

ODAHAZA ÉN SEM A FÉRJEM PSZICHOLOGUSA VAGYOK

Párkapcsolati tanácsok
dr. Ruz Edit szexuálpszichológustól



Hogyan alakul ki a párkapcsolati válság?

Amikor hullámvölgybe kerül egy kapcsolat, és a férfi-nő viszony már nem működik kellőképpen, a pár tagjai sokszor próbálják azokat a minőségeket erősíteni, amelyek működnek: szülői státusz, emberi, érzelmi vagy lelki kötődés. Ez azonban kevés, hiszen már a reggel sem indulhat idillien egy kellemetlenül eltöltött közös éjszaka után.

Sok fórumon elmondom, hogy a kapcsolatok nincsenek előre lejátszva egy életre, bizony sokat kell tenni is értük. Nem szabad azt érezni, hogy egy darabig jól működik minden, aztán majd úgyis elkezd ellaposodni a viszony és automatikusan máshol találjuk meg az örömeiket. Ezt nem szabad hagyni. Nem azért lépünk bele egy párkapcsolatba, hogy előre bekódoljuk azt, hogy X idő múlva ez a kapcsolat már úgyis képtelen lesz azokat a magaslatokat megélni, mint amit szeretnénk.

Abba is gyakran belefutok, hogy az emberek igyekeznek ezeket a problémákat közösen, egy asztalnál ülve megbeszélni. Véleményem szerint és a közvélekedéssel ellentétben ezeket a gondokat, és főleg a szexualitás körüli párkapcsolati problémákat legtöbb esetben nem lehet otthon megbeszélni. Gondoljunk bele: abban a pillanatban, amikor az egyik fél kimond valamit, ami nem tetszik a másikban vagy az adott helyzetben, a másikat máris kritika éri. Ez pedig azonnal védekezésre ösztönöz, majd ripsztra készlet – máris kész is a hadiállapot. Emiatt van szükség kívülről, harmadik félre. Én sem vagyok idehaza a férjem pszichológusa.

Hogyan lehet megmenteni egy válságos helyzetet?

Amikor elkezd mélyrepülésbe kerülni egy kapcsolat, pontosan az ismerkedés elején még bájosnak, kedvesnek vélt viselkedési elemeket rójuk fel „hibaként” a másíknak. Ezek azonban szerintem nem hibák, hiszen az ember attól tökéletes, hogy nem tökéletes. Ha kialakul az az érzés, hogy valamelyik fél nem akarja folytatni a kapcsolatot, akkor kellene észhez térni és belegondolni abba, hogy ha a kapcsolat elején valakivel meg tudtuk élni a feltétel nélküli törődést és szeretetet, akkor ezeket a hibákat se kell olyan nagy bűnöknek tekintenünk.

Sőt, itt megemlíteném az „egészséges önzés” fogal-

mát is. Ez azt jelenti, hogy ha már sikerült egy jófej pasit vagy nőt választanunk, akkor érdemes megmenteni a kapcsolatot. Próbáljuk meg tolerálni a hibákat vagy más irányba vinni a helyzeteket. Ha megjelennek a kapcsolat egén az apró bárányfelhők, jó, ha tudunk valamiféle varázst beindítani, amivel ezek elsimíthatóak. Például kezdjük el beszélgetni – de nem a problémáról – a szép közös élményekről vagy új terveinkről. Megteremthető az újra működtethető harmónia, hogy mindenki jól érezze magát a kapcsolatban. Nincs biztosíték arra, hogy egy másikkal majd okosabban, jobban fogjuk csinálni, hiszen az embernek megvan a sajátos személyisége, és a személyisége révén kialakuló viselkedési elemek, amelyek nem vagy csak nehezen változnak.

Szóval az egyik tévhit, amelyet gyakran mondanak, az az, hogy mindent beszéljünk meg, a másik pedig az, hogy minden fejben dől el. Ha fejben dőlne el az intimitási kérdések, akkor mindent gyorsan rendbe lehetne tenni, de tapasztalatból tudjuk, hogy ez nem így van.

Hogyan jelenik meg a szex a párkapcsolati válságban?

Alapvető dolog, hogy jó szex nélkül nincs hosszú, boldog párkapcsolat. Ha válságban van a viszony és ez a vezető tünet, vagyis nincs szexuális vágy, a férfiaknál szexuális zavarok, merevedési problémák vagy korai magömlés fordul elő, míg a nőknél például az orgazmus hiánya, ezekre már az első alkalommal nagyon-nagyon pozitív válaszokat tudok adni kognitív- és viselkedésterápiával. Ez a legkönnyebben, leghatékonyabban és leggyorsabban rendbe tehető probléma az egészségügyi problémákkal küszködő emberek rétegében.

Gyönyörű terület, olyan lelkesedéssel csinálom, hogy vasárnap is rendelek. A terápia során ugyan sok minden képlekeny, de a lépéseket mindig közösen találjuk ki. Már első alkalommal elmondom, hogy ha van valami kis porszem, ami a szexuális problémákon kívül bezavarhat a harmonikus szerelmi kapcsolat újrafel-

ahelyett, hogy nekiállnánk kibeszélni a szexuális, férfi-nő kapcsolati problémákat, idézzük fel inkább a közös emlékeket, szövögessünk együtt terveket, találjuk meg a másikban azokat a minőségeket, amelyek miatt egymásba szerettünk – egyszóval ne csak a hibákat vegyük észre. – DR. RUSZ EDIT SZEXUÁLPSZICHOLOGUS SZERINT LEGINKÁBB EZEK SEGÍTHETNEK ABBAN, HOGY EGY PÁRKAPCSOLAT ÁTLENDÜLJÖN A NEHÉZSÉGEKEN.

tás. Gyakran mondom a férfiaknak, hogy legyenek egy picit kiszámíthatatlanok. Mert ha a nők pontosan tudják, mi várható, akkor az egész elveszíti az izgalmát. Az sem jó, ha nagyon behódol a pasi, mint I. Erzsébet híres főurai, akik leterítették elé cobolyprémes mentéjüket, mikor a királynő sáros úton kelt át. Ha lehet, ilyesmit ne csináljanak, mert egy idő után a másik fél elveszíti az érdeklődését.

Azoknak is tudna tanácsot adni, akik egyedül vannak?

Járnak hozzám egyedülálló férfiak és nők is. Vannak szingli nők, akik a Szex és New York sorozaton szocializálódnak, és persze vannak „kocka” fiúk is, akik nem motiváltak arra, hogy kapcsolatot létesítsenek, mivel túl nagy a tét: udvarolni kell, elhívni a másikat egy kávéra, ott beszélgetni kell. Pedig a magány nagyon negatív állapotot eredményezhet, keserűséget, tartósan rossz hangulatot. Aki úgy érzi, hogy szeretne kapcsolatot létesíteni, menjen el egy szakemberhez, aki megtanítja, hogyan lehet kommunikálni, elindítani egy kapcsolatot.

Hozzátenném, hogy minél idősebb, minél rigolyásabb lesz valaki, annál magasabbra teszi a mércét a másik nemmel szemben, és a végén hoppn maradhat. Sokszor halljuk a mai világban, hogy elszemélytelenednek a kapcsolatok, és ez valamennyire így is van. Egyrészt a munka révén, hiszen nagyon le vagyunk terhelve, másrészt kevesebb is az igény arra, hogy kommunikáljunk, megismerjünk másokat. Viszont muszáj lenne kapcsolatokat létesíteni, hiszen a kis közösségeknél, a családnál jobbat még nem találtak fel. Olyan belsőéges érzelmi, lelki kapcsolatrendszer alakul ki, amelyet bátran továbbadhatunk a jövő generációinak is.

Milyen általános tanácsot tudna adni a pároknak?

Az egyik kedvenc gondolatom, hogy az élet egy egyszeri és megismételhetetlen kaland, ha jól érezzük magunkat a bőrünkben. Ha nem, akkor sincs újabb lehetőség megismételni. Az embereknek meg kellene érteniük, hogy a pillanatokat éljék meg boldogan. Sokszor látni az utcán borús hangulatú, megkeseredett arcokat. Örülünk annak, ha süt a nap, ha esik az eső, örülünk annak, hogy egészségesek vagyunk, hogy szeretve vagyunk, hogy szeretni tudunk. Ez nem vicc – teljesen komoly, és csak ajánlani tudom mindenkinek.

lángolásában, azt már az elején jelezzék. Mivel ha még esetleg valamilyen más konfliktushelyzet is előfordul, például rossz konfliktuskezelés vagy viselkedésbeli különbségek, akkor a szexuálterápia fejlődési vonalától egy kicsi leágazással azokat is el lehet rendezni. Például ha a libidóhiány mellett kiderül, hogy a lány évek óta olyan főbiával küzd, amelyre gyógyszert is szed, akkor adunk egy kis mellékvágányt a terápiának, amelyben csak a nő vesz részt. De az is lehet, hogy a férfinak van valamilyen szexuális problémája, és a kognitív viselkedésterápia mellett adok neki valamilyen saját feladatot, amelyről csak ő tudhat.

Körülbelül mennyi ideig tart a terápia?

Hát, ha minden úgy történik, ahogy én szeretném és a pár is lelkes, akkor ezek között az idilli körülmények között az első találkozástól számítva hét alkalmat követően már megoldhatóak a problémák. Ha nem fogad szót a pár, akkor kikapnak.

Van-e olyan fontos tényező, amely megmenthet egy kapcsolatot?

Egyrészt rendbe kell tenni a szexet, másrészt működtetni kell a hagyományos szerepeket. A nőknek a zsigerből jövő csábításai tudják beindítani a férfi hódítási vágyát, a férfinak persze tudnia kell erre hódítással reagálni. Ezek a jó kapcsolatok. Persze néha a nő is belemehet az aktivitásba, de szexuális téren a kezdeményezés az mindig a férfi kezében van. Ha megfordul a trend, akkor az emancipált, öntudatos nő lesöpri a színről a férfit – ez pedig nem jó.

Ezen kívül szintén nagyon fontos az autonómia megtartása. A kapcsolat kezdetén a pár szimbiózisra törekszik. Egy pillanatot sem tud megélni az ember anélkül, hogy ne fogja a másíknak a kezét. Egy idő után ez a szimbiózis megszűnik, és ekkor fontos, hogy legyen mindkét félnek autonómiája. Sport, vásárlás, kirándulás, bármi, ami levegővételnyi időt ad mindkét fél számára. Ha ezt meg tudjuk magunknak adni, akkor sokkal gazdagabbak lesznek az együttlétek, amikor az ember boldogan hazatér és kifújja magát. Plusz fontos elem lehet a változatosság, a spontanei-