



Szakértőnk: PAUL PAHIL
 Pozitív pszichológus, az Institute of Personnel and Development okleveles tagja és a Centre of Applied Positive Psychology alapítótagja.
 info@hungry4learning.co.uk
 www.hungry4learning.co.uk

Párban,

POZITÍVAN!

A boldogsághoz nem elég szívvel-lélekkel szeretni. A jó párkapcsolat titka a mentalitásban is rejlik!

Úgy tűnik, mintha a pozitív érzelmeknek varázserőjük lenne. Érdekes odafigyelned rájuk, mert azon kívűl, hogy hasznosak számodra és jótékony hatásúak, rendkívüli módon meghatározzák párkapcsolatod sikerességét. Sokszor a mindennapok sodrásában oda sem figyelünk rájuk viszont, pedig jó, ha tudod, hogy a pozitív érzelmek egyrészt a leginspirálóbb érzéseket adhatják, másrészt pedig, ha ezek hiányoznak vagy megszűnnek össze is törhetsz. Az olyan szívből jövő pozitív érzelmek, mint az öröm, remény, inspiráció és hála a szerelmeseket közelebb hozza egymáshoz, és ezek elengedhetetlenek ahhoz, hogy egy párkapcsolat jó legyen. A pozitív érzelmek megemelik agyadban a párkapcsolat kialakításában

és fenntartásában szerepet játszó enzimet, a dopaminszintet. Amikor párkapcsolatban pozitív érzelmeket adtok egymásnak, a kapcsolatotok erősödik, közös emlékeitek megtöltődnek pozitív élményekkel, s ettől ráadásul kedvesebb, kellemesebb, szeretnivalóbb lesz magatartásotok is egymás irányába. Fejlődik öntudatod, ezáltal jobban megérted magadat és ugyanakkor felfedezed a másikat is. Hogy történik mindez?

ÖNTRÉNING

A pozitív érzelmek szélesítik a látókörödet, míg a negatív érzelmek beszűkítik látókörödet, s a „harcmenekülés” állapotát okozzák.

Ha szerelmi párkapcsolatba kerülsz, azt fogod észrevenni magadon, hogy egyre

nyitottabbá válsz pároddal szemben, egyre közelebb kerülsz hozzá, s egyre jobban értékeled őt. Folyamatosan pozitív érzelmekkel töltkezel fel te is, a párod is és a kapcsolat is. A pozitív érzelmeket hasonlíthatjuk akár a tűzhöz is. Lángol a szerelem, a pozitív érzelmek éltetik a lángot, s az újabb és újabb pozitív érzelmek egyre szorosabbá, boldogabbá teszik kapcsolatodat. Miközben ég a tűz, te magad is fejlődsz, kitárulkozol a világ számára. Idővel magadévá teheted a másik jellemvonásait, az éles határvonal közte és közted halványul majd, és elégedettséggel fog eltölteni titeket minden egymással töltött perc. Hidd el, ez majd felébreszti benned azt a vágyat, hogy még többet tapasztalj meg saját világodból, szerelmed világá-

ból és elmerülj önmagad és párod értékeinek eddig nem tapasztalt kincsestárában. Az összetartozás érzése olyan meglepétedettséget nyújt, hogy erre fogod azt mondani: igen, boldog vagyok!

BOLDOGSÁG 5:1

Tudtad, hogy párkapcsolatod csak akkor virágzik, ha benne 5 pozitív érzelmre csak 1 negatív jut?

Kutatások is bizonyítják: ahol ezek az arányok túlságosan eltolódnak, ott nemcsak a váza borul egy-egy veszekedésnél, hanem a kapcsolat is pengeélen táncol. A stressznek és a problémáknak persze van összekovácsoló ereje, de ezekre alapozva nem tarthatsz fenn egy kapcsolatot sem. A pozitív érzelmek kitágítják határaidat, ezáltal az egymás között lévő határok elhalványulnak, s ilyenkor úgy érzitek, összetartoztok, és mivel egyik vagytok nem csak az „én” vagy „te” terminusokat fogod ismételtetni, mivel a „mi” szócska kerül majd előtérbe. Ne becsüld le a pillanatnyi pozitív érzelmek erejét!

TÖKÉSI TS!

Mikor valami öröm ér, legszebb azt szerelmeddel megosztani. Ha öröm ér, pozitívatásod megnő, s ettől jól érzed magad. Ne feledd: attól, hogy ezt az örömhírt pároddal is megosztod, jóléted megsokszorozódik. A pozitív események elmesélése teret enged annak, hogy újra átéljük és újra kibeszéljük a pozitív eseményt. Ám sok függ attól, hogy szerelmed hogyan reagál. Ha ő aktív-építő attitűddel fogadja a híreket, az nemcsak azt mutatja, hogy szeret és

büszke rád, hanem megemeli önbecsülésedet, megerősíti örömedet és nem utolsósorban, megemeli az egymás közötti intimítást. Ügyelj rá: lássa szemedben az őszinte érdeklődést, örvendezést akkor, amikor ő meséli el saját élményeit. Ha nem kellő figyelemmel fordulsz felé, azzal leértékelheted, és a sértés könnyen szétrombolhatja a napotokat.

ÉRZELMI RÁHANGOLÓDÁS

A párkapcsolat fejlettsége attól is függ, hogy a partnerek hogyan reagálnak egymás érzelmeire a hétköznapokon, mindennapi körülmények között. Érzelmileg egymásra hangolódni annyit jelent, mint elbeszélgetni – beszélni, hallgatni illetve érzelmileg, szellemileg, fizikailag összekapcsolódni. Fontos, hogy érzelmeidet ne rejtssd véka alá: ha valami bánt, inkább beszélj róla, ugyanakkor szerelmedet is fejezd ki. Figyelj partnered érzéseire! A pozitív érzelmek oxigénként éltetik kapcsolatot, és fejlődésre sarkallják azt. Rajtad múlik, hogy hogyan és mikor tudsz pároddal elbeszélgetni, s mennyire tudsz ráhangolódni. A ráhangolódáskor, beszélgetéskor általános dolgokról esik szó, de beszélhetek olyan meghitt témákról is, amelyekről csak ágyban, párnák közt, pezsgő és simogatások kíséretében vagy képes kimondani. A lényeg, hogy a kifejezett érzelmekre adott megfelelő reakciók útján épül az egymás közötti intimitás és a bizalom.

Általában hogy reagálsz pasid örömhíreire?

AKTÍV-ÉPÍTŐ: Kicsattanó lelkesedéssel reagálok, néha talán még nála is boldogabb és izgatottabb tudok lenni.

PASSZÍV-ÉPÍTŐ: Persze, örülök a sikereinek, de soha nem viszem túlzásba. Csöndben mosolyogva bólogatok, ebből is tudhatja, hogy támogatom.

AKTÍV-ROMBOLÓ: Nem felejttem el emlékeztetni, hogy minden jó dolognak van egy hátulütője, és szinte minden alkalommal találom is valami problémát.

PASSZÍV-ROMBOLÓ: Annyira nem érdekel az egész, hogy igazából a jó hír meg sem mozzog különösebben.

1/3
hirdi



Ez a rövid teszt segít abban, hogy felmérj, milyen stílusban tálalod lelked titkait. Miközben kitöltöd a kvízt, koncentrálj arra a személyre, aki nagyon fontos neked!

KIBESZÉLŐ

1 Néha pont akkor mellőz, mikor a legnagyobb szükségem lenne a figyelmeire.

- egyáltalán nem igaz
- nem igaz
- nem jellemző
- egyetértek
- teljesen így van

2 Általában göze sincs arról, hogy éppen mit érzek.

- egyáltalán nem igaz
- nem igaz
- nem jellemző
- egyetértek
- teljesen így van

3 Többnyire nehéz veled értelmesen kommunikálni.

- egyáltalán nem igaz
- nem igaz
- nem jellemző
- egyetértek
- teljesen így van

4 Megőrülök attól, hogy amikor szükségem van rá, nem kapom meg a kellő figyelmet tőle.

- egyáltalán nem igaz
- nem igaz
- nem jellemző
- egyetértek
- teljesen így van

5 Sokszor azon kapom magam, hogy ingerlékeny vagyok veled.

- egyáltalán nem igaz
- nem igaz
- nem jellemző
- egyetértek
- teljesen így van

6 Felbosszant, amikor nem áll ki mellettem.

- egyáltalán nem igaz
- nem igaz
- nem jellemző
- egyetértek
- teljesen így van

7 Nagy fáradságába kerül, hogy végre tényleg figyeljen rám és meghallgasson.

- egyáltalán nem igaz
- nem igaz
- nem jellemző
- egyetértek
- teljesen így van

8 Nehezen érem el, hogy megnyíljon nekem.

- egyáltalán nem igaz
- nem igaz
- nem jellemző
- egyetértek
- teljesen így van

9 Komoly erőfeszítések árán tudom csak szóra bírni.

- egyáltalán nem igaz
- nem igaz
- nem jellemző
- egyetértek
- teljesen így van

ÉRTÉKELÉS

Számold össze pontjaidat. Minden „egyáltalán nem igaz” 0 pont, a „nem igaz” 1 pont, „nem jellemző” 2 pont, „egyetértek” 3 pont és a „teljesen így van” válaszaid 4 pontot érnek.

KÉRDÉSEK 1-TŐL 3-IG:

Ha kevesebb mint 8 pontod van: Nyílt és őszinte vagy a kapcsolatodban, világosan meg tudod fogalmazni, mire van szükséged. Csak így tovább!

Ha 8 pontod lett vagy több:

A pasid úgy érezheti, gondolat-olvasónak kell lennie, hogy megértse, mire van szükséged. Ne fojtsd el a késztetést, ha érzelmi dolgaidról szeretnél beszélni!

KÉRDÉSEK 4-TŐL 6-IG:

Ha kevesebb mint 8 pontod van: Nem vagy túlságosan érélyes, amikor a vágyak témakörére kerül a sor. Párodnak egyszerűbb lenne előbb hallania, mire vágysz, hogy aztán meg is értse.

Ha 8 pontod lett vagy több:

Túlságosan agresszívan követeled az érzelmeidet! Próbáld meg kordában tartani indulataid, különben elüldöződ kedvesed.

KÉRDÉSEK 7-TŐL 9-IG:

Ha kevesebb mint 8 pontod van: Teljesen megbizol párodban. Valószínűleg ez fordítva is így van.

Ha 8 pontod lett vagy több:

Problémák vannak a bizalommal házatok táján. Kicsit több erőfeszítést kell tenned, hogy párod lelkébe férközz. Próbáld meg, hogy kicsit jobban odafigyelsz kívánságaira, vágyaira és valamilyen háttérbe szorítod sajátjaidat.