

Ha nyár, akkor kísértés? - Kiút az elhidegülésből

A nyári hónapok nemcsak lazább napirendet és több szabadidőt hoznak, hanem gyakran új feszültségeket is a párkapcsolatokba. A megcsalás ilyenkor gyakrabban kerül szóba – pedig az sokszor nem az ok, hanem a következmény. Szabó Tibor családkonzulens, a tibtib.hu alapítója szerint a valódi veszélyt nem a kísértés, hanem az elhallgatott feszültségek és az intimitás hiánya jelenti.

A hűtlenség kérdése 2025 nyarán sem ment ki a divatból

A nyár fokozza az érzelmi és fizikai impulzusokat, nem csoda, ha a párkapcsolati feszültségek is könnyebben felszínre törnek.

„A világ átalakult. Egyre többen gondolkodnak nyitott kapcsolatban, poliamóriában – vagy éppen megerősödik bennük a vágy egy biztos, monogám kapcsolat iránt. A közös bennük: egyre többen akarnak beszélni erről” – mondja Szabó Tibor családkonzulens, a Családkonzulensek Egyesületének alapító elnöke.

Amikor észrevétlenül csúszunk szét

Az elhidegülés – a kapcsolatok lassú kihűlése – gyakran nem egyetlen nagy törés következménye, hanem a hétköznapi apróságok elmaradásáé. A szakemberek szerint ezek a jelek különösen jellemzőek:

Tipikus jelek:

- **Kevesebb és felszíneesebb kommunikáció** – már nem osztjuk meg egymással, mi történt a napunkban
- **Közös programok hiánya** – ami korábban spontán örömforrás volt, mára szervezhetetlen feladattá válik
- **Fizikai távolság** – már nem ülünk közel egymáshoz, ritkábban nézünk egymás szemébe
- **Intimitás csökkenése** – a szexualitás ritkulása mellett fokozatosan elmaradnak az ölelések, érintések, puszik, amelyek a kapcsolati biztonságot és közelséget adják

„Volt olyan pár, ahol hónapok óta nem fogták meg egymás kezét. Ez nemcsak a testiségről szól, hanem arról, hogy már nem kapcsolódunk úgy, ahogy régen.”

Amikor csak az egyik fél indul el - miért érkeznek sokan egyedül?

Sokan fordulnak szakemberhez egyedül – nem feltétlen azért, mert így szeretnék megoldani a problémákat, hanem mert a párjuk még nem nyitott, vagy nehezebben ismeri be a kapcsolat nehézségeit. Az elindulás így gyakran egy bátor, első lépés a változás felé.

Miért keres fel valaki egyedül családkonzulenszt?

- A másik fél még nem látja a problémát
- Félelem az ítélkezéstől vagy elutasítástól – ezért először önállóan keres választ
- Saját érzések tisztázása – hogy egyértelmű legyen az elakadás valódi oka
- Kapcsolati dinamika megértése – sokat segít, ha értjük, mi történik a párunkkal
- Első lépések előkészítése – ha a partner később becsatlakozik, már van egy stabil alap

„Ha egy ember változik a kapcsolatban, a másik nem tud ugyanúgy maradni. Ez nem hit kérdése, ez rendszerelmélet” – mondja Tibor.

Lehet-e tenni valamit külső segítség nélkül?

- Igen – sok apró gesztus, új szokás vagy hozzáállás már önmagában elindíthat egy pozitív folyamatot.
- Néhány gyakorlati tanács:
- Napi 2×10 perc beszélgetés: ítélkezés nélkül, figyelmesen és nyitottan hallgatjuk meg egymást
- Kitartás: ahogy a problémák sem egyik napról a másikra alakultak ki, úgy idő kell a változáshoz is
- Elvárásmentes jelenlét: ha csak annyit teszünk, hogy együtt vagyunk, elérhetőek vagyunk egy órát (telefon nélkül).
- Apró gesztusok visszahozása: kézfogás, egy simogatás, egy mosoly – újra biztonságot adhat
- A „hétköznapi szeretetnyelv” gyakorlása: úgy szólni a másikhoz, ahogy nekünk is jólesne

A veszekedés nem a vég, hanem lehetőség

Sokan azt gondolják, hogy a veszekedés a kapcsolat gyengeségét mutatja. Pedig épp ellenkezőleg: ha két ember még vitázik, az azt jelenti, hogy van tétje a kapcsolatuknak. Az sokkal nehezebb eset, amikor már sem beszélgetés, sem vita nincs – csak hallgatás.

„Nem az a kérdés, hogy veszekedünk-e, hanem az, hogy mit kezdünk vele. Egy sikeres konfliktus után érezzük, hogy közelebb kerültünk, többet értünk egymásból. Ha viszont csak a harag marad, ott érdemes tovább dolgozni.”

Mikor érdemes szakemberhez fordulni?

- Ha elakadt a kommunikáció
- Ha már szóba került a szakítás vagy válás
- Ha újra szeretnének érezni a közelséget, intimitást
- Ha szeretnének tudatosan felkészülni egy új életszakaszra – például házasságkötés előtt

Szabó Tibor saját példát is hoz párok eredményes munkájára: „Volt olyan pár, ahol a férfi már el is költözött, de mégis visszatért.”

Szegedtől online bármeddig

Szabó Tibor Szegeden él, de nemcsak ott, hanem Budapesten is dolgozik, és kliensei az ország

különböző részeiből is eléri őt online konzultációkon keresztül. Többféle formában dolgozik – egyéniben, párban, ritkábban csoportosan is –, és két könyv szerzője: *Kócsollak* és *Így élünk (túl) mi* címmel.

„Nem ígérek csodát. Arra tudok szerződni, hogy dolgozunk – együtt. Egy kapcsolat meggyengülése nem egy folt a terítón, amit egy csodamosópor eltüntet. De aki hajlandó időt és energiát tenni bele, ott elindul a változás.”

Ha éppen ön sem érzi jól magát a kapcsolatában? Ne gondolja, hogy ez csak Önnel történik – a változás lehetősége mindig ott van, és már az első lépés is számít.

Sajtókapcsolat:

- Szabó Tibor, alapító elnök
- Családkonzulensek Egyesülete
- coach.tibtib@gmail.com



© Szabó Tibor

„Volt olyan pár, ahol hónapok óta nem fogták meg egymás kezét. Ez nemcsak a testiségről szól, hanem arról, hogy már nem kapcsolódunk úgy, ahogy régen.” – mondja Szabó Tibor.



© Szabó Tibor

„Ha egy ember változik a kapcsolatban, a másik nem tud ugyanúgy maradni. Ez nem hit kérdése, ez rendszerelmélet” – mondja Tibor.



© Szabó Tibor
Szabó Tibor családkonzulens, a Családkonzulensek Egyesületének alapító elnöke.

Eredeti tartalom: Szabó Tibor, családkonzulens

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/24663/ha-nyar-akkor-kisertes-kiut-az-elhidegulesbol/>