

A MEGCSALÁS
GYAKORI OKA
A PÁRKAP-
CSOLATOK
FELBOMLÁSÁ-
NAK. DE VAJON
BIZTOSAN
A SZERELEM
VÉGÉT JELENTI
A FÉLRELÉPÉS?
A BAJ ÁLTA-
LÁBAN ELŐBB
KEZDŐDIK,
ÉS HA FONTOS
A MÁSIK, ÉR-
DEMES TENNI
A KÖZÖS
JÖVŐÉRT!



A hűtlenség lélektana

Olvasónk nehéz helyzetben van, ezért az alábbi levéllel fordult hozzánk.

„A férjemről fél éve derült ki, hogy félrelépett. Ő persze azt mondta, nagyon megbánta, szinte kérlelt, hogy ne hagyjam el. Mivel két kisgyereki van, vele maradtam, mert megígérte, hogy soha többet nem találkozik azzal a másikkal. Néhány hete viszont úgy érzem, mintha újra megtörténne ugyanaz. Ha cseng a telefonja, kimegy a szobából, és sokszor túlórára hivatkozik. Nem tudom, mit tegyek, nem merem szembesíteni a gyanúmmal!”

Könyvek, filmek százai, ezrei szólnak a hűtlenségről, azt kutatva, vajon eredendően monogámok vagyunk-e, vagy az egy partner melletti kitarás

ellenkezik igazi természetünkkel. Különböző elméletek születtek arra vonatkozóan is, hogy a nők és a férfiak milyen okok miatt lépnek félre. Abban azonban biztosak lehetünk, hogy a megcsalt félnek nagyon nehéz megbirkózni a történetekkel. A párterapeuták gyakran találkoznak a hűtlenséggel küzdő párokkal.

– Valóban sokan jönnek hozzám ilyen problémával, és már támogató csoportot is indítottam a megcsalt felek számára – mondja Ferjancsik Ágnes párkapcsolati mediátor és mentálhigiénés szakember. – Egy dolog közös a sokféle történetben: ahhoz, hogy két ember közé állhasson egy harmadik, az kell, hogy előzőleg a kapcsolatban valamilyen rés támadjon. Legtöbbször van egy régóta



FERJANCSIK ÁGNES
PÁRKAPCSOLATI MEDIÁTOR,
MENTÁLHIGIÉNÉS
SZAKEMBER

húzódó konfliktus, amit a pár nem tudott megoldani, és emiatt kezdtek eltávolodni egymástól. Már nincs meg az érzelmi kötődés, ami szükséges egy boldog kapcsolathoz, ezért fordul kifelé valamelyik fél. Előfordul az is, hogy a házastársak az elsők voltak egymásnak, ilyenkor a férfiban gyakran marad hiányérzet. De ebben az esetben is az kell a félrelépéshez, hogy valamiért eltávolodjanak egymástól.

A problémát gyakran hosszú időn át cipeljük magunkkal, és súlya egyre inkább ránk nehezedik.

– Általában az érintettek érzik, hogy baj lesz, sokan próbálják is jelezni, van egy megelőző „segélykiáltás”, de sajnos rosszul, kritikával, támadólag fogalmaznak – magyarázza a szakember. – Mivel nem sikerül megoldani a problémát, a pár egyik tagja idővel máshol keresi a boldogságot.

Amikor kiderül a dolog...

A megcsalt fél a gyászhoz hasonló folyamaton megy keresztül, ami nagyon sokáig tart – a gyász ideje sem véletlenül egy teljes év.

– Ilyen helyzetben azt tanácsolom, hogy engedje meg magának a dühöt, a szomorúságot és a fájdalmat. Kérdezzen, és várjon el őszinte válaszokat, ne fojtson el semmit. A megcsaltó pedig viselje el ezt minden érzelmi fázisával, hullámmárával együtt. A megbántott partnernek át kell gondolnia, hogy miért van még ebben a kapcsolatban, egyáltalán meg akarja-e menteni. Azért, mert fél az egyedüllétől? A megszokás miatt? Vagy mert tényleg szereti még a másikat, látja az értékeit? Utóbbi esetben – ha a megcsaltó megbánta, amit tett, és hajlandó mindent megtenni a kapcsolatért – érdemes megkísérelni az újakezdést. Ám előzőleg tudomásul kell venni, hogy a cél nem a régi viszony visszaépítése, hanem valami új, sokkal tudatosabb, mélyebb kötelék létrehozása. Aki tényleg akarja ezt, és vállalja a kemény munkát, azok egymásra találhatnak, és igazán boldogok lehetnek – biztat a szakértő, ugyanakkor hangsúlyozza: ez külső segítség nélkül nagyon nehéz, és a még törekeny bizalom megingására, visszaesésekre is számítani kell.

Sokan csak a gyerekek kedvéért maradnak együtt, de ez nem igazán jó megoldás.

– A gyerekek nagyon érzékenyek, és átlátnak a felnőtteken – állítja a mediátor. – Ők mindig



Érti a másikat?

Szakértőnk szerint sok múlik a megfelelő kommunikáción.

+ Amikor elkezdsz dolgozni egy párral a párkapcsolati mediátor, mindenekelőtt az érzelmi válaszkészséget próbálja nekik megtanítani, így a felek képessé válnak arra, hogy támogatást és vigaszt nyújtsanak társuknak, és megtanulnak kérni úgy, hogy a másik megértse az igényüket.

+ Alapfeltétel, hogy megismerjük a saját érzelmeinket, tudjuk, hogy miért kritizálunk, mi a bajunk valójában, és ezt egyértelműen, nem bántó módon fejezzük ki. Ha ez működik egy kapcsolatban, a pár számára minden felmerülő nehézség megbeszélhető és megoldható probléma lesz.



„A CÉL NEM A RÉGI VISZONY VISSZAÉPÍTÉSE, HANEM EGY ÚJ KÖTELEK LÉTREHOZÁSA.”

érezik, ha valamelyik szülő boldogtalan, és érzékelik a hazugságot is. Amennyiben egy pár nem tesz semmit a kapcsolatért, és csak a gyerekek miatt maradnak együtt, az a kicsiknek sem jó. Természetesen nem vagyok válságpárti, de nem látom értelmét, hogy együtt maradjon két ember, ha már nem szeretnek benne lenni a házasságban.

Hogyan lehet megbocsátani?

Egy párkapcsolatban mindig kettőn áll a vásár, a harmadik félnek teret engedő rést sem csak az egyik fél nyitja.

– A megbocsátáshoz komoly önvizsgálatra van szükség, nehéz és hosszú utat kell megtenni a párnak, mégpedig közösen. A megcsalt társ önvizsgálata azért elengedhetetlen, mert a kiinduló helyzet létrejöttében mindkettőjüknek része volt. Nagyon fontos, hogy a folyamat ideje alatt ne legyenek titkaink: az „üveg szív, üveg seb” elvét kell követni, a teljes átláthatóság legyen a cél. Ha a lelki munkát nem végezzük el, akkor nagy eséllyel újra és újra megtörténik a félrelépés, esetleg másik partnerrel próbálkozik a hűtlenkedő – osztja meg tapasztalatait szakértőnk.

Patkó Ágnes



**CSAK
ŐSZINTÉN!**

A közös jövő szempontjából nem mindegy, hogy véletlenül derül ki a megcsalás, vagy őszinték egymáshoz a felek.

+ Ha a hűtlen fél titkolózik, akkor megfosztja magát és

partnerét a fejlődés lehetőségétől, és vélhetően a pár csak ideiglenesen marad együtt.

+ Ha színt vall a félrelépő, akkor persze előfordulhat, hogy csalódott társa nem akarja folytatni a kapcsolatot.

+ Ha mindkét félben erős a meggyőződés, hogy egy az útjuk, érdemes megállapodást kötniük a jövőre vonatkozólag, ám ehhez aztán következetesen ragaszkodjanak! Az őszinteség elengedhetetlen.