

## HENCZEL EDIT: MIÉRT HALLGAT A PÁROD?

2026 június

Amikor egy párkapcsolatban megszűnik a kommunikáció, az egy erőteljes vészcsengő, vörös zászló, egy figyelmeztető jel. De nyugodtan kijelenthetjük, hogy ennek a jelenségnek a háttérében mélyebb okokat találunk.

Minden ember egyéni vérmérséklettel, temperamentummal rendelkezik, ami befolyásolja a kommunikációra való igényét. Az érzelmi ingadozás is befolyásoló tényező, hiszen amikor valaki



jókedvű, szívesebben osztja meg gondolatait másokkal, és kész arra is, hogy meghallgassa mások érzéseit vagy véleményét a világról, a párja mindennapjairól. Egyéni képesség vagy annak hiánya is befolyásolja, hogy mennyire tud valaki kapcsolatot teremteni a környezetével. A kommunikációs képességek hiánya egy olyan akadály, amit csak intenzív gyakorlással lehet javítani. Sokat segít az erről való tanulást, de az elméleti tudás önmagában nem fogja megoldani ezt az akadályt. Az önbizalomhiány szintén okozhatja azt, hogy egy ember visszahúzódó, mert egyszerűen nem meri elmondani, kifejtetni a világról alkotott elképzeléseit, szavakba önteni érzéseit.

A kommunikációra való hajlandóság függ a neveltetéstől és a kulturális szokásoktól is.

A kommunikáció megszűnik, vagy csökken akkor is, amikor valaki nem akar beszélni bizonyos dolgokról, mert az bántó lehet, kínos, vagy olyan történésről van szó, amiről jobb, ha a külvilág mit sem tud.

Akárhogy is áll a helyzet, egy egészséges párkapcsolat mindenképpen azzal indul, hogy két ember megismeri egymást és beszélgetnek. Vannak kultúrák, ahol a múlt feszegetése tabu és nem kérdezik egymást arról, hogy kinek milyen korábbi kapcsolatai voltak, hogyan élték az életüket.

A mi kultúránk nem ilyen, nagyon is szabad a kommunikáció és ez rendben van így. Tehát a párválasztás során az ember tudatosan választja ki azt a személyt, akihez tud kapcsolódni, annak fényében ahogy megismerte őt, vérmérséklete szerint felszínebb vagy mélyebb kommunikációs tartalommal.

Ha két ember a kezdetektől felszínes beszélgetéseket folytatott és nem volt igényük az elmélyült beszélgetésekre, akkor nem számíthatunk a jövőben sem arra, hogy ez változni fog, hacsak valamilyen irányban nem fejlődnek együtt vagy külön. Ha nem fejlődnek, akkor a kommunikáció kikopása a kapcsolatból elkerülhetetlen folyamat.

Egy olyan kapcsolatban, ahol a párok kötődését a kommunikáció erőteljesen meghatározta, mert találkozásaik nagy részét az elmélyült lelki vagy filozófiai beszélgetések tették ki, a kommunikáció hiánya nagyon gyorsan, szinte azonnal vészjelzéseket ad le és hangos kattogással villog a „baj van!”- felirat.

Az is igaz, hogy az ember nem marad ugyanolyan, mint húsz évesen volt, változnak az igények és a szokások is. Lehet, hogy egy szűkszavú ember az évek múlásával, az önbizalom, és a társa iránti bizalmának növekedésével sokkal nyitottabbá és befogadóbbá is válik. Ez pozitív jelnek tekinthető.

De a kommunikáció csökkenése mindig figyelmeztető jel, ám nem minden esetben kell a legrosszabbra számítani.

Korunk nem kedvez az emberi kapcsolatoknak olyan szempontból, hogy nagyon sok stresszforrás van jelen az ember életében, ami hangulatingadozást, motivációvesztést, depressziót, introvertáltságot okozhat. Ilyenkor az ember nem tudja hova forduljon és feszültség levezetőként a képernyő bámulásába kezd. Social media tartalmakat fogyaszt korlátok nélkül vagy megszállott sorozatfüggő lesz. Ezek az eszközök eltávolítják a párokat egymástól.

Nem arról van szó, hogy káros tartalmakat vagy egy-egy filmet megnézni.

A fenti esetben a valóság elől való menekülésről van szó, ami egyfajta tehetetlenségben nyilvánul meg.

Amikor azt látod, hogy a párod a telefonját görgeti, a TV-t nézi és nem tudod felkelteni az érdeklődését és nincs igénye arra, hogy kérdezzen rólad, a napodról, amikor nem lehet vele megbeszélni, tervezni semmit, akkor ennek hátterében állhat egy komolyabb stressz, amivel nem tud megbirkózni. Lehet ez munkahelyi probléma, vagy egy munkatárssal való konfliktus, egy hatalmas vízszámla, amire nem számított, bármi, amire nincs azonnali megoldás. Valójában ilyenkor az ember lehengerelt állapotban van.

Miért nem akar valaki kommunikálni? Sok férfi nem szeret a problémáiról beszélni, mert azt tanították neki, hogy az a gyengeség jele. Vagy van egy rögzült elképzelése arról, hogy neki kellene megoldania mindent egyedül.

Íme egy megtörtént eset név nélkül: Egy addig vidám hölgy egyik napról a másikra érzelmi hullámvölgybe került és elkezdett eltávolodni a férjétől és a gyerekeitől. Orvosi vizsgálat során derült ki, hogy súlyos betegsége van. Azt sem tudta hogyan mondja el a férjének és abba fektette az energiáit, hogy napról napra elodázza a rossz hírt, mert őt úgy nevelték, hogy nem szabad másokat terhelni a saját személyes problémáival. Mivel nem akart terhet tenni a családjára és szomorúságot okozni a

gyerekeinek és mivel azt látta, hogy a férje is túl sok munkahelyi problémával küzd, úgy gondolta, saját maga oldja meg a baját és nem beszél róla.

A férje természetesen észlelte, hogy baj van és kérdezgette a párját. Mivel nem kapott választ, egyre gyanakvóbbá és agresszívabbá is vált, ami a feleségét még inkább arra készítette, hogy ne beszéljen az őt érintő gondokról. Kérlelhetetlenül távolodni kezdtek egymástól.

Filmekben gyakran találkozunk azzal a jelenséggel, hogy van egy fontos dolog, valami, amit tudni kéne a másiktól. Mi, kívülről tudjuk ezt, de mivel a szereplők nem osztják meg egymással, félreértések alakulnak ki, eltávolodnak egymástól, vagy megharagszanak egymásra és rossz irányba mennek a dolgok. A valóságban ez sokkal gyakrabban megtörténik.

Mi a gyógyír erre? Természetesen a férj részéről türelem és empátia. A párját finoman, jókor és jó időben kell kérdezgetni, felkutatva azokat a nehézségeket is, amik azt okozzák, hogy nem beszél a gondjairól. A napi szinten ismétlődő, empátiával feltett kérdések idővel áttörik a gátat. De elő lehet venni egy másik eszközt is. Amikor az ember képtelen dolgokra kérdez rá: „Van valakid és ezt nem akarod elmondani? Kirúgtak a munkahelyedről?” Tehát a legvadabb variációra kell rákérdezni és ez elég nagy kontrasztot alkot a valódi helyzettel, ami rábírhatja a feleséget, hogy elmondja egy ennél sokkal kisebb mérvű problémáját, ami nyomja őt.

Megszűnhet a kommunikáció azért is, mert két ember között túl sok egyet nem értés, sértettség, zaklatottság halmozódik fel.

Vannak olyan egyet nem értések, amik azért jönnek létre, mert kompromisszum vagy megbeszélés helyett az egyik fél egyoldalú döntése valósul meg a kapcsolatban és ez különféle kimenetelű konfliktusokat teremt. A visszautasított fél visszahúzódik és feladja, vagy állandóan visszavág, hadakozik, ami még több konfliktust szül. Egyik sem jó megoldás.

Volt egy házasság, ami azért ment tönkre, mert a férj nem hallotta meg a felesége kívánságát, csak a maga feje után ment. Az asszony egy darabig tűrt, majd újra próbálkozott. Miután folyamatos elutasítást tapasztalt a férje részéről, végül feladta és már nem szólt semmiért. Így éltek jó pár évig, végül a nő beadta a válópert, a férfi pedig nem értette, hogy miért. Egyáltalán nem voltak kommunikációban.

Nagyon sok példa van arra is, amikor az egyet nem értés hangos veszekedésben nyilvánul meg, ami annyira gyakori lesz, hogy a kapcsolat élehetlenné válik. Sokszor válás a vége ennek a scenáriónak is.

Két ember eltávolodik egymástól akkor is, ha nincs érdeklődés. Egyszerűen, nem érdekli őt a másik. Ez bizony megalázó helyzet. Nem vagyok számára elég izgalmas? Nem tart már érdemesnek arra, hogy velem ossza meg gondolatait?

Bizony felettébb gyanús jel, amikor a párod a telefonjával vonul a WC-re, a fürdőszobába és titokban vált üzenetet valakivel. Ez nem nyílt színi telefongörgetés, nem a fent említett válság elől dugja homokba a fejét, hanem előled bújik el a telefonjával és veled felszínes, logisztikai megbeszéléseket tart.

Az esetek többségében az derül ki, hogy egy nem kívánatos harmadik személy bukkant fel. Ez is egy ok a kommunikáció megszakadására - és bár sokan ezt is megcsalásnak tartják, ha nem is történt fizikai kontaktus - az biztos, hogy a kapcsolat lejtőre került.

Innen azonban van visszaút amennyiben mindketten hajlandók az önreflexióra. Könnyen vissza lehet állítani a korábbi állapotokat.

A nehézség ott kezdődik el, amikor már annyi titok és őszintétlenség halmozódott fel, akár megcsalás formájában is, hogy lehetetlenné vált a párok közt a párbeszéd. Hallgatás van, lakótársi viszony vagy végeleáthatatlan veszekedések és egymás hibáztatása a mögöttes okok feltárása nélkül.

Nehéz megérteni valakit, aki nem őszinte. Még nehezebb a harmónia kialakítása hazugságok, eltitkolt tettek mellett. A kommunikáció lecsökkenését vagy megszűnését legtöbbször ez okozza.

A gyógyír természetesen a felelősségvállalás lenne, bármilyen nehéz is szembenézni az eltitkolt tettekkel.

Nehéz elmondani, hogy loptam, csaltam, hazudtam, sikkasztottam, pornót néztem, más férfival flörtöltem, kikezdett velem a kollégám és én nem tudtam ellenállni, a haverokkal sörözni mentünk, de egy orgiában találtam magam, megvettem a hatvanadik pár cipőt és a te pénzedet költöttem a kártyádról, több éve tartok fenn egy viszonyt...- és sorolhatnám.

Nehéz, de nem lehetetlen elmondani és bocsánatot kérni.

Soha nem ajánlottam, hogy rázúdítsd a párod fejére mindazokat a rossz dolgokat, amit vele szemben, vagy a tudta nélkül tettél meg. Egy párkapcsolatban mindkét félnek megvan a maga titka, mindazok a dolgok, amiket kínos érinteni.

Azonban a kapcsolat helyreállításának ez az egy módja biztosít fényes jövőt számotokra még akkor is, ha ki akartok lépni a kapcsolatból.

A tiszta lap, az őszinte jellemfejlődés és a tiszteletadás. Aki ezt nem képes megtenni, vagy képtelen vele szembenézni, arra hasonló helyzet vár a következő kapcsolatában is. Ez egy olyan jóslat, amit több évtizedes tapasztalatom alapján írok le.

Én nem ítélek. Ha szeretnél őszinteséget a kapcsolatodban, akkor te se ítélezz. Bármit tett is a partnered, ha empátiával, megértéssel állsz hozzá, akkor képes lesz újra kommunikációba kerülni veled. Lehet, hogy négy szem közt meg tudjátok oldani, de az is lehet, hogy külső segítség kell.

Az, hogy most nincs kommunikáció, nem azt jelenti, hogy lehetetlen újra indítani a kapcsolatot. Van egy feltáratlan ok, ami miatt elakadt.

És az elakadás nem ugyanaz, mint a kapcsolat vége.

Sok pár keres meg úgy, hogy évek óta „csak élnek egymás mellett”. **És amikor elkezdünk dolgozni rajta, kiderül, hogy nem a szeretet múlt el.** A figyelem, a tudatosság, az egymás felé fordulás csorbult.

A legtöbb kapcsolat nem azért hal meg, mert nincs benne energia.

Az energia újratölthető!

Nem újramelegítünk valamit. Hanem új alapokra helyezünk.

Ha úgy érzed, a kapcsolatod belefulladás az unalomba... a már inkább lakótársak vagytok, mint társak... ha hiányzik az a régi „mi” érzés, akkor a [„Kapcsolat újratöltve – az unalomba fulladt párkapcsolat újjáélesztése”](#) program pontosan erről szól.

Valódi eszközöket, szemléletváltást, új működést ígér és ad.

Ha szeretnél ránézni arra, hogy tényleg vége van-e...vagy csak lemerült...

A gombra kattintva találsz részleteket.

Vagy kérhetsz személyes konzultációt, ahol biztonságos, pártatlan térben tudunk ránézni a helyzetedre.

Szeretettel, Edit