



Tényleg összeillünk?

ÖNISMERETI MUNKAFÜZET A TUDATOSABB
PÁRKAPCSOLATÉRT

www.kallaijudit.hu



Bevezető

Ez a munkafüzet Neked szól, ha:

érezted már azt, hogy "valami nem stimmel" a kapcsolatodban,
kétségeid vannak: vajon összeillünk egyáltalán?
szeretnél többet érteni a kapcsolatod működéséről,
nem elégedsz meg azzal, ami "elmegy", hanem fejlődni, javítani szeretnél.

Ebben a munkafüzetben segítő kérdéseket, gondolatébresztőket és önismereti gyakorlatokat találsz. Vezetni fog, hogy jobban lásd: hol tartasz most, mit kívánsz valójában, és mire van szükséged egy beteljesült kapcsolathoz. A munkafüzet nem csak hetero pároknak szól, hiszen minden kapcsolatban megvannak a szerepek.

És egy nagyon fontos dolog! Kérlek, ha nem passzoltok valamiben (vagy sok mindenben), ne az elkeseredést válaszd (vagy azt, hogy felrúgod a kapcsolatot), hanem maradj kérdésben. Hogy lehet ezen változtatni? Ha nem lehet, mi segíthet abban, hogy elfogadd? Ha megéri. Vedd ezt inkább egy jelzésnek és útmutatásnak. És igen, bármilyen legyen az a kapcsolat, az a tiétek. Lehet, hogy sokkal édesebbnek tűnik a másé (hiszen a szomszéd fűje mindig zöldebb), de csak mert nem mi nyírjuk. Bárhogy van, ha az mindkettőtöknek jó, akkor minden rendben van! Kívánok Nektek sok együtt töltött, kedves órát! ❤️

Judit



Kapcsolati modellek

Előbb nézzük meg, vajon ki milyen típusú kapcsolatban gondolkodik? Vajon ugyanazt a modellt szeretnétek élni? Kérlek, úgy tekints erre, hogy igyekeztem minden dimenzióra ránézni. Ha nincs gyerkőc és ha nem élték együtt is olvasd út, ahogyan magatokra vonatkoztatnád.

- 01 **Hagyományos:** férfi a családfenntartó, a nő vezeti a háztartást, foglalkozik a gyerekekkel.
- 02 **Egyenrangú:** minden döntés, tevékenység, felelősség egyenlően oszlik meg.
- 03 **Modern:** félúton a kettő között.





HAGYOMÁNYOS KAPCSOLAT

A férfi keresi a pénzt, így sokkal inkább dönthet annak elköltéséről is.

A házimunka akkor is a nő feladata, ha dolgozik. (A férfi legfeljebb segít, illetve „férfimunkát” végez.) A gyerekek nevelése az asszony felelőssége, a férfi igénye szerint vesz részt benne. Arról is a férfi dönt, hogyan töltik el a szabadidőt.

A szerepek tisztázva vannak, nincs bizonytalanság, kevés a nehéz kérdés, ám a nő inkább van függő viszonyban, a férfi és a gyerek közötti kapcsolat pedig kérdéses lehet.



EGYENRANGÚ KAPCSOLAT

Minden döntés, történés, felelősség egyenlően oszlik meg. A pénz közös (akkor is, ha a nő sokkal többet keres) közösen döntenek az elköltésről. A házimunkán egyenlően vagy arányosan osztoznak. Mindegyik azt, amit jobban tud vagy szeret csinálni. A gyereknevelés szintén közös felelősség (döntések, felügyelet, kíséret, játék, tanulás).

A felelősséget megosztják, így egyenlő jogkörökkel bírnak, vagyis egyenlő esélyekkel a vannak jelen a külvilágban is. Ebben a "felállásban" a szerepek tisztázatlanok, így több lehetőség is van a konfliktusra, hiszen állandóan egyezkedni kell.



MODERN KAPCSOLAT

Valahol félúton a hagyományos és az egyenrangú között. Mindkét fél dolgozik, azonos döntési jogkörük van a pénzügyekben, a szabadidő eltöltésében, de a férfi munkája elsőbbséget élvez. A gyermeknevelés elsődlegesen a nő felelőssége, a háztartás közös “üzem”, de a nő felelőssége. A férfi csak segít.

A férfi családfőnek érzi magát, miközben a döntésekben hasonlóak a jogkörök. A nőt ugyanakkor túl sok felelőség terheli. Sok a bizonytalanság, sok egyezkedést igényel, így sok a konfliktusforrás is.



Válaszold meg az alábbi kérdéseket

Jó, ha mindketten -egymástól függetlenül megválaszoljátok ezeket a kérdéseket - ám az is elég, ha először egyedül gondolkozol el róluk. Jusson eszedbe, hogy a másik egy másik ember, és hiába gondoljuk, hogy annyira jól ismerjük őt, még okozhat meglepetéseket.

Melyik modellt élem most?

Mennyire illik hozzám ez a szerep?

Hol érzek feszültséget, hol van egyeztetési kényszer?

Ha változtathatnék, melyik modell felé mozdulnék?



Kérdőív

Egy picit most felmérjük, hogy is álltok. Olvasd el a kérdéseket, és jelöld be egy 1-től 5-ig terjedő skálán, mennyire igaz Rátok az állítás.

1. Könnyen meg tudunk egyezni a pénzkezelésről.
2. Hasonlóan gondolkodunk a rendről, tisztaságról.
3. Kiegyensúlyozott a háztartási munkamegosztás.
4. Hasonló a napirendünk.
5. Elfogadjuk egymás szokásait.
6. Jól kijövünk egymás családjával, barátaival.
7. Vonzónak találom a társamat.
8. Meg tudjuk beszélni, mit szeretnénk az ágyban.
9. A szex számomra kielégítő.
10. Hasonló a libidónk.
11. Nyitottan állunk a játékossághoz.
12. Mindenről tudunk beszélni tabuk nélkül.
13. Hasonló dolgokban hiszünk.
14. Egy irányba tart az életünk.
15. Ugyanazt akarjuk hosszútávon.
16. Jól tudunk együtt nevetni.

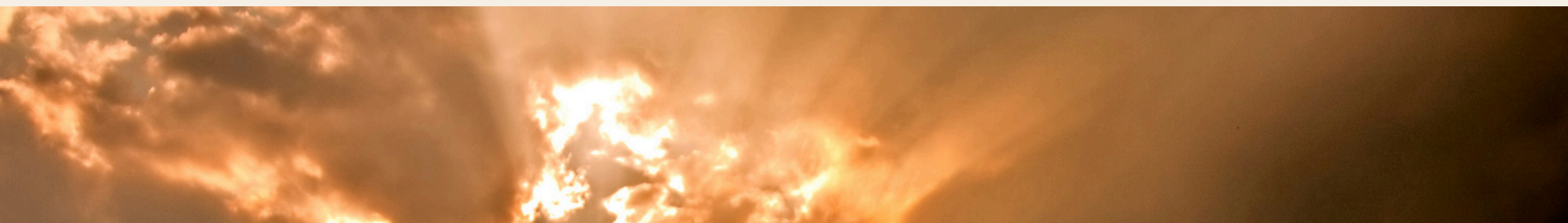
Válaszaidból csupán az derül ki, hogy vagytok MOST. És még valami. Ha a párod szívesen veszi a kitöltést, érdekes lehet összehasonlítani, mennyire látjátok egyformán.





A kapcsolatok 3 dimenziója

Talán feltűnt, hogy a kérdések az alábbi dimenziók kapcsán születtek. A tartós, kiegyensúlyozott kapcsolatok nem a véletlen művei. A párkapcsolati összeillés legalább 3 területen dől el, ezeket egyelőre csak vázlatosan írom le.

- 01 **Gyakorlati dimenzió:** hogyan éltek, milyen szokásaitok vannak, hogyan szervezitek a mindennapokat. Például milyen a pénzhez való viszonyotok, háztartás, napirend, életstílus, családokkal, barátokkal való kapcsolatok.
 - 02 **Szexuális dimenzió:** vonzalom, intimitás, testi kapcsolódás, szexuális kommunikáció.
 - 03 **Lelki-szellemi dimenzió (közös hullámhossz):** Tudtok-e beszélgetni? Egy nyelvet beszéltek? Ugyanazt akarjátok az élettől? Világnézet, értékrend, humor, spiritualitás, jövőkép.
- 



01 Gyakorlati dimenzió

Ide tartoznak a pénzügyek, az, hogy mennyire fontos a rend, a tisztaság, a test, az egészség, milyen a napirendünk. Hogyan gondolkodunk a szabadidő eltöltéséről. Milyenek a családi kapcsolatok (milyen sűrűn kell meglátogatni a Mamát), hogyan egyezünk ízlésben, szokásokban, választásokban. Hogyan hozzuk meg a napi döntéseket? Önkéntelen az egyetértés, vagy ha nem, hogyan egyezünk meg? Mennyi vitát viselünk el? Mi mennyire fontos? Kinek van „igaza”? Hogyan „kell”? Mi a „helyes”? Mennyire gyakoriak az érdek-konfliktusok, vagyis kinek az érdeke érvényesül leginkább?



Pénz, munka, otthon

Az alábbi kérdések megválaszolását érdemes le is írni. Sokkal jobban jönnek a gondolatok, ha azokat papírra veted. És a papír mindent elbír, nem igaz?

Ezek a mindennapi életvezetés részei: ki mit vállal, hogyan gondolkodtok pénzről, költekezésről, háztartásról.

Gondolkodj el rajta

Mit hoztam otthonról a pénzkezelésről?

Mi a leggyakoribb vitaforrás a mindennapokban?

Beszélgétek át

Mire érdemes költeni, mire nem?

Mini közös gyakorlat: egy heti költségterv készítése közösen.

Mindennapi döntések, konfliktuskezelés

A gyakorlati dimenzió egyik legfontosabb eleme, hogy hogyan kezelitek a napi szintű egyet nem értéket. Tévedés ne essék, olyan kapcsolat nincs, amiben nincs konfliktus - bármekkora a szerelem a barátnőd facebook oldalán.

Jellemző vitatémák

Pénz: Mire, hogyan költsünk?

Időbeosztás: Ki, mikor, mit csinál?

Rend, tisztaság: Mi az "elég"?

Konfliktuskezelési stílusok

Elkerülő: kerülöm a vitát, inkább nem mondok semmit.

Konfrontatív: rámenős vagyok, gyorsan reagálok, de nem mindig hallgatom meg a másikat.

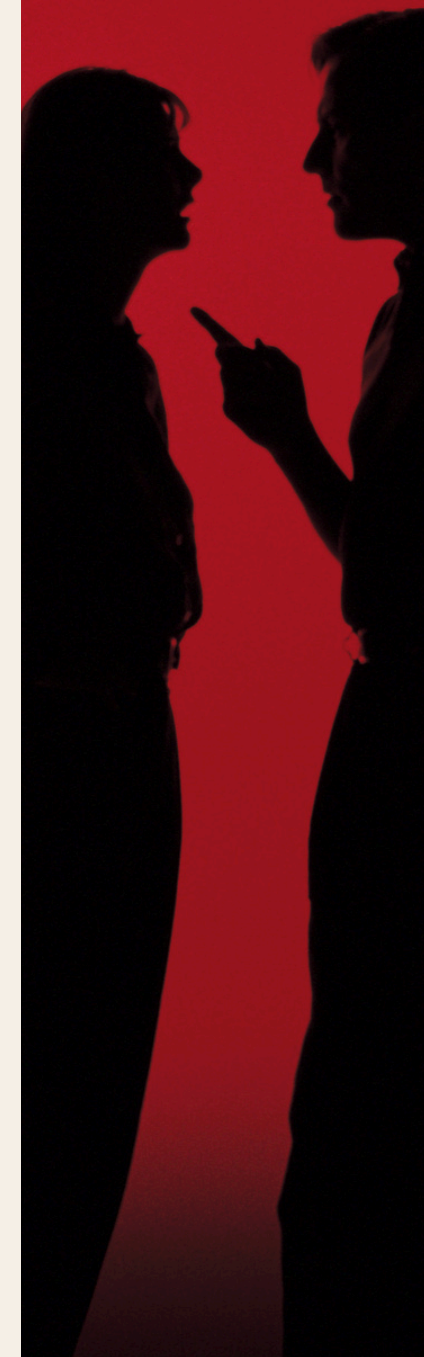
Alkalmazkodó: engedek, hogy megmaradjon a béke.

Problémamegoldó: meghallgatjuk egymást, keressük a közös megoldást.

Mini gyakorlat

Gondolj vissza egy utolsó vitára, veszekedésre. Melyik stílus jellemezte?

Hogyan érezted magad benne? Mit tanultál belőle?





Test, egészség, napirend

A mindennapi szokások, ritmus, testi jóllét és vitalitás nagy hatással van egy kapcsolat egyensúlyára.

Gondolkodj el rajta

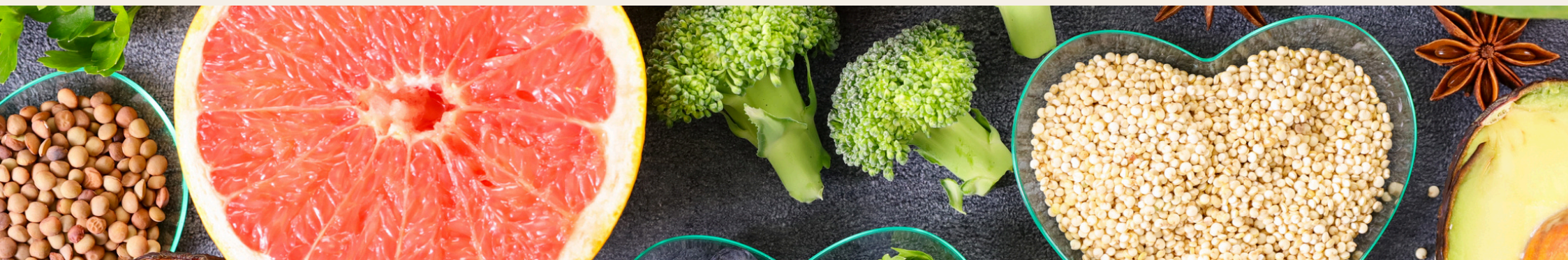
Milyen szokásaim vannak, amik ütköznek a pároméval?

Hogyan hat a fáradtságom, alvásom, evési ritmusom a kapcsolatunkra?

Beszélgétek át

Mikor érezzük jól magunkat testileg-lelkileg?

Mini gyakorlat: tervezetek be egy közös „egészségnapot” – aktív vagy pihentető legyen?



Család, barátok, közösségek

Egy kapcsolat soha nem légüres térben él. A külvilággal való kapcsolat (barátok, szülők, segítők) lehet támogató vagy romboló.

Gondolkodj el rajta

Kinek a véleménye befolyásolja leginkább a kapcsolatomat?

Hogyan tudok határokat húzni a családom és a párkapcsolatom között?

Beszéljétek át

Mennyi időt töltötök együtt barátokkal, családdal?

Ez kinek hogy esik?

Mini gyakorlat

Írjatok „szövetségi szerződést” a párkapcsolatotok védelmében:

Mi az, amit mindig előtérbe helyeztek?



02

Szexualitás, vágy, intimitás

Mennyire vonzó, kíváncsú a másik? Hogy álltok a monogámiához? Mennyire fontos a szex? Mennyire tudtok fesztelenek lenni egymással? Mennyire vagy szégyenlős? És a párod? Zavar a meztelenség? Tudtok beszélni az intimitásról, sexualitásról? Hogy álltok az erotikus, pornó filmekhez? És a trágár szavakhoz?

Milyen a szexuális stílusotok, vágyaitok mennyire különböznek?

Mit látsz, ha ránézel? Nő/férfi a számodra? Milyen érzés megfogni a kezét? Szeretsz hozzáérni? Szereted hallani a hangját? Mi számít hűtlenségnek Nektek? Mennyire vagytok féltékenyek és hogyan látjátok annak fokozatait? Mi a véleményetek a nyitott kapcsolatokról?

Vannak-e libidó-különbségek? Milyen gyakran szeretnétek? Mennyi ideig? Mikor? Milyen körülmények kellenek hozzá? Mi akadályozhatja az együttléteket? Hogyan kelthető fel a vágy?





Szexualitás, vágy, intimitás

A testi közelség, az intimitás egy kapcsolatban egyszerre tükör és motor. Tükrözi a kapcsolat minőségét, de formálni is tudja azt. Bár sok kérdést felsoroltam a fentiekben, ám talán érdemes az alábbiakon is elgondolkodni. Jusson eszedbe! Ha egyikőtök sem akar beszélni erről a témáról, az teljesen rendben van.

Gondolkodj el rajta

Mit jelent nekem a vágy? Mi segíti, mi akadályozza?
Tudom-e, hogyan szeretem igazán, ha hozzám érnek?

Beszéljétek át

Mi az, amit a másik testében igazán szeretsz?
Van-e valami, amit még sosem mondtál el az érintéssel, szexszel kapcsolatban?

Mini gyakorlat: Írjátok meg egymásnak: „Amikor ezt csinálod vagy mondod, különösen kíváncsú vagyok számodra...”, „Amikor ezt csinálod vagy mondod, különösen vonzónak látalak...”





03

Közös hullámhossz

Mellette korlátok nélkül önmagam lehetek. Mindenről tudunk beszélgetni, nincs tabu. Hasonlóan gondolkozunk, ugyanazokban a dolgokban hiszünk.

A fontos dolgokban egyetértünk, a kevésbé fontosakban pedig toleráljuk a különbözőségeket. Hasonló az értékrendünk és hasonló dolgokra vágyunk.

Ideológiailag is hasonlóan gondolkodunk, vagyis hasonló a világnézetünk, egyetérünk a vallással és politikával kapcsolatos dolgokban, szociális kérdésekben. Hasonlóan viszonyulunk a másság kérdéséhez is.

Összességében ugyanazt akarjuk az élettől.



Értékrend, világnézet, spiritualitás

A hasonló értékrend stabilitást, a különbözőség folyamatos párbeszédet kíván. A kérdés: megfér-e a kettőtök világa egymás mellett? Természetes, hogy fentiekben nem érthetünk mindenben egyet. Ám közös valóságot teremthetünk. Még valami új is születhet.

Gondolkodj el rajta

Mik azok az értékek, amikből nem engedek?

Hogyan reagálok, ha a párom mást gondol egy nekem fontos dologról?

Beszélgétek át

Mi számít Nektek igazán az életben?

Mi a „küldetésetek” együtt?

Mini gyakorlat: alkossatok egy közös családi mottót vagy 3 alapértéket, amit képviselni szeretnétek együtt.

Beszélgetések, élmények, humor

A kapcsolódás egyik talán legfontosabb kulcsa, hogy tudtok-e egymásra hangolódni, közösen örülni, játszani, megosztani a mindennapi dolgokat.

Gondolkodj el rajta

Milyen volt az utolsó igazán jó beszélgetésünk?

Mi segít abban, hogy oldottan jelen tudjak lenni?

Beszéljétek át

Hogyan szeretitek eltölteni a közös időt?

Mini gyakorlat: tervezzettek meg egy „szokásos szerdát”, amiből közös mini rituálét csináltok – legyen az egy reggeli kávé, esti séta, közös filmnézés.





A változás térképe

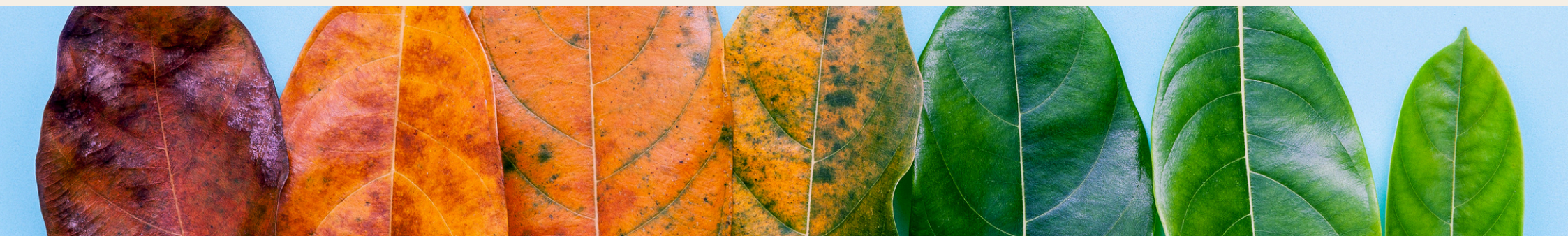
Írd össze, mi az, ami jól működik, és mi az, amin változtatnál. Ne ítéld meg – csak figyeld meg. Akár le is rajzolhatod, ha úgy jobban átlátod.

Célkitűzéseim

Mi az az 1-1 dolog minden dimenzióban, amin javítani szeretnék?
Honnan, miből fogom tudni, hogy a változás megtörtént?

30 napos párkapcsolati kihívás

Heti 1 mély beszélgetés egy választott dimenzióban.
Heti 1 közös élmény, ami feltölt Titeket.





Záró gondolatok

Ne feledd: nem kell tökéletes kapcsolatban élned. Elég, ha két ember hajlandó egymás felé fordulni, kérdezni, figyelni és tanulni.

A párkapcsolat nem cél, hanem út. Ezen az úton ez a munkafüzet egy állomás volt – ha segített, már megérte.

+ *BÓNUSZ* kérdések újraindító beszélgetésekhez

Mi volt a legjobb élményünk az elmúlt hónapban?

Mikor éreztem azt utoljára, hogy igazán közel vagyunk?

Mit szeretnék gyakrabban hallani Tőled?

Mi lenne az, amit most rögtön megtehetnénk egymásért?

Készült: Kállai Judit párkapcsolati coach ötletei és
Sam R. Hamburg írása alapján, szeretettel. ❤️

www.kallaijudit.hu

