

A párkapcsolat fejlődésének szakaszai, az elakadás formái

A párrá válás életszakaszának megoldandó feladata: Elköteleződés egymás és egymás családjá mellett.

A változás a család minden tagját érintik. Újabb szerepeket kell megtanulni

A család átalakul, fázisonként új feladatokat kell megtanulnia

Kötődés – autonómia igény egyszerre jelenik meg, s ugyanakkor ellentmondanak egymásnak.

A családi életben szükséges változások:

- ~ Közös szabályok és célok kialakítása,
- ~ Szexuális kapcsolat létesítése,
- ~ Szélesebb családhoz és barátokhoz fűződő kapcsolatok újjárendezése,
- ~ Kölcsönös megelégedéssel járó kapcsolat kialakítása.

Gyakori problémák:

- ~ Szexuális problémák, terméketlenség, fejfájások, hát- vagy mellkasi fájdalmak, ideges állapotok

Párvkapcsolati fejlődés fázisai:

1. Különbségekkel és azonosságokkal való megbirkózás
2. Stabilizálódik a kapcsolat (fészekrakás)
3. Elköteleződés – bizalom és biztonság, külső kapcsolat lezárása
4. Tevékenység – szülőség kérdése
5. Az életproblémák (mennyire számíthatunk egymásra, az időskor kényszereinek és lehetőségeinek átélése stb.)

A párvkapcsolat fejlődésének szakaszai:

1. Szimbiozis – szerelem (S):

A jó párvkapcsolat első időszaka. Jelszava a „mi együtt” (pozitív torzítások, projekciók, „hazataláltam” érzése). Megszűnik a határ a két ember között. Határtalanság jellemzi, ami bekebelezéssel fenyeget. Működik az egyformaság öröme. „Nem lehet nélküle élni”- érzés.

- ~ Kapcsolati aranytartalék, ha a kapcsolat nincs ezzel megalapozva az rossz prognózis, nincs élet a kapcsolatban.

(Terápiában a megismerkedésük körülményeinek megtudakolása fontos forrás.)

- ~ Bizonytalan én-határral rendelkezők nem engedik meg maguknak.

Elakadás:

- ~ Ha a kapcsolatban nincs meg ez a szakasz, akkor keresni fogják egy másikban.
- ~ Probléma, ha túl szoros; fojtogató lesz. Ez összemerosódást jelent; csak „mi” van, „én” nincs.
- ~ Az összeolvadástól és az elszakadástól való félelem. Keserűség, harag, versengés, erőszak jelenhet meg, és nem fejlődik tovább a kapcsolat

2. Leválás, differenciálódás fázisa (D):

Előkerülnek a különbségek, megkezdődik a másik fél reális értékelése. Jelszava a „én”
Először meg akarják változtatni a másikat, saját elképzeléseiknek megfelelően, később megszületik az elfogadás. Szükséges olyan távolságot kialakítani, ami mindkettőnek jó.

Elakadás: Ha nem tudják elfogadni egymás másságát, és a „meg akarom változtatni”-állapotban maradnak.

3. Gyakorlás fázisa (P):

Felerősödik a kitekintés a kapcsolatból. „Ők” lesznek fontosak. Igény támad a függetlenségre, csökken az empátia a partner iránt. Jelszava: „Önmagam akarok lenni”

Elakadás: Ha kiüresedik a kapcsolat, alig marad közös elfoglaltság.

4. Újrakezdési fázis (R):

A „te” fázisa. „Megjártam a világot, kipróbáltam magam.” Jellemzője a meghittség, az összetartozás átélése. Együtt vagyunk, de ez nem nyel el. Távolság is lehetünk, de nem hagy el. Jó együtt lenni. Egyezkedés az „én” és a „mi” között.

Elakadás:

- ~ „Nem szabad veszekedni” „Ha már kérni kell, régen rossz” - sztereotípiák
- ~ „Elmúlt a szerelem, továbbállok, van másik”

Többszörre, egy kapcsolaton belül, nem szinkronban változnak a tagok.

Ha a fejlődésben az egyik fél két fázissal előrébb kerül, mint a másik, az szétfeszíti a kapcsolatot:

S – P: Ne hagyj el! – Hagyj békén!

D. – R: Különbségeket keres – Hasonlóságokat keres

Felhasznált irodalom:

- ~ Stark Júlia jegyzete
- ~ Saját órai jegyzet (Safranka Judit) - www.juditti.hu