

A PÁRKAPCSOLAT ÖRÖM! KULCS A PÁRKAPCSOLATOKHOZ

Orbán Nóra, párkapcsolati szakértővel beszélgettünk



Hol találjuk a boldog párkapcsolatok kulcsát? Mi az egyéni módszered lényege?

Nagyon sok párkapcsolatba belelátva az a tapasztalatom, hogy a párok tagjai jól akarják csinálni és szeretni akarják a másikat, de sajnos nem tanítják a hatékony kommunikációt és a sikeres konfliktuskezelést az iskolákban. Ezek nélkül pedig

könnyen kerülnek félreértések a kapcsolatba, amiktől megoldhatatlannak és örömtelenné érzik az együttélést. A kulcs a tiszta, egyenes kommunikáció, a magabiztos konfliktuskezelés, a biztos tudás megszerzése abban, hogy együttműködéssel többek lehetünk, mint külön-külön. Megtisztítja a kapcsolatot az is, hogy együtt megnézzük, mik azok a félelmek, gondolatok, amik nem engedik, hogy a pár tagjai igazán egymást lássák és szeretni tudják. A párkapcsolati tanácsadások egyedisége és hatékonysága abban áll, hogy nyíltan, tisztán beszélünk arról, ami van. Döntések alapján minden változtatható. Mindenki képes arra, hogy átvegye az irányítást a saját életében, ahelyett, hogy éppen csak túlélne. Mindent lehet jól és rosszul is csinálni ugyanakkora energiával. A változás irányát keressük meg és gyakoroljuk be együtt a jó megoldásokat. A küldetésem, hogy átadjam az üzenetet:

A párkapcsolat öröm, - nem kell, hogy másképp legyen.

A lényeg az, hogy többek legyünk együtt, mint külön-külön. Sokan kevesebbek a szeretetlenségek, a megoldatlanságok és a félreértések miatt. Abból, amit a hozzám forduló elmondanak nekem, már az első alkalommal visszajelzem, hogy mi az ok, amivel gátolják azt, hogy az valósuljon meg

körülöttük, amit szeretnének. Utána kitaláljuk, hogy mit kell megváltoztatni ahhoz, hogy valóban azt a célt éri el, amire vágyunk. Nem az embert kell megváltoztatni, mert pont az egyediségünk a nagyszerűségünk, hanem azt, ahogyan a világot látjuk, ahogyan közelítünk hozzá.

Hogyan zajlik egy ilyen beszélgetés? Mire számíthat egy pár, ha felkeres?

A párkapcsolati tanácsadás alkalmával aktív, konstruktív közös munkáról van szó. Együtt dolgozunk. Mind az egyéni, mind a páros konzultációkra igaz ez. A konzultációk során folyamatosan arra figyelek, hogyan épült fel a jelenlegi helyzet, milyen lehetőségek vannak és azok hogyan érhetőek el, a döntéseket pedig a hozzám forduló hozza meg, tekintve, hogy az ő életükről van szó.

Az alap a beszélgetés és szükség szerint ebbe lépek be coach-ként, mediátorként vagy trénerként.

Coach-ként, mint partnereim edzője veszek részt az életükben. Megkeressük, mi gátolja a cél elérését, megnézzük, hogy jó-e a célmeghatározás, ha igen, milyen módon lehet eljutni hozzá, a megoldásban kísérőként veszek részt.

Mediátorként a személyes igények alapján segítem a közös cél elérését. Az együttélés megkönnyítésére és a konfliktushelyzetek megelőzésére lehetőség van olyan megállapodások megkötésére, amelyek segítik a hétköznapiakat könnyebben és nyugodtabban élni, párkapcsolatban, családban, patchwork családban.

A tréning módszer a gyakorlásos tanulás elemeit adja a sikerhez. Begyakoroljuk együtt a nyílt és leértékelés-mentes kommunikációt, könnyen érthető és nyugodt megbeszélések, problémamegoldó konfliktuskezelés az eredmény. Ilyenkor megállítom a helyzeteket, megbeszéljük, mi történik, kipróbálunk új technikákat, vagy akár csak lefordítom a pontos üzeneteket. Így mindez a valós helyzetekben is könnyen fog menni. Nem párkapcsolati terápia vagy párterápia ami itt történik, hanem a saját életükre hatni tudó emberek együttműködése szakember biztosította keretek között.

Mi van akkor, ha a párnak csak az egyik fele jön el a beszélgetésre?



Vannak, akik egyedül jönnek el hozzám, mert párt keresnek vagy a párjuk nem hajlandó velük jönni. Így is nagyon hatékonyan tudunk együttműködni. Sokszor már attól javul a kapcsolat minősége, hogy az egyik fél változtat és a másira ez hatással van. Van olyan is, hogy először egy párnak az egyik tagja keres fel, aztán ketten jönnek, vagy fordítva.

Kiknek ajánlanád a Kulcs a kapcsolathoz módszert? Melyek azok a tipikus problémák, helyzetek, melyek otthon kettőben már nem bizonyulnak megoldhatónak?

Minden helyzetben, amikor azt érzik a párkapcsolatban élők, hogy valami nem működik jól, lehet ez bizalomvesztés, meg nem értés, elhidegülés, szeretetlenség vagy gyakori feszültségek jelenléte... A konzultációk hatására javul a kapcsolat minősége és megelőzhetőek a krízisek, de krízishelyzetek megoldásában is hatékonyan tudok segíteni.

Miért ilyen nehéz a párkapcsolati kommunikáció?

Mert ahányan vagyunk, annyiképpen látjuk a világot és nyíféle érzéssel közelítjük akár ugyanazt a helyzetet is és közben meg vagyunk győződve arról, hogy a másik ugyanazt látja és érzi, mint mi. Le kell fordítanunk a gondolatainkat a másik nyelvére és meg kell mutatnunk az érzéseinket még akkor is, ha számunkra egyértelműek. Volt olyan alkalom, amikor húszéves házasságban élőknek fordítottam le egymás mondatait és igen meglepődtek azon, amit a másik mondott valójában, másrészt örültek, hogy valóban az hangzott el, amit mondani akartak. Amíg a pontosítás nem történik meg, esélytelen a mindkét fél számára sikeres együttműködés.

Minden párkapcsolat megmenthető? Mely helyzetek azok, amikor ki kell lépni a párkapcsolatból?

Munkám során azt tapasztaltam, hogy aki eddig úgy döntött, hogy jobbá teszi kapcsolatát és az életét, megtette.

A párkapcsolatok terén két igazán nagy hibát lehet elkövetni. Túl hamar kilépni belőlük, mert már régi, rossz és bízni valami (valaki) újban, jobban, érdekesebben. Vagy túl sokáig benne maradni, még akkor is, amikor már jól látszik, hogy értelmetlen és a kapcsolat lényege a megalkuvás, az önfeladás, mert csak egyedül szeretnénk változtatni.

Kilépek könnyedén és gyorsan, majd egy idő után azt érzem, ugyanott vagyok. Csak a külső kereteken változtattam, belül nem. Mástól vártam, hogy megoldja az életet.

Hagyom magam egy olyan életet élni, amiben el kell fogadnom azt is, ami nem jó, ami fáj, mert még ez is jobb, mint döntéseket hozni vagy egyedül maradni. Mi lesz, ha ennél is rosszabb jön? A félelem motivál. Megint nem tettem semmit.

Tudnál-e néhány egyszerű módszert, tippet említeni a mindennapi jó párkapcsolati működés, kommunikáció érdekében?

Sok beszélgetést ajánlok. Fontos, hogy rövid, tiszta közléseket adjunk át, így könnyebben érthető, amit mondani akarunk. A megértésnek gátja az is, hogyha nem „halljuk” egymást azért, mert csak az a lényeg, ki a hibás. Érdemes arra is figyelni, hogy ne értékeljük le társunkat, mert ezzel elveszítjük a jelenlétét a beszélgetésben. Az érzések megjelenítése is egy nagyon lényeges dolog, mert, amint már szó volt róla, nem érezzük egymás érzéseit még akkor sem, ha nagyon szeretjük.

Érdemes jól csinálni, mert a párkapcsolat öröm, - nem kell, hogy másképp legyen.

- tu

ORBÁN NÓRA

párikapcsolati szakértő, coach, mediátor, tréner
kulcskapcsolathoz.hu, orbannora.hu
+36 20 415 2360