

Dr. Balogh Klára – Dr. Koltai Mária

# A SZERELEMTŐL AZ ÉRETT PÁRKAPCSOLATIG

Kapcsolati krízisek és megoldásuk

Dr. Balogh Klára – Dr. Koltai Mária  
*A szerelemtől az érett párkapcsolatig – Kapcsolati krízisek és megoldásuk*

© Dr. Balogh Klára, Dr. Koltai Mária, 2022

Szerkesztő: Sebes Katalin

Illusztrációk: Dr. Balogh Klára

Borító: Lobotworks

HVG Könyvek, Budapest, 2022  
Kiadóvezető: Budaházy Árpád  
Felelős szerkesztő: Tanács Eszter  
[www.hvgkonyvek.hu](http://www.hvgkonyvek.hu)

ISBN 978-963-565-280-8

Minden jog fenntartva.

Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni,  
adatrendszerben tárolni, bármely formában  
vagy eszközzel – elektronikus, fényképezési úton vagy más módon –  
a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított  
Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.  
Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: Kedves László

Nyomás: Gyomai Kner Nyomda Zrt.  
Felelős vezető: Csöndes Zoltán vezérigazgató

*Mindazoknak, akik szeretnék megérteni és egy fejlődési  
folyamat részeként látni eddigi párkapcsolataik örömeit,  
nehézségeit és kudarcait, attól függetlenül,  
hogy jelenleg egyedül élnek-e, vagy kapcsolatban.*

# Tartalom

Előszó	9
Bevezetés	13
I. A PÁRKAPCSOLAT FEJLŐDÉSI SZAKASZAI	23
Szimbiózis – Rózsaszín ködben szédülve	25
Differenciálódás – A Te által leszek Énné.	
S hogy Énné leszek, mondom: Te.	41
Gyakorlás – A tágas világ tükre és csábítása	55
Újraközeledés – Szükségem van rád	65
Érett párkapcsolat – Happy end	75

II. KAPCSOLATI KRÍZISEK, ELAKADÁSOK ÉS LEHETSÉGES MEGOLDÁSOK	83
Elakadás még a párkapcsolat előtt	
– Nem találok a másik felem	89
Elakadások a szimbiózis fázisában	
– Az örök szerelem fejlődést akadályozó vágya	101
Elakadások a differenciálódás fázisában	
– Én, csak én, csak én	135
Elakadások a gyakorlás fázisában	
– A világ tükrének bővületében	163
Szülővé válás, gyereknevelés és a párkapcsolati elakadások	
– Kettős szerepben	185
Elakadások az újraközeledés fázisában	
– Fél fordulat vagy félszfordulat	203
Utószó	221
Páros gyakorlatok	225
A szerzőkről	245
Ajánlott irodalom	247
Jegyzetek	252
Név- és tárgymutató	257

## Előszó

Miért múlik el a szerelem? Érdemes nélküle benne maradni a kapcsolatban? Miért nem akarja a párom megismerni a barátaimat? Normális, hogy nélkülem jár bulizni, sportolni, kávézni, szeret-e még egyáltalán? Hogyan vethetnénk véget az állandó veszekedésnek? Megjavítható-e még a kapcsolatunk, vagy váljunk el? Miért végződik ugyanúgy minden kapcsolatom, mit rontok el? – Ilyen és ezekhez hasonló kérdések merülnek fel évtizedek óta mindkettőnk pár- és családterápiás praxisában. A kétségbeesett, olykor végzetes katasztrófától rettegő párok megkönnyebbülnek, amikor rámutatunk: a kapcsolat szükségszerűen változik, és a váltás az egyik párkapcsolati fejlődési szakaszból a másikba felborítja az addigi szabályokat, szerepeket, néha keserves elbizonytalanodást okoz, egyúttal előkészítheti, megalapozhatja a következő, érettebb szakaszt. A szerelemben eséstől az

érett párkapcsolat kialakulásáig a fejlődésnek megvan a maga rendje, a maga szabályai, egymást követő lépcsőfokai. Ha tisztában vagyunk az egyes fázisok jellemzőivel, teljesítendő feladataival, az nagy segítséget jelent a kapcsolati viharok átvészelésében. A kapcsolati fejlődés lépéseinek ismerete felszabadító erejű az egymást követő fázisok váltásának krízisében élő párok számára.

Munkánk során megtapasztalhattuk e szemlélet érvényességét, használhatóságát, működőképességét: ez a tapasztalat hívta életre ezt a kötetet. A Magyar Családterápiás Egyesület kiképző terapeutáiként közös érdeklődésünk, a közös gondolkodás erről az elméletről és terápiás gyakorlatáról, terápiás tapasztalataink megosztása alapozta meg kollegiális és későbbi baráti kapcsolatunkat a Pécs és Debrecen közötti nagy távolság ellenére.

A tárgykapcsolati fejlődési modell, amely szerint az anya-gyermek kapcsolat befolyásolja párválasztásunkat, illetve a párkapcsolat hasonló fejlődési fázisokon megy át, mint a korai anya-gyermek kapcsolat, a nehézségek, megtorpanások és terápiás segítség igényét követelő esetekben is reményt ad, és a fejlődés perspektíváját is magában hordozza. A kötetben áttekintjük a párkapcsolati fejlődési fázisokat, jellegzetességeiket, az egyes szakaszok feladatait, gyakori konfliktusait, amelyeket megoldva a pár tagjai tovább tudnak lépni a következő fejlődési szintre. Arra a kérdésre is választ adunk, hogyan lehet személyesen növekedni egy fejlődő párkapcsolatban. Fogódzót nyújtunk annak felismeréséhez, melyik szakaszban tart a pár, milyen tünetei lehetnek az elakadásnak, és miként

lehet belőle továbblépni. Bemutatjuk a gyerekek születésének és felnevelésének hatását a párkapcsolatra, és arra is kitérünk, hogyan segítheti vagy akadályozhatja ezt a fejlődést a származási család.

Célunk, hogy olyan ismereteket osszunk meg, amelyek segíthetnek a pároknak felkészülni, rálátni és megoldani a párkapcsolat fejlődő természetéből adódó problémákat, illetve rámutatunk, mikor érdemes párterápiás segítséget kérni.

Az elmélet megértését szépirodalmi idézetek, mindkettőnk terápiás tapasztalatából származó szemléletes esetrészletek, illusztrációk, fejezetvégi, illetve kötetvégi egyéni és páros gyakorlatok, kérdések segítik. Az egyes esetrészletek több pár terápiáját összegzik, a szövegben pedig nem jelöljük külön, melyikünk praxisából származnak. Reményeink szerint az értelmet és az érzelmeket összekapcsoló, a mindennapi életben jól használható ismereteket közvetítünk, és segítséget nyújtunk a párkapcsolat megértéséhez, a fejlődési válságok megoldásához, legyen szó élettársi kapcsolatról, házasságról, újraházasodásról, heteroszexuális vagy LMBTQ-kapcsolatról. Írásunk emellett párterapeutáknak is hasznos olvasmány lehet.



## Bevezetés

„Szeretlek, mint anyját a gyermek, mint mélyüket a hallgatólag vermek”<sup>1</sup> – József Attila örök érvényű és szépségű verssora a mottóját adhatja a pszichológia, pszichoterápia úgynevezett *tárgykapcsolati* iskolájának. Ez az elmélet nagyon jelentős szemléletváltozást hozott az egyéni pszichológiai megközelítések és emberismeret területén, hiszen tudományosan is megerősítette a Bibliából is ismert alapigazságot, hogy a kapcsolatainkban létezőnk. Az emberi személyiség, a szelf kialakulása és létezése nem önmagában való, hanem kapcsolatban születik és bontakozik ki, és ezek a kapcsolatok, különösen a koraiak, az egész életet, az emberi létezőt meghatározzák.

A tárgykapcsolat-elmélet megértéséhez három alapvető fogalom ismerete szükséges: *ego* vagy *én*, *szelf* és *tárgy*. Az elmélet az egót vagy ént elvont mentális funkcióként határozza meg, melynek feladata, hogy szervez-