



KEZDD ITT A VÁLTOZÁST

7+1 REJTETT OK, AMIÉRT A PÁROD NEM NYÍLIK MEG

Ismerd fel, mi történik kettőtök között – és azt is,
mit tehetsz, hogy másképp alakuljon.



Nyomás nélkül • Biztonságosan • Emberi hangon

TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETŐ

Minden rendben, csak mert nincs hangos veszekedés? ... 3

A 7+1 REJTETT OK

1. A tánc, amit együtt jártok **4**
2. Ha leáll a rendszer **5**
3. Ahogy elkezded, úgy fog folytatódni **6**
4. Apró, észrevétlen elutasítások **7**
5. Amikor elfáradtok a gondoskodásban **8**

6. Seb, ami még most is fáj **9**

7. Nem inkompatibilitás – csak különbség **10**

+1. Minták, amiket a szüleitektől hoztok **11**

GYAKORLAT ÉS LEZÁRÁS

Így használd a Csend-naplót **12**

10 napos Csend-napló (nyomtatható) **13**

Mi az a KONNIKI, és mire számíthatsz? **14**

MINDEN RENDBEN, CSAK MERT NINCS HANGOS VESZEKEDÉS?

Hadd tippeljünk, hogy néz ki egy átlagos hetetek:

REGGEL

Rohanós reggelek – a gyerekekkel vagy a munkába indulással foglalkoztok, nem egymással.

NAPKÖZBEN

Nincs kapcsolódás, maximum 1-2 logisztikai üzenetet váltotok.

ESTE

Közös sorozatnézés, telefonok a kézben – békésnek tűnő csendben „elvagytok” egymás mellett.

Amit most olvasol, nem diagnózis.

Megmutatunk 7+1 mintázatot, amit a kutatások jól ismernek – hogy észrevedd a vészjelzéseket, és bátorságot adjunk, ha változtatni szeretnél!



1. A TÁNC, AMIT EGYÜTT JÁRTOK

Minél többet kérdezel, annál jobban bezárkózik

Kérdezel. Nem válaszol. Kérdezel megint, hangosabban. Ő elhúzódik. Végül feladod, vagy felcsattansz. Azt gondoljátok: „a másik nem hajlandó rám figyelni.”



MI ÁLL MÖGÖTTE?

Az egyik fél közeledik kapcsolódást keresve, a másik visszahúzódik a kudarc elől. Egyikőtök se hibáztatható – egy közös táncot jártok, aminek mindketten részesei vagytok.



MIRE FIGYELJ?

- Egyre rövidebb válaszokat kapsz?
- Gyakran kérdezel, de keveset tudsz meg?
- Mindketten úgy érzitek, a másik „nem elég”?



MIT TEHETSZ?

- Nevezd meg a táncot: „Megint ebbe a körbe kerültünk.”
- Ne várj azonnali válaszokat – add meg a biztonságot.
- Lépjetek ki belőle – együtt.

Ha ez a tánc hetek óta ugyanúgy zajlik, az nem azt jelenti, hogy nem illetek össze. Azt jelenti, hogy ideje kilépni belőle – együtt.

2. HA LEÁLL A RENDSZER

A csend néha nem elutasítás – hanem egy idegrendszer, ami lekapcsol

Egyszer csak a párod elnémul. Nem válaszol, nem néz rád, mintha „kikapcsolt” volna. Te mondanád tovább, ő viszont mintha ott sem lenne.



MI ÁLL MÖGÖTTE?

Amikor a pulzus egy bizonyos szint fölé megy vita közben, a nyugodt gondolkodásra képes agyi rendszer leáll. A test vészhelyzetet jelent, a szavak nem érnek célba.



MIRE FIGYELJ?

- Gyorsabban lélegzik, elvörösödik vagy elsápad?
- Csak egy-egy szóval válaszol?
- Elfordítja a tekintetét, mozdulatlaná dermed?



MIT TEHETSZ?

- Ismerd fel időben – szüneteltesd a beszélgetést.
- Adjatok egymásnak 20-30 percet megnyugodni.
- Térjetek vissza rá, ha a test újra készen áll.

A jó szünet nem menekülés. A megállapodás – hogy visszajöttök, amikor mindkettőtök teste újra készen áll a folytatásra – segít visszatalálni egymáshoz.

3. AHOGY ELKEZDED, ÚGY FOG FOLYTATÓDNI

Az első mondat hangja szinte megjósolja, hova jut a beszélgetés

„Te soha nem avatsz be a dolgaiddba.” Alig hangzik el, a párod már védekezik. Innentől már nem a panaszról szól a vita, hanem arról, kinek van igaza.



MI ÁLL MÖGÖTTE?

Ha a nyitás vádként érkezik, a másik fél ösztönösen védekezni kezd. A kimenetel megjósolható az első 30 másodperc megfogalmazásából.



MIRE FIGYELJ?

- Gyakoriak a „Te mindig”, „Te soha” kezdetek?
- Azonnal magyarázkodás a válasz?
- Perceken belül elterelődik az eredeti téma?



MIT TEHETSZ?

- Kezdj a saját érzéssel: „Egyedül érzem magam.”
- Konkrét helyzetről beszélj, ne általánosíts.
- Ha elindult a vád-védekezés, inkább állj meg.

Nem a téma dönti el, hogy veszekedés vagy beszélgetés lesz-e belőle. Az első harminc másodpercben elhangzottak megfogalmazásán nagyon sok múlik.

4. APRÓ, ÉSZREVÉTTLEN ELUTASÍTÁSOK

Nem a nagy viták vezetnek távolsághoz – hanem a visszapattanó közeledések

Mesélne egy jelentéktelen dologról. Te mással vagy elfoglalva, csak egy „aha”-t mormolsz. Ő elhallgat. Legközelebb már nem szólít meg.



MI ÁLL MÖGÖTTE?

A stabil párok a mindennapi apró közeledési kísérleteket (egy gondolat, egy pillantás) sokkal nagyobb arányban viszonyozzák. A sok kicsi odafigyelés tart össze.



MIRE FIGYELJ?

- A telefon képernyője fontosabb az odafigyelésnél?
- Ritkultak az apró, jelentéktelen mesélések?
- Te magad is egyre ritkábban próbálkozol?



MIT TEHETSZ?

- Válaszolj teljes figyelemmel a megszólításokra.
- Elég egy nyílt tekintet, egy őszinte mosoly is.
- Kezdeményezz te is újra apró kapcsolódásokat.

A kapcsolódásunk minőségét nemcsak a nagy beszélgetések határozzák meg. A sok kicsi odafigyelés sokszor többet számít.

5. AMIKOR ELFÁRADTOK A GONDOSKODÁSBAN

A kapcsolódás hiánya sokszor nem érzelmi távolság – csak kapacitáshiány

Már csak a gyerekről vagy a teendőkről beszéltek. Estére mindketten kimerültek, és nincs erő az egymásra figyeléshez.



MI ÁLL MÖGÖTTE?

Amikor az energia nagy részét felemészti a gondoskodás, egyszerűen kevesebb kapacitás marad a párodra. Ez sokszor nem érzelmi, hanem erőforrás-probléma.



MIRE FIGYELJ?

- Csak a gyerekről és a teendőkről beszéltek?
- Szeretnél kapcsolódni, de fizikailag nincs erőd?
- A kettesben töltött idő is a feladatok körül forog?



MIT TEHETSZ?

- Ne nagy „randi-estét” várj el magatoktól.
- Keress napi 5 perc osztatlan figyelmet.
- Mondjátok ki: ez egy ilyen időszak, túllesztek rajta.

A kimerültség nem azt jelenti, hogy elfogyott a szeretet. Azt jelenti, hogy jelenleg nincs hozzá elég energiátok – és ez változni fog.

6. SEB, AMI MÉG MOST IS FÁJ

Korábban egyszer megnyílt, de rosszul jött ki belőle

Egyszer megosztott valami nagyon személyeset – és te kritizáltad vagy rosszul reagáltál. Azóta visszahúzódik a mélyebb témáktól.



MI ÁLL MÖGÖTTE?

Ha a megnyílás egyszer büntetéssel járt (kritikával, elutasítással), a lelkünk megjegyzi. Az óvatosság egy újabb csalódás elleni ösztönös védekezés.



MIRE FIGYELJ?

- Van olyan téma, amit érezhetően kerül?
- Óvatosabb lett a személyes megnyilvánulásokkal?
- „Úgyis kinevetnél” jellegű eltereléseket használ?



MIT TEHETSZ?

- Ne javítsd ki azonnal – először csak hallgasd meg.
- Mondd ki az óvatosságod, ha te vagy a sérült fél.
- Az új, értő figyelem gyógyítja a korábbi sebet.

A bizalom nem egyszerre épül fel. Ha meg is inog néha, újraépíthető, amikor valaki megnyílik, és értő figyelemmel találkozik.

7. NEM INKOMPATIBILITÁS – CSAK KÜLÖNBSÉG

Van, aki egyedül dolgozza fel. van, aki azonnal beszélni akar róla

Te azonnal tisztáznál mindent. Ő inkább elvonulna gondolkodni. Te ezt elutasításnak éled meg, őt meg nyomasztják a kérdések.



MI ÁLL MÖGÖTTE?

Eltérő feldolgozási tempó. Valakinek a csend segít rendet tenni, valakinek a kimondás. Ez nem összeférhetetlenség, csak különböző működésmód.



MIRE FIGYELJ?

- Ki sűrgeti, hogy „beszéljük meg most”?
- Ki kéri, hogy „adj egy kis időt”?
- Ebből fakad a mindkét oldali frusztráció?



MIT TEHETSZ?

- Ne minősítsétek egymás stílusát.
- Egyeztetek meg egy közös időpontban.
- Nyugodt pillanatban tisztázzátok az igényeket.

Nem az a kérdés, ki csinálja jól. Az a kérdés, találtok-e egy közös tempót.

+1. A MINTA, AMIT ÖRÖKÖLTETEK

Néha nem a kapcsolatokról szól a konfliktus – hanem a hozott mintákról

Kimondasz egy mondatot, és ijedten veszed észre, hogy anyád hangján szóltál. Vagy hallgatsz, mert otthon sem tanultad meg, hogyan kell beszélni.



MI ÁLL MÖGÖTTE?

Konfliktuskezelési technikáinkat – ahogy vitatkozunk vagy hallgatunk – nagy részben a szüleinktől hozzuk és észrevétlenül másoljuk.



MIRE FIGYELJ?

- „Ezt most pont úgy mondtam, mint apám/anyám.”
- Vannak olyan reakcióid, amiket magad sem szeretsz?
- Látod a párod szüleinek mintáját a vitákban?



MIT TEHETSZ?

- Nevezzétek meg a hozott reakciókat.
- Első lépésként elég, ha csak észreveszitek.
- Kezddetek el tudatosan egy új, saját mintát építeni.

A hozott minták felismerése az első lépés ahhoz, hogy saját, tudatos reakciókat építsetek fel.



ÍGY HASZNÁLD A CSEND-NAPLÓT!

Nyomtasd ki, tedd jól látható helyre, és 10 napon át vezessétek – külön-külön vagy együtt. Nem kell tökéletesnek lennie.

Nem az a cél, hogy hibát keress a másokban. Az a cél, hogy jobban lásd az összéképet.

- Figyeld a visszatérő mintákat, ne csak egyetlen napot.
- Vezess rövid jegyzetet – erre való a Csend-napló.
- Adj teret a lecsengetésnek is, ne csak a beszélgetésnek.
- Figyelj a kis jelekre, apró párbeszédre is, ne csak a nagy vitákra.
- Ha aggódsz, kérdezz szakembert – ez nem helyettesíti a terápiát.

CSEND-NAPLÓ (10 NAP)

Dátum	Mi történt? (csend)	Mi előzte meg?	Mi segített?
1. nap			
2. nap			
3. nap			
4. nap			
5. nap			
6. nap			
7. nap			
8. nap			
9. nap			
10. nap			

10 napig jegyezz le naponta egy pillanatot, amikor csend vagy távolság volt köztetek.

MI AZ A KONNIKI, ÉS MIRE SZÁMÍTHATSZ TŐLÜNK?

„A csend nem azt jelenti, hogy vége. Azt jelenti, hogy MOST nem találjátok az utat egymáshoz.”

Mi, a KONNIKI alapítói is ismerjük a csendek súlyát. Sokáig terítővel takartuk le a családi viták nyomait. Aztán rájöttünk: ha megértjük, mit hordoznak ezek a nyomok, tanulhatunk belőlük és közelebb kerülhetünk egymáshoz.

A KONNIKI nem azt ígéri, hogy eltűnnek a nehéz pillanatok. Azt ígérjük, hogy nem kell egyedül átvészelnetek őket.

SZERETETTEL, TIMI & ROBI, A KONNIKI ALAPÍTÓI

*Ui.: Nyomtasd ki a Csend-naplót és mágnesezd a hűtőre!
Ez az írás edukációs célú, nem helyettesíti a szakember segítségét.





konniki