

# „KALAND“ A PÁRKAPCSOLATBAN

A címbeli kifejezést meghallva az emberek többségének ma már a félrelépés, a hűtlenség jut az eszébe vagy legalábbis flörtölés egy harmadik féllel. A kaland eredetileg pozitív tartalmú szó, hiszen új élményt hoz, hozzánk tesz valamit, miközben nem árt, nem rombol. Ám mára a párkapcsolati vagy házassági hűség pártolói számára szomorú módon kétértelmű lett: mintha bagatellizálni szeretné a félrelépést, mintha pozitív színben szeretné feltüntetni a felszarvazást. Hogyan kerülhetjük el az ilyenfajta kalandot, és helyrehozható-e a félrelépés miatti rombolás egy már elköteleződött kapcsolatban?

Szöveg - Gyombolai-Kocsis Fruzsina, Gyombolai Zsolt párterapeuták / [KETTESBEN](#)



♦ A pszichológusok leírták az úgynevezett *kóbor vonzalom* fogalmát, ami lényegében egy másik emberrel kapcsolatban fellépő erős vágy, miközben már házasságban, illetve stabil kapcsolatban élünk. Fontos megjegyeznünk, hogy – mivel érzelemről van szó – ennek megjelenését befolyásolni nem tudjuk, éppen ezért ennek jelenléte önmagában még nem jelent problémát: a helyzet ott dől el, hogy mit kezdünk ezzel az érzéssel, hogyan reagálunk rá.

## LÉPNI, DE NEM FÉLRE

Az első lépésünk a tudatosítás kell hogy legyen: be kell valanunk magunknak, hogy számunkra ez a személy nagyon szimpatikus, erős hatást vált ki belőlünk. Ide főként azok a személyek tartoznak, akikkel a házasságkötésünk előtt is szívesen megismerkedtünk volna, adtunk volna egy esélyt a párkapcsolatnak. Az itt következő lépés viszont meghatározó: az akarat megjelenése, a tudatos döntés.

**SOKAN AZT GONDOLJÁK, HOGY A FELLÁNGOLÓ ÉRZELMEK ÖNMAGUKBAN ELEGENDŐ INDOKOT NYÚJTANAK EGY HÁZASSÁG VAGY EGY CSALÁD FELBONTÁSÁHOZ – MI MÁSHOGYAN LÁTJUK.**

Gyakran hangzik el a hűtlen fél szájából, hogy elragadták az érzelmei, önkéntelenül cselekedett, nem volt önmaga ura, nem tudott ellenállni az erős fellángolásnak. A megjelenő érzelmeinkért nem vagyunk felelősek, de az azokra adott tettekért már igen! Az életének más területein döntéshozásra képes, megfelelő önismerettel rendelkező személy az érzelmeikkel jobban telített helyzetekben is képes mérlegelni: mindig dönthetek, hogy hagyom-e magam elgyengülni, engedem-e, hogy egy érzélem teret hódítson bennem, vagy éppen ellenállok az érzelmeimnek és vágyaimnak, vagyis kilépek a helyzetből. A felelős döntés meghozásához érdemes törekedni a nyugodt körülmények megteremtésére: lehetőleg higgadt fejjel gondoljuk át, időbeli kényszer nélkül. Ha úgy érezzük, csak ideiglenesen sikerült kezelni a helyzetet, a vonzalom nem csökken, és egyre nehezebb ellenállni a csábításnak, akkor különösen nagy erőre vall kilépni a szituációból: például kerülni az adott személy társaságát, drasztikusabb esetben munkahelyet váltani, ha erre van lehetőség. Itt is tudunk mérlegelni: mi a fontosabb, a házastársi hűség vagy ragaszkodni egy olyan munkahelyhez, ahol folyamatosan küzdeni kell az érzelmeikkel?

## A HÁZASTÁRS ÉS A MEGBOCSÁTÁS

Hogy ne csak egy nézőpontból közelítsük, helyezkedjünk kicsit bele a másik fél helyzetébe: a hűtlenséget elszenvető, megcsalt házastárs szerepébe! Sokan azt gondolhatják, felesleges

foglalkozni a másik féllel, neki ebben kevés szerepe van – egyszerűen csak nézzen szembe a tényekkel, dolgozza fel a történeteket és lépjen tovább! Azonban ez téves gondolat. Ha életünk társa hűtlen lesz hozzánk, hajlamosak vagyunk a két véglet valamelyikére helyezni magunkat az adott helyzetben. Az egyik véglet szerint csakis mi – a személyiségünk, a cselekedeteink – lehetünk az okai annak, hogy a másik félrelépett, mert mi nem vagyunk elég jók (társként, szülőként, férfiként vagy nőként stb.). A másik véglet szerint azt gondolhatjuk: mi mindent megtettünk, mindent megadtunk, kizárólag a másik tehet az egész megcsalásról, csak az ő hibája, hogy nem elégedett meg velünk. Bár az igazság valahol a két nézőpont között lehet, a hűtlenséget elszenvető fél részéről mindenképpen szükséges az önreflexió ahhoz, hogy megfelelő döntést lehessen hozni a kapcsolat jövőjéről. Hasznos végiggondolni a lehetőségek szerint higgadtan, akár külső segítséget is igénybe véve, hogy mi, megcsaltak valójában mennyiben járultunk hozzá a másik félrelépéséhez. Ahhoz, hogy megcsalt társunk bocsánatát elnyerjük (ha ez egyáltalán lehetséges), engedni kell, hogy végigjárja a megbocsátás útját! Nem szabad siettetni vagy visszavágni neki, esetleg neheztelni rá (jogosnak vagy jogtalanak vélt) érzelmei miatt. Először csak hagyjuk haragudni! Fejezze csak ki a haragját, élje meg, hiszen ha ezen a stádiumon nem megy át, csak magában fogja tovább hordozni ezt a haragot valamivé alakítva vagy valami mögé bújtatva, ami

nem hasznos sem az egyén, sem a házasság szempontjából. Nem elég, ha csak beismeri a dühöt, szomorúságot, minden ezzel járó érzelmet – meg is kell azokat élni, ki is kell fejezni. Csak ezt a – gyász munkához hasonló – belső folyamatot követően válhat képessé arra a megcsalt fél, hogy eljusson az őszinte megbocsátásra, és ki is tudja mondani, hogy nagyon haragudtam, de fontosabb nekem a társam, még az engem nagyon elszomorító hibázása ellenére is, így adjunk még egy esélyt magunknak. Lezáró, igen fontos lépése a folyamatnak, hogy a megcsalt fél a trauma feldolgozásában el tudjon jutni oda, hogy a házasság későbbi időszakában ne hozza fel újra és újra a megcsalás tényét, így a megcsalt szerepet ne használja zsarolásként, helyzeti előnyként.

Tehát a házasságok folytatásához, avagy a „kaland” utáni újrakezdethez mindkét fél újbóli igénye szükséges – csak így derülhet ki, maradt-e még esély a kapcsolat rendbehozására. Ezután tud elindulni a bizalom és az intimitás újrakezítése. ♦

**A MEGJELENŐ ÉRZELMEINKÉRT NEM VAGYUNK FELELŐSEK, DE AZ AZOKRA ADOTT TETTEKÉRT MÁR IGEN!**