



TANTRIK AKADEMIA: INTIMITÁS, PÁRVÁLASZTÁS ÉS  
PÁRKAPCSOLAT ÚJ ALAPOKON, 1. HÓNAP

---

## SZÜKSÉGLETEK PÁRBAN MUNKAFÜZET

A korábbi szükségletek munkafüzet folytatásaként most arra invitállok, hogy nézd meg egyéni szükségleteidet párban is.

Ha jelenleg nincs párod, akkor elvégezheted ezt a folyamatot egy jóbaráttal, majd a jövőben pároddal is. Nem baj, ha épp most nincs konkrét partner, az a lényeg, hogy megértsd a szükségletek összehangolásának folyamatát.

A párkapcsolat sikeressége akkor valósul meg igazán, amikor mindkét fél megkapja, amire valóban szüksége van. Ehhez haladj végig egyedül, jóbaráttal vagy pároddal a következő feladatsoron.

### **Kapcsolati és intimitás szükségletek felmérése párban**

Az előző munkafüzetből ismert szükségleteid fontosságát (1-10 skálán) állítsd most párba a párod (vagy jóbarátod) azonos szükségleteivel.

Kinek mennyire fontosak az egyes szükségletek?

Kinek mit jelent ezen szükségletek megléte, milyen érzések kapcsolódnak hozzá?

Ezt követően alkalmazd az alábbi négy kérdést amint egyesével haladtok minden szükséglet mentén:

### Kérdés #1

Mit tehets azért, hogy az adott szükségletem kielégüljön?

### Kérdés #2

Mit teszek (általában / gyakran / rendszeresen), ami gátolja az adott szükségletem kielégülését?

### Kérdés #3

Mit tesz/tehet a partnerem (jóbarát a példa kedvéért) az adott szükségletem kielégítésére? Más szóval: hogyan járulhat a partnerem hozzá ennek az adott szükségletnek a kielégítéséhez?

### Kérdés #4

Mit tesz a partnerem (általában / gyakran / rendszeresen), ami gátolja az adott szükségletem kielégülését?

Vizsgáljátok meg mindegyik szükségletet a saját szempontodból és a partnered szempontjából is.

Ez mélyebb rálátást ad arra, hogy:

- **TE mit tehetsz** a saját jóléted érdekében,
- mit érdemes **elhagynod** a jóléted érdekében,
- mit **tehet** a párod a jóléted érdekében, illetve
- mi az, amit a **párod jelenleg tesz, és jobb lenne, ha nem tenné** a szükségleted kielégülése érdekében

Ha mindezt mindkét szempontból végignézzitek, egyértelművé válnak

- ✓ az átfedések,
- ✓ a közös pontok, és az is, hogy
- ✓ jó szándékok ellenére hol gátoljátok egymás szükségleteit.

Zárjátok a feladatot egymásnak tett ígéretekkkel:

- hogyan fogjátok a napi interakciókat átalakítani a fenti információ alapján?
- miből fogtok többet tenni, hogy mindketten megkapjátok, amire szükségetek van?
- miből fogtok kevesebbet tenni, hogy mindketten megkapjátok, amire szükségetek van?

- hogyan fogjátok egymást emlékeztetni az ígéretekre, amikor alkalmanként visszacsúsztok a régi mintákban?
- milyen gyakran fogtok leülni átbeszélni a fejlődést és a szükséges módosításokat?
- mit fogtok tenni, amikor egy-egy nem betartott ígéret esetén előnt a harag, szomorúság, csalódás? Hogyan fogtok ezeken az érzéseket átlendülni, megelőzve a neheztelést, bosszút, sértődést?

Az egyértelműség kedvéért vegyük ezt a példát:

**Zsófi és János** párkapcsolatban élnek, és a szabadság iránti szükségletük különböző mértékű.

- **János számára a szabadság** azt jelenti, hogy hetente egyszer eltölthet egy délutánt úgy, ahogy szeretné – barátokkal, szórakozással, teljesen kötetlenül, anélkül, hogy beszámolnia kellene róla vagy felvennie a telefont. Ez számára felszabadultságot, örömet, gondtalanságot és bizalmat ad. Az ő szükségletszintje **8-as**.
- **Zsófi számára a szabadság** azt jelenti, hogy hetente egyszer elmehet a párjával kettesben kikapcsolódni, gyerekek nélkül. Az ő szükségletszintje **5-ös**.

**Ahol szobotálják egymást**

- **Zsófi néha felhívja Jánost, amikor ő épp a szabadságát élvez**, mert tudni szeretné, merre jár. Ezzel (jó szándéka ellenére) csökkenti János szabadságérzetét.
- **János nehezen iktat be kettesben töltött időt Zsófival**, mert a munkája mellett nem szívesen bízta a gyerekeket babysitterre, így gyakran kimaradnak az ilyen alkalmak.

**A megoldás**

- **Zsófi megígéri, hogy nem fogja hívogatni Jánost, de utólag őszintén megoszthatják egymással, ki mit csinált.**
- **János pedig vállalja, hogy minden héten időt szakít egy közös estére Zsófival**, és hogy ezt megkönnyítsék, bevonnak egy baráti házaspárt, akik segítenek vigyázni a gyerekekre.

Így mindkettő megkapják azt, amire szükségük van, anélkül, hogy kompromisszumként élnék meg a másik igényeinek figyelembevételét.

Ezen kívül abban is megállapodnak, hogy kéthetente egy alkalommal átbeszélnek, ki hogyan érzi magát ennek a változtatásnak a hatására, hol tudnának javítani a kölcsönösségen, mi az ami működik, és mi az ami nem működik.

