

# „Ölelj át!”

## Érzelmekre fókuszáló nyolc alkalmas párkapcsolatot erősítő tréning

*Az érzelmi éhezés még  
párok kapcsolatában is létező valóság,  
de lehet tenni ellene.*

*Alapvető igényünk és szükségletünk, hogy  
akit szeretünk, vegye észre mi fáj nekünk.*

*Nagyon fontos, hogy értsük, mi mit  
tehetünk azért, hogy a  
párok kapcsolatunk erősödjön és örömet  
adjon mindkettőnknek.*

*A bizonyosság, hogy értékesek vagyunk  
a társunk számára, megerősít bennünket.*

Az „Ölelj át!” tréning az érzelemfókuszú párterápia - ÉFT - kutatási eredményei alapján született meg. A kutatók azt figyelték meg, hogy a párok mintha valami előre megbeszélte koreográfia mentén veszekednének. A konfliktusok valójában a kapcsolat kereséséről, illetve az ettől való elzárkózásról szólnak. A párok egyike aktívan, szinte erőszakosan, kritikusan keresi a kapcsolatot, szeretné párját bevonni a kapcsolatba, megbeszélni a problémákat. Ezt sokszor bántón, kritikusan teszi, amitől párja védeni kezdi magát, és hogy ne legyen nagyobb probléma, inkább lezár, elhallgat, elmegy. Ettől aztán a kapcsolatot rendezni akaró fél tehetetlenül és cserbenhagyva érzi magát, amitől a legtöbbször még hangosabb lesz, vagy ő is visszavonul. Így lesznek mindketten magányosak és dühösek.

### **A tréning segít**

- annak felismerésében, hogy sokszor miért pont azzal a személlyel a legfájóbb a viselkedésünk, aki a legfontosabb számunkra
- megérteni azt, hogyan hat a saját viselkedésünk a párunk viselkedésére, hogyan teremtik meg közösen a konfliktusokat
- felismerni és kifejezni magunk és társuk érzelmi szükségleteit, hogy képessé váljunk azokra reagálni, és megszűnjön az érzelmi éhezés
- abban, hogy megtapasztaljuk, hogy lehetséges a megbocsátás és a bizalom újjáépítése

### **Csoportvezetők:**

Rozgonyi Emőke, család- és párterapeuta, művészetterapeuta

dr. Marlok Zsuzsa, család- és párterapeuta, kiképző pszichodráma és bibliodráma vezető

*A covid vírus második hullámának indulása miatt a tréninget **online** formában hirdetjük meg.*

**A csoport keretei:** 8 szerda, alkalmanként 18.30- 21.00 óráig

**Időpontok:** szeptember 23, 30, október 14, 21, 28, november 11, 18, 25

**Ár:** 20.000 ft/ alkalom

**Jelentkezés és további információk emailben vagy telefonon:** [zsmarlok@gmail.com](mailto:zsmarlok@gmail.com) 20/5549063