

A „harmadik arcai”
A külső szerelmi viszony motivációi, destruktív konstruktív
szerepe a párkapcsolatban

Keszthely 2013

dr. Szűkné Streit Marianna
családterapeuta



- Primer triangulum az egyedfejlődés ökológiai fülkéje
- A háromszög kapcsolatot Bowen a család **érzelmi molekulájának** nevezte. Segít a konfliktusok elkerülésében, a keletkezett fesz csökkentésében.
- A párok bevonnak kapcsolatukba egy 3.t(családból v családon kívülről).
- A 3 lehet: munka, hobbi, tv, internet, függőségek(alkohol, vásárlás...), pénzügyek, gyerek,tágabb családuink tagjai, háziállat, vallás, barátok,terápia, szerelmek...

- **Segítő** a párkapcsolat szempontjából, ha elsődleges tud lenni a pár kapcsolata, konfliktus esetén egyforma távolságra van a férjtől és a feleségtől is.
- A párunk nem tud a mindenünk lenni. Ezek a kapcsolatok teszik elviselhetőbbé a párunkkal való együttlétet.



- **Rombol** a 3. fontosabbá válik mint a kapcsolatunk- leértékelés, bosszú, kompenzáció van a háttérben
- **kapcsolati krízis jele**



A harmadik előszobája

- Hiányzó intimitás
- Nem látjuk a problémákat – bagatellizálások, tévhittek a konfliktusról
- Nem látja a másikat, csalódások- védekezés- eltávolodás, eltérő igények tagadása
- Önmagával sincs tisztában- kivetítések, elvárások, rávenni a másikat arra, amit ő akar



- **1 Távol maradunk- nincs kapcsolat, menekül és az intimitás elől, felszínesség**

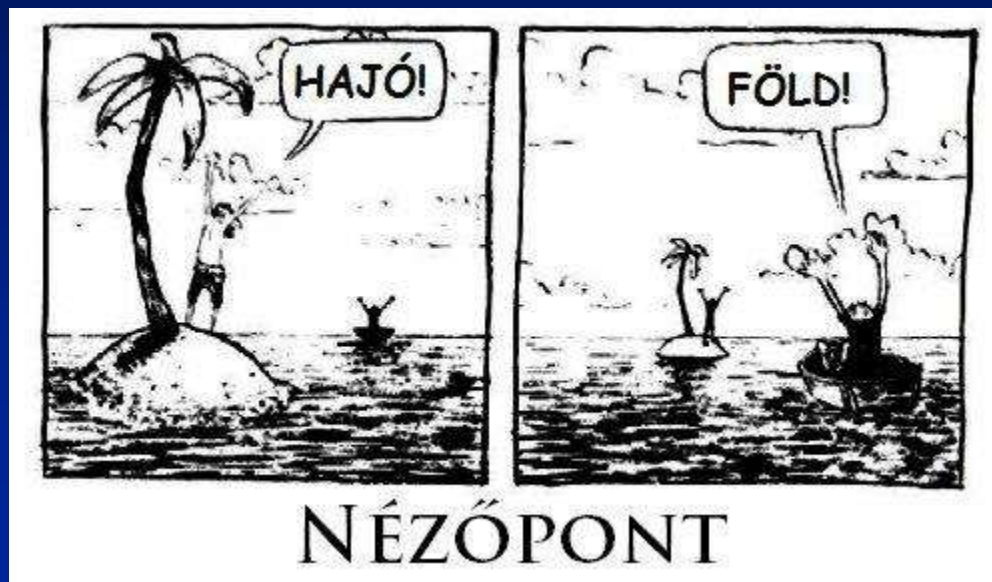
(Félünk az elutasítástól, h rászorulunk a másikra, terhére leszünk, elveszítjük önmagunkat, saját v a másik agressziója...)



- **2 Kölcsönös függés, amit a félelem, bűntudat köt össze - viták**
- Kollúzió- téves énkép fenntartása a másik segítségével, nem tudatos összejátszás, csökkenti a szorongást, mivel a másiktól várnak ideális megoldást problémájukra. Sosem elégedettek- inadekvát sztereotip civódások. (témái:egység, gondoskodás, kontroll, férfi/női szerepben megerősítés)



Kollúzió – valami fontosat ígér, ami hosszútávon nem lesz elég egyikünknek sem...



Belépett a harmadik...

- Legtraumatikusabb esemény a párkapcsolatban feltűnő új szerelmi partner (3. ,elnevezések...)
 - Kettős morál- monogámiát tartjuk helyesnek(95-98%).Közmorál általában elítéli , volt már külső kapcsolat(70% Ausztrál, Mo-20%bevallott)
 - Mind a 3 résztvevő helyzete nehéz, szenvedés teli lehet
 - Értetlenség – valami alapvetőt nem tudnak a kapcsolatukról, magukról.
-
- A háromszög kapcsolatok színfalai mögé szeretnék nézni
Milyen , alapvetően konstruktív intenciókra bukkanunk a boldogság keresés kitérőjében? Ezek persze könnyen válhatnak destruktívvá.
A megcsalások motívumairól lesz szó. Mit jelent a feleknek a harmadik és milyen, részben tudattalan motivációk tartották/tartják fönt a kapcsolatot.

- 1. **Döntési helyzetben**, segíthet dönteni. Mindhármuknak.
- 2. **A terápiaibanban** az érzelmi krízisen túljutva, segít átkeretezni a történeteket. Felelőséget vállalni a saját részért. Segíti a kibékülést.
- **Konstruktívvá** tenni ezt a történetet úgy lehet, ha a sokkon, fájdalomon, haragon túl jutva - a terápia későbbi szakaszában, krízis lezajlása után... megérteni próbáljuk a 3. szerepét
Mit próbált így megoldani egyikünk, miben volt ez segítségére, mit nem vettünk észre, miről nem beszéltünk, hogy csináltuk mi ezt ketten. Mi vitt rá engem, hogy következik ez esetleg a személyes, párkapcsolati v családi történetemből.
- 3. **Válás** esetén a saját fejlődésben segít, ne ismételjük ua. a hibát. Ne ua. a kötődési mintát ismételjük
- Sokféle körülmény befolyásolja a döntésünket, az egyéni sérülékenységet valamint az élet és párkapcsolati ciklusok hatására figyelek. (nem esik szó a több generációs családi örökségekről, a kor, társadalmi, természeti környezet hatásairól, paranormatív krízisekről...)

- **A párkapcsolat szempontjából vannak sérülékenyebb időszakok**
- Az életciklus váltásoknál a család külső(belső) határai is átjárhatóbbak lesznek-nyitottabb lesz a kapcsolat a 3. fele.
Ezekben a fejlődési fázisokban a kapcsolat instabillá válhat, nehezen alkalmazkodhat. A specifikus konfliktusok csökkenő intimitáshoz vezethetnek.



A harmadikhoz vezető párkapcsolati minták

- **Ezek a minták szorosan kapcsolódhatnak egymáshoz, így a pár több mintát is mutathat a krízis ideje alatt**

Szerelem/ szimbiózis. „Kincs, ami nincs”

- Nem teremődik meg a közös érzelmi alap, muníció a későbbi nehézségek megoldásához.
Hiányzik az elköteleződés képessége.
- **Házasság** - midig is volt harmadik
- Távolságtartó szerep - mély alkalmatlanság érzés- túlzott elköteleződés sebezhetővé tesz (szerető, munka-önbizalmat , hatalmat ad, anyu- törődik, titok-szexuális irányultság...) a partner önbizalma is alacsony
- 3.szökési kísérlet – örök szerelem fojtása – narcisztikus sérülés - elhúzódó szimbiózis töltőállomás cseréje gyakran
- **Gyors kilépés (ha az egyik fél egészségesebb)**
- A szerelem köde, a vágyak bárkiből királyfit csinálnak – békakirályok ☺



Összeköltözés – differenciálódás

A rózsaszín köd oszlani kezd

- Elmúlik/átalakul a szerelem. közös szokások kialakítása egyezkedés, én kifejezése, saját határok különbségek
Láthatóvá válik párunk számunkra nehezebben viselhető oldalai: tulajdonságai, szokásai, ami vonzott, most együtt élve
- Elköteleződünk e a kapcsolat fele v. eredeti család fele vagyunk még kötve. (fiatal felnőttkor fa)
- Rossz az egész kapcsolat, gyors váltás—3. aki megadja majd , ami hiányzott - a gondoskodást, megbecsülést, függetlenséget ideásabb kielégítői csöbörből vödörbe
- **Az örök keresők** (idea keresés)



- A párunk nem tökéletes, „leírjuk”. Jobb üzlet típusú kilépés
- Párunk szembesít vele, h nem vagyunk tökéletesek --- félelem a leértékeléstől
- Egyezkedés, viták - torz konfliktus kép – változom, ha te is, saját védelme , támad „elkívánczik a veszekedésekből- katapult kapcsolat, megkönnyebbül, ha kiderül
- Távolságtartás- nem mond nemet, de viszonyba bocsátkozik tiltakozás, hatalmi játszma
- Lehet újat választani, kompromisszum kényszer alacsony.



Első gyerek születése (a természetes harmadik)

- A férfi kifelé a külvilág fele fordul (gyakorlás) a nő a gyerekre figyel- új szimbiózis Fáziseltolódás
- Az élet kötöttebb, új feladatok, változik a szex, társadalmi élet....
- Nő- túlterhelődés, izoláció, szerepvesztés
- Férfi- karrier,bizonyítás kifelé, térben időben máshol van, érzelmi magány, kiszorul (veszélyeztetettebb ebben az időszakban)
- **Tartósan kielégületlen szeretet igény**
- **Konfliktusok lejegélése, gyerekre fókuszál mindenki (bevonják)**



- **Hiányérzet** miatt lépnek félre:figyelem, megértés sex, férfi önbizalom erősítés -a 3.ban megtalálja amit keres.



- Narc kool- a gyerek rivális. Sértett, h nem ő az első, új imádó.
- Nőből anya lett—szent is, fáradt is, 3.hoz csak beszalad egy gyors menetre a magányos kolleganőhöz(koszosan az edzésből 5 percre, a piszkos részt elintézni, nem is értem miért nem rúgott ki) személyiség kétféle aspektusát éli meg a két kapcsolatban –szent- profán, fel- leértékel (anya vezető, apa alk, gy kihasználta)
- Orál- hiányozhat a gondoskodás—anya a gyerekkel van elfoglalva (ügyelet)
- Anál_ kontroll téma—a nő lekötve a gyerekkel, háztartással, kiszolgáltatottságát lehet fokozni, izoláció-ha túlzott: összeomlás, lázadás kora ált később...
- **A tényleges szükséglettől eltereli a figyelmet**
- **Vigasz**
- **Kényeztetni magam.** Túlhajtottság- megfosztottság érzés

A gyerek születésének elmaradása

Örömkeresése, a spontaneitásé. Férfiasság/ nőiesség erősítése.

A nő visszakerülése a munkaerő piacra. Család kisgyerekekkel. Differenciálódás- feladatok újraosztása, gyakorlás.

- Segítő támogató erős megmentő kollegák – újrakezdő (ödip. játék),
- Háttérbe szorult női önértékelését helyreállítandó- megerősítések .
A nő a veszélyeztetettebb. Flört (a férj is érzékeli, h jó nő, felfrissül a kapcsolat)
- Leértékelés ellen, lázas – másnak jó vagyok (narc)



- A nő **függetlenedni szeretne**- b.nők, sport, szabadidő... ffi elbizonytalanodik, otthoni új fa-kban járatlan ,kontrollálni akar- féltékeny— **virtuális 3.** El is tereli a figyelmet a lényegről a féltékenykedéssel.
- Függő kapcsolatban a 3. jelentheti a függetlenséget (ha mást nem lehetett)



- Partner nyomás alá helyezése, h változzon. A hatalmi viszonyokat változtatja meg a 3. A félrelépő, már nem függ annyira a másiktól.
- Kitörés a merev kapcsolatból ,szűk tér a személyes fejlődésre(a férj ordibál a 3. meg hallgat-beleszeret.)
- Bosszú típusú kapcsolat - Nőiesség feladásnak élte meg, férj tudott/ sejtett kalandja, olyat kellett csinálnia , amit nem akart, irigység a férfi karrierjére (megcsalás után helyrebillent egy egyensúlyt, egyenrangúsít
- **Egyéniség előretörése a viszonyban**—út önmagamhoz, önmagam fontos elveszett részét megtalálni. Élete hiányzó részét visszakapni a kapcsolatában. Új fontos kapcsolatok hatása.

Család serdülőkkel, nagy gyerek—kifele a családból. Gyakorlás.

- Szülői tekintély csökken.
A középkorú szülők átértékelik, h életük középpontja a család és gyerek.
Új alapok a házasságban, saját igények felfedezése, szabadság nő.
Téma a függés-függetlenség, önmegvalósítás igénye, új igények.
- Az érzelmi elégedetlenség felszínre jöhet, elnapolt, lejegelt konfliktus újraéledhetnek
- intimitás kerülése-a másik nem érdekli őket. A kényelem, bizalom korábbi érzése + kapcsolati vakság az eltávolodásra Látszatbiztonság, unalom.
- új kaland izgalmassá teszi a kapcsolatot, titok, izgalom A meg nem élt helyzetek iránti kíváncsiság, nyitás az új fele. Még sok mindent nem próbáltam
- konfliktus kerülése: Rigid „mintha” kapcsolat. Ideális család mítosza, hiányok elfedve
- szerető felrázza a kapcsolatot, megbontja a tökélyt, teret ad az árnyékos oldalainknak.



- **személyes kapcsolati igényeket kívül oldja meg.** hiányok(sex, testi gyengédség vágya,) hiányozhat más is. A partner egésze—és a hiányzó egy szükséglete. Mennyire fontos szükséglet ez ?Lehet e nélkül boldogan élni Megtanít valami fontosat a szükségletéről a 3.
- **Kapcsolati erőegyensúllyal tartós elégedetlenség**-igényeim nem tudom érvényesíteni- **hatalmi** viszonyra hat.
Bosszú jellege is van. A párkapcsolat igazságtalanság helyrebillentése. Legszívesebben a párjának kárörvendően a szemébe vágná Inkább a kapcsolat helyrebillentésére, rendbehozatalára figyelni. (gondoskodtam mindenkiről, most én jövök, tanulok, ha engedik ok.)
- **Egyéniség előretörése a viszonyban**—út önmagamhoz,.
Az az érzés” h tökéletesen passzolunk” megtévesztő lehet. Lehet a régi kapcsolat is elfogadná az új énünket.(élvezett tevékenység, újfajta saját képességek élvezete)
- *Elkíváncozik*, el akar menni, új életet akar. Boldogtalan csapda helyzetben érzi magát, nem tud vele mit kezdeni, kilépni se. 3. segít kijutni a régiből- ennyi. tehetetlen, bűntudat csapdája.
Van h vége a kapcsolatnak-túl sok sérülés, túl nagy (új gy a parakapcsolatban)
- A kapcsolatot gazdagító 3.nyílt kapcsolat-4esben.

Kérlek, tartsátok még egy kicsit nyitva a szemeteket!



Gyerekek kirepültek - újraközeledés - újra egyezkedés.

- Idősödve nagyobb szükség támadhat az intimitás, gyengédség, a szeretet és az önértékelés biztosítása iránt.
- Újból tudunk e pár lenni?
Megoldatlan, szőnyeg alatt lévő problémák- tagadás és most felszínre jövedele.
Újra egymásra találás, érzelmi tartalékok, új élmények együtt vagy nem- kivel élek együtt?



- **Hiányok, egyéniség hiányzó része, kihagyott tapasztalat, izgalmas , új, ami eddig kimaradt—mennyire fontosak?**
- **Örömeiv** (ne a másik ellen—de nem tartom a határt, nem tudok lemondani)fogyasztói attitűd

Öregedés- veszteségek elfogadása

- Szülők halála, Munka aktivitás csökken, nyugdíj.
- Kapuzárás—öregszem, meghalok, most vagy soha. Ez volt miden? Tudattalan pánik, örültséget kell tenni.
Mitől is fél?(halál, gyengeség...) A 3. megoldja az öregedést?
- „A szerelem megfiatalít” Szerelem a halál ellen illúzió (narc probl felerősíti)
Saját testi stb romlás el nem fogadása/tagadása - elfedi az elmúlást időlegesen.



- Idős-fiatal pár

A fiatalnak lehetőség az ellentétes nemű szülőről leválásra, ua lehetőség a szerelembe beletanulni, tanulni egy tapasztaltabb , idősebbtől, ahogy eddig is. átmeneti tárgy, ezeket az igényeit kielégíti

Az idősnek - jó, ha tisztában van a kapcsolat befejezhetőségével, lezárhatósága is természetes legyen. Saját gyerek elengedésének tanulása. Az elengedés tanulása.

A primer kapcsolatújraértékelése.

Ha nehézségek az elengedésben- szorongás, halálfélelem, pa reakciók, depr.

- Anál - Zsarnok-szolga játszma- betegség nyugdíj—félelem az elhagyástól, ha gyengül— pénz-hatalom, kontroll eszköze- egzisztenciális érdekekkel köt.

- sexpánik— **telj kép csökken** 3. szexuális megmentő. újdonság varázsa (női ffi önértékelés probl)



- **Általánosságban: hosszú távon valamilyenfontos szükséglet hiányzik egyik vagy mindkét félnek a párkapcsolatból: fizikai, érzelmi ,szellemi...(egyéni , párkapcsolati eredet).**
- **Önmagunk fel nem ismert vagy megéjetlen tartományáról hordoz üzenetet.**
- Mire kell a ffi v nő ha harmadik- kompenzáció, bosszú, ideált keresek, rivalizálások mentén jön felszínre az igény.

- Feladat ezt integrálni beépíteni önmagunkba.
- Saját felelősség mindkettőnél, változások iránya
- Felnőni: lemondásra képesnek lenni, elgyászolni , amit nem kaphatunk meg, elfogadni a kapcsolatok ambivalenciáját, beszélgetni megtanulni a kapcsolatban, ápolni azt, tudatában lenni igényeinknek...

- Okok sorolása nem felmentést ad, A körülmények közepette is a döntés az döntés. Cél a tudatosabb döntés segítése is-prevenció

Jó belső építkezést !

