



Milyen is a jóleső szeretet?



Kisnémet Mónika

„Nem az a kérdés, hogy szeretjük-e egymást, hanem az, hogyan szeressünk, úgy, hogy az mindkettőnknek jó legyen!”

Amikor (pár)kapcsolati problémákkal küzd két ember, akkor két nagyon gyakori hibás álláspontról van szó a felek között. Az egyik, „valahogy úgy kezdődött, hogy én visszaszóltam, adtam... ütöttem”, azaz,

nem én vagyok a hibás. Míg a másik, hogy az emberek nem változnak, „én ilyen vagyok, ő meg olyan... nincs mit tenni”. (Az egyik leggyakoribb ilyen helyzet, amikor az egyik introvertálnak, míg a másik extrovertálnak tartja magát, és ezt a különbséget nevezik meg, mint okot arra, hogy miért nincs meg közöttük a megfelelő kommunikáció.)

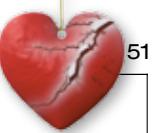
Először is, soha nem csak az egyikén, vagy a másikon múlik a kapcsolat minősége. Nincs is értelme keresni a bűnösöket, ugyanis a kapcsolat – értelmesebb képzés szerint „az a mód, ahogy két

ember vagy csoport viselkedik egymással; viszony” – minősége mindig a felek egymáshoz való viszonyulásától függ. Azaz

KEDVES OLVASÓIM!

Nem tudom, Önök hogy vannak vele, de számomra az év legkedvesebb időszakában járunk, *Advent, Karácsony és Szilveszter*, amikor is előtérbe kerül az igazi szeretet, megbecsülés és az együtt megélt közös élmények fontossága. Én is a szeretetről szeretnék írni, azonban egy kicsit másképp... „hogyan szeressünk úgy, hogy az nekünk is, és a másiknak is jó legyen”. Az alábbi receptet az idősebbektől tanulva, illetve neves család- és párterapeuták valamint saját ese-teim tanulságaiból állítottam össze. Kérem fogadják szeretettel, használják és legyenek boldogok!

Egy amúgy szeretetteljes, intim és meghitt kapcsolat akkor tud a mindennapokban működni, ha megvan a bizalom és az élő kommunikáció. A problémákat úgy lehet megoldani, ha a felek megbíznak egymásban annyira, hogy tudják, elmondhatják gondolataikat, érzelmeiket és vágyaikat, úgy, hogy azt a másik fél meghallgatja, fontosnak tartja és partner lesz azok megoldásában.



a párok együtt alakítják és teremtik a problémákat a viselkedésükkel, ugyanis hatnak egymásra, egymást formálják (a ribillióhoz is két ember kell, a játszmákban mindkét félnek megvannak a saját szerepei, az egyik a másik nélkül nem veszekedhet). Viselkedésünknek, attitűdjeinknek természetesen van egyfajta genetikai megalapozottsága, de ez sokkal inkább a hajlamot jelenti egy-egy viselkedésre, és annak nem az automatikus meglétét. A tényleges viselkedési repertoárunk nagymértékben függ élettapasztalatunktól, és a másokkal folytatott kapcsolati tapasztalatoktól, kölcsönhatásoktól. *Mi következik ebből?*

Ha javítani akarunk (pár)kapcsolatunkon, akkor érdemes abból kiindulni, hogy mi áll a mögött, ahogy viselkedünk egymással. Megérteni a mögöttes folyamatokat (tudatos vagy tudattalan szándékokat), és nem a hibást keresni. Az is jó kiinduló pont, ha azt feltételezzük, hogy mindkét fél, ha akar, akkor tud változtatni a viselkedésén, és ha a felek összehangoltan változtatnak, akkor ez a változás tartós lesz, a kapcsolat fejlődését és javulását szolgálja és eredményezi.

Mit tanulhatunk a tartós kapcsolatokat megelőzőtől... azaz mit mutatnak a kutatások, hol buknek el a fiatal párok kapcsolatok, házasságok?

Kezdjük az egyik legfontosabbal. A kapcsolat elején rózsaszín ködben látjuk a másikat és a kapcsolatot. Nem a valóságot látjuk, nem azt szeretjük, aki a partnerünk, hanem azt, akinek őt gondoljuk! A tartós párok kapcsolat biztos alapjai onnan indulnak, amikor már a valós személyt látjuk, szeretjük és elfogad-



Egy párkapcsolat tartósan csak akkor adhat boldogságot a feleknek, ha a kapcsolat célja a kapcsolaton belül van, azaz a felek szeretik egymást, jól érzik egymással magukat, és együtt akarnak lenni. Ha a kapcsolat célja a kapcsolaton kívülre esik (pl. gyerekek vagy az anyagi nehézségek miatt maradnak együtt a felek), akkor az a férfi-nő kapcsolat nagyon felszínes, inkább csak gyakorlati társulás lesz, ami sok boldogtalanságot és keserűséget hoz a felek életébe.

juk, azaz „hibáit” is érzékeljük és ráadásul tényleges az elfogadás, azaz nem akarjuk őt megváltoztatni! Ne mi mondjunk le mindenről, de a másikat se akarjuk megváltoztatni! A megoldás a már előbb is említett összehangolt, együttes változás!

A másik nagy csapdát a túlzott, romantikus elvárások szöttese okozza. A fiatal párok gyakran esnek abba a hibába, hogy a jó kapcsolatról teljes összehangot, állandó együttlétet és romantikát, valamint egyetértést feltételeznek, miközben egy jól működő párkapcsolatot igenis nem egyhangú, hanem általában egyenrangú, de sok mindenben különböző személyek alkotják és formálják. Így az egészséges identitással rendelkező pároknál lesznek nézeteltérések és viták. A kapcsolat minősége azonban nem ezekről az eltérésektől függ, hanem a problémamegoldásokról, az intelligens konfliktuskezelésektől. Soha ne feledjük, hogy az empátia nem azt jelenti, hogy egyet is értünk, hanem azt, hogy értjük és átérezzük azt, amit a másik érez, gondol, vél (de ettől még lehet más a véleményünk). Itt nagyon fontos az asszertív kommunikáció, amelynek a lényege, hogy úgy folytatunk eszmecsereket, illetve vitázunk, hogy a kommunikáló fél úgy érvényesíti szükségleteit, hogy a másikat is figyelembe veszi!

A fiatal „házasoknak” meg kell tanulniuk megfelelő „távolságot” tartani. Ez azt jelenti, hogy az állandó „szimbiózist” fel kell, hogy váltsa a meghitt és a külön töltött idők váltakozá-



sa. Ne fojtsuk meg magunkat vagy párunkat azzal, hogy csak együtt lehetünk! Mindenkinek szüksége van függetlenségre, szabadságra, barátokra, saját hobbikra, privát szférára (érzelmi és területi, valamint saját tárgyra), amelyet a partner tiszteletben tart. Ne töltsék minden szabadidejüket együtt! Legyenek saját barátaik és legyen csak saját magukkal töltött idejük! Ha ezt nem tartják be, akkor nagyon nagy veszélye van annak, hogy idő előtt kiég a kapcsolatuk és bizony, ha együtt is maradnak, akkor jöhet a párterápia ahhoz, hogy megmentsék a kapcsolatukat.

Az egyik legnagyobb kihívás a fiatal párok esetében, hogy közös értékrendet hozzanak létre, azaz a hozott értékrendet és szokásokat „montácsolják”, és valami újat

A jóleső szeretet hozzávalói: igazi empátia, őszinte és nyílt kommunikáció, bizalom, a kontrollnak és a végrehajtásnak egy kézben tartása (de felváltva a felek között), minőségi idő együtt is és külön is, összehangolt változás, és az egymás állandó újra felfedezése és „megtanulása”!

(ami sokban olyan, mint a régi, és sokban egészen más lesz, ugyanis bármily hasonló is a hozott értékrend, a kapcsolat napi rutinjában számos eltérés lesz), konszenzuson alapulót megalkossanak. Onnan lehet tudni, ha ez még nem történt meg, hogy mindkét fél ragaszkodik a hozott szokásaihoz, és alapvetően azt szeretné meghonosítani (ki hozza a karácsonyfa alá az ajándékot... mikor állítunk fát... mikor nyitjuk ki az ajándékokat... együtt reggelizünk vagy vacsorázunk, vagy külön-külön a tévé előtt... mikor szellőztetünk...? – talán most meglepődnek, de számos párkapcsolat ezeken vagy ezekhez hasonló kérdéseken fut zátonyra).

Nézzünk néhány apróságot, amit próbáljunk elkerülni, hogy minimalizáljuk a súrlódásokból fakadó rövid és hosszú távú kapcsolati veszteségeket!

- Ne akarjunk zsarolással (megbetegedésekkel, fenyegetésekkel) és lelkiismeret-furdalással célt érni (pl. barátaid/barátnőid/munkád/„anyád” fontosabbak, mint én). Ezzel csak azt érezzük el, hogy párunk egyre kevésbé lesz őszinte hozzánk, két tűz közé kerül és elmenekül, elkerül minket.

- Ne hitessünk, és ne tegyünk üres ígéreteket. A sorozatos csalódások olyan fokú elégedetlenséget okoznak, amely aztán haraghoz, veszekedésekhez, csendes eltávolodáshoz, elhidegüléshez vezetnek.

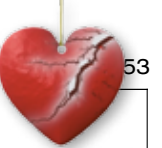
- Ne analizálgassuk a másikat, ne tudjunk mindig mindent jobban, mint ő (pl. ne emlékezzünk a párunk gyerekkorára jobban, mint ő), és ne gúnyolódjunk. Okoskodással általában szépen, lassan, de módszeresen az agyára megyünk a másinak, s kikopik a tisztelet a kapcsolatból.

- Ne rohanjuk le a másikat! Azaz ne manipuláljuk a partnerünket úgy, hogy döntéseket hozunk nélküle, kész helyzetek elé állítjuk (pl. jaj, nem is mondtam, hogy meghívtam kedd estére, vacsorára a főnökömet). Mindenkinek fontos az, hogy azt érezze, van választása, figyelembe veszik az ő igényeit, elfoglaltságait, vágyait stb., és nem a feje felett dőlnek el a dolgok.

Mit mondhatunk az idősebb pároknak, mire figyeljenek oda, hogy kapcsolatuk új erőre kapjon (persze a frissebb

párkapcsolatban élők már most elkezdhetik gyakorolni az itt hangsúlyozottakat)?!

Azok, akik 20–30 évet már leéltek egymással, egészen más kapcsolati dinamikákkal élik életüket, mint akik még



fiatal „házasok”. Ekkorra már a felek nagyon jól ismerik egymást, általában a gyerekek már kirepültek, de legalábbis már közel állnak hozzá. Újra sok idejük van magukra és egymásra. Újra meg kell tanulniuk „minőségi” időt együtt eltölteni egymással, hiszen az elmúlt évek inkább családi, mint párkapcsolati ritmusban teltek. A gyermekek leválásából fakadó felszabadult időt újra ki kell tudni tölteni örömet okozó (társas)tevékenységgel.

Míg a fiataloknál gyakran el kell mondani, hogy engedjék el az illúzióikat és reálisan nézzék egymást és kapcsolatukat, addig az idősebb pároknál pont a túlzott „realitás” és a szokások bemerevedése az, ami problémát okozhat. Gyakori, hogy ekkorra már az intimitás megkopott és a szeretkezések száma is igencsak megfogyatkozott (ha teljesen el nem tűnt). Vigyenek több spontaneitást az életükbe!



Az egyik leggyakoribb probléma az ilyen érett kapcsolatoknál, hogy a felek úgy érzik, ők annyira ismerik a párjukat, hogy nekik már ő nem tud meglepetést okozni. A vitáknál is gyakran merevednek be az álláspontok, mert a felek már nem hallják meg azt, amit a másik mond, és csak hajtogatják saját álláspontjukat. Érdemes megfontolni azt, hogy még saját magunkat is meg tudjuk lepni, gyakran előfordul, hogy saját magunkat sem értjük, akkor viszont miért gondoljuk azt, hogy párunkat jobban értjük és ismerjük, mint magunkat? Javasolom, mindig tartsuk szem előtt azt, hogy amit gondolunk a másik szándékáról, viselkedéséről az csak egy feltételezés, egyike a lehetséges igazságnak, és ezáltal nem feltétlen a valóság!

A megkövesedett, azonban eltérő szokások miatt az is nagyon gyakori, hogy a felek, amikor megkérlik egymást valamire, akkor szeretnek abba is beleszólni, hogy azt az adott cselekvést a másik hogyan végezze el (pl. tipikus esete ennek az örjítő súrlódásnak, amikor a házimunka végzésénél vagy a főzésnél mindig beleszól az egyik, hogy azt ne így, hanem úgy csinálja a másik...). Gondoljunk csak bele! Minket is mennyire idegesít,

Soha ne követelőzzünk! Vágyainkat, szükségleteinket kérés formájában mondjuk el, és legyen meg bennünk az a tisztelet a másik iránt, hogy igazi szabadságot adunk neki abban, hogy eldöntheti, meg tudja-e adni azt nekünk. Azaz ne higgyük azt, hogy a kérés az egyben kötelező cselekedet a párunknak!

ha valaki meg akarja mondani nekünk, mit hogyan csináljunk. A legegyszerűbb, hogyha azt követjük, hogy aki a cselekvést végzi, az dönti el, miként teszi azt! Övé a kontroll és a végrehajtás is! Ne mondjuk meg neki, hogyan vásároljon be, mit vegyen fel, hogyan darabolja fel a krumplit... Ő is felnőtt, érett ember, hagyjuk meg neki a saját, jól bevált módszerét. Ha ezt nem tudjuk megtenni, mert nekünk fontos, például, hogy a krumpli kockára legyen vágva, akkor csináljuk meg magunk!

Kezdjünk valamit a felszabadult időnkkel. Tanuljunk nyelveket, járjunk szórakozni, kezdjünk egy új sportba, tanuljunk meg új recepteket elkészíteni stb. Töltsük meg az életünket élményekkel, amelyek egy részét éljük csak meg közösen. Beszélgessünk, de tartalmas és ne felületes kommunikációt folytassunk. Legyen céljuk, hogy minden nap tanuljanak meg valami újat a partnerükről. Az élet során a tapasztalatok miatt rengeteget változunk. Fedezzék fel újra egymást. Kezdenek újra szabadságot és ugyanakkor igazi figyelmet és intimitást adni a másinak, miközben újra elkötelezettséget vállalnak egymás irányába! Ne csak egymás mellett éljenek, a jól megszokott forogatókönyvek szerint, hanem változtassanak együtt! Találjanak új egyéni és közös célokat!



természetes, hogy ilyen korban (is) már maszturbálnak a gyerekek. Ez a viselkedés – a nyilvános változata is – nem egy rossz, és főleg nem az egészségre ártalmas szokás, és nem is erkölcsstelen viselkedés, hanem egy ösztönös késztetés. Egyszerűen kellemes érzés a kislányoknak és a kislányoknak is – ahogy a nagyobbaknak, vagy a felnőtteknek is –, hogyha nemi szerveiket simogatják.

Ennek kellemetlen volta csak a szülőket érinti, mivel általában szégyellik, ha gyermekük önkielégítést végez. A legrosszabb, amit egy szülő ilyenkor tehet az az, hogyha megszegényíti, megszidja a gyermeket, vagy megtiltja az önkielégítést, vagy akár a kezére ver. Ezzel sajnos elősegítjük, hogy a gyermek szexuálisan gátlásos és szorongó legyen. Ha a gyermek mások előtt maszturbál, akkor a legjobb, ha megpróbáljuk elterelni a figyelmét, azaz úgy teszünk, mint ha nyilvánosan, direktben „nem vennénk észre”, hanem csak valami érdekes dolgot szeretnénk mutatni, vagy játszani a gyermekkel.

Ha már 4–5 éves a gyermek, akkor, ha kettesben vagyunk vele, már beszélgethetünk vele arról, hogy ilyesmit mások előtt nem csinálunk. Minden rendben van azzal, amit tesz, de akkor tegye, amikor egyedül van. Fontos, hogy mindig természetesen közelítsünk az ilyen intim kérdésekhez is, és nyugodtan válaszoljunk a szexualitással és a gyermekáldással kapcsolatos kérdésekre is (a testrészek neveinek tanításánál ne feledkezzünk meg a nemi szervek megtanításáról sem), persze mindig a gyermek életkorának megfelelő szinten és mélységben. Az is fontos, hogy a szülők, más családtagok és a gyermeket felügyelők is ugyanúgy viszonyuljanak a kérdéshez. Pszichés problémát csak akkor jelez az önkielégítés, ha a gyermek kényszeresen, állandóan végzi, illetve ha 5 éves korát követően, az elbeszélgetések ellenére is, nyilvánosan maszturbál. Ilyenkor ugyanis felmerül a nagyfokú szorongás, vagy akár a szexuális zaklatás is, ami már szakember segítségét igényli.

Tisztelt Olvasók!

Kérdéseiket a mona@mmmonline.hu e-mail címre küldhetik, míg honlapomon – www.lehetosegekhezaza.hu –, és a Lehetőségek Háza Facebook közösségi oldalon érdekes információkkal, írásokkal várom Önöket.

Megköszönve eddigi megtisztelő figyelmüket és bizalmukat, kívánok Önöknek Nagyon Vidám, Békés és Meghitt Karácsonyi Ünnepeket, valamint Sikerekben és Egészségben Gazdag, Boldog Új Esztendőt!

Kedves párokban élők vagy arra vágyók! Engedjék meg, hogy Alfons Vansteenwegen párterapeuta két könyvét ajánljam Önöknek ahhoz, hogy jól tudják szeretni egymást. Igazán jó olvasmányok és sok hasznosítható gondolat találunk majd bennük ahhoz, hogy párkapcsolatukat úgy kormányozzák, hogy megadják egymásnak és maguknak mindazt, amire vágyanak. *A szeretet cselekvést jelent – Ötletek a sikeres párkapcsolathoz* című könyv a tartós párkapcsolat természetét mutatja be, számos megoldási javaslattal mindennapi problémákra, míg a *Sokévnnyi együttlét után* című könyv a már régóta együtt élő párokhoz szól, hogy miként teremtsék újra párkapcsolatukat.

POSTALÁDA:

...a 4 éves kisfiam gyakran simogatja a fütyijét, és ami a legrosszabb, hogy nyilvánosan, mások előtt is. Eddig próbáltam szépen rászólni, de ez semmit sem segített? Mit lehet ilyenkor tenni?...

Kedves András!

A gyerekeknek születésüktől fogva vannak testérzeteik, amelyekhez a szexuális érzések is hozzátartoznak. Teljesen



Ép Testben Ép Lélek, Ép Lélekkel Ép Test!

KEDVES OLVASÓINK!

Idén nyáron indult útjára a *Testben Lélek Program*, amely társadalmi felelősségvállalási program a *boldog élet megteremtésében* kíván segítséget nyújtani azzal, hogy *lehetőségeket, élményeket és átfogó, holisztikus ismereteket* visz *ember- és megtapasztalás-közelbe*. A program legfőbb patrónusa az MMM Magazin, amely egyrészt e *rovat* elindításával a szellemiség közkinccsé tételében, másrészt a *Testben Lélek Családi Hétfője* megszervezésével, tettekkel is segítette a Program sikerességét.

Így évvégén szokásunk nekünk, embereknek, hogy sorra vegyük az elköszönő év történéseit... kérem, engedjék meg, hogy mi is ezt tegyük. Az épphogy útjára indított Program már idén két kreatív pályázattal, két fotókiállítással, egy nyílt nappal és egy családi hétfőjével igyekezett örömet és ismereteket nyújtani kicsiknek, nagyoknak, gyerekeknek és felnőtteknek. Nagy örömünkre a *Testben Lélek Fotópályázat* és az *Ősz világa* kreatív, családi pályázat több családnak az alkotás örömteli élményét hozta be mindennapjaikba. Emlékeznek még a fotópályázat nyertes alkotására? Micsoda pillanatot örökölt meg Molnár László!

A kreatív pályázat nyertese Tamás Bálint *Mesél az erdő pályaműve* volt, amellyel a család egyéves bérletet nyert meg a Fővárosi Állat- és Növénykert-



Társadalmi felelősségvállalásunk célja, hogy minél több ember saját maga megtapasztalhassa, hogy a sikeres életvezetésben és problémamegoldásban, s így a hosszú, boldog élet megélésében legfontosabb a holisztikus egészségmegőrzés, a tudatosság és a hozzákapcsolódó „áramlásélmény”, a gyakori örömméret, az értékes, meghitt kapcsolatok megteremtése és ápolása, valamint a kézzelfogható sikerek megélése; hogy azután a megtapasztalásoknak köszönhetően ezek szellemében kormányozhassa életét!

be, illetve egy egyéves MMM Magazin előfizetést. (A pályaműről a szülők által készített fotó megtekinthető a *Testben Lélek Facebook* oldalunkon.)

A nyílt napon szemináriummal és ingyenes tornákkal, míg a decemberi családi hétfőjén számos izgalmas gyermek és felnőtt programmal vártuk az érdeklődőket. Volt sport- és masszázsmeglehetőség, egészségmegőrző tanácsadás, szűrővizsgálatok, mesemondó, Mesekocsi Színház, Búvárszínház, Kolompos koncert, Dumaszínház stb. Valamint az egészségmegőrzés, a gyermeknevelés és a kiegyensúlyozott kapcsolatteremtés területeiről szóló előadásokkal, beszélgetésekkel, ingyenes tanácsadással vártuk Önöket. Zárásul kérem, engedjék meg, hogy megköszönjem minden támogatónak, résztvevőnek – MMM Magazin, Soft Consulting, Kinnarps Hungary, Oriflame, Apis, HF Racing Team, Euronet, Berkemann, Brita, GreenPan, AllinComp, Szarvasi Mozzarella, BCM Üzlet-

ház, Lelkes Judit Tornastúdió és Sági Szilárd –, hogy társadalmi felelősségvállalásukkal, kitartó munkájukkal lehetővé tették a Program sikeres elindulását, és a „problémamegoldás kicsit másképp” szlogenhez, valamint az „ép testben ép lélek, ép lélekkel ép test” szellemiséghez híven számos lehetőséget nyújtását.

Mi várható jövőre? Tovább folytatjuk munkánkat, pályázatokkal, kirándulásokkal, szemináriumokkal, és más izgalmas programokkal még több esélyt és lehetőséget nyújtunk Önöknek 2013-ban is. Kérem éljenek velem!

Kisnémet Mónika

Addig is sok pihenést, még több örömet és szeretetet, jó egészséget és sikerekben gazdag új esztendőt kívánunk Önöknek!