

Hogy azt válasszam, akit szeretnék, és azt kapjam, akit megérdemlek



Kismémet Mónika

„Nincs kockázat a szerelemben, és ezt te is meg fogod tanulni. Az emberek évezredek óta keresik és megtalálják egymást.”

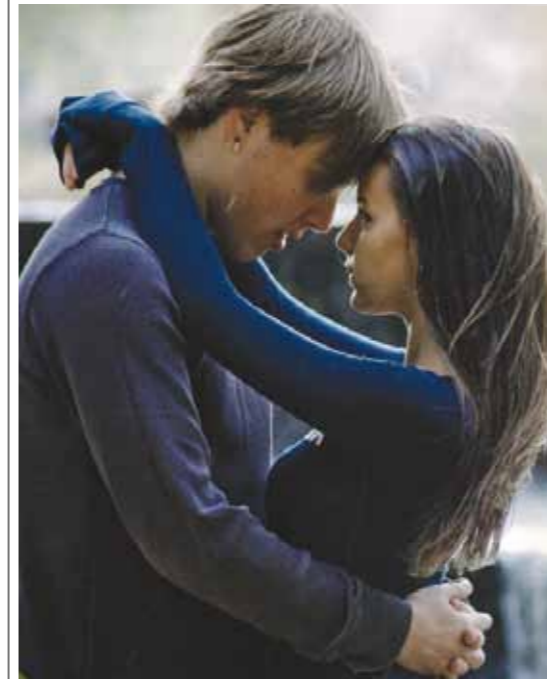
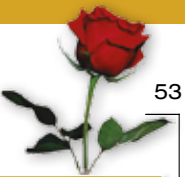
Paulo Coelho: *Brida*

KEDVES OLVASÓIM!

Sokan sokféleképpen igyekeznek megtalálni és megtartani párjukat, és persze sokan sok tanácsot igyekeznek adni ahhoz, hogy sikeres párkapcsolatokban éljünk. Így igazán nehéz dolgom van, ha újat szeretnék Önöknek mondani ebben a témában. Következésképpen nem is ígérem, hogy teljesen új szerelmi recepteket fogok közkinccsé tenni, inkább csak szeretnék kiemelni néhány olyan párválasztási és párkapcsolati bökkenőt, amelyeken gyakran elbukik a boldogság.

Először is az egyik legalapvetőbb tévedés, hogy úgy gondoljuk, a lelki társunkkal, azaz

a Másik Felünkkel – ahogy Coelho művének főszereplője, Brida is nevezi a megtalálendő társát – minden egyszerű, teljes összhangban leszünk és nincs más dolgunk, mint megélni a szerelmet és a hétköznapokat. Nos, ez így ebben a formában biztos, hogy keveseknek adatik meg – ha megadatik egyáltalán. Én inkább Wilfred Bion pszichoanalitikussal értek egyet, aki szerint a szerelem nem más, mint egy viharos tengeren való vitorlázás. Persze a viharok intenzitása és gyakorisága már nem mindegy, de egy biztos, nincs tenger kisebb-nagyobb viharok nélkül. Mindenesetre az, aki az első problémánál mindig kiszáll a kapcsolatából, az vagy illúziókat táplál arról, hogy egy párkapcsolatnak milyennek is kellene lennie, vagy elköteleződési problémákkal küzd és csak kapva kap az alkalmon – hogy csak kettőt említsek a lehetséges problémákból. Ugyanis legkésőbb azután, hogy elszáll a rózsaszín köd – amit az evolúciós pszichológia körülbelül másfél évre tesz –



meglátjuk párunk árnyoldalát is. De ha tudatosan élünk, akkor azt is tudjuk, hogy mi az, amit keresünk egy kapcsolatban és mi az, amit nem tudunk elviselni. Minden más csak kompromisszumkészséget igényel.

Úgy vélem, hogy *boldog párkapcsolatot* csak akkor tudunk teremteni – és ezt most hangsúlyoznám –, ha tisztában vagyunk értékeinkkel, gyengeségeinkkel, gyarlóságainkkal, vágyainkkal és megvalósítandó céljainkkal, továbbá azt is tudjuk, hogy ugyanezek milyen egyvelegével tudunk kijönni és keverékéhez izgalmasan, de harmonikusan kapcsolódni. Arról már nem is beszélve, hogy boldog párkapcsolatot nem elég az elején megteremteni, hanem azt folyamatosan ápolni is kell („Őrizd és míveld!”, ahogy ezt egyszer egy református lelkész mondta nekem...).

Az én meglátásom az, hogy soha nem szabad azzal a hittel élnünk, hogy meg kell változni a másiknak ahhoz, hogy mi boldogok legyünk. *Minden embernek joga van saját hite szerint élni, viselkedni és adni!!! Szerintem az adáson és elfogadáson, vagy visszautasításon van a hangsúly.* Soha nem követelődhetünk a másiknál. Mindenki csak adja azt, amit tud, és amit szeretne adni a másiknak (szerelem, szeretet, megbecsülés, figyelmesség, kompromisszum, apró rögtönzött kedvességek – ARK angyalokként, ahogy az az *Evan, a mindenbó* című filmből lehet Önöknek ismerős –, hűség, intimitás, orgazmus vagy ordibálás, megalázás, figyelmen kívül hagyás, utálkozás, magunk és vágyaink feladása stb.). Részünkről pedig az a kérdés, hogy az, amit kapunk, az nekünk jó-e, és el tudjuk-e és akarjuk-e fogadni, vagy nem jó és ezért visszautasítjuk azt, és nem fogadjuk el a másik embert társunkként.

Visszatérve a kompromisszumokhoz és elvárásokhoz. Ahhoz, hogy kompromisszumokat tudjunk hozni saját életünkben, azaz ne támasszunk túlzott elvárásokat a (leendő) párunkkal szemben, illetve magával a kapcsolattal szemben, szükség van arra, hogy prioritásokat állítsunk az elvárásaink sokaságában. Vágyaink, elvárásaink összefésüléséhez – saját magunk vagy közös keretünk elkészítéséhez – ajánlok most Önöknek egy nagyon egyszerű, de ha igényesen megcsinálják, akkor nagyon ütős feladatot.

Egy papírlapon először is készítsünk három oszlopot. Az egyik oszlopba azt írjuk, hogy mi milyen Férfiak/Nők akarunk lenni a párunk mellett. Azaz nemiségünkben milyennek akarjuk látni magunkat, hogyan akarjuk megélni nőiességünket/férfiasságunkat. A másik oszlop arról szól, hogy milyen Férfiról/Nőről álmodozunk. A harmadik oszlop pedig a kapcsolatról, amiben élni akarunk. Mindegyikhez írjunk 15–20 vágyat, elképzelést. Majd válasszuk ki a 3 legfontosabbat. Ezek azok, amelyek nélkül nem tudunk boldogok lenni, akkor sem, ha a világ legcsodálatosabb hölgye vagy ura is van mellettünk. Azaz az első három (összesen 9, hiszen minden oszlopnak van 3 prioritált elképzelése) az, amelyekből ha engedünk, akkor feladjuk önmagunkat, és nagy valószínűséggel boldogtalanok leszünk vagy legalábbis sok kemény vihart és lemondásokban gazdag magányos estét élünk majd meg vagy sértettségünk, vagy csalódottságunk miatt, mivel olyat várunk el a párunktól, amit ő nem tud nekünk megadni, viszont nekünk elengedhetetlen a boldogságunkhoz.

Majd válasszuk ki 5–8 következőt, amelyek megléte szükséges, de hajlandóak vagyunk bennük a kompromisszumok meghozatalára. Ezek olyan elvárások, amelyek nagyon fontosak számunkra, de partnerünkkel együtt kell azokat keretbe öntenünk ahhoz, hogy mindketten boldogok legyünk a kapcsolatban. Tulajdonképpen úgy is fogalmazhatnánk, hogy ezen jellemzőkben konszenzusra kell jutnunk a párunkkal, úgy, hogy mindkét fél számára kielégítő legyen az adott megoldás, és egyik se érezze úgy, hogy neki le kellett mondania valami fontosról.

A maradék olyan jellemzők sora, amelyek megléte mellett már most a földi mennyországban vagyunk, de tudnunk kell lemondani róluk. Bár ezek az elemek is fontosak, de tudnunk kell róluk, hogy esetleges hiányuk miatt nem szabad pokollá tennünk a kapcsolatunkat. Ha mégis így teszünk, akkor túl sok elvárást támasztunk társunkkal szemben, amely egyetlen egyet jelent, még pedig azt, hogy túlidealizáljuk magát a kapcsolat fogalmát és természetét, azaz milyen is lehet egy „tökéletes” kapcsolat. Ha a tökéletesre vágyunk, akkor nagy valószínűséggel borítékolhatjuk, hogy senki sem fog megfelelni számunkra, így vagy soha senki nem rabolja el a szí-

A megfelelő társ megtalálásához és megtartásához az első lépés, hogy tudjuk, mi kik vagyunk és kit keresünk.

vünket, vagy ha ez meg is történik, akkor is nagyon hamar szakítás lesz belőle.

Ha jó a prioritási listánk, azaz őszinteséggel készítettük azt el, akkor fontos látnunk, hogy mi az, amiben megoldásra kell törekednünk, ha úgy tetszik, el kell engednünk saját forgatókönyveinket és közösekkel kell írunk ahhoz, hogy boldog párkapcsolatban élhessünk. *Ne feledjük, a kompromisszum nem azt jelenti, hogy elérem a másiknál, hogy azt akarja, amit én, hanem azt, hogy adok valamit a másiknak, ami nem teljesen az én forgatókönyvem szerint működik, de örömmel tölt el, mert a másik boldog tőle!*

A forgatókönyvek nem mások, mint konkrét elképzelések arról, hogy milyennek kell lennie párunknak és a párkapcsolatunknak. Meggyőződésem, hogy nagyvonalakban rendelkezünk kell konkrét elképzelésekkel életünkről, hogy kik vagyunk és hova tartunk, miként akarunk élni. De ha ezek a forgatókönyvek túl sok előre gyártott „jelenetet” is tartalmaznak, akkor szinte biztos, hogy nem fogjuk megtalálni a Nagy Őt, akivel boldogan élünk, amíg meg nem halunk. *Hogy miért is? Azért, mert az egyik legfontosabb tényezőt hagyjuk ki a számításból... magát a szeretett személyt, aki attól különleges, hogy saját vágyai, elképzelései, céljai és forgatókönyvei vannak. Ha minden esetben, amikor nem az történik, amit mi képzeltünk el, mindig megsértődünk, vagy megharagszunk, túlzott csalódottságot élünk meg, akkor vagy nagyon önzöek vagyunk – infantilis a viselkedésünk – vagy nem a megfelelő emberrel vagyunk. Hiszen annyira nem fontos számunkra, hogy az ő boldogságát is szem előtt tartsuk.*

Kapcsolatainkban állandóan újraéljük a szimbiózis (intimitás), a szeparáció (külön elfoglaltságok) és az individualizáció (egyéni kiteljesedés) lépéseit, amelyek harmonikus összejátéka teremti meg a társas kiteljesedést!



Mit is jelent ez a pártalálás és a tartós párkapcsolat megközelítésében? Ahhoz, hogy boldogok legyünk, szükség van arra, hogy a párunkkal rendszeresen tudjunk eltölteni minőségi időt (azaz nem egymás mellett tévézünk, hanem olyan programon veszünk együtt részt, amelyet mindketten élvezünk). De szükség van arra is, hogy mindenki csak önmagával, vagy másokkal is szabadon élvezhesse az időt, és olyan élményekkel gazdagodjon, amelyeket párjával egyáltalán nem, vagy csak elmondás szintjén oszt csak meg. Ez a párválasztásnál annyit jelent, hogy szép dolog az, ha az ellentétek vonzzák egymást, de a pszichológiai kutatások alapján ma már biztosan állíthatjuk, hogy az ilyen kapcsolatok nagyon nagy valószínűséggel nem lesznek időtállóak. Ez azt jelenti, hogy olyan társat válasszunk, akinek az érdeklődési köre igen is nagymértékben hasonlít a miénkhez. Én éppen ezért azt szoktam javasolni, hogy érdeklődési körök mentén

valószínűleg hatékonyabb az ismerkedés, ha hosszú távú kapcsolatot szeretnénk (azaz, ha természetjáró az ember, akkor érdemes ott párt keresni). Ha a párkapcsolat fenntartása felől közelítjük meg ezt a kérdést, akkor nagyon fontos, hogy ne fojtsuk meg társunkat, de ne is hanyagoljuk el! Ehhez kellene azon képességeink, hogy egyrészt meglegyen az önbizalom érzetünk, azaz ne féltékenykedjünk, ha ő nem velünk van, másrészt ne legyen párunk levegő sem számunkra, azaz szervezzünk olyan közös programokat, amelyek mindkét fél

A kiegyensúlyozott, boldog párkapcsolat nem magától adatik meg. A legfontosabb, hogy elfogadjuk azt, hogy azért folyamatosan tennünk kell!



számára értékesek és szórakoztatóak. Közös élmények nélkül nem lehet tartós egy kapcsolat, hiszen elhidegülnék, elidegenednek egymástól a felek. Ilyen képességek még a szabadságvágyunk és a másik szabadságvágyának a tiszteletben tartása, és az elköteleződés képessége, miszerint a párunkkal nem egymás mellett élünk, de nem is függőségben. Bár ezek úgy tűnnek, hogy ellentétes szükségletek, ha megtaláljuk mégis az egyensúlyt bennük, akkor egymást kiegészítő szükségletek, amelyeket mindenkinek szeretne élni, ha hosszú távú, kiegyensúlyozott és érett párkapcsolatot szeretne.

A következő fontos terület az őszinte és nyílt kommunikáció, ahol félelmeink miatt vagy az elején, vagy már a párkapcsolatban elbukhatunk, így a boldog párkapcsolati reményeink is szertefoszlanak. Nagyon fontos, hogy a megfelelő helyen és időben, megfelelő stílusban és mélységben mindig mondjuk el, amit szeretnénk megkapni (leendő) párunktól. Persze sose feledjük a prioritásokat! Ha a bizalom, az őszinteség és az egymásra figyelés oda, akkor előbb-utóbb a boldogság és a párkapcsolat is oda.

Eddigi tapasztalataim alapján az egyik legfontosabb, amit megfigyeltem a párválasztási és párkapcsolati problémáknál, hogy vagy eltúlozzuk a nemek közötti különbségeket, vagy egyáltalán nem vesszük figyelembe őket. Meggyőződésem, hogy az alapvágyaink ugyanazok. Mindegy, hogy nők vagy férfiak vagyunk. Szenvedélyes szeretetre, megb-

Mikor lesz „egyszerű” a párválasztás és a párkapcsolatunk? Ha tudjuk, kik vagyunk és mit akarunk, ha nem idealizáljuk túl a kapcsolati elvárásainkat, ha hajlandóak vagyunk tenni a közös boldogságért, ha a párunkkal sok a közös bennünk, ha értékrendünk és életfilozófiánk azonosak, ha vannak/lesznek közös élményeink, és ha a felmerülő problémákat közösnek tekintjük, és közösen is akarjuk megoldani őket.

csülésre vágyunk, és arra az érzésre, hogy párunk minket akar, velünk boldog, büszke ránk, fontos neki a mi saját boldogságunk is, amiért tesz is. Azaz ebben az esetben a hasonlóságot kell kihangsúlyoznom, mint sikerfaktort. Tulajdonképpen a jó társnak egyszerűek a jelei, figyel ránk és tesz értünk (de nem helyettünk!, hiszen mindenki maga felel a boldogságáért). Ugyanakkor nem szabad elfelejtenünk, hogy akár eltérő nemünk, akár eltérő személyiségjegyeink, neveltetésünk stb. miatt mindig lesznek eltérések a pártagok között, amely eltéréseket tiszteletben kell tartanunk. Azaz ne egyformák, hanem egyenrangúak akarjunk lenni a kapcsolatban.



A következő jól ismert probléma, hogy gyakran magunkból indulunk ki, miszerint ami nekem jó, az neki is. Ne akarjuk megmondani, mitől lesz a másik boldog vagy, hogy ő mit érez. Inkább hallgassuk meg és figyeljünk rá, majd ő elárulja azt. De itt is fontos az egyensúly. Talán Jane Austin vagy Jókai Mór, vagy ki tudja kinek, minek a hatására, de van bennünk egy királylány/fi elképzelés, miszerint, ha a másik szeret minket, akkor találja ki azt, hogy mi tesz minket boldoggá!!! Ha nem így tesz, akkor nem is ő az igazi. *Könyörgöm, ébredjünk fel!!!* Erre szoktam hozni azt a példát, hogy párunk szeretne venni nekünk valamit. Mi a Gyűrűk Ura könyvre vágyunk! De még soha nem mondtuk, hogy imádunk olvasni (kezdődő kapcsolat). Akkor hogy a pokolba találja ki párunk, hogy neki könyvet kell vennie... és ráadásul azt is, hogy melyiket...?!

Mondjuk, tudja, szeretünk olvasni, azt is tudja, hogy kik a kedvenc íróink, de most nem jelent meg új könyv tőlük. Bemegy a könyvesboltba, ott talál több ezer könyvet, de mi nem ejtettünk soha egy szót sem arról, hogy jaj de szeretnénk elolvasni a Gyűrűk Urát... Na, kérdelem én, mennyi esély van arra, hogy párunk eltalálja, melyik könyvet kell megvennie? *És mi ezt várjuk el tőle!!!* Azért arra szeretném felhívni a figyelmet, hogy nem követelőzni kell, hanem apró kis jeleket adni, vagy akár ha valami nagyon egzakt dolgot szeretnénk kapni (hétvége veled párom valahol, mert hiányzol...), akkor konkrétan meg kell mondani azt a másoknak, s az első esetben még a meglepetés is megmarad, ha elég sok minden közül tud a párunk válogatni. Persze lényeges az, hogy a másik figyeljen rá, akarjon arra figyelni, hogy minket mi tesz boldoggá. Ha ez a figyelem tartósan nincs meg, akkor baj van a párválasztással. Ha csak időszakos, akkor kérem, engedjék el illúziókat és lássák a valóságot, vannak olyan helyzetek, amikor a másoknak minden energiája arra kell, hogy magát fenn-tartsa és problémáit megoldja. Ilyenkor legyünk mi a társak, akik maximális figyelmet adunk párunknak és nem várunk el dolgokat tőle.

Ezen párválasztási és párkapcsolati szempontok számtalanszor felmerülnek, amikor olyanokkal találkozom, akik nem találják a párjukat, vagy boldogtalanok egy párkapcsolatban, vagy a tagok idejekorán elengedik egymás kezét és nem időben próbálják megmenteni kapcsolatukat. *Kedves Olvasóim!* Remélem találtak legalább egy olyan gondolatot, amely segít Önöknek abban, hogy működőképes párkapcsolatot alakíthassanak ki. Ehhez engedjék meg, hogy Coelho *Brida* című könyvét is ajánljam, amely regény formájában segít nekünk átgondolni, hogy mi is kell ahhoz, hogy Másik Felünket megtaláljuk és felismerjük. Igazán jó gondolatok vannak benne ahhoz, hogy miként álljunk fel csalódásainkból, és keressük félelmek nélkül, nyitott szívvel lelki tárunkat.



POSTALÁDA:

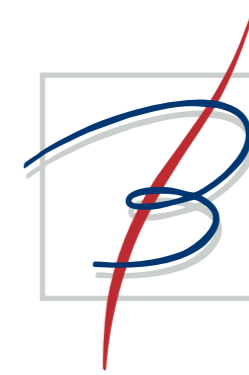
...Állandó hajhullásom már az örületbe kerget. Évek óta számos orvosnál, hajgyógyásznál, természetgyógyásznál voltam, de nem sikerült megoldást találnom problémámra. Esetleg a kineziológia tud erről valamit mondani?...

Kedves Hajnalka!

Nagyon köszönöm megkeresését. El tudom képzelni, mennyire kellemetlen lehet Önnek ez a probléma, hiszen valljuk be, mindannyiunk számára nagyon fontos a hajunk, amely karakterünk, szépségünk, nőiességünk egyik fontos része. A hajproblémák az esszenciális lény szomatizálódott (testi tüneteket okozó) jelzései arról, hogy nem olyan életet élünk, amelyet szeretnénk. Valószínűleg sok benne a lemondás, a félelem, a stressz, azaz valami más a munkánk, mint szeretnénk, vagy a magánéletünk nem olyan, mint szeretnénk. Ezek a lemondások és félelmek azután gúzsba kötnék minket, ami által nem a saját életünket éljük, nem azt, amire igazán vágyunk, s így kiteljesedésünk blokkolt. Így a félelmek, lemondások, szorongások okozta stressztől akár a hajhullás tüneteit is érzékelhetjük magunkon. A hajproblémák megoldásához szembe kell néznünk a problémával és az oldások hatására nemcsak a hajunk lesz újra szép, hanem az életünk is újra sínre kerül.

Tisztelt Olvasók!

A következő számban az elköltözés, külföldre költözés lelki problémáiról fogok néhány gondolatot papírra vetni. Megköszönve eddigi megtisztelő figyelmüket és bizalmukat továbbra is várom kérdéseiket, észrevételeiket a mona@mmmonline.hu e-mail címen, és további érdekes információkat olvashatnak a honlapomon; www.lehetosegekhez.hu.



BRANKO

Ne fáradjon a sokrétű munkával, ne vesszen el a számvitel útvesztőiben, engedje meg, hogy mi dolgozhassunk Ön helyet. A Branko Pénzügyi és Számviteli Kft.-t 17 éve könyvelési, adótanácsadási, pénzügyi szolgáltatások nyújtására alapítottuk. Az évek folyamán dinamikus növekedésünknek köszönhetően elmondhatjuk, hogy ma már 300 megelégedett ügyfelünknek állunk rendelkezésére. Legfőbb célunk, partnereink teljeskörű és színvonalas kiszolgálása.

Sikereink záloga:

- Precizitás
- Pontosság
- Alaposság
- Sokszínűség
- Motiváltság
- Teljes körűség
- Nyitottság
- Proaktivitás



1143 Budapest, Stefánia út 61. • Tel: +36/1-889-6200 • Fax: +36/1-889-6201

www.branko.hu • info@branko.hu