

Szülőkből SZERELMESEK

A romantic couple embracing in a field at sunset. The man is wearing a dark jacket and the woman is wearing a light-colored jacket. They are both looking at each other. The background is a warm, golden sunset over a field with a wooden fence in the foreground.

E-book Kisgyermekes pároknak
az újra egymásra találáshoz

Férjemnek, Janinak.

Veled vagyok a legjobb önmagam.

Köszönöm!

TARTALOMJEGYZÉK

1. Ráhangoló gondolatok
2. Elválni a gyerek miatt?
3. Kié a felelősség?
4. *„A szerelem nem tart örökké”*

CSÖKKENTSÜK A TÁVOLSÁGOT

5. Az eltávolodásról
 - Magányos nő levele férjéhez
 - Magányos férfi levele feleségéhez
6. Én mindent megtettem!
7. Építés & Rombolás
8. Yin & Yang
9. A távolság igazi oka
10. Felhalmozott sérelmeink
11. Töltsük tele poharainkat
12. Feszültségforrások kiiktatása
13. Veszekedésmentes Házasság
14. Veszekedjünk jól, vagy sehogy!
15. Kössünk Békét

NÖVELJÜK A KÖZELSÉGET

16. Borsó meg a héja

17. Újra forró az ágy!

18. Szerelem- mélyítő páros gyakorlatok

19. Útravaló gondolatok

1.

Ráhangelő gondolatok

Sokan a váláson gondolkodnak, annyira eltávolodnak egymástól a kisgyermekes időszak alatt. Nem egyszer megesik, hogy amikor eljön hozzám egy pár - általában nő tagja - coachingra, azt kéri, hogy az elválásban támogassam, mert reménytelennek, javíthatatlannak érzi a párjával a helyzetüket.

Ám rövid beszélgetést követően, 10 esetből 8-szor (!) végül párkapcsolati tanácsadásra kezdenek járni hozzám, s kisvártatva újra szerelmesen élik mindennapjaikat.

Ez nem azért lehetséges, mert szuperképességeim vannak (persze azért is :)), hanem azért, mert általában sokkal, de sokkal nagyobbak érezzük a bajt, mint amekkora.

Életünk során sokszor hallunk párkapcsolati „igazságokat” amit aztán kész tényként kezelünk, mint például:

„Ha egy kapcsolaton dolgozni kell, az már baj”

„Ha kisgyermek születik, háttérbe szorul a párkapcsolat”

„Ki kell bírni ezt az időszakot, utána jobb lesz”

- Ezek a gondolatok remekül megágyaznak a kapcsolat minőségi romlásának, az igazi boldogságérzés- elvesztéséhez.

A könyvem egyik célja, hogy MEGNYUGODJATOK! Mert 10-ből 7-szer NINCS NAGY BAJ! És azonnal lehet javítani a fennálló helyzeten! Feltéve, ha hajlandóak vagytok a „készen kapott igazságokat” eldobni, és újraírni a fejetekben a szabályokat.

A könyvem másik célja, hogy megmutassam, lehetséges újra közel kerülni egymáshoz akkor is, ha huzamosabb ideje eltávolodtatok.

Segítek, hogy megértsétek a saját működésüket és egymásét is. Változtatni ugyanis csakis azon lehet, amit értünk.

Emellett pedig praxisomban használt MÓDSZEREKET adok a távolság leküzdéséhez. Kigyomláljuk, ami elszívja a kapcsolatból az életerőt és elültetünk néhány száz magot, ami épít, és újra közel hoz egymáshoz Titeket. Olyan érzés lesz, mintha végig fognám a kezeteiket.

Látni fogjátok, mi az a hozzáállás, amittől egy kapcsolat képes virágozni egy életen át!

Az eltávolodás, ellaposodás nagyon megviseli az embert, éppen ezért olyan módszereket hoztam,

amik „instant megoldások”, azonnal hatnak, mert pontosan tudom (én is kisgyerekes anyuka vagyok), hogy nincs arra lelki ereje ilyenkor az embernek, hogy heteket, hónapokat várjon rá hogy „majd jobb lesz”.

A könyv megírásakor figyelembe vettem azt a több mint 100 kisgyermekes párt, akivel eddig együtt dolgoztam, így főleg azokra a problémákra fókuszáltam, amik szinte mindenkit érintenek: veszekedések, megbántások, intimitásgondok, magányosságérzés, fásultság, állandó szomorúság, figyelemhiány.

Hogyan használd a könyvet?

A **5.-15. fejezet** a T+T, a **tanulásról és a tűzoltásról** szól. Ebben megértitek, hogy mi zajlik bennetek jelenleg, és gyakorlatok segítségével elérjük, hogy ami távolít Titeket egymástól, megszűnjön. Ha betartjátok a leírtakat, megígérem, hogy egy sokkal-sokkal boldogabb, stabilabb, szerelmesebb időszak köszönt az életetekbe!

A **16.- 19. fejezet** a K+SZ, a **közelségről és a szerelemről, szenvedélyes szexualitás megéléséről** szól. Míg az első részben a köztetek lévő távolságot csökkentettük, addig itt a tudatos közelség és érett szerelem elérését tűzzük ki célul magunk elé. Ehhez kapcsolódóan bemutatott módszereim „pofonegyszerűek”, ám varázslatként hatnak a kapcsolatra.

Azt kívánom Nektek, hogy olyan szándékkal olvassátok ezt a könyvet, és olyan lelkesedéssel viseltessetek a kapcsolatotok iránt, mintha az életek múlna rajta!

Ha Ti nem hisztek a kapcsolatban, akkor ki fog? Legyetek megszállottak, őrültek, bontsátok le foggal, körömmel a falat köztetek, aztán kerüljétek újra közel egymáshoz, amilyen közel csak lehetséges! Küzdjétek egymásért! Küzdjétek meg a szerelmetekért! Hiszen igazán értékes.

Ez az én kérésem.

Őrületesen nagy szándékkal és hittel hívlak
Titeket a cselekvés mezejére!

Szeretettel,

Goodwill Barbara

Női & Párkapcsolati Coach

2.

Elválni a gyerek miatt?

Ideje beszélünk erről a kérdésről. Oly sokan dugják homokba a fejüket, mintha nem lenne nyilvánvaló, hogy hány kapcsolat megy tönkre a gyermekszületést követő 2 évben. Valójában majdnem minden kisgyermekes szülőben ott zakatol a félelemmel teli gondolat: „csak nehogymi is így járjunk!”

A Központi Statisztikai Hivatal adatai szerint **5 házasságból 2 válással végződött** az elmúlt 10 évben. Ráadásul az esetek kétharmadában, rendszerint **2-3 évvel a házasságkötést követően** (tehát kisgyerekes időszakban!) bomlik fel a frigy.

Vajon ez törvényszerű és csak a mázlisták ússzák meg? Vajon tényleg ennyire meggyötri a kapcsolatot egy baba? Vagy a mindennapi stressz

az oka? Esetleg könnyebben eldobjuk a nem-működőnek vélt kapcsolatot? Ki a hibás? És lehet e bármit is tenni, vagy csak reménykedni, hogy túléljük?

Kétszeres anyukaként pontosan tudom, hogy mivel jár nőként, feleségként ez az időszak, ahogy azt is, milyen extrém módon eltolódnak ilyenkor a hangsúlyok egy család életében. Természetesen a férjem is tudna mesélni, milyen „könnyű” is az apáknak, férjeknek, férfiaknak ez az időszak.

Az addig megszokott kis életünk felborul, úgy tűnik, már semmi sincs úgy igazán a helyén. Nem mi döntjük el, mikor alszunk, és mikor ébredünk, ahogy azt sem sokszor, hogy mit csinálhatunk.

Hogy mit jelent felelősséget vállalni, azt igazán szülőként érti meg az ember. A színes és szépséges

oldaláról sokat szoktunk beszélni, de most kicsit átülök az árnyoldalra:

- Tudni minden pillanatban, hogy ennek a babának nem csak a boldogsága múlik rajtatok, hanem az élete is, hiszen Ti tartjátok életben.
- Minden diszkomfort-érzetével - mert éhes, szomjas, tele a pelusa, fél egyedül, fázik, vagy melege van - csakis a szülei tudnak valamit kezdeni!
- Minden egyes pillanatban ott lebeg a szülő feje felett, hogy elszúrhatja... nem szereti jól, nem azt adja a babájának, amire és ahogyan szüksége lenne.
- A kicsi az igényeit csak sírva tudja jelezni, amit elég gyakran meg is tesz. Folyamatos készenlétben zajlik hát az élet, és közben általában senki nem mondja, hogy *„figyelj, tök ügyes vagy! Csak így tovább! Ez a gyermek boldog, kiegyensúlyozott, elégedett!”*

Érthető tehát, hogy a figyelem tekintélyes részét nem a párkapcsolat építése, hanem a kisgyermekre szentelendő figyelem és a közben felbukkanó félelmeink szemlélése köti le. Éppen ezért előbb vagy utóbb felütheti a fejét egyik- vagy másik (vagy mindkét) fél részéről az elégedetlenség.

Az eddig megszokott, és párkapcsolatba fektetett figyelem, törődés és egymásra szentelhető idő(!) elillan, és ezt még természetesnek is kezelteti velünk a társadalom.

- Normális, hogy nincs időd magadra, még alapszinten sem.
- Normális, hogy állandóan kialvatlan vagy.
- Normális, hogy nincs időtök egymásra.
- Normális, hogy nincs segítségetek.
- Normális, hogy nincs (vagy lapos a) szex.
- Normális, hogy magányosnak érzed magad.

Ám attól még, hogy a legtöbben így élnek, még egyáltalán nem kell, hogy ez normális legyen. Miért is volna jó az, ami lehangoltta tesz? Azért mert szeretjük a gyermekünket? Miért zárná ki a gyermekről való gondoskodás a nyugalmat, boldogságot, viruló házasságot?

Nagy csapda ez, hogy egy ilyen új helyzetben mindenhol azt halljuk, hogy ez így normális.

Emiatt sokan inkább beletörődnek abba, hogy a párjukkal elkezdnek eltávolodni egymástól, nem beszélgetnek már önfeledten, nem érzik azt, amit régen. Nem áramoltatnak egymás felé olyan szeretetet, amiből a másik érzi, hogy fontos, különleges maradt a számára. Nem építik az egymás között lévő köteléket. Csak mindenki teszi a dolgát. Mert amióta világ a világ, „így szokás”, ha gyerek lett, hogy lemondunk dolgokról.

Igényekről, egymásról és végső soron magunkról is.

Túlélni a kisgyerekes időszakot. Sokszor hallom ezt a kifejezést. Túlélni. **Nem pedig MEGÉLNI,** élvezni, imádni, hanem túlélni. A házasságunk is majd vagy túléli, vagy nem, igaz? Bízunk a véletlenre. Bízunk rá arra, hogy a párom elég strapabíró-e. Bízunk rá arra, hogy eléggé össze tudjuk e szorítani a fogunkat, vagy egyszercsak valakinél elpattan valami és ezt mondja: **ELÉG VOLT.** Ez sok.

- De vajon jó e elmenni eddig?
- Jó-e állandóan megfelelni a társadalmi elvárásoknak?
- Kinek az életét éljük a mindennapokban?
- És kinek teszünk jót, ha a nemes célért való küzdelmünk során elveszítjük egymást?

Mindig ellene voltam annak, hogy „*vagy-vagy*”-okban gondolkodjunk, az „*is-is*”-t kedvelem. Az „*is-is*” nem az önző ember kötőszava, hanem az őszintéé.

- Boldog és kiegyensúlyozott babát szeretnék!
- Nyugodt, boldog férjre vágyom!
- De emellett boldog és kiegyensúlyozott szeretnék én is lenni!

Minden kisgyermekes párnak azt szoktam tanácsolni, hogy vigyázzanak egymásra, tegyenek érte minden létező módon, hogy megőrizték a tüzet. Hiszen ha egymásnak adunk, magunkon is segítünk; ha összekapaszkodunk nehéz időkben, könnyebben vesszük az akadályokat. Az az anya és az az apa, aki NŐ és FÉRFI tud maradni egymás számára, az tud csak igazán jól gondoskodni a gyermekéről.

Nem azért lesz annyi válás ebben az időszakban, mert ez törvényszerű. Viszont ahhoz, hogy a mi kapcsolatunk erős maradjon és boldog család lehessünk igenis folyamatosan tenni kell, nem lehet „*kivárni*” az átmeneti időszak végét. Hiszen akkor már lehet, hogy késő lesz...