, a nőnek ugyanakkor jó a perifériás látása is.

A férfiak fizikailag is hajlamosak csak azt meglátni, amire fókuszálnak, ezért sokszor nem látják meg azt, ami közvetlenül a szemük előtt van. Ez a magyarázata az olyan jelenségeknek, mint a férj "Nem láttad a szemüvegem?" kérdése, amire sokszor az a feleség rezignált válasza, hogy "De igen. Rajtad van."

A nőknek jóval fejlettebb a perifériás látásuk, és sokkal érzékenyebbek a külső ingerekre, ezért a külvilágból több ingert, részletet és összetevőt képesek befogadni.

8. A férfinak a munkája fontos, a nőnek az emberi kapcsolatai.

Az ősi időkben a férfi volt a vadász, a nő pedig a családi tűzhely őrzője és a gyermekek felnevelője. Annyira beleégett ez a szereposztás a génjeinkbe, hogy a férfi ma is ösztönösen a munkájára fókuszál minden idegszálával, a nő pedig a társas kapcsolatok kialakításában és fenntartásában jeleskedik.

Mindketten képesek a másik nem természetes "üzemmódjának" elsajátítására is, de ez odafigyelést, időt és energiát igényel.

9. A férfi versenyez, a nő együttműködik.

Mivel a férfi számára a legfontosabb értékmérő a teljesítmény, és a világban mindig is nagy volt a konkurencia, a férfiak életében abszolút természetes a verseny és a győzelemre törekvés.

A nő a kiegyensúlyozott emberi kapcsolatokkal méri magát, ezért számára a győzelemnél fontosabb az együttműködés.

10. A frusztrált férfi mást csinál, a frusztrált nő kibeszéli magából.

Amikor a férfi frusztrált, és már nem képes a problémájának a megoldásán dolgozni, akkor valami más tevékenységgel kell lekötöni a figyelmét, mert különben a gondolatai újra meg újra az eredeti problémája körül forognának. Ezért szeretik a férfiak a sportműsorokat, vagy általában véve a tévét bámulni, filmet nézni, internetezni, a híreket hallgatni, barkácsolni, kertészkedni.

A frusztrált nő teljesen más. Neki muszáj magából kibeszélnie a gondokat, prioritás nélkül összevonva múlt, jelen és jövő problémáit. Emellett még attól is megnyugszik, ha más problémájával foglalkozhat, és azokat oldja meg a sajátja helyett.

DIÓHÉJBAN KÉT VILÁG TALÁLKOZIK



- ✓ A nő számára elsődlegesek az emberi kapcsolatok.
- ✓ A nő érzelmi problémáinak 90%-a: ha úgy érzi, nem szeretik.
- ✓ A nő legfontosabb prioritása a szeretet szabad áramlása.
- ✓ Sokszor a női intuíció jobb alap a döntéshozatalhoz, mint a férfilogika.
- ✓ A férfinak életcélja a fő prioritás, csak utána jön a párkapcsolat.
- ✓ A férfi élete a problémamegoldásról szól.
- ✓ A férfi a megelőlegezett tisztelet által növekszik.
- ✓ A férfi eredményközpontú, a nő folyamatközpontú.
- ✓ A férfi csendben szeret gondolkodni, a nő inkább hangosan.
- ✓ A férfi konkrét céllal beszél, a nő a beszélgetést az emberi kapcsolatok elmélyítésére használja.
- ✓ A férfi elsősorban a bal agyféltekét, a nő pedig főleg a jobb agyféltekét használja.
- ✓ A férfi egy időben csak egy dologgal tud foglalkozni, a nő egyszerre többel is.
- ✓ A férfinak a munkája fontos, a nőnek az emberi kapcsolatai.
- ✓ A férfi verenyez, a nő együttműködik.
- ✓ A frusztrált férfi mást csinál, a frusztrált nő kibeszéli magából.

III. RÉSZ

MEGTALÁLNI AZ IGAZIT

ELSŐ FEJEZET

KOMPATIBILISEK VAGYUNK?

*„Feleségnek csak azt a nőt válaszd,
akit - ha férfi volna - barátnek választanál.”*

Joseph Joubert

Ha a párkapcsolat nem működik megfelelően, annak két oka lehet:

1. Nem a megfelelő személlyel kötöttük össze az életünket, vagyis nincsen kompatibilitás.
2. A megfelelő személyt választottuk, de a párkapcsolati igények kielégítése nem működik kifogástalanul.

Ebben a fejezetben a kompatibilitást vizsgáljuk meg részletesen, a következő háromban pedig a férfi és a nő párkapcsolati igényeit.

A kompatibilitás lényege, hogy a két ember "összapasszol" vagy "illik egymáshoz". A köznyelvben ezt úgy szokták megfogalmazni, hogy "jól mutatnak együtt", "jól megtalálták egymást", "egy hullámhosszon vannak", "egy rugóra jár az agyuk", "kitalálják egymás gondolatát", vagy újabb szóhasználattal élve "működik a kémia".

A kompatibilitás esetében a külső csak a jéghegy csúcsa; ami igazán lényeges – Saint-Exupéry után – az a szemnek láthatatlan. A fizikai vonzalom segít abban, hogy a férfi és a nő felfigyeljen egymásra és egymásba szeressen, a komoly és tartós párkapcsolathoz azonban mélyebb kompatibilitás szükséges.

A személyiségtípus lehet más, de a férfi és a nő értékrendjének hasonlóknak kell lennie. Két eltérő társadalmi háttérű és neveltetésű ember ugyanis csak ritkán látja ugyanúgy az élet lényeges dolgait.

A legelső lépés ezért a kompatibilitás ellenőrzésekor, hogy jól nézd meg a jelölted szüleit, mert a nő idővel hasonló lesz az anyjához, a férfi pedig az apjához! Az ellenkező nemű szülőhöz való viszony pedig megadja a kulcsot ahhoz, hogy a jövődélid milyen házasságmodellt képzels el magának.

Fiatalon a fentieket szinte mindenki tagadja, de ahogy öregszünk, egyre inkább felfedezzük a tükörben apánk vagy anyánk arcvonásait, értékrendünkben az ő preferenciáikat, beszédünkben pedig az ő szófordulataikat.

Ez azt jelenti, hogy teljesen ugyanolyanok leszünk, mint a szüleink? Természetesen nem. Ahhoz azonban, hogy a korábbi generációk által stafétaként továbbadott pszichés keresztet lerakhassuk, *irányváltó személlyé* kell válnunk, ami komoly erőfeszítést igényel.

Miután megvizsgáltad a párod szüleit – finom csavar: az első családi találkozón NEM csak TE, hanem ŐK is vizsgáznak, hogy megfelelnek-e a TE követelményeidnek -, azután futtasd végig a következő kompatibilitási gyorstesztet a pároddal kapcsolatban:

- ♥ Szeretnél tőle gyereket?
- ♥ Szeretnéd, ha a gyereked olyan lenne, mint ő?
- ♥ Szeretnél Te magad olyanná válni, mint ő?
- ♥ Vele töltenéd akkor is az életedet, ha teljesen olyan maradna, mint most, és semmiben nem változna?

Ha életkor vagy más ok miatt nem akarsz gyereket, akkor arra válaszolj, hogy ha akarnál, akkor TŐLE akarnál-e. Értékelés: akkor érdemes a kapcsolatot tartóssá tenni, ha minden kérdésre határozott IGEN a válasz. Ez szükséges, de még nem elégséges feltétel.

Harmonikus párcapcsolat kialakításához magas önbecsülésű és kiegyensúlyozott emberekre van szükség. Aki üres belül, azt a párcapcsolat sem tudja megtölteni. A kiegyensúlyozott ember – és így az ideális partner – hat jellemzője:

1. *Elkötelezett a személyes fejlődés iránt*

Tisztában van vele, hogy sikereink az életben egyenes arányban állnak személyiségünk fejlettségi szintjével, ezért folyamatosan tanul és fejleszti magát.

2. *Elkötelezett a párcapcsolat javítása iránt*

Nem hiszi azt, hogy a szerelem és a fizikai vonzódás elegendő egy házasság sikeréhez, ezért időt és energiát nem kímélve tudatosan dolgozik a párcapcsolat minőségének javításán.

3. *Érzelmileg nyitott*

Nem zárkózik magába, hanem képes legbensőbb érzelmei felismerésére, felvállalására és azok őszinte megosztására.

4. *Magas az integritása*

Érett személyiség. Felvállalja a felelősséget. Szavai összhangban állnak cselekedeteivel, szembenéz a hibáival, megbízható, nem hazudik sem másnak, sem magának, és nem manipulál másokat.

5. *Magas az önbecsülése*

Nem külső dolgokból meríti az önbizalmát, hanem abból a mély belső meggyőződésből, hogy ő egy értékes ember.

6. *Pozitívan gondolkodik*

Pozitív a hozzáállása az élet dolgaihoz, magas a mentális állóképessége, és hisz abban, hogy mindig van megoldás.

Mielőtt valakivel véglegesen összekötjük az életünket, különösen figyelmesen kell kiszűrni azt, hogy van-e olyan időzített bomba a jellemében vagy a múltjában, ami ha aktiválódik, az egész kapcsolatot pillanatok alatt a levegőbe röpítheti.

A 10 leggyakoribb időzített bomba:

☛ *Szenvedélybetegség*

Inkább a férfiakra jellemző addikciók: drogok, munkamániák, szexfüggőség, extrém sportok, szerencsejáték, alkoholizmus, kényszeres testmozgás és fitnessimádat, TV-függőség,

Inkább a nőkre jellemző addikciók: gyógyszerek, anorexia, bulímia, túlzott költekezés, "nyüzsgésfüggőség" (mindenhol ott lenni), szeretetfüggőség (párkapcsolattól vagy gyerekektől).

☛ *Indulatkezelési probléma*

Aki olyan társat választ magának, akinek rendszeresen dührohamai vannak, az rövidesen maga is célponttá fog válni.

☛ *Diktátori hajlam*

A zsarnoki beállítottságú ember maga akar dönteni mindenben, és mindig előírja a másoknak, hogy mit tehet és mit nem. Az ilyen partner alkalmatlan az együttműködő párkapcsolatra.

☛ *Szexuális problémák*

Jól működő szex nélkül egy kapcsolat maximum barátság lehet. Ha gond van - impotencia, frigiditás, perverz hajlamok -, az általában hamar kiderül, de a hűtlenségre való hajlam akár hosszú ideig is eltitkolható.

☛ *Infantilizmus*

Bizonyos emberek soha nem nőnek fel igazán. Vannak, akik még a harmincas-negyvenes éveikben is az anyjukkal élnek, de van az infantilizmusnak más jele is: stabil jövedelem hiánya, felelőtlen pénzkezelés, vagy a lakókörnyezet elhanyagolása. Ilyen társsal csak kodependens párkapcsolatot lehet létrehozni.

Kortünet az új évszázadban az infantilis fiú, akit az anyja egyedül nevelt. A sokszor sérült önbecsülésű, a gyerekeikbe kapaszkodó nők fiai gyakran elkényeztetett férfiak lettek, akiktől a mai nők azt várják, hogy "igazi pasik" legyenek, miközben ők nem láttak másolható férfi- és férjmodellt, és legfeljebb kodependens párkapcsolatra képesek.

☛ *Múltbeli kapcsolatát nem heverte ki*

Amíg nem tudjuk elengedni a korábbi partnerünkhöz vagy házastársunkhoz kapcsolódó negatív érzelmeinket, addig nem állunk készen az új párkapcsolatra.

☛ *Gyerekkori lelki sérülés*

A gyermekkorban kapott destruktív kritika és a túlzott tiltás önértékelési problémákhoz vezet, ami előbb-utóbb a felszínre kerül, és komolyan gátolja minőségi párkapcsolat kialakítását.

☛ *Más társadalmi háttér*

Ha a két ember más társadalmi osztályból származik, eltérő az iskolázottságuk, vagy egész egyszerűen csak más elvek szerint nevelték őket, akkor a szerelem elmúltával valószínűleg problémák özönével kell majd szembenézniük.

☛ Jelentős korkülönbség

Előfordul az is, hogy nem okoz problémát, de tizenöt évnél nagyobb korkülönbség könnyen válhat időzített bombává.

☛ Anyós-após nagy befolyása

Ha a felnőtt gyerek nem vált még le a szüleiről, akkor "régi" családja túl nagy befolyással bír majd az "új" család – párkapcsolat vagy házasság – mindennapjaira.

A NAGY KOMPATIBILITÁSI TESZT

Az összeillőség mértékét csak úgy tudod pontosan meghatározni, hogy megvizsgálod a *számodra fontos* kritériumok teljesülését. Ebben segít a Nagy Kompatibilitási Teszt (üres tesztlapot a mellékletek között találsz a 117. oldalon).

Írd össze tíz különböző kategóriában, hogy számodra mik a potenciális partner legfontosabb tulajdonságai!

A 10 kategória (és példák a helyes értelmezéshez):

1. Külső – egészség – fitness - életmód

Lehetséges kritériumok (ezek csak példák, a Tied ezektől természetesen eltérhet):

- | | |
|----------------------------|------------------------|
| ✓ 175 – 185 cm a magassága | ✓ jól öltözködik |
| ✓ egészséges az életmódja | ✓ karcsú és kisportolt |

2. Érzelmek kezelése - érzelmi beállítódás

- | | |
|------------------------|------------|
| ✓ empatikus | ✓ türelmes |
| ✓ elmondja az érzéseit | ✓ higgadt |

3. Személyes tulajdonságok

- ✓ praktikusan gondolkodik
- ✓ szeret társaságba járni
- ✓ barátságos
- ✓ jó humorú

4. Tudás – műveltség – iskolai végzettség

- ✓ egyetemi diplomája van
- ✓ érdekli a kultúra
- ✓ művelt
- ✓ sokat olvas

5. Szexuális élet

- ✓ monogámiában hisz
- ✓ mindig kész a bevetésre
- ✓ érzéki
- ✓ vonzó

6. Kommunikációs stílus

- ✓ nyitott
- ✓ nem sértődékeny
- ✓ asszertív
- ✓ szeret beszélgetni

7. Szakma – karrier - pénzügyek

- ✓ nagyon jól keres
- ✓ jól kezeli a pénzt
- ✓ vezető beosztású
- ✓ sikeres a szakmájában

8. Lelki beállítódás

- ✓ erős a hite
- ✓ szeret meditálni
- ✓ megbocsátó
- ✓ optimista

9. Érdeklődés – hobbi - szabadidő

- ✓ sci-fi rajongó
- ✓ szereti az önfejlesztést
- ✓ kutya barát
- ✓ szeret utazni

10. Család

- ✓ mindig hűséges hozzám
- ✓ szereti a gyerekeket
- ✓ otthonülő típus
- ✓ 3 gyereket szeretne

A teszt lépései:

A. Mind a 10 területen határozd meg azt az 5-5 legfontosabb tulajdonságot, amivel a partnerednek rendelkeznie kell ahhoz, hogy számodra ideális legyen!

B. A konkrét személy esetében, akinél a kompatibilitást vizsgálod, add meg egy 1-5 közötti skálán, hogy ő mennyire rendelkezik az adott tulajdonsággal / mennyire jó benne!

5 - teljesen

4 - részben

3 - elfogadható mértékben

2 - alig

1 - egyáltalán nem

C. Add össze a kapott 50 osztályzatot!

D. Számítsd ki a százalékos kompatibilitást! Példa: az összérték 192, ez osztva a maximális 250-nel, az 0,768, vagyis 76,8%.

E. Az eredmény értékelése:

80-100%: magas kompatibilitás

70-79%: részleges kompatibilitás

0-69%: valószínűleg nem vagytok összeillők

Ha a teszt 80%-os vagy afeletti, akkor a kompatibilitás kérdése rendben van. Ha az érték ez alatti, akkor meg kell nézni, hogy mely tulajdonságok vitték le az átlagot. Amennyiben úgy ítéled meg, hogy azok nem annyira fontosak, akkor nincsen gond, de ha fontosak, akkor le kell vonni a következtetéseket.

MÁSODIK FEJEZET

AZ ÖT SZERETETNYELV

„A nőket szeretni kell, nem megérteni.”

Oscar Wilde

Az emberi kapcsolatokban - különösen a párkapcsolatban -, minden ember számára a szeretet érzése a legfontosabb. A csapda ott van, hogy mindenkinek más az, amiből tudja: szeretik. Van, akinek az jelenti a szeretet csúcsát, ha a párja anyagi biztonságot teremt számára, másnak inkább az, ha napjában többször megöleli.

A 20. század egyik legnagyobb hatású párkapcsolatokról szóló könyvében – *A szerelem pszichológiája (The 5 Love Languages)* - Gary Chapman leírja a szeretet kimutatásának öt különböző formáját. Az öt szeretetnyelv a következő:

1. *Elismerő szavak*

Dicséret, bátorítás, kedvesség, elismerés.

2. *Minőségi idő együtt*

Az egymáshoz tartozás érzésének erősítése, totális figyelem a másakra, mély beszélgetés, közösen végzett tevékenységek.

3. *Ajándékok*

Beleértve saját magunkat is (vele vagyunk egy olyan eseményen, ami számára fontos).

4. *Szívésségek*

Főzés, takarítás, bevásárlás, a kocsi megtankolása, a fű lenyírása, csekkek befizetése, hivatalos ügyek elintézése.

5. *Testi kontaktus*

Ölelés, simogatás, érintés, odabújás, szex.

A szeretet azt jelenti, hogy olyan dolgokat teszünk, ami a másik embert boldoggá és elégedetté teszi. Mivel ez mindenkinek más, pontosan tudnod kell, hogy a párodnak mi az elsődleges és a másodlagos szeretetnyelve (és természetesen fordítva is, neki is tudni kell a Tiédet). Ebben segít a 114. oldalon található teszt.

Mindenki működtet gondolatban egy szeretetbankot, ahol minden egyes ismerősének, barátjának és családtagjának vezet egy szeretet bankszámlát. Mindenkinél pontosan tudjuk egy adott pillanatban, hogy éppen mekkora a szeretetszámla egyenlege.

Amikor a másik ember tesz valamit, és ez jó érzéssel tölt el minket, akkor "befizetés" történt a szeretetbank számlájára. Ha "beszólt", vagy kritizált, akkor levonunk az egyenlegéből.

Azokhoz az emberekhez vonzódunk, akiknek pozitív a szeretetszámla egyenlege. Párkapcsolatban különösen fontos, hogy a szeretet folyószámlátok egyenlege mindig nagyon magas legyen. Ha ez elér egy bizonyos küszöbértéket, akkor megjelenik a szerelem érzése, feltéve természetesen, hogy a kapcsolat elején is megvolt a fizikai vonzódás és a magas szintű kompatibilitás.

Azokat az igényeket kell elsősorban kielégíteni, amelyek a legnagyobb szeretetszámla növekedést hozzák. Folyamatosan azt a kérdést kell feltenni magunknak: "Mit tudok tenni, ami a másikat leginkább boldoggá teszi?"

A párkapcsolati igények azok a vágyak, amelyek teljesülésekor boldogok és elégedettek vagyunk. Ezek mások a férfiaknál és mások a nőknél; hogy konkrétan mik, azt vizsgáljuk meg a következőkben.

HARMADIK FEJEZET

A FÉRFI PÁRKAPCSOLATI IGÉNYEI

„Minden sikeres férfi mögött ott áll egy erős nő.”

Anonymus

A férfi számára egy párkapcsolatban az alábbi négy dolog fontos:

1. Tisztelet.

Látszólag a férfi a sikerért dolgozik, de valójában a nő elismeréséért és csodálataért tesz mindent, mert számára a NŐ a végső, a legfőbb jutalom. Bár ezt kifelé nem mutatja, legbelül minden férfi bizonytalan önmagában, ezért a férfinak a felesége csodálata elengedhetetlen az önbizalomhoz és a siker érzéséhez.

A férfit nem elégíti ki, ha csupán a munkájának az eredményét dicsérik. Azokat a tulajdonságokat is el kell ismerni, amivel elérte a teljesítményt. A sikert a külvilág is respektálja, neki azonban az kell, hogy az imádott nő csodálja a jellemét és a személyes tulajdonságait, ezzel bizonyítva, hogy önmagáért szereti, és ha mindent elveszítene, akkor is mellette maradna.

A férfiak tehát feltétel nélküli tiszteletet várnak; alanyi jogon, és nem azért, amit tettek. A nők viszont csak akkor adnak tiszteletet, amikor szerintük a férfi azt kiérdemelte.

Ez azonban rossz stratégia. Az okos nő minden körülmények között tiszteli a férjét, mert tudja, hogy előbb-utóbb fel fog nőni ehhez a megelőlegezett tisztelethez, és olyan dolgokat tesz le majd az asztalra, amiért tényleg csodálni lehet.

A nők többsége nem így tesz. Ha a férfi nem úgy viselkedik, hogy kiérdemelje a tiszteletet, akkor nem is adja meg neki, hanem akcióba lép, és meg akarja javítani. Elkezd kritikálni a férfit, aki ezt a saját alkalmatlansága bizonyítékának látja, és önbizalma feneketlen mélységekbe süllyed.

A nő *"csak jót akar"*, de kritikával a férfit nem lehet megváltoztatni; annak inkább ellenáll. Ez azt jelenti, hogy a férfit soha nem lehet kritikálni? Egyáltalán nem. Lehet, de nem így.

A tisztelet kimutatásának minden körülmények között 100%-osan működő módszere, hogy a nő minden szituációban hagyja, hogy a férfi azt higgye: *az ő ötlete volt*. Ettől a nő nem lesz gyengébb, sőt, erre csak az igazán erős nők képesek.

A férfiak imádják azt hinni, hogy ők irányítják a világot. De ha a férfi a nő csodálatának kivívásáért tesz mindent, és így a nő irányítja a férfit, akkor tulajdonképpen ki is az, aki irányítja a világot? A NŐ. Nem az számít, hogy *látszólag* ki birtokolja a hatalmat, hanem az, hogy *ténylegesen* kinek a kezében van.

2. Támogatás.

A férfi másik alapigénye egy párkapcsolatban, hogy a nő mellette álljon a céljai eléréseért folytatott küzdelemben. Fontos, hogy érezze, a nőt érdekli a NAGY CÉLJA, és támogatja annak megvalósításában. Ez megnyilvánulhat cselekedetekben és szavakban, de mindennek azt kell sugallnia, hogy *"Te vagy a Király, Te vagy a legjobb, és én mindenben támogatlak!"* A tisztelet és a támogatás annyiból más, hogy míg a tisztelet lényege a férfi személyének szóló csodálat, addig a támogatás

mindig egy konkrét célnak, tervnek vagy projektnek szóló "szurkolói" segítség. A nő ennek lényegét úgy tudja a legkönnyebben megragadni, hogy ha maga elé képzeletben egy sporteseményen a "B-közép" viselkedését, vagy egy rockzenekar fanatikus rajongóinak a csápolását. Rajongóvá válni olyan, mintha a Facebookon lájkolta volna a férjét: bizalmat, elfogadást, megerősítést, jóváhagyást és bátorítást jelent.

3. Lojalitás.

A férfiak világában rendkívül nagy súlya van a lojalitásnak. Az olyan kifejezések, mint a "lehet rá számítani", "állja a szavát" vagy "betyárbecsület" mind ennek a mentalitásnak a köznyelvi megfogalmazásai.

Kultúránkban nagyon mélyen gyökerezik a végsőig kitartás eszménye. Elég csak a thermopülei csatára gondolnunk, ahol a spártai Leonidasz 300 harccsal halálig védte a görög földet a perzsákkal szemben, vagy Amerikában Alamo védelmére, ahol 1836-ban a megszálló mexikói csapatok ellen a – később nemzeti hősként tisztelt – védők a megadás helyett a halált választották.

Itthon ha azt mondjuk *Egri csillagok*, mindenki tudja, miről van szó. A magyar történelemnek a legszebb pillanatai közé tartozik, amikor Dobó István vezetésével Eger vára 1552-ben a végsőig kitartott a sokszoros török túlerővel szemben.

A férfi számára a házasság a CSAPATOT jelenti, ahol a csapattagok - akár csak a sportban vagy a csatatéren – minden körülmények között kitartanak egymás mellett. Olyan lojális nőről álmodozik, aki mindig, minden körülmények között kiáll

mellette. Ha rosszat mondanak a férfiről, rögtön megcáfolja, ha megtámadják, darabokra szedi a támadót.

A lojalitás nem ugyanaz, mint a tisztelet, amikor valakinek a személyét vagy a teljesítményét csodáljuk, és mégcsak nem is jelent feltétlenül cselekedetekben megnyilvánuló aktív támogatást. A lojalitás azt jelenti, hogy megvédem és mellette állok, mert EGY CSAPATBAN VAGYUNK.

A nőnek nem kell mindenben egyetérteni, a lényeg abban van, hogy kifelé mindig egységesen lépjenek fel. Otthon el lehet mondani az ellenvéleményt, lehetnek viták is, de amikor elmegyünk otthonról, akkor első a csapat.

Néhány gyakorlati javaslat nőknek:

- ✓ *Soha ne kritizáld a férjedet nyilvánosan!*
- ✓ *Ha más kritizálja, mindig véd meg!*
- ✓ *Ne teregesd ki a családi szennyest!*
- ✓ *Problémáitokat mindig egymással beszéljétek meg!*
- ✓ *Törekedj megérteni a párod nézőpontját!*
- ✓ *Bármiről is legyen szó, mindig a férjedhez fordulj először segítségért és támogatásért!*

4. Szex.

Lehet, hogy ezzel kellett volna a listát kezdeni, mert a férfi számára a szex olyan, mint a levegő. Tisztelet, támogatás és lojalitás nélkül akár hosszú ideig is kibírja – bár egyre növekvő frusztrációval -, de szex nélkül rövidesen olyan belső feszültség lesz úrrá rajta, amitől mindenáron meg akar szabadulni.

Mindezért elsősorban a magas tesztoszteronszint a felelős, amelynek koncentrációja a férfiban kb. húszszor magasabb, mint a nőben. A tesztoszteron szintje nagyjából évi 1%-kal csökken, ennek megfelelően a szexuális vágy is csökken idősebb korban.

A férfinak tehát nincsen választása; valahogyan ki kell elégülnie, hogy megszabaduljon az elviselhetetlen feszültségtől. Párkapcsolatban élve ezért a férfi "kívánságlistájának" az élén szerepel nemi vágyának kielégítése.

AZ ERŐS NŐ CSAPDÁJA

A férfiak igényei kapcsán szót kell ejteni arról a zsákutcáról is, ami-be a feminizmus csalta be a nőket az elmúlt három évtizedben. Ahogy a nők egyre nagyobb egyenjogúságra tettek szert, úgy váltak egyre öntudatosabbá, és idővel egyre több nő kezdte el azt hangoztatni, hogy a férfira tulajdonképpen nincs is szüksége.

A média és a szórakoztatóipar felkapta ezt a csatakiáltást, és megjelentek a *Szex és New York* típusú filmek és tévésorozatok, amelyek azt sugallták a nőknek, hogy a férfi csak „szükséges rossz”, és a nő annál értékesebb, minél jobban boldogul az életben egymaga is.

Ez a filozófia azután megadta a kegyelemdőfést az amúgy is ezersebből vérző régi párkapcsolati modellnek. Ez talán nem is baj, de az inga túlságosan kilendült a másik oldalon.

A férfi a párkapcsolatban a szeretetét a nő felé leginkább gondoskodással és védelemmel képes kifejezni. Ha a nőnek nincs szüksége semmire, amit a férfi adni tud, és képes önmaga megvédésére is, akkor a férfi feleslegesnek, haszontalannak és értéktelennek fogja érezni magát a párkapcsolatban.

A férfinak éreznie kell, hogy nélkülözhetetlen, és a nőnek VALAMIBEN szüksége van rá. Ez nem gyámoltalanság, vagy kétségbeesettség a nő részéről, hanem annak az érzésnek a kifejeződése, hogy *együtt még jobb* lesz az életük.

Még a magabiztos nőnek is fontos elfogadnia, hogy bizonyos dolgokat - például az intimitást - csak a férfi tudja megadni számára. Fontos arra is emlékeznie, hogy ha beismeri, hogy szüksége van a férfirra, attól még ugyanolyan erős és egyenjogú marad. Ez a történet ugyanis nem a nő erejéről, hanem a férfi sebezhetőségéről szól.

Hol vannak tehát az "igazi pasik"? Tele van velük a világ, csak a nőnek hagynia kell, hogy a férfi szolgálhassa őt. A gondoskodás azonban nem kell, hogy feltétlenül a pénzt jelentse, és a védelem sem arról szól, hogy a férfi Bruce Willisként szétcsap a nőre a fogukat fenő ármányos gonoszok között.

Elég, ha a nő érezteti, hogy a férfi fontos neki, és szüksége van rá. Elmondja a nap végén, hogy mennyire hiányzott neki a férfi, elfogadja, ha vinni akarja a táskáját, és hálás a felajánlott kabátért, ha hűvösre fordul az idő, mert ezekkel azt mondja: "*Rendben, szolgálhatsz engem.*" És a férfinak pontosan erre van szüksége.

Értékelj (férfiak) tízes skálán – 10 a maximum - , hogy mennyire teljesül jelenlegi párkapcsolatodban a négy alapigény! Nőként azt értékelj, hogy a párodnak mennyire adod meg ezeket az igényeket!

A NŐ PÁRKAPCSOLATI IGÉNYEI

*„A nők nem mondják el, mit akarnak,
de hisztiznek, ha nem kapják meg.”*

Anonymus

A nő érzelmi problémáinak 90%-a abból származik, ha úgy érzi, nem szeretik eléggé. A nőt tehát nem analizálni kell, hanem szeretni. Sokszor az sem segít, ha a problémái megoldódnak, pont ellenkezőleg, ha jobban szeretik, hirtelen a problémája is kisebb lesz.

A nő iránt érzett szeretetünket párkapcsolati igényeinek kielégítésével tudjuk kimutatni. Ezek az igények a következők:

1. Intimitás.

Ahogy arról már esett szó, a nő érdeklődésének első számú prioritása az emberi kapcsolatokban a szeretet szabad áramlása. Rendkívül fontos ezért, hogy a párkapcsolat ezt biztosítsa számára. Ahhoz, hogy a nő érezze a szerelmet, intimitásra, vagyis érzelmi közelségre van szüksége.

A napi taposómalomban a nők maskulin üzemmódra váltanak át, és az első, ami elveszik, az az intimitás. Fontos, hogy erre emlékezzen a férfi, és a klasszikus *“Mi a baj?”, “Semmi!!”* párbeszéd elhangzásakor emlékezzen arra, hogy a nő szeretethiányban szenved, és amire szüksége van, az az intimitás. A férfi feladata, hogy ezt megadja.

Az intimitás lényege: *“Törődöm veled, megértelek, és odafigyelek Rád!”* Minden, ami ezt az érzést kommunikálja, a nőben erősíti az érzelmi közelséget.

Példák az intimitásra:

- ♥ finom – vagy éppen szenvedélyes – csók
- ♥ ölelés
- ♥ kedves, becéző szavak
- ♥ odabújás
- ♥ napközben egy telefonhívás a párjától

és még száz más dolog, amikben az a közös, hogy mind a szeretetről, a gyengédségről és a kötődésről szólnak.

Az intimitás megteremtésében segít, ha a férfi emlékszik a fontos dátumokra és évfordulókra – születésnap, Valentin Nap, házassági évforduló, nőnap -, néha virágot és apró ajándékokat visz a nőnek, naponta megöleli és elmondja, hogy mennyire szereti, észreveszi, ha fodrásznál volt, vagy amikor vett valamit a lakásba, és ha zaklatott, akkor meghallgatja és megvigasztalja.

2. Biztonság.

A nő számára alapvető érzelmi igény, hogy biztonságban érezhesse és elengedhesse magát a párkapcsolatban. Néha még a stabil és magabiztos nőknek is szükségük van arra, hogy legyen mellettük egy erős férfi, aki mindent “elrendez”, és aki mellett lazíthatnak, és visszatalálhatnak nőies önmagukhoz.

A biztonság régen alapvetően a megfelelő mennyiségű pénzt jelentette, de ahogy a nők is egyre jobban keresnek, egyre inkább előtérbe kerül az érzelmi biztonság. A nőnek éreznie kell, hogy a férfi hűséges hozzá, elkötelezett a család iránt, és a nő minden körülmények között számíthat rá. Minden alkalmat meg kell ragadnia, hogy ezt az elkötelezettséget a férfi szavakkal, a viselkedésével és testi közelséggel is megerősítse.

Nem szabad hagyni, hogy a nőben a biztonság érzése megkérdőjeleződjön, ezért a bölcs férfi nem dicséri más nők külsejét a felesége jelenlétében, nem viccelődik társaságban a párja rovására, nem kritizálja az öltözködését, és általában véve semmi olyat nem tesz, ami a nőben fokozza a bizonytalanságot.

Ha a nő panaszkodik, civakodik és zsémbel, akkor a háttérben nagy valószínűséggel megtaláljuk a biztonságérzet elvesztését. Amit mond, nem kell szó szerint venni, mert az igazi gond a szeretet és a biztonság hiánya; ezeket kell pótolni, és akkor hirtelen minden a helyére kerül.

3. Megbecsülés.

A nők külön kérés nélkül is rengeteget tesznek a családjukért és a párjukért. A férfiak ezt természetesnek veszik, és hajlamosak elfeledkezni arról, hogy mindezt megköszönjék nekik.

Tanácsok a férfiaknak arra vonatkozóan, hogyan éreztethetik a nővel, hogy értékelik, elismerik és megbecsülik, amit értük tesz:

- ✓ Érdeklődj a nő életének eseményei iránt!
- ✓ Kérdezd meg, milyen volt a napja!
- ✓ Az ebéd végén köszönd meg, hogy milyen finomat főzött!
- ✓ Mindenben kérd ki a nő véleményét, még akkor is, ha magadban már döntöttél!
- ✓ Éreztesd vele, hogy nagyon fontos, és egyáltalán nem magától értetődő számodra, amit tesz érted!
- ✓ Respektáld az idejét, erőfeszítését és energiáját!

4. Beszélgetés

A férfiakkal ellentétben, akik a beszédet tények és információk közlésére használják, a nők számára a beszélgetés az emberi kapcsolatok építésének és fenntartásának az eszköze. Ha tehát a férfi sokat beszélget vele, a nő úgy fogja érezni, hogy szeretik.

A beszélgetés során a nő nem tanácsokat és megoldásokat vár, hanem empátiát, és azt, hogy figyelmesen meghallgassák. A férfi számára ez rendkívül nehéz feladat, mert egész lénye a problémamegoldásra van berendezkedve.

A párkapcsolati beszélgetésekre elegendő időt kell szánni, valamint fontos, hogy nyugodt hangulatban és meghitt légkörben kell zajlaniuk. Őszintén beszéljünk személyes érzéseinkről, a minket foglalkoztató problémákról, életünk eseményeiről, illetve a jövőre vonatkozó terveinkről. A beszélgetés akkor érte el a célját, ha mindkét fél úgy érzi, a beszélgetés erősítette a párkapcsolatot.

A nőben sokszor nem is tudatosodik, hogy pontosan mire is van szüksége; ezt a férfinak kell kitalálnia. Ha látjuk a megbántott nő klasszikus tünetegyüttesét – fortyogó düh, zsörtölődés, megvető viselkedés, cinikus megjegyzések, duzzogás -, akkor biztosan lehet tudni, hogy valamelyik érzelmi igénye – intimitás, biztonság, megbecsülés vagy beszélgetés – nincsen kielégítve.

Előfordulhat azonban az is, hogy annyi csak a gond: kevés a feminin energiája. A férfi tehát nem jelent univerzális gyógyírt a nő minden problémájára, van amikor először a feminin energiáit kell feltölteni.

Értékelj (nők) tízes skálán – 10 a maximum - , hogy mennyire teljesül jelenlegi párkapcsolatodban a négy alapigény! Férfiként azt értékelj, hogy a párodnak mennyire adod meg ezeket az igényeket!

DIÓHÉJBAN
MEGTALÁLNI AZ IGAZIT



- ✓ Az ideális partner 6 személyiségjegye:
 - 1) Elkötelezett a személyes fejlődés iránt
 - 2) Elkötelezett a párkapcsolat javítása iránt
 - 3) Érzelmileg nyitott
 - 4) Magas az integritása
 - 5) Pozitívan gondolkodik
 - 6) Magas az önbecsülése
- ✓ Zárd ki a 10 időzített bombát!
- ✓ Végezd el a Nagy Kompatibilitás Tesztet!
- ✓ A Chapman-féle öt szeretetnyelv:
 - 1) Elismerő szavak
 - 2) Minőségi idő együtt
 - 3) Ajándékok
 - 4) Szívességek
 - 5) Testi kontaktus
- ✓ Tudd, hogy mi a párod elsődleges szeretetnyelve!
- ✓ A férfiak legfontosabb párkapcsolati igényei:
 1. Tisztelet.
 2. Támogatás.
 3. Lojalitás.
 4. Szex.
- ✓ A nők legfontosabb párkapcsolati igényei:
 1. Intimitás.
 2. Biztonság.
 3. Megbecsülés.
 4. Beszélgetés.

IV. RÉSZ

PÁRKAPCSOLATI ABC

ELSŐ FEJEZET

KOMMUNIKÁCIÓ

*“Miért látod meg a szálkát embertársad szemében,
amikor a magadéban a gerendát sem veszed észre?”*

Máté evangéliuma 7, 3

John Gottmann, a párterápia egyik világhírű szakértője szerint a házaspárok egymással folytatott kommunikációjából 91%-os valószínűséggel megállapítható, hogy kik lesznek azok, akik 3 éven belül elválnak. Ha ez valóban így van, akkor a harmonikus párkapcsolat felé vezető úton minden kétséget kizáróan az egyik legfontosabb mérföldkő a kommunikáció kisimítása. Ehhez először áttekintjük azokat a különbségeket, amelyek a férfiak és a nők között az információk feldolgozásában és átadásában mutatkoznak.

A FÉRFI KOMMUNIKÁCIÓJA

- ☞ A férfiak beszéde olyan, mint egy lineárisan építkező film.
- ☞ A beszédet általában információk közlésére használják.
- ☞ Belül gondolkoznak, aztán közlik, hogy mire jutottak.
- ☞ A férfiak beszédének nincs áttételes értelme, minden azt jelenti szó szerint, amit mondanak.
- ☞ Általában nem szeretnek beszélni az érzéseikről.
- ☞ Többségük nem érti a finom testbeszédet.
- ☞ A férfi egy beszélgetésben elmondja a megoldásait, és ha az ezután is folytatódik, akkor már nem figyel.

- ☞ A férfiak világában ha valaki sír, vagy kontroll nélkül kimutatja az érzéseit, az a gyengeség jele.
- ☞ A férfi egyszerre csak egy dologra tud koncentrálni, ezért ha ilyenkor megkérlik valamire, csak úgy tud a kéréssel foglalkozni, ha az eredeti tevékenységét abbahagyja.
- ☞ Ilyenkor miközben morog, akkor fontolja meg a kérést.
- ☞ A férfi a problémájával elvonul, hogy nyugodtan ki tudja elemezni és át tudja gondolni.
- ☞ Amikor félrevonul, nem szabad zavarni, mert időre van szüksége, hogy nyugodtan kigondolhassa a megoldást.

A NŐ KOMMUNIKÁCIÓJA

- ☞ A nők szeretnek beszélni, mert ...
 - A. Egy beszélgetés során úgy érzik, hogy érzelmileg "összekapcsolódnak" a beszélgetőpartnerükkel.
 - B. Amikor egy témáról sok részletet megosztanak a másikkal, az ugyancsak erősíti az összetartozás érzését.
 - C. Fontos számukra maga a folyamat, ezért a szikár tényközlés nem elegendő, hanem szeretik "megadni a módját".
 - D. Ha a nő beszél, az oldja a frusztrációját és a belső feszültségét.
- ☞ A nő nem szeret kérni; úgy érzi, hogy ha a másik igazán szereti, akkor ki fogja találni, hogy mire van szüksége.
- ☞ A nőkre jellemző az indirekt beszéd, amikor nem azt mondják el, hogy mit akarnak, hanem csak a problémát vázolják, és elvárják, hogy a párjuk ebből – gondolatolvasóként – találja ki, hogy tulajdonképpen mit is szeretnének.

- ☞ A nő az érzéseit önti szavakba.
- ☞ Amikor a nő azt mondja: *“Semmi bajom nincs!”*, akkor ez általában nagy problémát jelent.
- ☞ A nő sokszor beszéd közben találja ki, mit is akar mondani.
- ☞ A frusztrált nő szeret más emberek problémáival foglalkozni, mert ez eltereli a figyelmét a saját gondjairól.
- ☞ Amilyen mértékű a nő szívében a szeretet, olyan mértékben képes pozitívan gondolkodni.
- ☞ Mivel a legtöbb nő emberi kapcsolatai minőségével azonosítja magát, hajlamos párkapcsolati problémáit figyelmen kívül hagyni, hogy a látszatharmónia fennmaradjon.
- ☞ Amikor végül a nő kirobban – általában hosszú idő után -, akkor fontos számára, hogy a frusztrációját kibeszélje magából, ezért összeszed minden problémát jelenből, múltból, jövőből, hogy minél jobban alátámassza partnere elleni érvelését.

MIT TEGYEN A FÉRFI?

Tanácsok férfiaknak, amikor nőekkel kommunikálnak:

- ✓ *Figyelmesen hallgasd!*
- ✓ *Miközben hallgatod, legyen arcjátékos, adj hangjelzéseket – óóóó, váóóó, tényleg? -, és finoman, alig észrevehetően bólogass!*
- ✓ *Igyekezz ráérezni, hogy mit akar mondani!*
- ✓ *Ne adj tanácsokat és megoldásokat, csak ha kifejezetten kéri!*
- ✓ *Tanuld meg, hogyan lehet közvetett módon kérni, például “De jó lenne most egy kis sütit enni!”*
- ✓ *Ha kérsz valamit, legyél udvarias, és tedd hozzá: “légy szíves”!*

- ✓ *Ne vedd feltétlenül szó szerint, amit a nő mond!*
- ✓ *Ne javítsd ki – főleg más emberek előtt ne -, és ne mondd neki, hogy túloz, drámázik, hisztis, vagy hogy nincsen igaza!*
- ✓ *Ha mesélsz valamit, tegyél bele sok apró, színes részletet!*
- ✓ *Igyekezz kitalálni, hogy a nőnek mikor mire van szüksége!*
- ✓ *Engedd, hogy a nő sokat beszéljen, és értsd meg az érzéseit!*
- ✓ *Ne szakítsd félbe!*
- ✓ *Ne tarts neki kioktató kiselőadást!*
- ✓ *Figyelj oda rá és add meg neki a tiszteletet!*
- ✓ *Kérdezzesd a nőt személyes dolgairól és élete eseményeiről!*
- ✓ *Kérés nélkül is ajánld fel neki a segítségedet, amiben csak lehet!*
- ✓ *Ha irracionálisnak látod a viselkedését, akkor inkább számolj százig, de semmiképp se reagálj zsigerből!*
- ✓ *Ha panaszkodik valami miatt, mindig gondolj arra, hogy talán nem is ez az igazi problémája!*
- ✓ *Ha frusztrált, az legyen az első gondolatod, hogy valami miatt úgy érzi, hogy nem szereted eléggé!*
- ✓ *Ha beszélgetni szeretne, üljetek le, fogd meg a kezét, nézz a szemébe, és hallgasd figyelmesen!*
- ✓ *Ha zaklatott, akkor kérdezzesd, babusgasd és szeresd!*
- ✓ *Gondoskodj róla, hogy rendszeres időközönként legyenek intim beszélgetéseitek és megbeszéléseitek, ahol kávé vagy egy pohár bor mellett átgondoljátok az elmúlt napok/hetek eseményeit, és megtervezitek a következő időszak stratégiáját és programjait!*

MIT TEGYEN A NŐ?

Tanácsok nőknek, amikor férfiakkal kommunikálnak:

- ✓ *Egyszerűen fogalmazz!*
- ✓ *Egyszerre csak egy dologról beszélj, és kerüld az asszociatív csapongást a témák között!*
- ✓ *Röviden mondd el a lényegét!*
- ✓ *Pontosan azt mondd, amit akarsz, mindenféle körítés, körülírás és szépítés nélkül!*
- ✓ *Ne vágj a férfi szavába!*
- ✓ *Ha hosszabb történetbe kezdesz, mondd el előtte röviden, hogy konkrétan miről lesz szó!*
- ✓ *Ha férfival beszélsz, felejtsd el az indirekt kérést, mert a férfiak 95%-a – főleg fiatalabb korban – ezt nem érti! A "Már megint tele a szemetes!" helyett mondd azt, hogy "Szívem, légy szíves vidd ki a szemetet!"*
- ✓ *Mielőtt kérsz, tudatosítsd magadban, hogy pontosan mire is van szükséged!*
- ✓ *Értékeld és méltányold, amit a férfi érted tesz!*
- ✓ *Tartsd fejben, hogy a férfi egysejtű amőba, és imádja a rövid, pontos, határidőhöz kötött, közvetlen utasításokat!*
- ✓ *Dicsérd sokat a férfit!*
- ✓ *Ne tegyél csipkelődő megjegyzéseket rá!*
- ✓ *Ne szúrj közbe megjegyzéseket, amikor a férfi beszél!*
- ✓ *Beszélgetés során ne vessz el túlságosan a részletekben!*
- ✓ *Ha a férfinak magányra van szüksége, hagyd, hogy elvonuljon!*

- ✓ *Ne ajánld fel kéretlenül a segítségedet!*
- ✓ *Ha a férfit valamilyen probléma gyötri, ne kérdezd, hanem várd meg, amíg magától elmondja!*
- ✓ *Amikor a férfi zaklatott, arra van szüksége, hogy Téged nyugodtnak, rendíthetetlennek és jókedvűnek lásson!*
- ✓ *Férfiak társaságában soha ne gondolkodj hangosan!*
- ✓ *Ne célozgass és ne utalgass; kérd, amit akarsz!*
- ✓ *Soha ne adj a férfinak kéretlenül tanácsot!*
- ✓ *Soha ne panaszkodj a férfinak, mert ő automatikusan mindenért magát fogja hibáztatni!*
- ✓ *Ha mégis panaszkodsز neki, MINDIG kezd ezzel: "Annyira frusztrált vagyok, és ezt valakinek el kell mondanom. Nem te vagy az oka, és tanácsokat se várok, csak hallgass meg légyszi!"*
- ✓ *SOHA ne mondd: "Majd meg kéne beszélünk valamit!" Ez a férfinak horror, mert azon kezd el gondolkodni, hogy mit szűrt el már megint. Egyszerűen csak várd meg a megfelelő pillanatot, és akkor hozd fel minden különösebb tiszteletkőr nélkül!*
- ✓ *Ha nagyon elfoglalt, mondhatod ezt is: "Mikor lenne alkalmas neked, hogy megbeszéljük a hétvégi programot?"*

Értékelj, hogy jelenlegi párcapcsolatodban mennyire jó a kommunikáció és sikerül-e a fentieket a mindennapokba átültetni! Mi működik és mi nem?

MÁSODIK FEJEZET

INTIMITÁS

„Ha olyan férfit keresel, aki vonzó, jó humorú, okos, határozott, megértő, érzékeny, romantikus, ugyanakkor ragaszkodó és remek szerető, akkor vedd egy mozijegyet.”

Anonymus

A latin *intimus* szó jelentése: bizalmas, meghitt, bensőséges.

A nőnek a párkapcsolatban az intimitás a legfontosabb: a szeretetet, a meghittség és a gyengédség, mert a biztonságot, a gondoskodást, az odafigyelést és az érzelmi közelséget jelenti számára.

Az intimitás öt területe:

1. *Intellektuális közelség*

A partnerek megosztják egymással legbelsőbb gondolataikat, véleményeiket, elképzeléseiket, ötleteiket és meglátásaikat. Ha ez teljesül, akkor a párkapcsolat rendkívül stabillá válik, mert egymás legjobb barátaivá válnak.

2. *Érzelmek megosztása*

A nő számára a legfontosabb intim terület egymás érzéseinek megbeszélése. A férfi számára ez szokatlan, ezért idő kell, amíg megtanulja és megszokja az érzelmek nyílt kitárgyalását.

3. *Közösen átélt események*

Semmi nem erősíti úgy az egymáshoz tartozás érzését, mint a közösen átélt élmények. Figyelni kell arra, hogy minél több legyen ezekből, mert idősebb korban sokszor csak ez marad.

4. *Lelki azonosság*

Ha a két ember egymás lelki társa, akkor létrejött jin és a jang tökéletes összhangja, a földi dolgokon túlmutató lelki harmónia. Ezt rendkívül nehéz szavakkal leírni, mert egyfajta szemmel nem látható közös hullámhossz, vagy azonos frekvenciájú rezgés. Ilyenkor a két ember annyira hasonlóan gondolkodik, hogy szinte csereszabatosak.

Gyakori az olyan pároknál, akiket egy nagy közös ügy, eszme vagy cél köt össze:

- ✧ Vlagyimir Iljics Lenin és Nagyezsda Krupszkaja (politika)
- ✧ Johnny Cash és June Carter (zene)
- ✧ Paul és Linda McCartney (zene)
- ✧ Ruttkai Éva és Latinovits Zoltán (színházművészet)
- ✧ Frédéric és Iréne Joliot-Curie (tudomány)

5. *Testi közelség*

Ide tartozik a szex, de minden más testi kapcsolat is: érintés, simogatás, ölelés, masszázs, vagy séta kézen fogva.

A MÁGIKUS NARANCSHÉJ

Az intimitás elfogadása nem egyszerű – főleg a férfiaknak, de pszichés zavarokkal küzdő nőknek sem -, mert tudatosan fel kell vállalni hozzá a sebezhetőséget.

Az intim párkapcsolathoz két dolog kell:

- A. stabil önértékelés (sziklaszilárd önbecsülés), illetve
- B. jól működő, hermetikusan záró pszichés "határok".

Az elsővel a *Nonstop Önbizalom* program foglalkozik, ezért ehelyütt ezt most nem tárgyaljuk. Az intimitás másik alapfeltétele a jól záró pszichés határok megléte. Ezeket úgy lehet elképzelni, mint a narancs héjának belső és külső oldalát. A belső határ másokat véd meg tőlünk, a külső határ bennünket véd meg másoktól. Az intimitáshoz mindkettőre szükség van.

Akinél gyenge a belső határ, az kisebb-nagyobb mértékben veszélyes másokra. Jellemző viselkedésformák: kritika, beszólások, verbális agresszió, beleszólás mások döntéseibe, manipuláció, kontroll mindenáron, bosszúállás és dührohamok.

Az ilyen ember szokásszinten sérti meg mások pszichés határait; kiabálással, szidalmazással, megszégyenítéssel, megalázással, kioktatással, hazudozással és megállapodások megszegésével.

Akinek gyenge a külső pszichés határa, az túlságosan sebezhető, sértődésre hajlamos, mindent a szívére vesz és túl érzékeny. Olyan ember, akit a köznyelv "mimózának" nevez. Gyenge külső határral csak egy módon tudjuk magunkat újra jól érezni: ha megszüntetjük a zavaró külső ingert, ami egy párkapcsolatnál annyit jelent, hogy kilépünk belőle.

Akár a külső, akár a belső határ sérült, mindkét esetben nagyon nehéz az ilyen emberrel megteremteni az intimitást, mert határok híján maga által épített falak mögé bújik, és így védi magát. Ezeket a falakat nem tudjuk lebontani, kár is vele próbálkozni, de nem is szabad, mert ezzel megfosztjuk egyetlen védekezési eszközétől.

A jól záró pszichés határok tökéletesen biztosítják a lelki egyensúly megőrzését, akárcsak a termosztát, ami a külső hőmérséklettől függetlenül biztosítja a szoba állandó hőfokának megőrzését.

AZ INTIM BESZÉLGETÉS FONTOSSÁGA

A beszélgetés azért fontos, mert

- ✓ az érzelmi igények kielégítésének leghatékonyabb eszköze,
- ✓ nélkülözhetetlen a problémamegoldás során, és
- ✓ a nőnek önmagában is érzelmi alapszükséglet.

A testi közelséget leszámítva az intimitás minden típusának megteremtéséhez elengedhetetlenül fontos az *intim* beszélgetés. Párkapcsolati szempontból csak ez számít, mert egy felszínes, általános beszélgetésnek nincsen intimitást teremtő hatása.

Mitől lesz egy beszélgetés intim? Attól, hogy őszintén megosztunk mindent magunkkal kapcsolatban: múltunkat, életünk eseményeit, jövőre vonatkozó terveinket, érzelmeinket, gondolatainkat, élményeinket, álmainkat, vágyainkat és csalódásainkat. *Mindent*.

KELL A ROMANTIKA

Az intimitás megteremtésének ősrégi, "atombiztos" módszere a romantika. A nőknek nem kell magyarázni a romantika mibenlétét, a férfiaknak azonban – néhány filmben látott sablontól eltekintve – általában fogalmuk sincs arról, hogy mi is az a romantika.

A romantika lényege, hogy a társunk iránt érzett szerelmünket szokatlan, váratlan és izgalmas módon hozzuk a tudomására, vagy erősítjük meg benne. A romantika rendkívüli, újszerű, lélegzetelállító, semmi köze a napi rutinhoz; pont ettől különleges.

A mellékletek között találsz 100 romantikus ötletet, ha netán kifogynál belőlük. Ha tetszik valamelyik, bátran próbáld ki, mert a romantikáról felesleges beszélni – csinálni kell, csak akkor működik.

A fejezet végére néhány intimitást növelő ötlet a mindennapokra (főleg férfiaknak):

- ♥ *Öleld meg a párodat naponta 10x!*
- ♥ *Küldjél neki pár soros szerelmes e-mailt!*
- ♥ *Bókolj neki: "Ma egészen fantasztikusan nézel ki!"*
- ♥ *Segíts be a konyhai munkában!*
- ♥ *Készíts kávékat neki minden különösebb kérés nélkül!*
- ♥ *Mondd neki napi 3x, hogy "Szeretlek!"*
- ♥ *Menjete el piknikezni a szabadba!*
- ♥ *Autókázzatok csak úgy, és közben beszélgetek!*
- ♥ *Menjete el egy erdei sétára!*
- ♥ *Fogd meg a kezét és simogasd a haját!*
- ♥ *Dicsérd meg a főztjét!*
- ♥ *Segíts megteríteni és étkezés végén leszedni az asztalt!*
- ♥ *Vigyél neki rendszeresen virágot!*
- ♥ *Mindig öleld meg, amikor elmegy otthonról!*
- ♥ *Önként pakold meg, és aztán szedd ki a mosogatógépet!*
- ♥ *Kérdezd meg, milyen volt a napja!*
- ♥ *Mondd el, hogy mennyire jó neked, hogy vele élhatsz!*
- ♥ *Nyisd ki neki az ajtót, és engedd előre!*
- ♥ *Reggel az ágyban csókkal ébreszd!*

- ♥ *Amikor hazaérsz, öleld meg, és beszélj vele pár percet!*
- ♥ *Reggel kávézzatok együtt a terszon/erkélyen!*
- ♥ *Napközben hívd fel, hogy telt idáig a napja!*
- ♥ *Mielőtt hazaindulnál munkából, előtte hívd fel!*
- ♥ *Ajánlj fel neki egy – szexmentes - masszírozást!*
- ♥ *Lefekvés előtt öleld meg és csókold meg!*

Értékelj, hogy jelenlegi párkapcsolatodban milyen mértékben működik az intimitás! Mit alkalmaztok a fentiekből és mi az, amit nem?

HARMADIK FEJEZET

SZEX

„Az úriember olyan vadállat, aki valameddig tud várni.”

Anonymus

A férfi legerősebb párkapcsolati igénye a szex. Mivel a nőnek ez nincsen benne az első négyben, ha nem figyelünk oda és nem vagyunk körültekintőek, akkor ez súlyos konfliktusokhoz vezethet.

A szexuális életnek van egy pszichológiai-érzelmi és egy tisztán testi oldala. Ami a testi oldalt illeti, ha valaki úgy érzi, hogy fejlődnie kell ebben, ennek a legpraktikusabb módja, ha beszerzi a 8-10 legjobb könyvet a témában, és aztán gyakorol, gyakorol, gyakorol.

Most itt csak a szex érzelmi oldalával foglalkozunk, mert ha erről megvan az alapinformáció, a többi már gyerekjáték. Szokták mondani – és teljesen igaz -, hogy ha a szex jó, akkor 20%-a a párkapcsolatnak, ha rossz, akkor minimum 80%-a.

Bár a nők nem lelkesednek ezért a megközelítésért, a párkapcsolat “nagy barterüzlete” az “intimitásért cserébe szex”. Nem túl romantikus, viszont igaz. Ha azonban összhang van a páros között, ez egyáltalán nem okoz gondot, csak akkor, ha megbomlik a harmónia.

Amit mindenképpen tudni érdemes a szex érzelmi oldaláról:

- ☞ A férfiak képesek a szex és az érzelmek különválasztására, a nők általában nem. A nőnek a szex érzelmek és intimitás nélkül túl gépies; éreznie kell az érzelmi közelséget, vagy annak jövőbeli lehetőségét.*
- ☞ A férfi a magas tesztoszteronszint miatt sokkal gyakrabban akarja a szexet, mint a nő.*

- ✧ *Ha kihűltek az érzelmek, a nő nem érez készletét a szexre.*
- ✧ *A nőnek érzelmi nyitottság kell, hogy készen álljon a szexre, a férfinak szex kell, hogy meg tudjon nyílni érzelmileg.*
- ✧ *A férfiak szex után gondolkodnak tisztán, a nők előtte.*
- ✧ *A férfi önértékelése szorosan kapcsolódik a szexuális teljesítményéhez. Olyan mértékben tartja magát férfinak, amilyen mértékben ki tudja elégíteni a partnerét.*
- ✧ *A világon semmi nem tudja úgy növelni a férfi önbizalmát, mint ha a partnere elismeri a jó szexért.*
- ✧ *A férfinak csak akkor tökéletes a szex, ha a párjának is az.*
- ✧ *A férfinál a szex a vágy feloldása, a nőnél az érzelmi összekapcsolódás kifejeződése, ezért nem is szexnek, hanem szerelmeskedésnek vagy szeretkezésnek hívja.*
- ✧ *A szexhez a nőnek előbb hangulatba kell jönnie – először “engedélyt” kell adnia magának az együttlétre -, ehhez kell a romantika, hogy érezze az érzelmi közelséget és ellazuljon.*
- ✧ *Az előjáték elsődleges feladata a nőnél az ellazulás; siettetni nem szabad; az autó sem négyesben indul.*
- ✧ *A nőnek minden előjátéknak számít, ami a megelőző 24 órában történt; a férfi “előjátéka” nagyjából 3 perc.*
- ✧ *A problémák “kibeszélése” is előjáték.*
- ✧ *A férfiaknál a szexuális vágy már kamaszkortól leküzdhetetlenül erős, ezért rendszerint már fiatalon jóval több tapasztalatot szereznek ezen a téren, mint a lányok.*
- ✧ *A nő sokszor csak érintést – ölelést, masszázst – akar.*

- ✎ *A legtöbb nőnél a kifinomult szexuális reagálás és kontroll 30 éves korra érik be; a nő orgazmuskésztsége 38 éves kor körül éri el a csúcspontját.*
- ✎ *Ha a nőt valami nyugtalanítja, akkor nehezen tud a szexre fókuszálni; folyton kizökkenti minden apróság. A férfínál ilyen gond nincs, ha beindul, akkor robog, mint az úthenger.*
- ✎ *Szex után a felszabaduló hormonok hatására a férfiak elalszanak; ez nem kóros, hanem teljesen normális.*

Mennyire kielégítő jelenlegi párkapcsolatodban a szexuális életed?
Mi működik és min lehetne még javítani?

DIÓHÉJBAN PÁRKAPCSOLATI ABC



- ✓ A férfi a beszédet főként tényközlésre, a nő főleg kapcsolatépítésre és stresszcsökkentésre használja.
- ✓ A férfi direkt módon, a nő indirekt módon kommunikál.
- ✓ A legtöbb férfi nem érti a finom testbeszédet.
- ✓ A férfi a problémáival elvonul, a nő inkább beszél róluk.
- ✓ A férfi egyszerre egy dologra képes figyelni, a nő többre is.
- ✓ A nő nem szeret kérni, mert úgy gondolja, ha igazán szereti a párja, akkor kitalálja a gondolatait.
- ✓ A nő akkor képes pozitívan kommunikálni, ha a szívében szabadon áramlik a szeretet.
- ✓ A nő sokszor beszéd közben találja ki, mit is akar mondani.
- ✓ A nő legfontosabb párkapcsolati igénye az intimitás.
- ✓ Az intimitáshoz mindkét partnernél magas önbecsülésre és jól működő külső-belső pszichés határokra van szükség.
- ✓ Az intimitás kialakításának legjobb eszköze a romantika.
- ✓ A férfi legfontosabb párkapcsolati igénye a szex.
- ✓ A férfi önértékelése jórészt a szexuális teljesítményén alapul.
- ✓ A férfinál az előjáték 3 percig tart, a nőnél minden előjátéknak számít, ami a megelőző 24 órában történt.
- ✓ A harmonikus párkapcsolat Nagy Barterüzlete: a nő magasabb intimitás igényének maximális kielégítéséért a férfi magasabb szexuális igényei is maximálisan kielégítésre kerülnek.

V. RÉSZ

A HARMÓNIA MEGTEREMTÉSE

KONFLIKTUSOK KEZELÉSE

*„A háztartás az erősségem:
amikor válok, mindig megtartom a férjem házáat.”
Gábor Zsazsa*

Nem vagyunk angyalok, ezért a viták és veszekedések egy párkapcsolatban teljesen természetesek. Nincs két egyforma ember, gondolataink, céljaink, álmaink és vágyaink teljesen egyéniek, egyeztetésük és összehangolásuk kemény munkát igényel.

A jó és a rossz házasság közötti óriási különbség ott van, hogy ezeket az elkerülhetetlen konfliktusokat HOGYAN rendezik. A jó kapcsolatban asszertívan, egyeztetés és megbeszélés útján, a rossz házasságban veszekedéssel, ordítózással és tényértöréssel.

A legfontosabb tudnivalók a párkapcsolati konfliktusokról:

- ☹ Az alapprobléma a férfi és a nő stresszre adott reakciójának különbözősége.
- ☹ A legnagyobb hiba a másik viselkedésének vagy gondolkodásának megváltoztatására irányuló szándék.
- ☹ A megoldás abban rejlik, hogy társunk genetikailag kódolt reakcióira megtanulunk másképp válaszolni.
- ☹ A nő lelki egyensúlyához a férfi csupán 10-20%-ban tud hozzájárulni. Boldoggá nem tudja tenni, de boldogtalanná igen.
- ☹ Mindkettőjüknek legyen támogató baráti köre, mert ez sok stresszt levesz, és csökkenti a házasságra nehezedő nyomást.

- ☹ A férfi legfontosabb párkapcsolati feladata a saját önbizalmának a növelése, mert a konfliktusokat így képes lesz higgadtan kezelni.
- ☹ Konfliktus esetén a férfi el akar vonulni, hogy átgondolhassa a problémát, a nő inkább beszélni akar róla.
- ☹ A családtagokkal és a barátokkal-barátnőkkel TILOS megbeszélni a párkapcsolati problémákat. Ha mindenáron konzultálni szeretnél valakivel, akkor három lehetőség közül választhatsz. Megbeszélheted
 - a pároddal,
 - egy párterapeutával, vagy
 - egy azonos nemű idősebb baráttal.

Mindenképpen az első a legcélravezetőbb.

- ☹ Nagyobb volumenű problémát és véleménykülönbséget kizárólag nyugodt állapotban szabad megbeszélni.

A jó párkapcsolatban a konfliktusok feloldásának elsődleges módja a vitás kérdések megbeszélése. Ennek 5 lépéses forgatókönyve:

1. *Kellemes és biztonságos atmoszféra megteremtése.*

Ellenséges légkörben senki nem szeret megnyílni. A követelőzés, a beszólás, a dühroham vagy a gúnyolódás nem megengedett. Ha bármilyen okból az egyik fél mégis túllépné a határt, akkor egy másik időpontban kell folytatni a megbeszélést. A házastársi veszekedések megelőzésének ez a leghatékonyabb módja: ha félremegy a beszélgetés, akkor valamelyik félnek mindig legyen annyi lélekjelenléte, hogy időt kér.

Az agyban a két halánték mögött található egy borsó méretű szerv, az amygdala; az ember érzelmi memóriája. Ha bármi olyasmi történik, ami az amygdalát egy régi veszélyes helyzetre emlékezteti, akkor elindul a *“küzdj vagy menekülj”* reakció. Ilyenkor a tudatos gondolkozás képessége lecsökken.

Ha egy szó vagy bármi más miatt ez bekövetkezik egy megbeszélés során, akkor az egyik félnek időt kell kérni. Az időkérés egy udvarias, asszertív, nem gyújtó hatású mondattal történik, például *“Ezt egy kicsit jobban át kell gondolnom. Térjünk rá vissza egy óra múlva.”*

Lehet 20 perc, 1, 2, 6, 12 és 24 órás is a tűzszünet, az elfajult vita hevességétől függően. Ez idő alatt a vitát okozó problémáról TILOS beszélni. Amikor az idő letelt, akkor valamelyik fél – célszerű, ha az, aki elvetette a súlykot – bocsánatot kér.

A bocsánatkérés lehet egy egyszerű *“Ne haragudj!”* vagy a romantikusabb *“Megtalálnád számomra a megbocsátást a szívedben?”*, de a lényeg, hogy mindig kötelező elfogadni, mert ezzel újra indul a párbeszéd.

2. *Egymás nézőpontjának megértése.*

A viták mindig akkor mérgesednek el, amikor úgy érezzük, hogy a másik csak hajtogatja a magáét, és nem hajlandó a mi álláspontunkat megérteni. Alapvető tehát, hogy mindkettőtök szempontjából lássátok a problémát.

Értsd meg a párod nézőpontját! Tegyetek fel tisztázó kérdéseket egymásnak! Cseréljétek szerepet, és a másik bőrébe bújva foglaljátok össze az ő szempontjait!

A lényeg, hogy mindkét fél tökéletesen megértse a másik véleményét, indokait és motivációját.

Kölcsönösen figyelni kell arra, hogy

- ✓ figyelmesen hallgassuk meg a másikat,
- ✓ maradjunk a vitatémánál, és
- ✓ ne keverjük az érzelmeket a problémamegoldással.

3. *Megoldási lehetőségek keresése.*

Írjatok össze minden szóba jöhető megoldást! Ehhez fontos, hogy mindkét fél magáévá tegye a "mindig van megoldás" attitűdöt.

Akinek nem ilyen a hozzáállása, az hajlamos belekerülni egy bizonyos gondolati "csatornába", és képtelen abból kikerülni. Emiatt nem tud kreatív megoldásokat találni egy problémára, mert képtelen más szemszögből is megvizsgálni a kérdést.

Ötletelés közben tilos a másik ötleteit kritizálni. Egyszerűen csak összeírjuk az összes szóba jöhető lehetőséget. Ebben a fázisban bármilyen "vad" ötletet el kell fogadni, mert lehetséges, hogy pont az fog elvezetni az igazi megoldáshoz.

4. *A "tuti" megoldás kiválasztása.*

Miután összeírtunk minden szóba jöhető megoldást, ki kell választani azt, ami mindkét fél számára elfogadható. A kiválasztásnál a Közös Megegyezés Stratégiáját alkalmazzuk. Csak az a megoldás elfogadható, amiben mindkét partner *lelkesen* egyetért. Nem elfogadható tehát sem az, ha valaki áldozatként, szemfogatás és sóhajtozás közepette mond igent, de az sem, ha az egyik fél ráerőszakolja az akaratát a másikra.

5. Tesztidőszak.

Miután mindkét fél lelkesen elfogadta a kölcsönösen előnyös megoldást, le kell tesztelni, hogy tényleg működőképes-e. A tesztidőszak - 1-3 hónap - alatt a férfi és a nő is igyekszik a megegyezésnek megfelelően viselkedni.

Amikor lejárt az idő, kiértékelik az eredményt. Ha minden rendben, akkor a probléma kipipálva. Ha nem, akkor visszatérnek a 4. ponthoz, és keresnek egy másik megoldást, amit szintén elkezdenek tesztelni. A folyamatot mindaddig folytatják, amíg meg nem találják a működő megoldást.

Tipikus hibák, amiket vita során a férfi elkövet (ezeket következetesen kerülni kell):

- ☹ *Felemeli a hangját.*
- ☹ *Leereszkedő, lekezelő megjegyzéseket tesz a nőre.*
- ☹ *Félbeszakítja a nőt.*
- ☹ *Megkérdőjelezi és bagatellizálja a nő érzéseit.*
- ☹ *A nő véleményét tévesnek tünteti fel, hogy igazolja a sajátját.*
- ☹ *Nem ad visszajelzést arról, hogy megértette, amit a nő mondott.*
- ☹ *Megoldásokat javasol a teljes kép megértése nélkül.*
- ☹ *Kétségbe vonja a nő jogát a negatív érzésekhez.*
- ☹ *Nem tesz fel tisztázó kérdéseket.*
- ☹ *Panaszra empátia helyett panasszal vág vissza.*
- ☹ *Összekeveri a nő direkt (tanácsot kér) és indirekt (meghallgatást vár) "üzemmódját".*
- ☹ *Fenyegetőzik ahelyett, hogy elmondaná, mi neki a fontos.*

Hibák, amiket a vita során a **nő** elkövet (ezek is kerülendők):

- ☹ *Rosszul választja meg az egyeztető megbeszélés időpontját.*
- ☹ *Vádaskodik és siránkozik.*
- ☹ *Szónoki kérdéseket tesz fel.*
- ☹ *Eltér a vitatémától és túl sokat beszél.*
- ☹ *Gúnyolódva és csúfolódva mutat rá a férfi érvelésének általa gyengének tartott pontjaira.*
- ☹ *Tiszteletlenül forgatja a szeméit és vonogatja a vállát.*
- ☹ *Lezárja az elméjét az új, kreatív megoldások előtt.*
- ☹ *Kényszerűségből – a béke kedvéért – fogad el olyan megoldást, amiről előre tudja, hogy frusztrálni fogja.*
- ☹ *Részletesen taglalja az érzelmeit.*
- ☹ *Általános érvényű panaszokat fogalmaz meg a férfival szemben, megfogható konkrétumok nélkül.*
- ☹ *Nem mondja meg világosan, hogy mit akar.*
- ☹ *Régi, már lezárt témákat és sérelmeket hoz fel.*

A "RÉGI" ÉS AZ "ÚJ" CSALÁD KONFLIKTUSA

A párkapcsolati konfliktusok egy bizonyos fajtájáról érdemes külön is beszélni, mert rengeteg fájdalmat okozhatnak, pedig némi odafigyeléssel akár teljesen elkerülhetők lennének.

Amikor a párkapcsolat stabillá válik – általában esküvővel szentesítve -, akkor egy új család jön létre. A férj és a feleség fejében

ilyenkor "át kell kattannia" egy kapcsolónak, és onnantól az ÉN-ből MI lesz, a régi család pedig átkerül az ŐK kategóriába. A férj életében a felesége lesz a legfontosabb személy, és fordítva.

A szülőktől való mindenfajta függéstől meg kell szabadulni. Ez nem mond ellen a tisztelet érzésének, ami természetesen megmarad, de az új család mindenben prioritást élvez a régivel szemben. Általában a nőknek okoz ez nagyobb gondot, mert számukra az emberi kapcsolatok sokkal nagyobb súllyal jönnek számításba.

Statisztikák szerint a válások harmadáért - az elvált házastársak szerint - az anyós a felelős. Nem véletlen, hogy apósviccek nincsenek, ők jóval kevesebb kihívást okoznak. A nő - az anyós - a régi család "meghosszabbításának" tekinti a fia vagy a lánya házasságával létrejött új családot. Ez minden probléma forrása.

Úgy érzi, megtehet olyan dolgokat - beleszólás a háztartásba, pénzkezelésbe, gyereknevelésbe, gyakorlatilag mindenbe -, amik egyáltalán nem tartoznak rá. Minél frusztráltabb a saját életében, és minél kevésbé köti le az energiáit, ez a beleszólás annál erősebb.

A helyzet azonban az, hogy a 21. századi házasság nem a szülők házasságának a "leányvállalata", hanem önálló "jogi személyiség". Bizonyos határokat nem szabad túllépni, ami a gyakorlatban azt jelenti, hogy semmibe nem szabad beleszólni, de még véleményt nyilvánítani és tanácsot adni is TILOS. Ne adj tehát tanácsot a gyerekeidnek, csak akkor, ha kifejezetten kérik!

A családi konfliktusok elkerülésének alapstratégiái:

☞ *Emelj kettőtök köré egy privátszférát védő falat!*

Ezen még a szüleitek és a gyerekeitek sem mindig mehetnek át. Mindenkinek pontosan tudnia kell, hogy hol a határ. A gyerekeitek már kiskoruktól így fogják megszokni, és ez lesz nekik a természetes, mindenki más pedig majd beletörődik.

☞ *A problémáidat elsősorban a pároddal beszéld meg!*

Szülőknek és családtagoknak nem bölcs dolog elmondani a párkapcsolati konfliktusokat, mert

- ⇒ a régi családod melletted fog kiállni, meg akar védeni, ami éket üt közéd és a párod közé,
- ⇒ előbb-utóbb kiderül, hogy elmondtad, és a társad joggal fogja azt kérdezni, hogy miért nem vele beszélted meg, és
- ⇒ nagy valószínűséggel túl fogtok jutni a konfliktuson, de a régi családodban örökre ott marad a túske.

☞ *Kerüld el a családjaitok közötti háborúskodást!*

Tartsd be ezeket a szabályokat:

- ⇒ Soha ne vegyél részt a párod családjának ócsárlásában!
- ⇒ Ha ilyennek vagy tanúja, ezt soha ne add tovább!
- ⇒ Ne folyj bele olyan beszélgetésbe, ami arról szól, hogy melyik család több; jobb, műveltebb, vagy gazdagabb!

👉 *Ne legyél postás a párod és a régi családod között!*

Ha nézeteltérés van köztük, azt egymással beszéljék meg.
Ha hagyod, hogy rajtad keresztül üzenessenek, már azzal, hogy “elviszed” az üzenetet, hallgatólagosan elismered, hogy van benne igazság, és ezzel elidegeníted a párodat.

👉 *Ne számolj be mindenről a “régi” családodnak!*

Az egyik klasszikus hiba, ami főleg a házasság első néhány évében fordul elő, hogy nem működnek még jól a határok, és elmondunk az életünkről minden apró részletet a régi családunknak. A gyakorlatban ez általában azt jelenti, hogy a férj vagy a feleség az anyjának mesél el mindent.

Tudatosítani kell magunkban, hogy nem minden tartozik rájuk. Ráadásul egyáltalán nem biztos, hogy a párunk hozzájárult volna, hogy elmondjuk, ezért ha nem vagy biztos valamiben, hogy elmondhatod-e a “régi” családodnak, akkor feltétlenül kérdezd meg a társadat!

Szánjatok rá egy nyugodt szombat délutánt és részletesen beszéljétek végig az összes ötletet, amit a konfliktuskezelésről a fentiekben olvastatok! Mi az, ami jelenleg is jól működik, és mi az, amin még lehetne javítani?

MÁSODIK FEJEZET

SZERELEMIRTÓK

*„Megtaláltuk a sikeres, hosszú házasság kulcsát.
Minden héten étterembe járunk.
Én keddenként, a feleségem péntekenként.”*

A konfliktusokat egyszerűbb megelőzni, mint kezelni. A megelőzés egyik leghatékonyabb módszere az ún. "szerelemirtók-technika", ami nem a konfliktusokat kezeli, hanem a kiváltó okokat.

Lényege, hogy a partnerek a szerelemirtók hat típusának mértékét mérik egymás viselkedésében. Ha valamelyik eléri a kritikus mértéket, azzal célzottan lehet és kell foglalkozni.

A hat szerelemirtó a következő:

1. Önző követelkezés

Rákényszeríteni a másikat, hogy megcsináljon valamit, amit nem akar. Nekünk jó lesz, neki nem; nyerünk az ő kárára. Példák:

- ☼ *Vagy anyád megy el, vagy én!*
- ☼ *Meddig várjak még arra az ebédre?*
- ☼ *Kapcsold ki azt a zenét, mert kivágom a rádiót!*
- ☼ *Mikor fogsz végre már egy normális állást találni?
A hobbijaidból sose fogunk megélni!*
- ☼ *Nekem ide ne hozd a léhűtő barátaidat!*
- ☼ *Ha nem hagyod abba a hálózatépítést, elválok!*

Az önző követelkezést nem szabad tolerálni, mert azzal erősítjük a negatív viselkedést. Egy jól működő párkapcsolatban csak a tiszteletteljes kérés elfogadható. Ez esetben azt is elfogadjuk, ha a másik esetlegesen nemet mond.

2. Tiszteletlen megjegyzések

Kísérlet a másik attitűdjének, gondolkozásmódjának, véleményének vagy viselkedésének a megváltoztatására. Eszközei: kioktatás, beszólás, fenyegetés, kifigurázás. Akkor alkalmazzák, amikor az önző követelkezés nem érte el a hatását. Mi számít tiszteletlennek? Minden, amit a párom annak érez.

Példák tiszteletlen beszólásokra:

- ☛ *Jó ez a ruci, pont úgy nézel ki benne, mint Miss Röfi a Muppet Show-ban!*
- ☛ *Ezt nem hiszem el, mikor fogsz már végre felnőni?*
- ☛ *Komolyan mondom, neked két agyad van, csak az egyik elveszett, a másik meg elment megkeresni!*
- ☛ *Nem lehetsz ilyen idióta, hogy ennyit adtál érte!*
- ☛ *Persze, hogy le tudsz szokni, már vagy ötvenszer megtetted!*

Egy harmonikus párkapcsolatban nincsen helye a tiszteletlen beszólásoknak. Helyette használjuk inkább a tiszteletteljes meggyőzés módszerét. Ha elmagyarázzuk, milyen előnye származik a másinak abból, amit szeretnénk, akkor jóval nagyobb az esélye az együttműködésnek, és a párkapcsolat is sokkal kiegyensúlyozottabban fog működni.

3. Dühkitörés

Amikor az önző követelkezés és a tiszteletlen beszólás nem érte el a kívánt hatást, akkor vetik be a legveszélyesebb fegyvert, a dührohamot. Aki szabadjára engedi az indulatait, az általában jogosnak tartja a gőz kiengedését, mert elhatalmasodik rajta a *“Hibázott és ezzel rosszat tett nekem, ezért meg kell büntetni!”* érzése.

A dühroham alatt a cél a másik ember verbális vagy testi megfenyítése. Az amygdala ámokfutásba kezd, és egy ponton túl már nehéz megállítani. Ilyenkor olyant teszünk vagy mondunk, amit később egészen biztosan megbánunk. A megoldás az indulatkezelés képességének elsajátítása.

A dührohamnak nincsen helye a harmonikus párcapcsolatban, mert megöli az együttműködést. A másik fél egy idő után nem akar majd semmilyen problémát megbeszélni, mert fél, hogy kérése kiszámíthatatlan indulatokat fog generálni.

4. Idegesítő szokások

Olyan viselkedés, ami zavarja a párunkat. Ezek önmagukban nem nagy dolgok, de minél több van belőlük, annál intenzívebben képesek lenullázni a szeretetszámla egyenlegét.

A zavaró kis szokásoknak érdekes a természete. Amikor a másik ember csinálja, akkor képtelenek vagyunk felfogni, hogy miért nem képes végre már leszokni róla, hiszen egy kis odafigyeléssel ezt nyilvánvalóan meg lehetne tenni.

Ha ellenben nekünk mondják ugyanezt a saját szokásainkról, akkor azt várjuk a másiktól, hogy legyen kicsit toleránsabb, és szokja meg őket. A kör bezárult.

Példák idegesítő szokásokra:

- ☹ *Zoknijait és alsóneműit szanaszéjjel hagyja.*
- ☹ *Kifésült hajával eldugítja a lefolyót.*
- ☹ *Ha gond van, nem beszél, csak duzzogva elvonul.*
- ☹ *Csámcsog és az ujját nyalja ebéd közben.*
- ☹ *Sáros cipővel bemegy a szobába.*
- ☹ *Ha kifogy a WC-papír, nem tesz fel új tekercset.*
- ☹ *Elfelejtja a házassági évfordulónkat.*

5. Őszinteség hiánya

Egy harmonikus párcapcsolatban radikális őszinteségre van szükség. Ez nem azt jelenti, hogy a másoknak az életünk minden egyes apró részletéről tudnia kellene. Az alapszabály ez: el kell mondani mindent, amit fontosnak tartunk és ami ha váratlanul kiderülne, a társunknak kínos vagy kellemetlen lenne.

Ez a szerelemirtó tipikusan a függetlenség szintjén megragadt embereknek okoz problémát, mert egyfajta Nagy Testvér típusú 24 órás megfigyelésnek érzik. Pedig nem az, hiszen miért kellene egy érett személyiségű embernek bármit is eltitkolnia a párja elől? Ha mégis van a háttérben valamiféle TITOK, akkor az egész biztosan valamilyen mélyebb problémát jelez.

Adjunk a párunknak korrekt és teljes információt a múltunkról, jövőbeli terveinkről, a napunkról, érzelmeinkről, gondolatainkról, álmainkról és vágyainkról. Mindenről.

Az őszinteség hiánya nem feltétlenül jelent hazugságot. Ha azonban szigorúan vesszük, a csúsztatás és az elhallgatás is hazugság, hiszen ezáltal félrevezetjük a másikat. Egy jó párcapcsolatban a hazugság minden fajtája elfogadhatatlan.

6. Egyénieskedés

Úgy gondolom ki és hajtom végre a terveimet és a napi programjaimat, mintha a másik nem is létezne. Az individualista viselkedés általában – nem kizárólagosan – a férfiakra jellemző.

Az egyénieskedés ugyancsak tipikus azoknál, akik nem jutottak el az együttműködő csapatmunka szintjére. A függetlenséget sok

ember pozitívumként éli meg, mert ezen az alacsonyabb tudatossági szinten ha mindent megbeszélne és egyeztetne, azzal bekorlátozva érezné magát, és "megfulladna" a kapcsolatban.

Egy párkapcsolat attól lesz jó, ha a másik fél céljait, érdeklődését és szempontjait a legmesszebbmenőig figyelembe vesszük. Mindent beszéljete meg, és ne vállaljatok a másikat is érintő kötelezettségeket a megkérdezése nélkül!

A szerelemirtók értékelésének forgatókönyve a következő:

A. Rendszeres időközönként – 2-3 hónap – töltsétek ki a 4. mellékletben található táblázatot! Az egyes sorokban a hat szerelemirtó, oszlopaiban pedig az értékelések találhatóak:

- ⇒ 1. oszlop: a férfi a nőről.
- ⇒ 2. oszlop: a nő saját magáról.
- ⇒ 3. oszlop: a nő a férfiról.
- ⇒ 4. oszlop: a férfi saját magáról.

Az osztályzat 1-10 között lehet, ahol 10 a tökéletes, 1 pedig a nagyon rossz. Tehát ha az "Önző követelkezés" sorban 9 szerepel, akkor szinte egyáltalán nem jellemző, ha pedig 2, akkor veszélyes mértékben jellemző az adott személyre.

B. Dolgozzatok a 8 alatti területeken! A szerelemirtó 1-4 közötti értéke válságot jelent, 5-7 között - némi libikóka effektussal - épp elmegy, 8 és afelett pedig kiválónak számít. Harmonikus párkapcsolatról akkor beszélhetünk, ha mindkét félnek legalább nyolcas osztályzata van az összes szerelemirtóban.

21. SZÁZADI PÁRKAPCSOLATI STRATÉGIÁK

„Egy ház alapja nem a földben van, hanem az asszonyban.”

Mexikói közmondás

Az eddigiek összegzéseként elmondhatjuk, hogy a harmonikus párkapcsolat megteremtéséhez paradigmaváltásra van szükségünk. A 20. században megszokottakhoz képest egészen más módszereket, technikákat, filozófiákat és stratégiákat kell alkalmaznunk. Ehhez mindenekelőtt azt kell tudnunk, hogy mi az, ami működik, és mi az ami nem.

Vesztes 20. századi párkapcsolati stratégiák, amik ma már nem működnek és megmérgezik a kapcsolatot:

1. Az IGAZSÁG hajszolása

Párkapcsolati témában még ma is tartja magát – egyértelmű trivialitásként – az az álláspont, hogy vita esetén az legyen a fő szempont, hogy kiderítsük az objektív igazságot. Annyira beleivódott ez az elv a gondolkodásmódunkba, hogy nem is tudjuk elképzelni, hogyan is lehetne másképp csinálni.

Ez azonban rossz stratégia. A harmadik tudatossági szintre épülő párkapcsolatban ne az igazság kiderítése legyen a cél, hanem a megoldás megtalálása és a kapcsolat minőségének javítása.

Az öntudatos méltatlankodást – *“nekem van igazam, te pedig egy lúzer vagy”* – a múlt századi gondolkodás múzeumába kell száműzni, és mindenestül el kell felejteni.

2. A házastárs manipulálása

A múlt században a másik természetesnek tekintett alapkoncepció az volt, hogy meg kell változtatnunk a párunkat:

“Ha fejlődne ebben meg ebben, akkor csuda jó kis házasságunk lenne!”

A férfiak ezt direkt eszközökkel, erőből próbálták megvalósítani, a nők pedig indirekt – “hátról mellbe” – technikákkal, leginkább manipulációval. A kiindulás mindkét esetben az volt, hogy jobban tudjuk a másiknál, hogy mi az, ami neki jó.

Ez az elv, amit a politikában a diktatúrák vallanak – a fasizmus 50 millió és a kommunizmus 100 millió áldozata tanúskodik e filozófia irracionálisáról -, nem működik sem társadalmi kérdésekben, sem pedig az emberi kapcsolatokban.

Az embereknek joguk van hozzá, hogy csak akkor változzanak, ha azt ők is akarják. Manipulációnak ezért nincsen helye a 21. századi párkapcsolatban.

3. Gátlástalan kritizálás

A korábbi párkapcsolati minta elfogadott része volt – éppúgy, mint a gyereknevelésben -, hogy a kritika JÓ. Ha nem mondjuk el a párunknak vagy a gyerekünknek, mit csinál rosszul, ugyan honnan tudná, hogy miben kellene fejlődnie? A kritizáló így gondolkodik: *“Csak segíteni akarok!”* vagy *“Csak jót akarok!”*

Bármennyire logikusan is hangzik ez az érvelés, alapjaiban hibás. A kritikával csak egy dolgot érünk el: a másik embernek összeomlik az önbecsülése. A sérült önértékelésű ember pedig csak árnyéka önmagának; még azt sem meri megtenni, amiben amúgy biztos lenne. Nem a rossz cselekvést kell tehát büntetni,

hanem a jót tudatosítani és azt elismerni. Megjutalmazzuk azt a cselekvést, amit szeretnénk, a többivel meg nem foglalkozunk.

A destruktív kritika így megy a 20. századi relikviák polcára, közvetlenül az *igazság hajszolása* és a *manipulatív magatartás* mellé.

4. Büntetés

Ugyancsak elavult párcapcsolati séma, amikor a partnerünk nekünk nem tetsző viselkedésére agresszióval reagálunk. A gőz kontroll nélküli kieresztése semmilyen megoldáshoz nem vezet, tehát kerülendő. A másik megbüntetése – *szerelemirtók 1, 2 és 3* – az együttműködés és végső soron a kapcsolat halálához vezet.

5. Bezárkózás

A büntetés passzív tükörképe az érzelmi bezárkózás, ami szintén az éretlen személyiség egyik múlt századi konfliktuskezelő technikája. Ahogy azt már láttuk a korábbiakban, a megbeszélések átmeneti szüneteltetésére az időkérs a legmegfelelőbb módszer, melynek lényege a felelősségteljes távolságtartás:

- ✓ elmagyarázzuk a miertet (*"időt kérek, át kell gondolnom"*) és
- ✓ megígérjük a visszatérést (*"beszéljünk holnap reggel"*).

Nyerő 21. századi párcapcsolati stratégiák:

1. Tiszteletteljes kérés

Ha magunkba fojtjuk a másik viselkedésével kapcsolatos neheztelést, akkor egy ponton ki fog robbanni romboló kritika formájában. A megoldás a kérés. A másik viselkedése felett érzett felháborodást, öntudatos méltatlankodást, durcát és panaszkodást fel kell váltsa annak asszertív kommunikálása, hogy mit szeretnénk a másiktól.

A nők hajlamosak azt hinni, hogy ha még többet adnak – több feladatot vállalnak és a férfi kedvében járnak - , akkor viszonzásképpen a férfi is többet fog adni, és javulni fog a kapcsolat. Az eredmény: a nő túlvállalja magát, és egyre frusztráltabb lesz.

A férfiak azonban nem így működnek. A férfi magától nem ad, mert él benne az ősi vadászösztön; ő mindig kapni szeret. Meg kell tanulni kérni tőle, úgy, hogy megmutatjuk neki a jutalmat.

Kérni a nőnek és a férfinak is kellemetlen, mert

- ✓ nem érezzük mindig 100%-osan, hogy jogunk van hozzá,
- ✓ vállalnunk kell a visszautasítás kockázatát, és
- ✓ el kell hagynunk a komfortzónát, hiszen nem tudhatjuk előre, hogy a másik mit fog reagálni.

Stratégia a kérések elővezetéséhez:

☞ *Fogalmazd meg egyértelműen, hogy mit akarsz!*

☞ *A kérés viselkedésre irányuljon, legyen konkrét és ésszerű.*

☞ *A stílus legyen barátságos, kedves és visszafogott.*

☞ *A kérés előtt adj pozitív visszajelzést!*

A dicséret legyen 3x több, mint a változtatandó szokás.

☞ *Ne rohand le spontán, válaszd meg jól az alkalmat!*

Legyen a másik jóllakott, feszültségmentes, kipihent, nyugodt és kiegyensúlyozott. A szituáció olyan legyen, hogy nem fókuszál másra, nem köti le a figyelmét egy másik probléma, és – mondani sem kell - négy szemközt vagytok.

☞ *Magyarázd meg a kérésed okát!*

☞ *Kérdezd meg, hogy reálisnak tartja-e az igényedet!*

☞ *Ha nem megfelelő neki, akkor vond vissza a kérést, és helyettesítsd egy olyannal, ami neki is elfogadható!*

Első lépésként írd össze, hogy miben szeretnéd, hogy a párod megváltozzon! Ezután tedd prioritás szerinti sorrendbe, és egyenként vezesd elő a kéréseket a jó időzítésre figyelve!

Maximum heti egy változásra irányuló kérés legyen, érzelmileg törékenyeknél havonta egy! Menet közben értékeld a társad minden változásra irányuló erőfeszítését, és ünnepeljete meg minden eredményt! Tartsd fejben azt is, hogy lesznek dolgok, amiken soha nem fog változtatni; ezeket egyszerűen csak fogadd el!

2. Dicséret, dicséret, dicséret

A dicséret mindenkinél célravezető stratégia, de a férfiakkal szemben különösen hatékony. Ahogy arról már korábban szó esett, a férfiak számára alapvető a tisztelet, amit dicséréttel lehet a legjobban kommunikálni.

Tény, hogy a nők jelenleg jóval magasabb tudatossági szinten vannak, mint a férfiak. A nagy kihívás abban rejlik, hogy a férfit a nő rávegye, hogy fejlessze magát párkapcsolati területen. A férfit szó szerint ki kell képezni a párkapcsolatra.

Ha azonban a férfi azt érzi, hogy a nő meg akarja változtatni, akkor ezt manipulációnak érzi, befeszít, és csak azért se csinálja.

A férfinak a kéretlen tanács kritika, mert számára ez azt jelenti, hogy nem bízunk abban, hogy egymaga is boldogul. Nem zsémbelés, zsörtölődés vagy panaszkodás a célravezető, hanem a finom manőverezés. Dicsérni kell, és akkor változni fog.

Az okos asszony kézen fogja a minden férfiban ott levő bizonytalan, a világban eligazodni nem tudó kisfiút, és szelíden, feddő szavak nélkül irányítja. Ez a dicséret lényege.

3. Párkapcsolati Mesterelme szövetség

A 20. századi, kifelé irányuló fókusz helyett el kell sajátítani az egymásra figyelő attitűdöt. A lényeg a sorrend megváltoztatásában rejlik. Az ma már nem működik, hogy először arccal a célok felé nézünk, és aztán siker esetén majd egyszer egymás felé is fordulunk, és egy kicsit a párkapcsolattal is foglalkozgatunk.

Ehelyett az a jó a stratégia, ha a párkapcsolatot tesszük a fókuszba először – mint a legkisebb létszámú Mesterelme szövetséget -, és a tökéletesen funkcionáló, harmonikus párkapcsolat birtokában vágunk neki a célok megvalósításának. A jutalom nem marad el: teljes életútunk során így eredményeink legalább egy nagyságrenddel nagyobbak lesznek.

4. Fókusz a négy kulcsigényre

A párkapcsolati Mesterelme kialakításának a tökéletes harmónia a kulcsa. Amennyiben a férfi és a nő között eredendően megvan a kompatibilitás, akkor ezt leghatékonyabban a négy legfontosabb párkapcsolati igény kielégítésével tudjuk elérni.

Ha a nőnek a férfi megadja a biztonság érzését, az intimitást és a romantikát, sokat beszélget vele, és megbecsüli, amit érte tesz, valószínűtlen, hogy a nő más férfit fog keresni magának.

Ha a nő tiszteli a férfit, minden körülmények között lojális hozzá, támogatja céljai megvalósításában, és észvesztően jó vele a szex, akkor azzal a férfit örökre magához láncolta.

5. Teljes elkötelezettség

Bármilyen furcsán is hangzik, de nem a társunk mellett kell elköteleznünk magunkat, hanem a párkapcsolat javítása mellett. Szerelmesen a párunkra fókuszálni gyönyörű gondolat, de aki egy kis időt - legalább félórát - töltött már házasságban, az tudja, hogy a párkapcsolatnak nemcsak napfényes oldala létezik.

Természetesen a társunk melletti elkötelezettség is nagyon fontos, ez azonban általában adott, hiszen szabad világban élünk, és minden kapcsolat szerelemmel indul.

Ekkor, lehetőleg még a korai fázisban kell magunkat elkötelezni amellett, hogy minden erővel a párkapcsolat javításán és saját magunk fejlesztésén fogunk munkálkodni. Nekünk kell jobbá válni és nekünk kell változni. Ha ezt mindkét fél egymástól függetlenül így gondolja és erre törekszik, akkor fog az örökkön-örökké majd igazán örökké tartani.

Értékeljétek ki a pároddal – tízes skálán -, hogy az 5 vesztes és az 5 nyerő stratégia elhagyásában, illetve megvalósításában jelenleg hol tartotok!

DIÓHÉJBAN A HARMÓNIA MEGTEREMTÉSE



- ✓ A párkapcsolati konfliktusok megoldásának titka abban rejlik, hogy társunk genetikailag kódolt reakcióira megtanulunk másképp válaszolni.
- ✓ Az otthoni konfliktusokat tilos megbeszélni barátokkal, barátnővel és a „régibb” családunkkal.
- ✓ A hat szerelemirtó, amit el kell tüntetni a párkapcsolatból:
 1. Önző követelődés
 2. Tiszteletlen megjegyzések
 3. Dühkitörés
 4. Idegesítő szokások
 5. Ószinteség hiánya
 6. Egyénieskedés
- ✓ 20. századi, vesztes párkapcsolati stratégiák:
 1. Az IGAZSÁG hajszolása
 2. A házastárs manipulálása
 3. Gátlástalan kritizálás
 4. Büntetés
 5. Bezárkózás
- ✓ 21. századi, nyerő párkapcsolati stratégiák:
 1. Tiszteletteljes kérés
 2. Dicséret
 3. Párkapcsolati Mesterelme szövetség
 4. Fókusz a négy kulcsigényre
 5. Teljes elkötelezettség

Zárszó

Az elveszett lelki társ

*John Anderson, szívem, John, együtt vágtunk a hegynek,
volt víg napunk elég, John, szép emlék két öregnek.
Lefelé ballagunk már kéz-kézben csöndesen,
s lent együtt pihenünk majd, John Anderson, szívem.
Robert Burns*

Az ókori görög filozófus, Platón írja *A lakoma* című művében, hogy az ember az ősi időkben egészen másképpen nézett ki, mint ma. Nemcsak férfi és nő létezett, hanem e kettő elegye, a *hímnő* is.

Mindhárom nem gömbformájú volt, és két emberből állt: a férfi két férfiból, a nő két nőből, a hímnő pedig egy férfiből és egy nőből. Mindegyik teremtménynek négy karja és négy lába volt, feje azonban csak egy – mint most -, rajta két arccal.

Ezek az ősi emberi lények hatalmasak és erősek voltak, annyira, hogy már az istenek hatalmát fenyegették. Zeusz ezért úgy döntött, hogy kettévágja őket, létrehozván így az emberek ma ismert alakját.

A kettévágott ember már sok nemzedék óta elfelejtette ezt a régi, tragikus eseményt, csak azt érzi, hogy hiába keresi a boldogságot, képtelen egymaga megtalálni. Akkor tud újra teljes emberré válni, ha megtalálja a hozzá tökéletesen illő párját, és vele éli le az életét.

Amikor rátalál erre az emberre – a lelki társára -, akkor minden csodálatosan egyszerű lesz, a dolgok kisimulnak, és elérhető valósággá válik a tökéletes harmónia. A nagy kérdés az, hogy lehetséges-e ez egyáltalán? Lehetséges, de egyáltalán nem könnyű.

A harmonikus párcapcsolat tudatos munkát igényel. Mindenekelőtt arról kell megbizonyosodnunk, hogy megvan a kompatibilitás.

Ha a két ember összeillő, akkor a harmóniát a négy párcapcsolati igény kielégítésével tudjuk megvalósítani.

Ha a nőnek a férfi megadja a biztonság érzését, az intimitást és a romantikát, sokat beszélget vele, és megbecsüli, amit érte tesz, valószínűtlen, hogy a nő más férfit fog keresni magának.

Ha a nő tiszteli a férfit, minden körülmények között lojális hozzá, támogatja céljai elérésében, és észvesztően jó vele a szex, akkor azzal a férfit örökre magához láncolta.

Egyszerűnek hangzik, de nem az. Az ördög a részletekben rejlik, ezért a Harmonikus Párcapcsolat program a HOGYAN kérdésre igyekszik minél részletesebb, XXI. századi válaszokat adni.

Ha elkezded alkalmazni a leírtakat, akkor a következő években, évtizedekben csodákat fogsz megtapasztalni a párcapcsolatodban és az életedben. Ehhez kívánunk nagyon sok sikert Ady Endre halhatatlan soraival, hogy évtizedek múltán elmondhassátok:

*Már vénülő kezemmel fogom meg a kezedet,
Már vénülő szememmel őrizem a szemedet.*

*Világok pusztulásán ősi vad, kit rettenet űz,
Érkeztem meg hozzád, s várok riadtan veled.*

*Már vénülő kezemmel fogom meg a kezedet,
Már vénülő szememmel őrizem a szemedet.*

*Nem tudom, miért, meddig maradok meg neked,
De a kezedet fogom s őrizem a szemedet.*

MELLÉKLETEK

MELLÉKLET #1

100 romantikus ötlet

1. Vidd el egy elegáns, vízparti - vagy panorámás - étterembe gyertyafényes vacsorára!
2. Valentin napra lepd meg egy kiskutyával, és úgy add át, hogy egy nagy piros plüss szív lóg a kutyus nyakában!
3. Igyatok meg összebújva egy kapucsínót egy hangulatos kis kávézó eldugott asztalánál!
4. Egy karaoké klubban énekeld el neki a *Love me tender!*
5. Játssz el neki gitáron egy szerelmes dalt!
6. Vigyél neki virágot (alkalomra vagy váratlan meglepetésként)!
7. Mondj el – vagy olvass fel – egy szerelmes verset!
8. Vegyél két bögrét, amikre a keresztnevetek van égetve, és ebből igyatok reggel a teraszon a kávé!
9. A fűnyíróval írd bele a nevét egy nagy szívvel a fűbe!
10. Főzz saját kezűleg egy finomat, teríts meg és szolgálj fel neki!
11. Menjetek el hőlégballonozni!
12. Játsszátok azt, hogy felváltva felsoroljátok, mi mindenért szeretitek egymást, és aki először fogy ki, az csókkal fizet!
13. Nézzetek együtt naplementét!
14. Sétáljatok kézen fogva az elhagyott tengerparton!
15. Menjetek el egy sétarepülésre!
16. Keressetek hullócsillagot és kívánjatok valami nagyon szépet!

17. Vegyetek sült heket a parton, aztán evezz be a Balaton közepére, és ott egyétek meg!
18. Menjete el egy vacsorával egybekötött esti sétahajókázásra!
19. Küldjél neki kézzel írott szerelmes levelet!
20. Nézegessétek régi fényképeiteket egy pohár bor mellett, és idézzetek fel régi emlékeket!
21. Írd fel rúzzsal a fürdőszoba tükörre: "SZERETLEK!!!"
22. Küldjél neki szívecskés e-mailt!
23. Küldjél nek csókos, szmájlis sms-t!
24. Meleg estén összebújva nézzétek ábrándosan a csillagokat!
25. Az ágyban írd kézzel a hátára szerelmes üzenetet, amit ha megfejt, jutalom jár!
26. Írd a tengerparton a homokba, hogy *"Szeretlek, Kisnyuszkó!"* (név kreatívan változtatható)!
27. Masszírozd meg illatos olajjal!
28. Igyekezz személyre szabott dolgokat ajándékozni, ezért figyelj az elejtett szavaira, hogy mire vágyik igazán!
29. Egy üveg behűtött pezsgővel pezsgőfürdőzzetek!
30. Írd ki neki egy CD-t szerelmes dalokkal (alternatív verzió: a kedvenc dalaival)!
31. Kerek születésnapokra (20, 25, 30, 35...) vegyél annyi szál vörös rózsát, ahány éves!
32. Készíts neki fotóalbumot, amiben a megismerkedésetek napjától benne van az összes szép pillanatotok!

33. Teríts le egy plédet és piknikezzetek egy nyugodt helyen a közeli parkban!
34. Bérelj ki egy házat a hétvégére, ahol csak kandallófűtés van, teríts medvebőrt a kandalló elé és azon szerelmeskedjetek!
35. Vidd el táncolni (olyan stílusú helyre, amit szeret)!
36. Tankolj be finomságokkal (csoki, süti, chips, bor), és tegyél be otthon egy romantikus filmet!
37. Tartsatok pót-Valentin napot az év egy tetszőleges napján!
38. Írj neki egy szerelmes verset, és rejtse el a ruhái között!
39. Játsszatok csókos játékot: akárhányszor elneveti magát, jogod van megcsókolni!
40. Dobjatok egy érmét a szökőkútba, és kívánjatok valamit!
41. Vegyél 11 vörös rózsát és tegyél közé egy mürózsát ezzel az üzenettel: *“Addig szeretlek, amíg az utolsó rózsa el nem hervad!”*
42. Iratkozzatok be egy tánciskolába és tanuljatok meg tangózni, szambázni, salsáznizni vagy rock'n'rollozni!
43. Sétáljatok kézen fogva egy erdei ösvényen!
44. Táncoljatok lassút, félhomályban összebújva!
45. Túrj a hajába és súgj szerelmes szavakat a fülébe!
46. Nézzétek egy parkban a padon ülve ősszel a hulló faleveleket!
47. Utazzatok el egy wellness hétvégére!
48. Ajándékozz neki vadító fehérneműt, aminek a felavatása házi hastáncműsor keretében történik!
49. Üljetek be popcornnal egy moziba egy romantikus filmre!

50. Foglalj le egy kétéjszakás utat Párizsba, és meglepetés ajándékként add a párodnak a házassági évfordulótokra!
51. Rendelj pizzát otthonra és vacsorázzatok meg gyertyafénynél!
52. A Dunaparton elhagyott helyen kosárból piknikezzetek!
53. Velencében gondolázzatok egy mandolinos énekessel!
54. Teliholdkor szavald el neki a kedvenc szerelmes versét!
55. Menjetek el csónakázni a Városligeti tóra!
56. Sétáljatok holdfényben a Dunakorzón!
57. Karácsonykor nézzétek újra az esküvői videótokat!
58. Vidd el színházba, és utána elegáns helyre vacsorázn!
59. Süssetek otthon közösen palacsintát!
60. Ha elutazik, rejts el szerelmes üzeneteket a ruhái közé!
61. Ősszel gyűjtsetek hulló faleveleket a Margitszigeten!
62. Forró nyári éjszakán fürödjetek meztelenül a Balatonban!
63. A megismerkedésetek napját nevezzétek ki a Szerelmes Macskók Napjának, és ajándékozzátok meg egymást!
64. Készíttess falinaptárat a legjobb közös fotóitokkal!
65. Télen menjetek el korizni a Műjégre, után igyatok forralt bort!
66. Reggel vidd ágyba a kávé/reggelit!
67. Ha leesett a hó, menjetek el szánkózni!
68. Lepd meg egy igazán különleges csokival!
69. Kedvenc filmsorozatát írd ki DVD-re, lásd el egyedi borítóval, és add át szivecskés szalaggal átkötve!

70. Menjetek fel Libegőn a János-hegyre!
71. Minden jelentősebb utazáson vegyél neki ajándékba kisebb-nagyobb ékszert!
72. Csinálj neki meglepetés fürdőt: tegyél a fürdőkádba illatos habfürdőt és szórd tele rózsaszirmokkal!
73. Külföldön menjetek el egy komoly élményparkba, és izguljátok végig közösen az egészet!
74. Zuhanyozzatok közösen, váltott hátszappanozással!
75. Amikor nagy hó esett, együtt lapátoljátok el a havat, kicsit hógolyózzatok, és utána igyatok egy forró teát!
76. Egy esős vasárnap délután bújjatok be a takaró alá, csak néz-zétek és hallgassátok az esőt!
77. Sétáljatok egy óriásesernyő alatt a szakadó esőben!
78. Rajzolj piros filccel szivecskét a kocsija visszapillantó tükrére!
79. Elalvás előtt adjál jóéjt puszit!
80. Csikizd és puszild meg mindenhol, egészen addig, amíg kegyelemért könyörög!
81. Ébredés után adj neki egy hatalmas ölelést!
82. Álljatok meg egy erdei tisztás közepén kézen fogva, és hallgassátok pár percig együtt a csendet!
83. Vigyél ki egy balatoni stégre minden hozzávalót, és vacsorázzatok meg gyertya- és holdfénynél!
84. Este bontsatok pezsgőt csak úgy, és a teraszon idézzetek fel kellemes emlékeket a közös múltatokból!
85. Csináljatok rendszeresen „első randit”!

86. Ha friss hó esett, kelj fel korábban, és az ablak alá a hóba rajzolj egy óriás szívet!
87. Üljetek ki a hintaágyba és tervezgessétek együtt a szép jövőt!
88. Gyógyítsd „kézrátétellel” intim helyeken a párodát!
89. Ajándék könyvben húzz alá szavakat, amiket ha megkeres és összerak, egy gyönyörű szerelmes üzenetté állnak össze!
90. Ha alkalmas a szituáció, és játszol hangszeren, adj neki esti szerenádod!
91. Fotóművésszel készíttetek beállított közös fotókat!
92. Ajándékozz szerelmi kupont, ami különböző dolgokra váltható be, például masszázusra vagy édes csókra!
93. Járjátok végig újra az első néhány randevútok helyszíneit!
94. Készíttetek közös Álomkönyvet és Bakancslistát!
95. Hívd fel napközben, és mondd el, hogy mennyire szereted!
96. Sétáljatok kézen fogva egy arborétumban!
97. Mondjátok egymásnak meséket, amiket akkor találtok ki!
98. Ússzatok együtt delfinekkal!
99. Fogjátok egymás kezét, és nézzetek hosszan egymás szemébe!
100. Menjetek el Badacsonyba borozni, élvezzétek a panorámát, és utána lassan, kézen fogva próbáljatok lejutni a hegyről!

MELLÉKLET #2

Szeretetnyelv teszt

A tesztben 30 kijelentéspár található. Válaszd ki mindegyik párból azt, amelyik jellemzőbb Rád! Ha mindkét kijelentés egyformán illik Rád - vagy egyik sem -, akkor is válaszd ki az egyik lehetőséget!

Számold össze a kiválasztott kijelentések melletti A, B, C, D, E betűk számát, és az összeget írd be a megfelelő betű mellé:

Szeretetnyelv	Pontszám
A (elismerő szavak)	
B (minőségi idő együtt)	
C (ajándékok)	
D (szívességek)	
E (testi kontaktus)	

A teszt értékelése:

Amelyik betűből a legtöbb szerepel, az az elsődleges szeretetnyelved. Ha két egyforma legmagasabb pontszámú betűd van, akkor kétnyelvű vagy, vagyis mindkét szeretetnyelvet egyformán érted.

Ha a legmagasabb pontszám mellett egy vele közel azonos pontszámot is találsz, akkor az elsődleges szeretetnyelved mellett van egy majdnem ugyanolyan fontos második szeretetnyelved is.

Ha a számodra fontos emberek is kitöltik ezt a tesztet, abból megtudhatod, hogyan tudod irántuk a leghatékonyabban kifejezni szeretetedet úgy, hogy ők is biztosan érezzék azt.

1	Szeretem, ha elismerésben részesítenek.	A
	Szeretem ha megölelnek.	E
2	Szeretek kettesben lenni azzal aki fontos számomra.	B
	Amikor segítséget kapok valakitől, érzem, hogy szeret.	D
3	Szeretek ajándékot kapni.	C
	Szeretek találkozni a barátaimmal.	B
4	Akkor érzem, hogy valaki szeret, amikor segít nekem valamiben.	D
	Akkor érzem, hogy valaki szeret, amikor megérint.	E
5	Ha egy barátom átölel, érzem, hogy szeret.	E
	Ha egy barátomtól ajándékot kapok, érzem, hogy szeret.	C
6	Szeretek közös programot csinálni a barátaimmal	B
	Szeretem megérinteni azokat az embereket akik fontosak számomra.	E
7	A szeretet látható jelképei (az ajándékok) sokat jelentenek nekem.	C
	Az elismerő szavak, a dicséret szeretetet közvetítenek számomra.	A
8	Szeretem a fizikai közelségét érezni azoknak akik fontosak számomra	E
	Szeretem, ha megdicsérik a külsőmet.	A
9	Szeretek együtt időzni a barátaimmal és a számomra fontos személyekkel.	B
	Szeretek ajándékot kapni a barátaimtól.	C
10	Az elfogadást kifejező szavak nagyon fontosak a számomra.	A
	Ha valaki segít nekem, tudom, hogy szeret.	D
11	Szeretek közös tevékenységekben részt venni a barátaimmal és a számomra fontos emberekkel.	B
	Szeretem, ha kedves szavakat mondanak nekem.	A
12	Jobban hat rám, amit valaki tesz, mint amit mond.	D
	Az ölelés összetartozást és megbecsülést fejez ki számomra.	E
13	Értékelem a dicséretet és kerülöm a kritikát.	A
	Sok kisebb ajándék többet jelent számomra mint egy nagyobb.	C
14	Akkor érzem közel magamat másokhoz, amikor beszélgetünk, vagy együtt csinálunk valamit.	B
	Közelebb érzem magam a barátaimhoz, ha gyakran megérintenek.	E
15	Szeretem ha megdicsérik valamiért, amit tettem, vagy elértem.	A
	Ha valaki megtesz a kedvemért olyasmit, amit nem nagyon kedvel, tudom, hogy szeret.	D

16	Szeretem ha a barátaim és a hozzám közel álló emberek megérintenek.	E
	Szeretem amikor valaki őszinte érdeklődéssel hallgatja amit mondok.	B
17	Amikor valaki segít elvégezni egy feladatot, érzem, hogy szeret.	D
	Nagyon örülök, amikor ajándékot kapok.	C
18	Szeretem ha megdicsérik a külsőmet.	A
	Ha valaki időt szán arra, hogy megértse az érzéseimet, érzem, hogy szeret.	B
19	Biztonságban érzem magam, amikor egy számomra fontos személy megérint.	E
	A szívességek szeretetet fejeznek ki számomra.	D
20	Nagyra értékelem, ha valaki megtesz értem valamit.	D
	Szeretek olyan ajándékot kapni, amit valaki saját kezűleg készít nekem.	C
21	Nagyon jól érzem magam, amikor valaki teljes figyelmével felém fordul.	B
	Nagyon jól érzem magam amikor valaki szívességet tesz nekem.	D
22	Ha valaki megajándékozik a születésnapomon, érzem, hogy szeret.	C
	Ha valaki személyes szavakkal köszönt fel a születésnapomon, érzem, hogy szeret.	A
23	Ha valakitől ajándékot kapok, tudom, hogy gondol rám.	C
	Ha valaki segít a feladataim elvégzésében érzem, hogy szeret.	D
24	Nagyra értékelem, ha valaki türelmesen meghallgat, és nem szakít félbe.	B
	Nagyra értékelem, ha valaki ajándékkal emlékezik meg a különleges napokról.	C
25	Szeretem ha a számomra fontos emberek törődnek azzal, hogy segítsenek a feladataim elvégzésében.	D
	Szeretem a hosszú kirándulásokat a barátaim társaságában.	B
26	Szeretem átölelni és megpusztilni a barátaimat, és örülök ha ők is így tesznek.	E
	Örülök, ha minden különösebb ok nélkül ajándékkal lepnek meg.	C
27	Szeretem, ha valaki kifejezi a megbecsülését irántam.	A
	Szeretem, ha végig rám néz az, akivel beszélgetek.	B
28	Nagy jelentőséget tulajdonítok azoknak az ajándékoknak, amelyeket a barátaimtól kapok.	C
	Jó érzés, ha egy barátom, vagy valaki akit szeretek, megérint.	E
29	Amikor valaki szívesen teljesíti a kérésemet, érzem, hogy szeret.	D
	Ha valaki elmondja nekem, hogy nagyra becsül, érzem, hogy szeret.	A
30	Minden nap szükségem van arra, hogy megérintsenek.	E
	Minden nap szükségem van arra, hogy megdicsérjenek.	A

MELLÉKLET #3

Kompatibilitás teszt

KATEGÓRIA	TULAJDONSÁG	Osztályzat
Külső – egészség – fitness - életmód		
Érzelmek kezelése - érzelmi beállítódás		
Személyes tulajdonságok		
Tudás – műveltség – iskolai végzettség		
Szexuális élet		

Kommunikációs stílus		
Szakma – karrier - pénzügyek		
Lelki beállítódás		
Érdeklődés – hobbi - szabadidő		
Család		
Összesen		
(Összesen / 250) x 100 %		

MELLÉKLET #4

Szerelemirtók

Dátum:			
	Szerelemirtó	Férfi Nőt	Nő magát
1	Önző követelőzés		
2	Tiszteletlen megjegyzések		
3	Dühroham		
4	Idegcsítı szokások		
5	Őszinteség hiánya		
6	Egyénieskedés		
	Összesen		
	Szerelemirtó	Nő Férfit	Férfi magát
1	Önző követelőzés		
2	Tiszteletlen megjegyzések		
3	Dühroham		
4	Idegcsítı szokások		
5	Őszinteség hiánya		
6	Egyénieskedés		
	Összesen		
	Értékelés		
	Kiváló	8-10	
	Elmegy	5-7	
	Válság	1-4	

MELLÉKLET #5

Az 50 legszebb romantikus film

	Magyar cím	Eredeti cím	Év	Főszereplő(k)
1	Cyrano de Bergerac	Cyrano de Bergerac	1990	Gérard Depardieu
2	Római vakáció	Roman Holiday	1953	Audrey Hepburn
				Gregory Peck
3	Sztárom a párom	Notting Hill	1999	Julia Roberts
				Hugh Grant
4	Igazából szerelem	Actually Love	2003	Colin Firth
				Hugh Grant
5	Aludj csak, én álmodom	While you were sleeping	1995	Sandra Bullock
				Bill Pullman
6	Elfújta a szél	Gone with the Wind	1939	Vivian Leigh
				Clark Gable
7	West Side Story	West Side Story	1961	Natalie Wood
8	Ghost	Ghost	1990	Demi Moore
				Patrick Swayze
9	Micsoda nő	Pretty Woman	1990	Julia Roberts
				Richard Gere
10	Dirty Dancing	Dirty Dancing	1987	Patrick Swayze
11	Titanic	Titanic	1997	Leonardo DiCaprio
				Kate Winslet
12	Az angol beteg	The English Patient	1996	Ralph Fiennes
				Kristin Scott Thomas
13	Rómeó és Júlia	Romeo and Juliet	1968	Olivia Hussey
14	Cherbourgi esernyők	Les Parapluies de Cherbourg	1964	Catherine Deneuve
15	Harry és Sally	Whe Harry met Sally	1989	Billy Crystal
				Meg Ryan
16	Flashdance	Flashdance	1983	Jennifer Beals

17	Zene és szöveg	Music and Lyrics	2007	Hugh Grant
				Drew Barrymore
18	Annie Hall	Annie Hall	1977	Woody Allen
				Diane Keaton
19	50 első randi	50 First Dates	2004	Drew Barrymore
				Adam Sandler
20	A nyughatatlan	Walk the Line	2005	Reese Witherspoon
				Joaquin Phoenix
21	Bridget Jones naplója	Bridget Jones's Diary	2001	Hugh Grant
				Renée Zellweger
22	Casablanca	Casablanca	1942	Humphrey Bogart
				Ingrid Bergman
23	Édes november	Sweet November	2001	Keanu Reeves
				Charlize Theron
24	Értelem és érzelem	Sense and Sensibility	1995	Emma Thompson
				Alan Rickman
25	Büszkeség és balítélet	Pride and Prejudice	2005	Keira Knightley
26	Grease	Grease	1978	John Travolta
				Olivia Newton-John
27	Holiday	The Holiday	2006	Kate Winslet
				Cameron Diaz
28	Halálos tavasz		1939	Karády Katalin
				Jávor Pál
29	Lesz ez még így se	As Good As It Gets	1997	Jack Nicholson
				Helen Hunt
30	Love story	Love story	1970	Ali MacGraw
				Ryan O'Neal
31	Makrancos hölgy	The Taming of the Shrew	1967	Richard Burton
				Elizabeth Taylor
32	Házibuli	La Boum	1980	Sophie Marceau

33	My Fair Lady	My Fair Lady	1964	Audrey Hepburn Rex Harrison
34	Sok hűhó semmiért	Much Ado About Nothing	1993	Emma Thompson Kenneth Branagh
35	Sorsügynökség	The Adjustment Bureau	2010	Matt Damon Emily Blunt
36	Túl az Óperencián	Far and Away	1992	Tom Cruise Nicole Kidman
37	A Jane Austen könyvklub	The Jane Austen Book Club	2007	Emily Blunt
38	Angyalok városa	City of Angels	1998	Nicolas Cage Meg Ryan
39	A szerelem hálójában	You've Got Mail	1998	Tom Hanks Meg Ryan
40	A szerelem hullámhosszán	Sleepless in Seattle	1993	Tom Hanks Meg Ryan
41	Ház a tónál	The Lake House	2006	Keanu Reeves Sandra Bullock
42	Levelek Júliának	Letters to Juliet	2010	Amanda Seyfried Vanessa Redgrave
43	Nász-ajánlat	The Proposal	2009	Sandra Bullock Ryan Reynolds
44	Hogyan veszítsünk el egy pasit 10 nap alatt?	How to Lose a Guy in 10 days	2003	Matthew McConaughey Kate Hudson
45	Bűbáj	Enchanted	2007	Amy Adams Patrick Dempsey
46	Mielőtt felkel a nap	Before Sunrise	1995	Ethan Hawke Julie Delpy
47	Ha igaz volna	Just Like Heaven	2005	Reese Witherspoon Mark Ruffalo
48	Álljon meg a nászmenet	My Best Friend's Wedding	1997	Julia Roberts Cameron Diaz
49	Minden végzet nehéz	Something's Gotta Give	2003	Jack Nicholson Diane Keaton
50	Örökkön-örökké	Ever After	1998	Drew Barrymore

MELLÉKLET #6

Ajánlott könyvek

Magyarul

1. *Gary Chapman: A szerelem pszichológiája*
2. *Gary Chapman: Változzunk együtt!*
3. *Terrence Real: Házasság vagy szövetség?*
4. *Soma Mamagésa: Új egyensúly*
5. *John Gray: A férfiak a Marsról, a nők a Vénuszról jöttek*
6. *John Gray: Mars és Vénusz stresszben*
7. *Warren Farrell: Miért nem értik a nők, amit a férfiak...*
8. *Sam Hamburg: A boldog párkapcsolat titkai*
9. *Allan és Barbara Pease: Miért hazudik a férfi? Miért sír a nő?*
10. *Lori Gottlieb: Légy a felesége!*

Angolul

1. *Willard F. Harley: Love Busters*
2. *Willard F. Harley: His Needs, Her Needs*
3. *Mark Gungor: Laugh Your Way to a Better Marriage*
4. *Matthew Hussey: Get the Guy*
5. *John M. Gottman: The 7 Principles for Making Marriage Work*
6. *Sherry Argov: Why Men Love Bitches*
7. *Matthew Kelly: The Seven Levels of Intimacy*
8. *Barbara De Angelis: Are You the One for Me?*
9. *Steve Harvey: Act Like a Lady, Think Like a Man*
10. *David Deida: The Way of the Superior Man*