

A romantic couple is shown in a close embrace, lying in bed. The woman, with long, wavy brown hair, is on the left, wearing a light blue shirt. The man, with dark hair, is on the right, wearing a white shirt. They are both looking down at each other with soft expressions. The woman's hand is gently resting on the man's face. The background is a soft, out-of-focus pattern of light and dark tones, suggesting a bedspread or blanket.

PÁRKAPCSOLATI
HIBAELHÁRÍTÓ
KISOKOS



Az általánosan ismert használati útmutatókhoz hasonlóan összegyűjtöttük a párkapcsolatban, házasságban leggyakrabban előforduló problémákat az ahhoz tartozó megoldással, kezeléssel együtt. Reméljük, segíteni fog a probléma gyors megoldásában és kibogozásában.

Minden problémához tartozik egy javaslat, de kérlek ne tekints erre biztos megoldásként. A fennálló helyzetet te ismered a legjobban, és alapvetően te tudod, hogy mi lenne a jó megoldás kettőtök számára. Ami alapvető stabil adat lehet, hogy kommunikációval lehet a legtöbb problémát kezelni. Addig kell kommunikálni, amíg nem születik meg a megoldás, ezt ne felejtsd el.



TARTALOM

A hibaelhárító használata	8
Nem beszél velem a párom	9
A párom meg van sértődve rám	10
Nincs intimitás, szex, a párod visszautasít	11
Ha közeledsz felé elhúzódik	12
A párom titkolózik	13
A párom sokat kritizál	14
Hazugságon kaptam a páromat	15
Ha kérdezgetem a páromat, akkor ideges lesz	16
Ok nélkül rám förmed és dühös lesz	17
A párom elhanyagol, nem törődik velem	18
Későn jár haza, nem tudod hol van	19
Nem engedi a párod, hogy belenézz a telefonjába, laptopjába	20
A párom elvonul órákra, lehet, hogy beszélget vagy chatel valakivel	21
A párod beteges, egyre rosszabbul van	22
Rengeteget veszekedtek az ő szülei miatt	23
Sokat veszekedtek a te szüleid miatt	24
A párod nem áll ki melletted a barátokkal, családtagokkal szemben	25
A párod indokolatlanul féltékeny	26
Azt érzed a párom mellett, hogy félsz.	27
A párod viselkedése agresszív	28
A párod verbálisan bántalmaz, pl. leértékel, szid, hibáztat	29
A párom fizikailag bántalmaz	30
A párod nem akarja megbeszélni a problémákat	31
A párom hangulata ingadozik. Egyszer jókedvű, és vidám, máskor szomorú és maga alatt van	32
Próbálsz a pároddal megbeszélni a dolgokat, de ő nem hajlandó változtatni	33
A párom elkezdett lecsúszni, lezúlleni	34
A párom fizikailag elhanyagolja magát	35



A párod megpróbálja megakadályozni, hogy találkozz a barátaiddal, vagy szüleiddel	36
A párod turkál a táskádban, forgatja a telefonodat, belenéz az üzeneteidbe, levelezéseidbe	37
A párod nem hajlandó dolgozni	38
A párod felelőtlenül ígérget, majd nem tartja be	39
A párod felelősség nélkül bevall minden rossz tettet, és nincs lelkiismeret furdalása, sőt úgy érzi, hogy igaza van	40
A párod megcsalt	41
A párod nem tartja fontosnak, amit mondasz, nem érdekli a véleményed	42
A párodnak érthetetlen megnyilvánulásai vannak (hiszti, dühroham, csapkod, ordibál, betegesen irtózik vagy fél dolgoktól)	43
Nincs megértés köztetek	44
Nagyon sok a veszekedés, konfliktus a kapcsolatban	45
Nem érzed magad boldognak a párod mellett	46
Hibát találsz a párodban, külső és belső tulajdonságai nem tetszenek; már kihűlt a szereteted a párod irányában	47
Nincs kedved a pároddal időt eltölteni	48
Beleszerettél valakibe a párod mellett	49
A párod nem kíván téged, nem akar veled házasságot élni	50
A párod mellett nem tudsz önmagad lenni.	51
Nem tudsz kiteljesedni a párod mellett, pedig több éve vagytok együtt	52
Nem bírod tovább vele, elegend van mindenből	53
A párod szakítani akar veled, válni akar tőled	54
Mindenért téged okol a párod	55
Úgy érzed nem halad a kapcsolatok semerre	56
A kapcsolatokban nincsenek távlatok	57
A párod nem vesz el feleségül.	58
A párod nem hoz döntéseket.	59
A párodnak örült, furcsa szokásai vannak.	60
Impotencia.	61
Frigiditás	62
Tudomásod van arról, hogy a párod pornófilmeket néz, és ez zavar	63



A párod nyilvánosan flörtöl a jelenlétedben	64
Ha együtt vagytok az utcán nem zavartatja magát és megnézi a fiúkat/lányokat. Ez téged zavar.	65
Hirtelen eltűnik az életedből az ismerkedési fázisban	66
Letilt	67
Ok nélkül szakít veled	68
Nem válaszol az üzenetekre, amikor az ismerkedés fázisában vagytok még	69
Lebegtet, határozatlanságban tart	70
Évek óta nem találsz párt magadnak	71
Párod tapasztalatlan, infantilis a szexualitásban	72
Észrevetted, hogy a párod introvertált lett	73
Észrevetted magadon, hogy introvertált vagy ebben a kapcsolatban	74
Mindig olyan partnert találsz, aki vagy nő, férjezett, vagy van valakije, de nem mondja meg, vagy más probléma van vele	75
A párod fenyeget, hogy megbetegszik, vagy meghal	76
A párod sértődéssel zsarol	77
A párod azzal manipulál, hogy rosszul van, beteg lesz	78
Rossz a családi háttered, és ez zavarja a párodat	79
Rossz a párod családi háttere, ez zavar téged	80
Az eltérő neveltetés miatt konfliktusok vannak köztetek	81
Eltérő a családi, kulturális hátteretek, és ebből fakadnak a konfliktusok	82
Zavarnak a párod szokásai	83
Beleszerettél valaki másba	84
Gaslighteningol/gázlángozik	85
Ghostingol (Online ismerkedés során)	86
Nem tudsz vele szakítani, mert lelkileg zaklat téged	87
A partnered erőszakos, akaratos és rád akarja kényszeríteni az akaratát	88
Anyukád/Apukád rosszakat mond a párodra. Nem tudod, hogy mit tegyél, zavar is, de nem tudod igazuk van-e	89
Szüleid nem fogadják el a párodat	90
Barátaid nem fogadják el a párodat	91
A környezet megpróbál szétválasztani titeket	92



A párod képtelen kielégíteni téged	93
A párod 1-2 mp alatt elélvez, és nem törődik azzal, hogy neked jó legyen	94
Egyedül érzed magad a kapcsolatban	95
A párod túl gyakran akarja a szexet	96
A párod nem akar szexuális életet élni, hiába próbálkozol	97
Társaságban megaláz, nem tisztel téged a párod	98
A párod udvariatlan veled	99
Titokban üzeneteket vált valakivel, de ha rákérdezel azt mondja, hogy semmi nem történik	100
Párod nem segít a házimunkában	101
Dolgozol te is, mégis neked kell a háztartás nagy részét vinni	102
A párod nem hajlandó segítséget elfogadni, illetve nem tudsz segíteni a párodnak	103
A párod kötekedik, sérteget, utána kiengesztel, és próbál jóvátételeket adni	104
Úgy érzed, hogy csak a szexre van szüksége tőled, beszélgetni, a kapcsolatot építeni nem akarja veled a párod	105
Hűtlenség történik	106
Nincsenek közös programjaitok	107
Ellenszenvessé vált a párod	108
A párod szerencsejátékot folytat	109
Drogokat fogyaszt	110
Párod alkoholista	111
Rossz szokást vett fel a párod, megváltozott a jelleme	112
Végzetes harmadik megjelenése a kapcsolatban	113
Konkrét gyűlöletet érzel a párod iránt	114
Érzed, hogy a párod gyűlöl	115
Zavar, hogy a párod forog a nők/férfiak után és dicsérgeti őket	116
Veszekedés után párod párkeresőre regisztrált	117
Két hónap után kisseretsz a partneredből	118
Párod túl sokat játékgépezik	119
Egy ideje eltér az érdeklődési körötök	120
Mindig félbeszakít, és belevág a szavadba	121
Nem bírod kivárni, hogy végig mondja a mondókáját,	



türelmetlenné válsz	122
Rettenetesen idegesít a párod	123
Belefáradtál a kapcsolatba, A kapcsolatotok unalomba fulladt	124
A kapcsolat taposómalommá vált	125
Undorodsz a párodtól	126
Utálod a párodat	127
A párod hirtelen külön kasszán akar lenni, minden magyarázat nélkül	128
A párod külön szobába költözött	129
A párod megbánt, aztán azzal viccelődik, hogy csak viccelt	130
El kell tartanod a párodat, mert nem akar dolgozni	131
A párod nem engedi, hogy vezessed az autót	132
A párod folyamatosan szölongat, köztöködik megmondja mennyit ehetsz	133
Sárkány lett a feleséged	134
Papucs lett a férjed	135
Szexuálisan tapasztalatlan a párod	136
Érzelmileg nem intelligens a párod	137
Hideg lett a párod veled	138
A párod egy energiavámpír	139
A párod le nem szakad rólad, csak veled akar lenni, önállótlán	140
Nem tudod elfogadni a párod gyerekeit	141
A párod nem fogadja el a gyerekeidet	142
A párod nem szereti a közös gyerekeket	143
A párod megpróbál uralkodni rajtad (megtilt vagy kényszerít dolgokat)	144
A párod nem fejlődik veled	145
Párod idegrohamot kap, ha nem az történik, amit ő akar	146
Szerelmes leszel valaki másba	147
Ajánlott Irodalom:	148



A HIBAEELHÁRÍTÓ HASZNÁLATA

A hibaelhárítót a valós életben megfigyelt tapasztalatokból, valamint a hozzánk beérkező megkeresések, párkapcsolati konzultációk, tesztek alapján állítottuk össze. A lista folyamatosan bővül, ahogy a témával kapcsolatos tapasztalatunk és tudásunk egyre nő.

Az első oszlopban találod ABC sorrendben azt a jelenséget, megnyilvánulást, amit megtapasztaltál magadon, vagy a párodon. Keress rá arra a hibára, jelenségre vagy problémára, amire szeretnél megoldást találni a párkapcsolatodban. Ha megtaláltad, akkor a középső oszlopban megtalálod milyen lehetséges okai vannak a problémának. Egy adott problémának több oka is lehet. Mi az általunk megfigyelt, a tapasztalataink alapján leggyakrabban előforduló okokat adjuk meg.

Fontos megjegyzés! Mivel emberi kapcsolatokról és magáról az életről van szó, nem adható meg minden esetben 100%-os pontosságú ok egy adott jelenségre, problémára. Lehetnek az adott jelenségnek más okai is.

A harmadik oszlopban végül összegyűjtöttük a probléma megoldásához szükséges lépéseket.

Remélem, hogy ezzel hozzájárulunk, hogy gyors segítséget kapj, ha úgy érzed, bajban vagy.

Elérhetőek vagyunk telefonon és e mailben is, ha többet szeretnél tudni:

0036707792197

parkapcsolatokiskolaja@gmail.com,

info@parkapcsolatokiskolaja.hu

www.parkapcsolatokiskolaja.hu

www.parkapcsolatokiskolaja.eu

SOK SIKERT!



1. JELENSÉG

NEM BESZÉL VELEM A PÁROM

■ LEHETSÉGES OKOK

1. Lehet, hogy munkahelyi, vagy más életbeli problémája van.
2. Talán megbántottad.
3. Túl régóta nem beszéltek, és eltávolodtatok egymástól.
Hozzászokott, hogy nincs szükség kommunikációra.
4. Egy ideje hazudik, titkai vannak, és ezért nem beszél.

MEGOLDÁS

Mindenképp kezdeményezz vele kommunikációt, és legyél türelmes abban, hogy szóra bírd. Ha ez nem megy, akkor javasolt a Kommunikációs Tanfolyam elvégzése.



2. JELENSÉG

A PÁROM MEG VAN SÉRTŐDVE RÁM

■ LEHETSÉGES OKOK

1. Lehet, hogy megbántottad valamivel.
2. Manipulálni akar, hogy azt csináld, amit ő szeretne.
3. Valójában ő tett valami rosszat, amiről nem beszél.

MEGOLDÁS

1. Ebben az esetben kommunikációval tudod kezelni. Tudd meg, hogy tettél e valamit, ami rosszul esett neki. Hallgasd meg, és értsd meg, amit mond.
2. Ezzel ne foglalkozz, nem vegyél róla tudomást.
3. Ezt csak terápiában tudjuk kideríteni, és akkor működik, ha biztos, hogy nem a fentiek okozzák a problémát.



3. JELENSÉG

NINCS INTIMITÁS, SZEX,
A PÁROD VISSZAUTASÍT

AZ OLDAL
MEGTEKINTÉSÉHEZ
VEDD MEG
A KÖNYVET

KATTINTS IDE