

# A párkapcsolatról

## 1./ A párkapcsolati kommunikáció 10 arany szabálya

[Terebélyes Tibor](#)

2017 november

**A kutatások szerint a kapcsolatok többsége elsősorban kommunikációs nehézségek miatt fut zátonyra. A szakemberek mindent meg is tesznek, hogy segítsenek ezeket leküzdeni, a számtalan módszer, tipp és jó tanács közül pedig ez a tíz az, ami a leginkább működőképes.**

A válási [statisztikák](#) szerint Magyarországon évente mintegy húszezer házasság ér véget. A háttérben leggyakrabban a [hűtlenség és a kommunikációs problémák](#) állnak, melyek sok esetben valószínűleg egymással is összefüggésben állnak. Idei felmérésünk eredményei szerint nincs ez másként a párkapcsolatokkal sem: ezek nagy része ugyancsak egymás meg nem értése miatt fut zátonyra. Ott vannak ráadásul azok a házasságok és kapcsolatok is, ahol a felek bár együtt maradnak, mégsem értenek igazán szót a másikkal.

A jelenség persze nem új, a pszichológia és a kommunikációtudomány pedig hosszú ideje gőzerővel termeli a legkülönbözőbb módszereket a hatékony és előremutató kapcsolati párbeszéd kialakítására. Tudományos cikkek, ismeretterjesztő anyagok és könyvek születnek, terápiás módszerek kerülnek kidolgozásra a harmonikus együttélés támogatására. Sylvia Smith amerikai párterapeuta metaelemzésében az elmúlt évtizedek termését fölözte le, az eredményeket saját pácienseivel szerzett tapasztalataival egészítette ki. Munkája során tíz vezető szempont [kristályosodott ki](#), most ezeket vesszük sorra.

### **Ne vágjatok egymás szavába!**

Közhelynek tűnik, a gyakorlatban mégis azt látni, hogy egy-egy vita hevében mintha mindkét fél csakis a saját szempontjait akarná keresztülvinni, mintha egyikük sem figyelne a másikra. Ha félbeszakítod a párod mondandóját, azzal lényegében azt üzened, hogy az ő szempontjai neked nem fontosak. A párbeszéd lényege ezzel szemben éppen az volna, hogy meghalljuk, megismerjük és megértjük egymást, hogy össze tudjuk egyeztetni az érdekeinket, céljainkat, elképzeléseinket. Szóval légszti, ne dumálj bele! Inkább figyelj oda rá!

### **Gondold át!**

*Adj azért a te szolgáltnak értelmes (értő) szívet – szól Salamon király az Úrhoz. Értő szívvel pedig könnyen belátható, mekkora és milyen hosszasan fájó lelki sérülést okozhat egy-egy indulatból kimondott szó. Pont ezért kerüld, hogy olyat mondj a másiknak, amit te is megbánsz. Hiszen később már tehetetlen leszel, később már nem tudod meg nem történné tenni a dolgot, ki nem mondottá tenni a szót. Smith szerint ha nagyon elmérgesedik a helyzet, érdemes megpróbálni akár írásban kommunikálni. Nem cseten, kézírással.*

## **Empatizálj!**

Soha ne feledd,

a kettőtök közti párbeszéd célja mindig az, hogy közelebb hozzon titeket egymáshoz,

nem pedig az, hogy eltávolítson. Ez pedig csakis empátiával lehetséges. Képzeld magad az ő helyébe, próbáld közelebb kerülni ahhoz, hogy érzi magát és miért, mi segíthetne neki és hogyan tudod ezt neki megadni. Ha például láthatóan nyomasztja valami, ami számodra történetesen egy ritka piti dolognak tűnik, ne becsüld le az érzéseit. Hiszen ezzel csak azt mondanád: nem tudom, de nem is érdekel, hogy neked miért olyan fontos ez az egész. Az adott dolog az ő világában azonban valószínűleg egész másról szól, mint a tiédben. Ha nem hívják meg egy eseményre, vagy ha mondjuk elfelejtetted egy rokona névnapját, nem feltétlenül az eseményről van szó, lehet, hogy arról, mennyire érzi fontosnak magát a számodra. Erre reagálj!

## **Kerüld a mélyütést!**

Talán mondani sem kell, de a személyeskedés az egyik legerősebb párbeszédgyilkos. Különösen, ha valamilyen régi dolog felhánytorgatásáról van szó. A hosszú időn át megőrzött negatív indulatok, a sérelemraktár poros-pókhálós polcairól újra előkerülő harag lavinaként sodorja el a szeretetteljes kommunikációt. Csakúgy, mint az ismételten a másik szemére hányt hiányosságai és hibái. Szeretettel mondjátok ki a másik nevét!

## **Ne vádaskodj!**

Elsősorban a hűtlenségről van szó. Smith tapasztalatai szerint ugyanis, bár a megcsalás vezető válóoknak számít, mégis több kárt okoz a kapcsolatokban egymás folytonos gyanúsíthatása. Szóval nem kell rögtön egymásnak esni.

## **Nyíltan, őszintén!**

Meg hát egyáltalán valahogy. A szeretet ellentéte ugyanis nem a gyűlölet, sokkal inkább a közöny. A hallgatás, a nem reagálás, a figyelmen kívül hagyás. A képlet egyszerű: ha beszélnek hozzád, válaszolj. Őszintén, nyíltan, hiszen ezzel kerülhettek közelebb egymáshoz. Az egyoldalú csend, a passzív agresszió pedig csak eltávolít. Ne feledd: ketten vagytok a kapcsolatban!

## **Figyelj rá!**

Egy párkapcsolatban optimális esetben nagyon jól ismerik egymást a felek. Ismerik egymás vágyait, céljait és értékeit, tisztában vannak egymás nehézségeivel, félelmeivel. Egy beszélgetés során így jó eséllyel azt is meghallják, amit a másik nem is mond ki. Nem arról van szó, hogy gondolatolvasónak kell lenni, sem arról, hogy ne lenne az ember saját felelőssége, hogy kifejezze magát. Valakinek azonban ez rosszabbul megy, mint másoknak, az ő számukra pedig nagy segítség, ha figyelmes, megértő partnerre találnak. Aki felé idővel jobban ki tudják, jobban ki merik fejezni magukat.

## **Testbeszéd**

Bár sokszor nem tudatosan bennünk, érzelmi szinten a metakommunikáció mégis többet számít, mint a szavak. Hogy hogy mondja. Ennek része a testbeszéd is: az odafordulás, a szemkontaktus, a gesztikuláció. Minél jobban ismeritek egymás testbeszédét, annál több információtok lesz arról, hogyan van ő a kommunikációs folyamatban. Mennyire tud követni, mennyire érti, amit mondasz, milyen érzéseket kelt benne az, amiről beszél.

## Nem kell egyetérteni

Mind a ketten külön személyiségek vagytok, így nem lehet teljesen egyforma értékrendetek, nem lehet egyforma múltatok, így nem lehet mindenről ugyanaz a véleményetek sem. Lesznek ezért problémák, amit nem lehet majd megoldani, csak túllépni rajta. Nem árt azonban észben tartani, hogy egy csapatban játszotok, hogy a kapcsolat minden esetben nagyobb és fontosabb, mint bármelyik nehézség, amivel találkozhattok.

## A harmadik (negyedik) fél

Nem a swingerezésről van persze szó, hanem egy semleges, külső megfigyelőről vagy tanácsadóról. Sok pár számára hasznos lehet, ha vannak olyan megbízható barátai, akik pártatlanság és elfogultság nélkül tekinthetnek a köztük zajló folyamatokra. A negyedik fél kifejezés arra vonatkozik, hogy sok esetben egy másik párról vagy két terapeutáról (a párterápiás folyamatokat jellemzően párban vezetik a szakemberek) van szó, akik külső, független szempontokkal, megfigyelésekkel, visszajelzésekkel gazdagíthatják a kapcsolati kommunikációt. Vakfoltja ugyanis nem csak az egyéneknek, de a pároknak is van: előfordul, hogy bizonyos működésmódokat mindketten annyira természetesnek élik meg, hogy fel sem merülnek bennük más lehetőségek. Különösen fontos ez azoknál a kölcsönös, egymást kiegészítő viselkedésmintáknál, amelyek hosszabb (vagy rövidebb) távon komoly problémákhoz, konfliktusokhoz, sérülésekhez vezetnek. A [szakmai segítő](#) egyik legnagyobb előnye éppen az, hogy az ilyen típusú folyamatokat pillanatok alatt felismerik, és azok átforgalmazásához is segítséget nyújtanak.

# A HOSSZÚ, BOLDOG PÁRKAPCSOLAT 10 TITKA A PÁRTERAPEUTÁK SZERINT

[Csonka Balázs](#)

2018. február 02., péntek 19:47

## Több évtized megélt és terápiában kísért tapasztalata 10 pontba sűrítve!

Linda és Charlie Bloom több mint 46 éve házasságban, ami már önmagában is elég hitelt adna nekik, ha a jó párkapcsolatról van szó. Az amerikai terapeuta-házaspár ezen felül 43 éven át dolgozott együtt krízisben lévő kapcsolatokon és házasságokon, sőt, a társas rendszerek működésében szerzett tudásukat a szervezetfejlesztésben is kamatoztatni tudják. Az óriási tapasztalattal rendelkező páros [honlapján](#) egyébként egy szolid csillagzuhatag jelzi, hogy tényleg a boldogság felé halad az ember, ha hozzájuk fordul. Annak sem kell azonban

elkeserednie, aki nem Amerikában él, Bloomék ugyanis nemrégiben megjelent [cikkükben](#) 10 pontba sűrítve adták át több évtizedes praxisuk esszenciáját. Tanácsaik mindenkinek szólnak: aki kapcsolatban él, annak azért, aki nem, annak meg azért, hogy néhány hasznos szemponttal gazdagabban vágjasson majd bele.

### **Figyeljete oda!**

A szerelem ellentéte nem a gyűlölet, hanem a közöny – szól a régi nagy mondás, és a tapasztalat is azt mutatja: több kapcsolat megy tönkre az érdektelenség, mint az ellentétek miatt. A kapcsolatra oda kell figyelni, a kapcsolaton dolgozni kell ahhoz, hogy fejlődjön – ha pedig nem fejlődik, előbb-utóbb meghal, nincs köztes megoldás. Hosszú távon legalábbis. Mennyi ember van, aki többet tisztogatja a személyes tárgyait, többet molyol a kocsival, mint amennyi időt a kapcsolat ápolásával tölt. Avagy senki nem tolna bele hetvenezer kilométert a kocsi olajcsere nélkül, miközben hónapokat tölt el egy kapcsolatban anélkül, hogy alkalmat teremtene a közös intim pillanatok megélésére, vagy egyszerűen csak azt mondaná a másoknak: szeretlek!.

### **Oldjátok meg a problémákat!**

Minél előbb! A konfliktusok feloldásával nem érdemes addig várni, amíg kedved lesz foglalkozni velük. Két okból sem. Egyrészt, nem valószínű, hogy valamelyik nap úgy fogsz felébredni, hogy *De jó lenne ezen még vitázni egy sort, hiszen már hetek óta itt van a nyakunkon!*. Másrészt, a kapcsolatban megjelenő nézeteltérések és konfliktusok idővel csak mélyülni fognak. Az érzelmi sérülés megmarad, és hamar el lehet jutni a *Már megint...* és az *Állandóan...* kezdetű mondatokig.

### **Törődj magaddal!**

Ne feledd, hogy te magad vagy az, amit a másoknak adni tudsz. Minél egészségesebb, elégedettebb és boldogabb vagy te magad, adni is annál többet tudsz. Ez pedig nem merül ki abban, hogy tökéletesre diétázd-edd a tested, lelki egészségedre, a spirituális fejlődésedre is érdemes figyelned. Elsősorban nyilván magad miatt, fontos azonban látni, hogy ez a kapcsolatnak is jót tesz.

### **Tiszteljétek egymás különbözőségét!**

Nem vagyunk egyformák, következésképpen különbözőek vagyunk. Esetenként ellentétesek. Eleinte ebből kevesebb probléma adódik, hiszen túlsúlyban van az, amit kaphatunk belőle: valamit, ami bennünk nincs meg. Később azután sok-sok frusztráció származhat az ilyen különbözőségekből, ami miatt azt mondjuk: inkább hozzánk hasonló emberrel érdemes hosszú távon is kezdeni. Linda és Charlie szerint azonban ez csak azért van így, mert amit kapunk mindebből, azt hosszú távon egyszerűen megszokjuk, elfelejtünk odafigyelni rá. Az akár apró bosszúságokra, frusztrációkra viszont annál érzékenyebben reagálunk: ezekből lehetnek a bolhából elefánt típusú veszekedések, valamint a kísérletek, hogy az egyik fél megváltoztassa a másikat.

### **Szeretkezzetek!**

Egy kapcsolat válságának az egyik leggyakoribb jel, hogy [eltűnik a szex](#). Ez pedig azoknál a pároknál is nagyon könnyen megtörténhet, akik pedig eleinte nagyon is szenvedélyes, kölcsönösen kielégítő szexuális életet éltek. A szex pedig nem csupán az érzéki gyönyörökhöz vezető út, de eszköz is. Eszköz a vágyak megélésére, a szeretet kifejezésére, lehetőség a közös térben való feloldódásra. Nagyon is megéri tehát életben tartani a lángot, és nem várni addig, amíg végképp [kialszik a tűz](#).

### **Ne igénytelenedj bele a kapcsolatba!**

A jó kapcsolat nem statikus.

## *A jó kapcsolat stabilitását éppen a dinamikája adja, a harmonikus változás, a közös fejlődés, magának a közösnek a fejlődése.*

A jó kapcsolat célja ezért nem lehet pusztán az együtt maradás, ahogy az a tény, hogy egy pár még nem vált el, önmagában kevés boldogságot hoz a mindennapokba.

Belekényelmesedésnek, vagy egy fokkal súlyosabb formájában beleigénytelenedésnek hívják azt a folyamatot, amikor valaki így kezd el gondolkodni a párkapcsolatáról, így kezd el benne élni. Ne tedd!

### **Ne adj esélyt a neheztelésnek!**

A sérelmek dédelgetése egy köztudottan bevált kapcsolatgyilkos, ezt pedig a Bloom házaspár terápiás tapasztalatai is megerősítik. Azzal, hogy a nyílt konfliktus elkerülése érdekében nem fejezed ki a negatív érzéseidet, azok nem mindig szűnnek meg létezni. Amikor valami kisebb volumenű dologról van szó, és úgy érzed, el tudod engedni, nyilván nem érdemes belőle nagyobb hisztit csapni. Amikor azonban valami tényleg bánt, azt ki kell mondani a másik felé, hogy a konfliktus megoldhatóvá váljon. Ha ugyanis nem oldódik fel, az érzelmi lenyomata nem csak hogy megmarad, de a következő hasonló alkalommal már erre rakódik rá a többi.

### **Ne várjatok a segítséggel!**

A párterapeuták kliensei már átlagosan hat éve küzdenek egymással, mire eljutnak a szakemberekhez - állítja Linda és Charlie. El lehet képzelni, hogy legtöbbször mi az, ami akkorra még menthető a kapcsolatokból. A leggyakoribb, hogy ki-ki a maga sérelmeibe burkolózva egyfajta magányos lövészárokharcot folytat a másik ellenében. Vagyis azok a kommunikációs és viselkedési sémák, amelyeken a jó kapcsolat érdekében megérné változtatni, addigra már betokosodva, körbebástyázva élik a maguk életét.

### **Játsszatok!**

Minden kapcsolatban fontos a közös játék. Sőt, amikor azt mondjátok, hogy most aztán biztos nem érünk rá még ezzel is foglalkozni - akkor van a legnagyobb szükség rá. Nem kell két hétre Balira utazni ahhoz, hogy ki lehessen jelölni egy időt, ami csak a tiétek, amikor csak egymással foglalkoztok. És fordítva: nem csak akkor van szükség ilyen időre, amikor nyaralni vagytok, de a hétköznapiakban is megéri megtalálni a helyét.

### **Bocsáss meg!**

Semmi sem rombolja olyan alaposan és mélyrehatóan a párkapcsolatot, mint a haragtartás. Meg kell tehát tanulni megbocsátani, pontosabban készen kell rá állni. Megbocsátani minden kapcsolatban van mit, elkerülhetetlen, hogy az embert sérülés érje. Amíg azonban nem érzi, hogy egyensúlyban lenne, amíg vár még valamilyen konkrét vagy érzelmi nyereséget a helyzetből, addig a neheztelés lassan, de biztosan szedi szét a kapcsolatot.

# 9 AJTÓN ÁT VEZET AZ ÚT A BOLDOG PÁRKAPCSOLATHOZ

[Sákovics Diana](#)

2018. november 11., vasárnap 19:31

**A nagy szerelem sajnos hosszú távon kevés a boldog párkapcsolathoz. Ahhoz, hogy jól legyetek egymással, a kapcsolaton és magatokon is dolgozni kell. Egy váláskutató pszichológus könyve alapján most összedtük azt a 9 feladatot, aminek az elvégzését nem lehet megúszni.**

Milyen egy jó párkapcsolat, egy jó házasság? Az a jó, ha a romantikus érzelmek, az izgalom, az érzékiség éveken át tart? Vagy az a jó, ha a bizalom, az elköteleződés biztonságos háttérében mindenki éli a maga életét? Vagy attól jó, ha mindenki megélheti a nemének megfelelő tradicionális szerepet? Vagy az a jó kapcsolat, amiben harmóniában, egymással szorosán együttműködve lehet gyereket nevelni és családot gondozni?

Nem azon múlik egy párkapcsolat boldogsága, hogy a fentiek közül melyek érvényesek rátok, nem azon múlik, hogy melyik a ti utatok. Útból rengeteg van. A párkapcsolati boldogság sokkal inkább azon múlik, hogy azt az utat hogyan járjátok, hogy mennyit tesztek meg a párkapcsolatért. Bármennyire is különböznek egymástól a párkapcsolatok, van néhány alapvető dolog, amelyek megléte nélkül nehéz boldognak lenni.

Hogy honnan tudjuk, hogy melyek ezek? Leginkább azokból a kutatásokból, amelyeket régóta együtt élő párokkal végeztek, vagy amelyek hosszú éveken át követték végig a párok életét. Ez utóbbi módszerrel dolgozott Judith S. Wallerstein amerikai pszichológus is, aki 131 elvált szülő gyerekeinek életét követte nyomon 25 éven át, és arra volt kíváncsi, vajon milyen hatással van a válás a gyerekekre. Wallerstein négy könyvet is írt a válásról és párkapcsolatokról, köztük a [The Good Marriage: How and Why Love Lasts című művet](#), amelyben [9 olyan lelki feladatot](#) fogalmazott meg, amit mindenképpen meg kell ugrani ahhoz, hogy egy párkapcsolat hosszú távon is működhessen.

## **Le kell válni a szülőkről**

Ahhoz, hogy az ember igazán boldog lehessen a saját családjában, hogy képes legyen felnőttként működtetni azt, elengedhetetlen, hogy érzelmileg leváljon, távolabb kerüljön [a családtól](#), amelyben felnőtt. Ez természetesen nem a kapcsolat megszakítását jelenti az eredeti családdal, sokkal inkább azt, hogy kialakuljon a szülőktől és testvérektől független identitása. Röviden: a saját család megalapításához fel kell nőni, önállóvá kell válni, és nem csak a munkával, a pénzkereséssel vagy az élet napi szintű menedzselésével. Önállóvá kell válni érzelmileg is.

## **Meg kell tartani a közelség és távolság egyensúlyát**

Az intimitás és az egymáshoz tartozás, a “mi” intenzív érzése mellett fontos, hogy kialakítsuk a kapcsolaton belül a határainkat, hogy mindenki megvédje a saját autonómiáját. Bármennyire szeretjük egymást, bármennyire is összetartozunk, két különálló ember vagyunk: ezt az érzést érdemes magunkban tudatosítani. Így tudjuk ugyanis a legteljesebb életet élni és így tudjuk jól támogatni partnerünket is. És nem utolsósorban így van a legnagyobb esélyünk arra is, hogy [fenntartsuk a szexuális vágyat a kapcsolatban](#).

## **Óvni kell a szexuális életet**

A vágnak létezik egy természetes hullámválsága: nem fogunk mindig ugyanannyira vágni a másokra, nem lesz mindig ugyanolyan jó a szex. Azt azonban érdemes tudatosítani, hogy a szex nem magától lesz jó, tenni kell érte, és ha felmerülnek problémák, nehézségek, akkor ezeket érdemes megbeszélni, érdemes közös megoldásokat találni. A szex fontossága sokszor elsikkad a napi teendők, a stressz, a külső elvárások hatására, pedig ez fontos megerősítője



lehet egy párkapcsolatnak. Foglalkozzatok vele, megéri. Ha pedig a szex már kikopott a kapcsolatotokból, akkor első körben [ezt a négy kérdést](#) érdemes feltenni magadnak.

## **Párnak kell maradni a gyerekek születése után is**

A legtöbb pár életében a gyerek születése természetes krízisként jelenik meg, hiszen az egész életünk felfordul. Szülőként óriási felelősség kerül a nyakunkba, új szerepekkel, új feladatokkal találkozunk, amelyekhez meg kell tanulunk alkalmazkodni. Ráadásul mindezt hullafáradtan. Ez a családi lét egyik legnehezebb feladata, és gyakran nagyon kevés időt szentelünk ilyenkor a párkapcsolatunk ápolására, az intimitás fenntartására. Pedig fontos lenne, és ha ezzel tisztában vagytok, ha beszéltek róla, ha megtervezitek, akkor megvalósítani sem lehetetlen.

## **Kezeln kell az élet elkerülhetetlen kríziseit**

Egyetlen párkapcsolat, egyetlen élet sem egy örökké tartó vidámpark. Mindenkinek az életében történnek váratlan, fájdalmas, nehéz dolgok. Legyen az halál, betegség, anyagi nehézség vagy bármi, az életben történő események kihatnak a környezetünkre, a szeretteinkre, párkapcsolatainkra. Ha ilyenkor képesek vagyunk a nehézségek ellenére kitartani egymás mellett, segíteni a másikat és képesek vagyunk támaszkodni rá, az hosszú távon a kapcsolat megerősödésével és mélyülésével fog járni. És igen, lehet, hogy közben rossz lesz. Lehet, hogy közben elegünk lesz az életünkéből és a másikból, de ilyenkor megéri erősnek lenni, megéri kitartani.

## **A kapcsolati köteléket szorosan kell tartani, akkor is, ha éppen nehéz**

A nehéz helyzetek, a konfliktusok az eltérő elképzelések gyakran heves érzelmekkel járnak. Van, hogy haragszunk a másokra, van hogy dühösek vagyunk, van, hogy megbántjuk egymást. Ez ritkán elkerülhető, és a cél nem is az, hogy elkerüljük, sokkal inkább az, hogy jól kezeljük, hogy megbeszéljük, hogy feloldjuk. Fontos, hogy olyan családi környezetet teremtsünk, amiben megjelenhetnek a negatív érzések is, ahol nem kell ezeket elnyomni, eltitkolni, és ahol mindkét fél tudja: az aktuális negatív érzések nem alapjaiban rengetik meg a kapcsolatot.

## **Meg kell találni a humort**

Az unalom és az elszigetelődés egyik legjobb ellenszere a nevetés. A közös nevetés. Mert az, ami [csak az egyik félnek vicces](#), az csak jobban eltávolít a kapcsolatban. Ahhoz pedig, hogy megtaláljuk azokat a dolgokat, amiken közösen tudunk nevetni szükség van az együtt töltött időre, arra, hogy összehangolódjunk, feloldódjunk és ne daráljanak be minket a mindennapok.

## **Gondoskodni kell a partnerünkről**

A gondoskodás, a megnyugtató a másik igényeinek, szükségleteinek figyelembevétele, a másik közelségigényének kielégítése, és folyamatos bátorítása, támogatása minden jó kapcsolat alapja. És nem, ez soha nem csak az egyik fél feladata.

## **Nem szabad elfelejteni a szerelmet**

Ha képesek vagyunk visszaemlékezni arra az idealizált állapotra, a szerelemre, a gondtalanságra, ami a kapcsolatunk elejét jellemezte, fontos erőforrást biztosítunk magunknak a kapcsolati krízisek idejére is. Azt viszont, hogy a kapcsolat változik, a szerelem pedig alakul, nem árt józanul látnunk és elfogadnunk.

Ha mindezt tudjuk, akkor már csak azt érdemes tudatosítani, hogy ahogy életünk során mi is folyamatosan változunk, alakulunk, ahogy vannak az életünkben jobb és rosszabb napok, időszakok, úgy hullámzik, formálódik dinamikusan a párkapcsolatunk is. Minden, ami történik velünk, ahogy éppen érezzük magunkat, minden személyes krízisünk, kétségünk párkapcsolatunkban is tükröződik.

Egy párkapcsolat tehát nem állandó és nem stabil abban az értelemben, hogy felépítve, napi szinten működtetve magára hagyható volna. A párkapcsolat a körülményekkel, a személyiségünkkel, a történésekkel összhangban formálódik, változik. Ugyanígy formálódni, változni kell benne nekünk is - harmóniában a partnerünkkel. Együtt kell alakítanunk, vigyáznunk rá, együtt kell gondoznunk.

# ÍGY ÉRTHETITEK MEG JOBBAN EGYMÁST A PÁRODDAL

[Mák Gabi](#)

2019. április 28., vasárnap 18:49

**Egy párkapcsolat akkor lehet harmonikus, ha az egymáshoz csiszolódás során mindkét fél igényei megjelenhetnek és érvényesülhetnek. John Gottman világhírű pszichológus szerint ehhez az is kell, hogy az adok-kapok jellegű tranzakciók helyett interakciók történjenek.**

A tranzakció fogalma az üzleti világból származik, ahol az adok-kapok gondolkodásmód irányítja a kapcsolatokat: *Én kielégítem az ügyfél igényeit, cserébe az ügyfél is kielégíti az én szükségleteimet*. Sokszor ezt a fajta hozzáállást javasolják a pároknak is, amivel John Gottman pszichológus szerint egy baj van: egy ilyen íratlan megállapodás miatt a felek megállás nélkül futják a *ki mit (nem) tett meg a másékért?* köröket, ez pedig idővel vádaskodást, ítélkezést, haragot szülhet.

## Szemet szemért, fogat fogért?

Az emberek közötti tranzakció egy évezredek óta létező jelenségen, a viszonzáson alapul. Bizonyára veled is előfordult már, hogy kényelmetlenül érezted magad, miután valaki csak úgy megajándékozott, pedig nem is volt semmilyen különleges alkalom.

„Ilyenkor az ember mindjárt elkezd töprengeni, hogyan viszonzhatná a kedves gesztust. A kölcsönösség alapja tehát az *eladósodás* érzése. A viszonzás elve a történelem során az emberek közötti együttműködést szolgálta, így váltak a sebezhető egyénekből erős közösségek” – [írja](#) Catherine Aponte klinikai szakpszichológus a Psychology Today hasábjain, majd egy példán keresztül szemlélteti, milyen is a jó együttműködés egy párkapcsolatban.

Az üzleti világban a hangsúly az eladáson van, ez pedig sokszor egy egyszeri alkalom, nem egy ismétlődő értékesítés. Egy házasság azonban interakciók ezreiről szól, melyek egy olyan [játzmává](#) teszik a kapcsolatot, ahol folyamatosan egyensúlyozni kell. Ha egy kicsit is kevesebbet nyújtunk a partner számára, mint amennyit igényel, máris eladósodtunk. Ez pedig Gottman szerint előbb-utóbb oda vezethet, hogy az egyik fél rádöbben, sokkal jobb üzletet is köthetett volna.

## A cél a kompromisszumkötés



A helyzet: Sara egy bevásárlóközpontba indul. A parkolóházban szeretné hagyni az autót, ám férje, Lucas, nem díjazza az ötletet. Hogyan érdemes tisztázni a nézeteltérést?

1. Először is jelezzük a másiknak, ha valamit szeretnénk megbeszélni, így neki is van ideje arra, hogy összeszedje a gondolatait. Egyeztessük azt is, hogy mikor a legalkalmasabb a felmerülő problémáról beszélgetni.

2. Amikor sor kerül a [nézeteltérés tisztázására](#), mindkét félnek ki kellene fejeznie saját igényét és álláspontját, de természetesen nem mindegy, hogyan. Egy jó vita lényege, hogy kiderüljön, kinek mik az aggályai és érdekei a felmerült témával kapcsolatban, vagyis a cél, hogy:

- Mindkét fél kifejezze saját meglátását.
- Mindkét fél kifejtse, hogy az általa preferált megoldás miért fontos számára.
- Megadjuk egymásnak a lehetőséget arra, hogy félbeszakítás nélkül megosszuk a másikkal a gondolatainkat és érzéseinket.
- Megosszuk egymással, ha éppen dühösek vagyunk, aggódunk vagy tartunk valamitől. Ez a lépés segít felismerni, hogy a másik nézetei mögött is jó okok állnak. Lucas attól tartott, hogy a szűkös parkolóhelyek miatt egy másik jármű könnyen sérülést okozhat a családi autón. Sara pedig egy frekventált helyen szeretett volna parkolni, hogy időben odaérjen a megbeszélte találkozókra.

3. Az utolsó lépés egy olyan win-win akcióterv kidolgozása, ami figyelembe veszi mindkét fél igényeit. Lucas és Sarah esetében ez a következőképpen alakult: Amikor Lucas otthonról dolgozik, mindig beviszi Sarát a városba, amikor pedig Sara vezet, akkor a parkolóház felső, legkevésbé forgalmas szintjein hagyja az autót, és igyekszik úgy parkolni, hogy a legkisebb eséllyel okozzon sérülést egy másik jármű kicsapódó ajtaja.

Az adok-kapok játszmák helyett arra kellene tehát törekedni, hogy megbecsüljük a másikat, éreztessük vele, mennyire fontos számunkra, de soha ne hallgassuk el, ha valami nyomja a lelkünket. Amíg ez megvan egy [kapcsolatban](#), addig a viták is az együttműködésről fognak szólni, nem a háborúskodásról.

## 8 DOLOG, AMIT EGY ROSSZ KAPCSOLATBÓL TANULHATSZ

[Mózes Zsófi](#)

2019. október 13., vasárnap 13:39

**A házas életbe nem úgy ugrunk fejest, hogy azon gondolkozunk, vajon milyen lesz aláírni a válási papírokat. Ennek ellenére Magyarországon évente nagyjából 25 ezer pár dönt úgy, hogy külön utakon folytatja az életét.**

Válni pokoli nehéz, mindenki számára megterhelő, de minden eset más és más. És egy kis odafigyeléssel könnyen elkerülhetjük, hogy miután megváltuk a csatáinkat, az új élethelyzetben, a friss kapcsolattal ugyanott folytassuk, ahol a válás előtt abbahagytuk. Árulkodó lehet, ha egy idő után minden alkalommal kellemetlen a helyzet, ha a párunkkal kettesben vagyunk valahol, sokat vitatkozunk, gyakran eszünkbe jut, hogy milyen lenne egyedül, esetleg egy másik emberrel. Szintén jelzésértékű, ha már nem élvezzük az együtt töltött időt, nem tudunk egymással kommunikálni, csak a gyerekek miatt vagyunk együtt. Ismerős érzések? Ilyenkor két választása van az embernek: vagy elkezd dolgozni a problémákon, lehetőleg szakértői segítséggel, vagy egy boldogabb élet reményében otthagy mindent.

A legjobb, ha sikerül megmenteni a kapcsolatot. De akkor sem kell feltétlenül kudarcként megélni a helyzetet, ha válásra kerül a sor, hiszen ilyenkor is rengeteg mindent tanulhatunk a múlt hibáiból.

## 1. Kapcsolatgyilkos telefon

Az egyik legfontosabb dolog ma, amire egy válás megtaníthat, hogy törekedjünk a kutyüzéssel töltött idő minimalizálására. Egy kutatás során kiderült, hogy minden tizedik pár egyik tagja szex közben is csekkolja a telefonját. Nem hangzik túl jól, ugye? A megkérdezettek 85 százaléka pedig őszintén bevallotta, hogy rendszeresen használja a telefonját a barátaival vagy családjával folytatott beszélgetések alatt. A kutatásokból az is kiderült, hogy azok az emberek, akik más tevékenységek közben mobiloznak, kevésbé empatikusak. Ez pedig tipikusan egy olyan készség, ami jól jön, ha nem egyedül tervezzük leélni az életünket.

## 2. Légy hálás!

Tanulmányok szerint azok az emberek, akik kifejezik a hálájukat a partnerüknek, elégedettebbek a kapcsolatukkal. Az ilyen kapcsolatokban általában jobb a felek közötti kommunikáció, nagyobb az elköteleződés, az intimitás és a támogatás is. Azzal, ha hálás vagy a kapcsolatért, nemcsak a saját, de a partnered elégedettségét is növeled.

## 3. A kommunikáció kulcstényező

Házassági tanácsadások alkalmával gyakran halljuk, hogy a jó kapcsolat alapja a megfelelő kommunikáció, és ez valóban így van. Minél nyitottabb, őszintébb a felek közötti kommunikáció, annál nagyobb a bizalom. Ez pedig nemcsak a mindennapjainkat könnyíti meg, de jobb lesz a szex is, gyakoribb lesz az orgazmus.

## 4. Számít a boldogságod

A boldogságra való törekvés nem felszínes vagy önző dolog. Természetes, hogy egy jól működő párkapcsolatban szeretettel és tisztelettel fordulsz a partnered felé, amitől ő elégedettebbnek, támogatottabbnak érzi majd magát, a kulcs azonban ebben az esetben is a kölcsönösség. Fontos, hogy olyasvalaki legyen mellettünk, aki tisztel, támogat, és aki mellett különlegesnek érezzük magunkat. És bár elsőre talán nem hangzik annak, ugyanilyen fontos az is, hogy a pár tagjai mennyit nevetnek együtt. Kutatások eredményei szerint ugyanis a közös nevetés nagyban hozzájárul a kapcsolat minőségének javulásához.

## 5. Tanuld meg, hogy mi az, ami neked már nem fér bele

Ahhoz, hogy egy sikertelen házasságot követő kapcsolat jobban sikerüljön, fontos, hogy tisztában legyünk mindazzal, amit feltétlenül szeretnénk elkerülni a jövőben. Egy rossz kapcsolat arra is jó, hogy megtapasztaljuk azokat a tulajdonságokat, amiket nem tudunk elviselni a partnerünkben, ez pedig hozzásegít ahhoz, hogy a következő választásunk jobb legyen. Sokkal könnyebb a dolgunk, ha nem a saját elvárásainkon szeretnénk változtatni a párunk tulajdonságai fényében, hanem már az elején tisztában vagyunk azzal, hogy milyen embert keresünk.

## 6. Nem tudod megváltoztatni a másikat

Sok probléma keletkezik abból, hogy az emberek hajlamosak azt hinni, hogy a házasságkötés megoldást jelent a rossz szokásokra. Ez viszont a legtöbb esetben egyenes út a váláshoz, ugyanis bármennyire is szeretnénk, nem tudunk a párunk helyett változni. Mielőtt fejest ugrunk egy új kapcsolatba, érdemes levenni a rózsaszín szemüveget és átgondolni, hogy mennyire szeretjük a másik jó tulajdonságait, és ezek mellett képesek vagyunk-e elviselni a rosszakat.

## 7. Ne hanyagold el a barátaidat

Az egyik legnagyobb lecke, amit egy párkapcsolat taníthat, hogy mennyire fontosak a barátaink. Amikor komoly kapcsolatba kerülünk, hajlamosak vagyunk elhanyagolni a barátainkat, hiszen legszívesebben minden percet újdonsült szerelmünkkel töltenénk. Érdemes azonban belegondolni, hogy ha elhanyagoljuk a barátainkat, ki fog mellettünk állni, ha a kapcsolatban problémák merülnek fel?

## 8. A szex elengedhetetlen a boldog párkapcsolathoz

Az egyik figyelmeztető jel a problémás kapcsolatban, ha egyre kevesebb a szex. Ijesztőnek tűnhet, de kutatások szerint ha nincs szex, nincs boldog kapcsolat sem. Minél elégedettebb a nő a szexuális életével, annál elégedettebbek a férfiak a házasság egészével. Ez pedig hozzájárul ahhoz, hogy a párok közel érezzék magukhoz a másikat, boldogabbak és elégedettebbek legyenek. Az együttlétekkor felszabaduló oxitocin pedig csökkenti a stressz és a szorongás mértékét, ami ugyancsak hasznos, ha a boldogság elérése a cél.

# EGY PÁRKAPCSOLAT MEGROMLÁSÁNAK LEGELSŐ JELE

[Milanovich Domi](#)

2019. szeptember 03., kedd 10:34

**Miért nem tudsz csak egyetlenegyszer időben elkészülni? Miért zörögsz folyton? Miért nem bírsz soha meghallgatni? Pár azok közül a szóváltások közül, amik a legboldogabb pároknál is előfordulhatnak a feszült pillanatokban. Azonban ha folyton kritizálsz a másikat, nem fejlődni fog, hanem egyre távolabb kerülni tőled. Mindez pedig drámai következményekkel járhat a kapcsolatotokra nézve.**

John M. Gottman azt állítja, hogy 5 perc megfigyelés után 91 százalékos valószínűséggel meg tudja mondani egy vitatkozó párról, hogy el fognak-e válni. A családterapeuta 14 éven keresztül követte nyomon 79 amerikai házaspár életét, kutatása eredményeként pedig felfedezett 4 olyan tényezőt, ami előrejelzi a szakítás bekövetkezését. Ezeket a viselkedési

formákat az [Apokalipszis lovasainak](#) nevezte el (a Jelenések könyvében ők hoznak hírt a végítéletéről). Sorozatunkban egyenként mutatjuk be a lovasokat, illetve azt is összegyűjtöttük, mi mindent érdemes tenned a kritizálás (criticism), a [megvetés](#) (contempt), a defenzivitás (defensiveness) és a [kivonulás](#) (stonewalling) ellen.

## Mi a különbség a kritizálás, a kritika és a panasz között?

Teljesen természetes dolog, hogy az emberek magyarázatot igyekeznek keresni a [negatív érzéseikre](#) és hangulataikra. A probléma abban áll, ha az okot folyton a partnerük hiányosságainak kezdik el tulajdonítani. A [kritizálás](#) egyes pároknál egyfajta létállapot: az egyik fél rendre a másik hibáira fókuszál, ítélkezik felette, a kákán is csomót keres, mindenben kijavítja a társát, gyakran kioktatja és hibáztatja. Fontos különbség a kritikához és a panaszhoz képest, hogy a [kritizálás](#) inkább egy szokás, amely során nem annyira specifikus viselkedéseket tesz szóvá valaki, hanem a másik egész személyiségét degradálja. Ezeknek a negatív megjegyzéseknek a hatása idővel felgyülemlik a partnerben, aki egy ponton magából kikelve, robbanásszerűen tiltakozhat az őt ért [bánásmód](#) ellen. És gyakran még csak nem is a legfájóbb komment az utolsó csepp a pohárban.

## Miért súlyos probléma a kritizálás?

A folyamatos kritizálás következtében a partner lelke zsugorodni kezd, hiszen pont az az ember nem értékeli őt, akit elvileg a világon a legjobban szeret. Előfordulhat, hogy maga is belsővé teszi a személyére vonatkozó negatív véleményt, elkezd alárendelődni, [megalázva](#) és [elutasítva](#) érezheti magát, kevésbé szerethetőnek. A kritizálás további romboló következménye, hogy könnyen [megvetéssé](#) válhat. Ekkor a személy tartós negatív megvilágításba helyezi a társát, és a felsőbbrendűség biztos tudatából támadja őt. Az ilyen kapcsolatokban az [empátia](#) helyét átveszi a szarkazmus, a gúnyolódás, a partner szempontjainak figyelmen kívül hagyása, az arrogancia.

## Hogyan lehet elkerülni a kritizálást?

A Gottman Intézet honlapján publikált [összefoglaló](#) szerint az egyik leglényegesebb dolog, hogy megtanuljuk az igényeinket anélkül [kifejezni](#), hogy a másikat hibáztatnánk azért, amiért ezek az igények jelenleg nincsenek kielégítve. Mielőtt a párod együttműködését kéred, érdemes két kérdést feltenned magadnak: Mit érzek most? Mire van szükségem a partneremtől? Ha nem órá mutogatsz ujjal, hanem én-közlésekben tudsz [kommunikálni](#), akkor jó eséllyel el tudod nyerni a támogatását.

- **PÉLDA:** Épp késésben vagytok, a partnered még csak most lép ki a zuhanyzóból. Dühösen az alábbi mondatokat vágod a fejéhez: Én már ötévesen megtanultam, hogyan kell időre elkészülni. Te mikor fogod végre?
- **HELYETTE:** Nekem nagyon fontos lenne, hogy pontosan érkezzünk erre az eseményre. Tudnál ebben segíteni nekem, kérlek?

## Mit tanulhatunk belőle?

Mivel a kritizálás az első és leggyakoribb lovas, a vele való sikeres megküzdés a megvetés, a védekezés, a kivonulás valószínűségét is radikálisan csökkenteni tudja. Érdemes felfigyelni arra is, hogy minden ilyen megnyilvánulás mögött valamilyen ki nem elégített szükséglet húzódik meg, egyfajta vágyakozás. Ha ennek utána tudtok menni, nyert ügyetek van. Ha pedig tisztában vagy a saját igényeiddel, azokat őszintén, átláthatóan, asszertíven tudod [kommunikálni](#) a párodnak, akkor várhatóan az ő figyelme sem a védekezésre, hanem a megoldások kidolgozására fog irányulni. Így neki is esélyt adsz arra, hogy korigálja a viselkedését, bizonyítson és tündököljön neked.

# EZÉRT VAGY EGYRE VONZÓBB, AHOGY KÖZELEG A ZÁRÓRA

[Divány](#)

2019. október 05., szombat

**Tényleg annál vonzóbbnak találsz a kocsmában üldögélő ellenkező nemű embereket, minél inkább közeledik a zárási idő? Egy ismert városi legenda nyomában.**

Egyesek úgy tartják, ha ismerkedni mész egy bárba, kocsmába vagy szórakozóhelyre, az ott fellelhető lehetséges partnerjelöltek a záróra közeledtével vonzóbbnak tűnnek, mint korábban. [Justin Lehmiller](#) amerikai szexuálpszichológus utánajárt, vajon tényleg megfigyelhető-e ez a jelenség, és ha igen, milyen pszichológiai háttere lehet.

## Kutatások bizonyították a záróraeffektust

Egy 1979-es [kutatásban](#) pszichológusok ellátogattak egy bárba csütörtök este, és három időpontban (9 órakor, 10.30-kor és éjfélkor) kikérdezték a vendégeket, akiknek értékelniük kellett a helyszínen lévő összes ellenkező nemű személyt egy 1-től 10-ig terjedő skálán. A szakemberek szándékosan kerülték a láthatóan ittas vendégeket.

A válaszok egyértelműen igazolták, hogy a zárási idő közeledtével (a hely fél 1-ig volt nyitva) a megkérdezettek egyre vonzóbbnak találták a rendelkezésre álló kínálatot. Harminc évvel később más tudósok [megismételték](#) a kísérletet, és eloszlatták azokat a kételyeket, amelyek annak adtak hangot, hogy inkább a válaszadók alkoholos befolyásoltsága, mintsem a záróra közeledte felelős a pozitívabb ítéletalkotásért.

## Vonzóbbnak tűnik az, amiből kevés van

A záróraeffektus lehetséges magyarázata, hogy értékesebbnek fogod fel azt, amiből kisebb mennyiség lelhető fel. A reklámszakemberek gyakran alkalmazzák azt a taktikát, hogy kiemelik egy adott termék vagy szolgáltatás időszakos voltát és különlegességét. Gyorsan csapj le rá, mielőtt kifutsz az időből és az összeset elviszik – sürgetnek a hirdetések. Ugyanez játszódik le az agyadban, amikor közeledik a záróra, és még mindig nem sikerült becsajoznod/bepasziznod. Érzed, hogy egyre kevesebb esélyed van a sikeres ismerkedésre, ezért hirtelen felértékeled a helyszínen fellelhető kínálatot.

Természetesen az is előfordulhat, hogy a korábbi időpontokban nagyobb számban fordulnak elő párkapcsolatban élő vendégek a helyen, a társra vadászó szinglik viszont tovább maradnak és inkább a későbbi órákat választják. Egy harmadik hasonló [kísérletben](#) a kutatók az alanyok kapcsolati státuszára is rákérdeztek. Mint kiderült, a záróraeffektus csak az [egyedülállóknál](#) működik, a kapcsolatban élőket nem érinti.

# IGEN, TÉNYLEG LÉTEZIK AZ A TÍPUS, AKIRE BUKSZ. VALÓSZÍNŰLEG AZ EXED AZ

**„Nem vagy az esetem...” – vajon hányszor hallottad már ezt az elutasítást a másiktól, és te vajon hányszor koppintottál le valakit ezzel a szöveggel? Kutatók utánajártak, vajon tényleg egy adott típushoz vonzódsz-e, vagy ez csupán legenda.**

Bőségesen bizonyítást nyert már korábban, hogy a párválasztás során számtalan személyiségbeli, illetve fiziológiai vonás – az intelligencia, a magasság, a hajszín, a korkülönbség, stb. – [befolyásol](#), melyek révén eldöntöd, hogy egy adott személy vonzónak számít-e vagy sem. Most azonban kanadai tudósok egyetlen kérdésre keresték a választ: tényleg létezik-e olyan egzakt „típus”, melyet minden potenciális partneredben keresel? A néhány hete publikált [tanulmányt](#) a [Conversation](#) szemlélte.

## **A partnerek változnak, a zsáner állandó**

A Torontói Egyetem pszichológiai fakultásának munkatársai vizsgálataikhoz a 2008 óta folyó, [German Family Panel](#) elnevezésű kutatást hívták segítségül, melyben szakemberek több mint tizenkétezer Németországban élő férfi és nő párkapcsolati és családi viszonyait követik nyomon folyamatosan különböző kérdőíves vizsgálatok révén. A vizsgálatban a személyiség feltérképezésére a [Big Five személyiségmodellt](#) alkalmazták, melyben a személyiségvonásokat öt nagy kategóriába (extraverzió, barátságosság, lelkiismeretesség, érzelmi stabilitás, intellektus) osztják. A vizsgálat 9 éve során a résztvevőket arra kérték, hogy aktuális partnereiket is vonják be a vizsgálatba, így ők is kitöltötték ugyanazt a kérdőívet. Ennek alapján - átfogó szűréseket követően - a kutatók 332 személyt választottak ki, akik mindegyike minimum két romantikus partnerrel folytatott viszonyt az elmúlt kilenc év során.

Mint kiderült, a vizsgált alanyok jelenlegi partnerei, és korábbi társaik igencsak hasonló módokon jellemezték saját személyiségüket a kérdőíves tesztek során. Ebből a kutatók arra következtetnek, hogy habár ízlésed változhat az idők során, létezik egy állandó „zsáner”, melyet minden párod esetében keresel. A legtöbb érintettnél csupán két párkapcsolatot tudtak összehasonlítani a szakemberek, 29 esetben azonban ennél több [partnertől](#) nyertek válaszokat – az eredmények ezen esetekben is ugyanezt mutatták.

## **"Saját magadba" leszel szerelmes**

A vizsgált válaszok mindemellett azt mutatták, hogy nem csupán az egyes romantikus partnerek személyisége hasonlít egymáséhoz, de az adott személy és partnereinek személyisége is igencsak hasonló jegyeket mutat. Ez igazolja azt a feltevést, miszerint tulajdonképpen saját magadat keresed minden kapcsolatban, vagyis

***olyan társat keresel, aki megerősíti benned a saját személyiségedről alkotott képet.***

Kivéve akkor, ha extrovertált vagy, aki nyitott az új élményekre. Ők úgy tűnik, hogy izgalmas kihívásként élik meg, ha a sajátjuktól igencsak eltérő embertípusokat ismerhetnek meg. Legalábbis a kutatási eredmények ezt bizonyítják.

A kutatók szerint az általuk feltárt összefüggések hasznosíthatóak lehetnek például az online társkeresés során. Azon alkalmazások mintájára, melyek eltárolt zenei ízlésük alapján keresnek új előadókat és számokat a felhasználóknak, létrejöhetnek olyan társkereső applikációk, melyek kizárólag egy adott személyiségtípusba illő potenciális randipartneret kínálnak fel számukra.



A vizsgált kapcsolatokat nem osztályozták a kutatók aszerint, hogy melyik mennyi ideig tartott, ezért nem tudható, vajon ez a stratégia hosszú távon is beválik-e a gyakorlatban. Korábbi vizsgálatokból ugyanis tudjuk, hogy ha a felek között túl nagy a hasonlóság az együtt járhat annak érzésével, hogy kevésbé tudnak fejlődni a kapcsolatban. Ahogy tudjuk azt is, hogy az, aki túl van már egy hosszú kapcsolaton gyakran kevésbé tolerálja azokat a viselkedéseket új partnerénél, amelyek a korábbinál idegesítették, és ezeknek a viselkedéseknek a felbukkanása szorongást és reménytelenséget válthat ki. Másik oldalról nézve viszont a korábbi partnerrel való hasonlóság segíthet az új partnerhez való kötődés kialakításában. Hiszen tudjuk: a hasonlóság, az ismerőség érzése mindig kellemes biztonságos érzést nyújt, amiben könnyedén fel tudunk oldódni.

Annál tehát, hogy magunkhoz hasonló partnerekre bukunk valószínűleg a gyakorlatban bonyolultabb a helyzet, és a párválasztásban ezen túl is számtalan tényező játszik közre. Ennek ellenére a kutatás eredményei izgalmasak, különösen, ha képesek vagyunk ezeket önmagunk és kapcsolataink megfigyelésére, választásaink megértésére használni.