

A harmonikus
PÁRKAPCSOLAT
titkai



Nyerő párkapcsolati stratégiák a 21. században.
Gyere és lépj be a boldogság birodalmába!

KERNER TRAINING®



EQ SIKERAKADÉMIA

Harmonikus Párkapcsolat

Hogy az örökkön-örökre valóban
örökre tartson

Nyerő párkapcsolati stratégiák a XXI. században

Kerner Tibor

Tartalom

Bevezető – Meddig tart a holtomiglan-holtodiglan?.....	3
I. A párkapcsolat 20. századi válsága.....	5
1.1 A feminizmus évszázada.....	6
1.2 Zsarnokság, királyság, köztársaság.....	12
1.3 Függőségtől az együttműködésig.....	17
1.4 A változás kínjai.....	23
II. Két világ találkozik.....	27
2.1 Feminin alaptörvények.....	28
2.2 Maszkulin alaptörvények.....	32
2.3 Az egyfókuszú férfi és a multifunkcionális nő.....	36
III. Megtalálni az igazit.....	42
3.1 Kompatibilisek vagyunk?.....	43
3.2 Az öt szeretetnyelv.....	51
3.3 A férfi párkapcsolati igényei.....	53
3.4 A nő párkapcsolati igényei.....	59
IV. Párkapcsolati ABC.....	65
4.1 Kommunikáció.....	66
4.2 Intimitás.....	72
4.3 Szex.....	78
V. A harmónia megteremtése.....	82
5.1 Konfliktusok kezelése.....	83
5.2 Szerelemirtók.....	92
5.3 21. századi párkapcsolati stratégiák.....	97
Zárszó – Az elveszett lelki társ.....	105
Mellékletek.....	107

Bevezető

Meddig tart a holtomiglan-holtodiglan?

*“Ezért a férfi elhagyja apját és anyját,
ragaszkodik feleségéhez, és lesznek egy testté.”*

1Mózes 2,24

Az ember életében kevés nagyszerűbb dolog létezik, mint egy kiválóan működő párkapcsolat. Az egyértelmű lelki és érzelmi előnyökön túl, a felmérések szerint a házasságban vagy élettársi kapcsolatban élők nemcsak egészségesebbek, hanem átlag négy évvel hosszabb ideig is élnek, mint az egyedülállók.

A jól működő házasság más szempontból is kulcsfontosságú. A siker lélektanával foglalkozó szakemberek egyetértenek abban, hogy a házastárs megválasztása minden másnál jobban befolyásolja, hogy mennyire leszünk boldogok és sikeresek az életben.

Ha ennyire fontos a kiegyensúlyozottan működő párkapcsolat, akkor hogyan lehetséges, hogy ez olyan keveseknek adatik meg? Magyarországon ma a válások aránya 67%, tehát három házasságra két válás jut, ami egyértelműen mutatja a párkapcsolatok válságát.

A válások legalább felerészben megelőzhetőek lennének, ha a házasságkötés előtt a vőlegény és a menyasszony rendelkezne "használati útmutatóval" leendő házastársával kapcsolatban.

Iskolarendszerünk nagy hibája, hogy a tananyagban jelenleg nincsen ilyen tantárgy, és csak tetézi a bajt, hogy az iskolai oktatáson kívül sem igazán léteznek ilyen jellegű tanfolyamok.

Vannak kiscsoportos tréningek, létezik jegyesoktatás, el lehet menni családállításra vagy terapeutához, de hol az a képzés, ahol komplett információt kaphatsz a párkapcsolatok működéséről?

A Harmonikus Párkapcsolat program ezt a hiányt kívánja pótolni: „beüzemelési-, kezelési- és karbantartási” útmutatót ad a kezébe ahhoz a személyhez, aki a legfontosabb ember az életedben. Hogy az örökkön-örökké valóban örökké tartson.

Mit ad Neked a Harmonikus Párkapcsolat program?

- Megismered a 21. század megváltozott férfi-női szerepeit, így gyorsabban tudsz alkalmazkodni az új „játékszabályokhoz”.
- Megtanulod felismerni a másik nem alapigényeit és elvárásait, ami jelentősen javítja párkapcsolatod minőségét.
- Hatékony eszközöket kapsz a kezébe a pároddal történő kommunikáció eredményességének növeléséhez.
- A párkapcsolati konfliktusok hatékonyabb kezelésével boldog és kiegyensúlyozott házasságot teremthetsz magadnak.
- A szerelemirtók-technika segítségével rövid idő alatt képes leszel a párkapcsolati vonzalom hőfokának jelentős emelésére.

Sok sikert kívánok az alkalmazáshoz!



I. RÉSZ

A PÁRKAPCSOLAT 20. SZÁZADI VÁLSÁGA

ELSŐ FEJEZET

A FEMINIZMUS ÉVSZÁZADA

*„Ha házasodni készülsz, legyen nyitva mind a két szemed.
Ha megházasodtál, hunyd be az egyiket.”
Keleti bölcsesség*

A HÁZASSÁG VÁLSÁGA

A házasság intézménye ma az egész világon a válságát éli. A folyamat az Egyesült Államokból indult a múlt század hatvanas éveiben. Az USA-ban a válások aránya a házasságkötésekhez képest az 1960-as 10%-ról 1980-ra 50%-ra nőtt, és ezt az értéket azóta is tartja.

Európában a folyamat Amerikához képest jó tízéves késéssel indult el, de a trend itt is ugyanaz. Az Európai Unió jelenlegi 28 tagállamának összesített adatait figyelembe véve 1970 és 2010 között

- F az 1.000 lakosra vetített házasságkötések száma 7,9-ről 4,4-re (Magyarországon 9,3-ről 3,6-ra) csökkent,
- F a válások száma 1,0-ről 1,9-re (nálunk 2,2-ről 2,4-re) nőtt, és
- F a házasságon kívül született gyermekek aránya az 1970-es 6,5%-ról 2010-re 38,3%-ra (ittthon: 5,4%-ról 40,8%-ra) emelkedett.

A házasság társadalmi megítélését leginkább a válások és a házasságkötések közötti arányszám mutatja meg. Ez nálunk 67%, ami Belgium és Portugália után a 3. legrosszabb adat a világon.

A fentiek tükrében nem meglepő, hogy az ezer főre jutó születésszám tekintetében Magyarország a világ 236 szuverén állama között a 230. helyet foglalja el. Érthető: ha a családi háttér bizonytalan, akkor a gyermekvállalási kedv egyértelműen csökken.

A FEMINIZMUS HÁROM HULLÁMA

A házasság válsága a világszerte folyamatosan csökkenő születésszámmal együtt egyértelműen jelzi a párkapcsolatok problémáit. Világjelenségről van szó, amelynek hátterében az elmúlt 120 év feminista egyenjogúsági mozgalmi állnak.

Az írott történelem 5500 éve során a férfi-női szerep a 20. század elejéig gyakorlatilag változatlan maradt. A férfiak teremtették meg a családok működésének anyagi feltételeit, a nők pedig vezették a háztartást és nevelték a gyerekeket. Míg a férfi sokat volt távol, a nő feladatai ellátása közben gyakorlatilag alig mozdult ki otthonról.

A társadalmat teljes mértékben a férfiak irányították. Kiszámú kivételtől eltekintve – mint például Izabella, I. Erzsébet vagy Mária Terézia – a férfiak voltak az uralkodók, a hadvezérek, a törvényhozók, a papok, az írók, a művészek és a filozófusok. A nőket teljesen elnyomták, és olyan házi “ingyenrabszolgának” tekintették őket, akik kiszolgálják a férfiakat és megszülik a következő nemzedéket.

A középosztály erősödésével azonban a 19. század végétől kezdve a **nők** – egyébiránt teljesen jogosan – fellázadtak a hagyományos női kiszolgáltatottság ellen. Elindultak a feminista mozgalmak, amelyeknek napjainkig három nagy hullámát különíthetjük el.

A *feminizmus* a nők egyenjogúságáért küzd. Első hullámában a szüfrazettek (a francia *suffrage* – választás, szavazati jog – szóból származik a nevük) az 1900-as évek első évtizedeiben fő célkitűzésként a **nők** választójogának bevezetéséért harcoltak.

A férfitársadalom óriási ellenállását leküzdve a 20. század során a világ összes fejlett államában bevezették a nők teljes és általános választójogát. Magyarországon ez részlegesen 1918-ban, teljes körűen pedig 1945-ben történt meg.

A feminizmus második hulláma – a hatvanas évektől a nyolcvanas évekig – a nők jogainak további bővítését tűzte ki célul. A központi igény ekkor már az volt, hogy a nő kitörhessen a háziasszony szerepből, és a férfiakkal megegyező jogokat kapjon a nyilvános szférában, különös tekintettel az egyenlő munkavállalói jogokra – beleértve a vezetői pozíciókat is - és az egyenlő bérezésre.

A második hullám nagy vívmánya volt az is, hogy megadta a nőknek a testükhöz való jogot, mint szabad szex, fogamzásgátlás, abortusz, mesterséges megtermékenyítés, illetve megteremtette a szexuális zaklatás és a nemi erőszak jogi szabályozását.

A feminista mozgalmak harmadik hulláma a kilencvenes években indult és ma is tart. Célkitűzései nem annyira karakterisztikusak, mint az első két hullám esetében; legfőbb célja, hogy globálissá tegye, tehát a világ minden országára kiterjessze a nők jogait.

A FÜRDŐVÍZZEL A GYEREKET

Egy mai férfi számára – néhány “öskövület” kivételével – természetes a nők egyenjogúsága. Széles körben elfogadott, hogy ugyanúgy, mint a férfinak, a nőnek is jogában áll a saját életére, karrierjére vagy bármely álma megvalósítására fókuszálnia, és semmi gond nincs azzal, ha önálló, erős és független, netán még gazdag is.

A régi, a 20. század első feléből származó házasságmodell ma már a múlté. Napjainkban a nők többsége már rendelkezik önálló kere-
settrel, és a férfiak nagy része kiveszi a részét a háztartási
munkákból, illetve a gyereknevelésből.

Az elmúlt 120 év változásai azonban végzetes csapást mértek a
párkapcsolatokra. A főbb kihívások a következők:

- *A hagyományos házasságmodell válsága.*

A nők gondolkodása az öntudatra ébredés hatására gyökeresen
megváltozott. Ez az élet minden területén pozitív változásokat
hozott, kivéve a privát szférát, ahol – többek között – a
hagyományos házasság válságához vezetett.

- *A férfiak számára túl gyors változás.*

Amit 5000 év kódolt a férfigénekbe, azon 100 év alatt nehéz vál-
toztatni. A párkapcsolaton belüli új “munkaköri leíráshoz”
sokan – főként az idősebb korosztályokból – nehezen tudtak al-
kalmazkodni.

- *“Szingli” nemzedék.*

Megjelent az öntudatos fiatal nők újabb nemzedéke, akik – nem
kis mértékben a média és a Szex és New York típusú filmek
hatására - a feminizmust kicsavarva, téves módon értelmezik.
A szingli szerint a házasság célja az, hogy őt instant módon
boldoggá tegye. Ehhez várja a fehér lovon közlekedő szőke her-
ceget, akinek már egyetlen hibája is bizonyíték arra, hogy nem ő
az “igazi”, és akkor újraindul a kutatás a NAGY Ő után.

- *Uniszex antiférfi és antinő.*

Az egyenlőség a közelmúltig azt jelentette, hogy a férfiban és a nőben egyaránt 50-50% arányban legyenek meg a maszkulin és a feminin személyiségjegyek. Ez gazdasági és társadalmi szempontból indokolt lehet, viszont így eltűnik a szexuális vonzerő.

A fejkendő traktoroslány és a *Flashdance* hegesztőnője csak két példa arra, hogy talán kiöntöttük a fürdővízzel a gyereket is.

- *A nők érzelmi támogató háttérének megszűnése.*

Régi korokban a nők érzelmi igényeit a környezetükben élő többi nő képes volt kielégíteni. Mindegyiküknek háztartási munkával és gyerekneveléssel teltek a napjai - többnyire ki sem mozdultak otthonról -, de ezen teendőik mellett jutott idejük arra is, hogy megbeszéljék egymással az élet eseményeit. Ma a dolgozó nőnek ez a stabil érzelmi háttér nem áll a rendelkezésére.

- *A nők radikálisan új igényei.*

A korábbi női generációk számára a házasságnak voltak kifejezett előnyei is: stabilitás, biztonság, családi egység és összetartás. A mai nőnek ez már – jogosan - nem elég, úgy akarja mindezt, hogy legyen *mellette* szenvedély, érzelem, szuper szex, izgalom, romantika, megbecsülés, gyengédség és intimitás is.

- *Nagy nyomás a férfiakon.*

A nők új érzelmi igényeit a megszűnt támogató női környezet hiányában a férfinak – a férjnek - kellene egy személyben kielégítenie. A férfiak azonban erre nincsenek felkészülve, mert gyerekkorukban nem láttak erre működőképes családi mintát.

- *Maszkulin nők megjelenése.*

Az élet más területein sikeres nők az erőt sugallják a párkapcsolatukban is, de ez nem működik, mert a férfiak nőies nőt keresnek, nem egy másik férfit. G. I. Jane és Xéna csak a mozi-vásznon és a képernyőn mutatnak jól, nem a hálósobában.

A nőknek sem a régi házasságmodell, sem az új, feminista filozófia nem adja meg a magánéletben azt, amit igazán szeretnének. Ehhez új típusú párkapcsolatra van szükség.

Milyen tüneteket tapasztalsz a környezetekben és a saját életében, amelyek a házasság válságát mutatják? Milyen hatással van ez Rád?

A fentiekben leírt jelenségek – a feminizmus térhódításának következményei - mennyire és milyen formában vannak jelen a Te életében?

MÁSODIK FEJEZET

ZSARNOKSÁG, KIRÁLYSÁG, KÖZTÁRSASÁG

*“A szerelem az eszmény, a házasság a valóság.
Ha a kettőt összekeverjük, az sosem marad büntetlenül.”*

Johann Wolfgang von Goethe

Ha a férfiakon múlik, a feminizmus előtti házasságmodell valószínűleg még évszázadokig nem változik, hiszen a férfiak szempontjából nézve minden igényt kifogástalanul kielégített. A nők voltak azok, akik mindenáron változást akartak.

Felmérések - országtól függetlenül - újra és újra megerősítik, hogy a válókeresetek nagy részét - mintegy 70-80%-át - a feleség nyújtja be. Kutatások azt is kiderítették, hogy ha választhatna, akkor a férfiek háromnegyede újra elvenné jelenlegi feleségét, míg a nőknek csupán a fele menne hozzá jelenlegi férjéhez.

A **nők** tehát rendkívül elégedetlenek, ezért ha harmonikus párkapcsolatot akarunk, akkor először azt kell tisztáznunk, hogy melyek azok az igényeik, amelyek jelenleg nem teljesülnek.

Az alábbi listában semmi különleges nincsen; régóta tudjuk – ha máshonnan nem, hát könyvekből és filmekből -, hogy a nők mit várnak el egy jól működő párkapcsolattól.

Ami újdonság, hogy mindezt

- a nő *nemcsak a házasság elején* követeli meg ma már, hanem a kapcsolat teljes időtartama alatt, továbbá
- elvárja azt is, hogy a férfi *pontosan felismerje*, hogy mikor mire van éppen szüksége, és

- ha nem kapja meg azt, amiről úgy érzi, hogy jár neki, akkor abba *nem törődik bele*, hanem kilép a kapcsolatból.

A 21. századi nők párkapcsolati igényei a következők:

• szerelem	• érzelmek megosztása
• szeretet	• bensőségesség
• elismerés	• megbecsülés
• intimitás	• felelősségvállalás
• megértés	• pezsgés
• humor	• izgalom
• szórakozás	• kaland
• szenvedély	• romantika
• biztonság	• sok beszélgetés
• meghittség	• csodálatos szex

Irreálisak lennének ezek az igények? Egyáltalán nem. A gondot az okozza, hogy a 20. századot megelőző ötezer évben a férj “munkaköri leírásában” – az udvarlás és a mézeshetek időszakát leszámítva – nem szerepelt ezeknek az igényeknek a kielégítése.

A férfiak egész egyszerűen nincsenek felkészítve erre az új feladatra. A hagyományos férfiszerep az érzelmek elfojtására épül, mert a vadászat, a háborúskodás, vagy egy cég vezetése közben a célok eléréséhez nem feltétlenül szükséges intenzív érzelmi életet élni.

A 21. század azonban új készségek kifejlesztését követeli meg a férfiaktól, és ezek között is talán a legfontosabb az érzelmi intelli-

gencia. Nem a nőknek kell tehát leszállítaniuk az igényeiket, hanem a férfiaknak kell felnőniük az új kihívásokhoz.

A nagy kérdés a HOGYAN. A feminizmus alapvető célkitűzéseivel ma már a fejlett világban élő legtöbb férfi – a “dínókat” leszámítva – teljes mértékben egyetért. Annak a kérdésnek a megválaszolásával azonban a mai napig adósak vagyunk, hogy a nők egyenjogúsága pontosan mit is jelent egy mai párkapcsolatban.

A nők igazából méltányos bánásmódot akarnak, ami azonos jogokat – egyenjogúságot – jelent, de az egyenlőség nem abból áll, hogy a házasságban mindenki mindent csinál. Minden más területen működik a gondosan kiporciózott egyenlőség, de a párkapcsolatban a férfi az férfi, a nő pedig nő. EGYenlő, de nem EGYforma.

A fentiek figyelembe vételével a házasság evolúciójának három markánsan elkülönülő időszakát különböztethetjük meg:

1. Zsarnokság

Az emberi történelem nagy részében a házasság a férfi zsarnoki uralmáról szólt. A nők gyakorlatilag rabszolgasorban éltek, kiszolgálták a férfiakat, vezették a háztartást, megszülték és felnevelték a következő generációt.

2. A “jó király”

Az 1800-as években a polgárosodás előrehaladtával és a középosztály megjelenésével a nők teljes elnyomása fokozatosan enyhült. A férfi továbbra is – egyfajta jó királyként – “uralkodott” a család felett, de már nem diktátorként, hanem gondoskodó családfőként. A nagy fajsúlyú kérdésekben mindig

a férfi szava volt a meghatározó, de a döntések előtt általában kikérte a felesége véleményét.

A 20. század nagy részében ez volt az uralkodó házasságmodell. A férfi feladata volt a pénzkereset, a nő pedig vezette a háztartást, és gondoskodott a gyerekek neveléséről. A felállás a későbbiekben sem változott. A nők tömeges munkába állásával – Magyarországon az ötvenes évektől - “csak” annyi történt, hogy a nők terhei rendkívüli mértékben megemelkedtek, mert immár két műszakban kellett helytállniuk.

A 20. századi házasságot úgy is elképzelhetjük, mint az egykori szovjet filmek elején körbeforgó sarlós-kalapácsos *Munkás és kolhozparaszt*nő szobrot, ahol a férfi és a nő vállt vállnak vetve néz a boldog és sokat ígérő jövőbe.

A múlt századi házasság a közös érdekek által vezérelt szövetségre épült: férj és feleség arccal a felépítendő élet felé, a férj mint családfő vezetésével, munkatársakként küzdenek a közös célokért. Egymásra nincs nagyon idő, érzelmekre meg főleg nem, de a szép holnap majd mindenért kárpótol.

3. *Miniszterelnök és köztársasági elnök*

A 21. századi házasság megtartja szövetség jellegét, de a célok megvalósítása már nem köti le kizárólagosan a házastársak figyelmét. Férj és feleség gyakran fordul arccal egymás felé, hogy áramolni tudjon köztük a romantikus energia: már nem munkatársak, hanem lelki társak.

Ha a régi kor szimbóluma Nero, a múlt századé pedig Mátyás király, akkor a mai házasság leginkább egy köztársaságra em-

lékeztet: férj és feleség közösen irányítja a családot, mindent megbeszélnek, és teljesen egyenrangúak.

Mindketten vezetők, de egyikük a köztársasági elnök, a másik pedig a miniszterelnök. Nincsenek sablonok, hogy ki mivel foglalkozik, hanem erről is - és minden másról - együtt döntenek a Közös Megegyezés Stratégiája alapján.

A 21. századi házasságmodell kiválóan működik, azonban mint minden demokráciának, a gyenge pontja az, hogy jóval magasabb tudatossági szintű embertípust igényel. Hogy mit jelent ez konkrétan, erről lesz szó a továbbiakban.

*Mennyire jellemzőek rád a nők új párkapcsolati igényei (ha nő vagy)?
Mennyire tapasztaltad meg ezeket az igényeket (ha férfi vagy)?*

Gondold végig a szüleid házasságát és a Te párkapcsolataidat! Milyen típusba tartoznak: zsarnokság, királyság vagy köztársaság?
