



# KALANDRA FEL!

## Fedezzük fel újra párkapcsolatunkat!

Mi nők - akárcsak a férfiak nagy többsége – kimondva vagy csak titkon ábrándozva, boldogságra, romantikára, szenvedélyre és kalandra vágyunk. Többnyire mindezt a párkapcsolatban keressük, s leghőbb vágyaink beteljesítését a párunktól várjuk. Ezzel azonban olyan terhet teszünk rá, amivel ő többnyire képtelen megbirkózni. Természetesen ez ránk is vonatkozik: hiába választjuk életcélnkká, hogy párunkat boldoggá tesszük, nem fog sikerülni! Senki sem képes másvalakit boldoggá tenni, mindenki a saját boldogságáért felelős.

Értelmetlenek a fogcsikorgatva vállalt áldozatok: a fontos az, hogy ismerjük határainkat, s tudjuk, két felnőtt, szabad ember választja egymást társul. Ha ezt szem előtt tartjuk, s az évek múltával is képesek vagyunk örülni párunk kedvességének, s nem tekintjük természetesnek mindazt, amit tőle kapunk, nagy esélyünk van arra, hogy kiegyensúlyozott és tartós párkapcsolatban éljünk.

### A HOSSZÚ, BOLDOG PÁRKAPCSOLATOK TITKA

A kapcsolatok kezdetén mindent rózsaszín ködfelhőn keresztül látunk, de a tűz egy idő után kialszik. Hogyan lehet mégis életben tartani tíz vagy akár húszévi házasság után is? A tartós és mély kapcsolatok titka egy hihe-

tetlenül egyszerű dologban rejlik, s ez nem más, mint az **őszinteség**. Ha valóban őszintén, az igazságnak megfelelően kezdünk élni, és bátran önmagunkat adjuk, akkor meglepődünk, mennyire izgalmassá válhat mindennapi életünk! Hajlamosak vagyunk hamar megszokni, hogy mindenhez alkalmazkodnunk kell, hogy barátságos arcot kell vágnunk. A napok nagy részét azzal töltjük, hogy eleget teszünk kötelezettségeinknek, igyekszünk jobbá válni, a külvilág elismerését elérni, és egyszerre akarunk maradandó nyomokat hagyni hivatásunkban és a magánéletünk területén is. Sokszor azonban annyira elmerülünk a mindennapi gondokban, hogy épp szeretteinkre marad a legkevesebb időnk. Ettől persze csak frusz-

ráltabbak és elkeseredettebbek leszünk. Meglehet, hogy valójában a szívünk mélyén már nem is a sikerre és az elismerésre vágyunk, hanem egy szerető otthonra és családra. Optimális esetben persze szeretnénk mindkét területen kiteljesedni, ám vannak olyan helyzetek, amikor el kell döntenünk, hogy az adott pillanatban számunkra melyik a fontosabb. Sosincs késő felismerni, mire is vágyunk valójában, és sosincs késő lépéseket tenni annak érdekében, hogy kapcsolatunkat felrazzuk, megújítsuk. **A legfontosabb lépés a párbeszéd felélesztése**, hiszen az évek során a kapcsolatokban rengeteg olyan dolog gyűlik fel, amit elhallgattunk vagy féltelmünkben elfojtottunk. **A valódi gyógyulás egyetlen útja az igazi kommunikáció, az elválás pedig nem más, mint a kommunikáció megszakadása.** A legtöbb ember azért válik el, mert egyszerűen nem képes beszélni a párjával. Vagy fél attól, hogy a másik elítéli vagy megbünteti azért, amit mond, vagy elkeseredettség-től és haragtól vezérelve elzárkózik a beszélgetéstől, és a másikkal szemben a hatalom eszközeként használja a kommunikáció megtagadását. A statisztika azt mutatja, hogy a párok általában nem beszélgetnek egymással napi tíz percnél hosszabb ideig. A kutatók szerint a hetvenes és a nyolcvanas évekkel ellentétben napjainkban már nem divat órákon át elemezgetni a kapcsolat helyzetét. Az SMS-ek korát éljük. Egy pár szóból álló üzenet vagy néhány mondat a hangpostafiókban házasságok sorsáról és válásokról dönthet. De hol maradnak azok az őszinte, nyílt beszélgetések, amelyekben az érintettek nemcsak a fejükkel, hanem a teljes szívükkel is részt vesznek? **A párok jelentős része már hosszú évek óta a kommunikáció egy kevésbé hatásos formáját gyakorolja: az egyik beszél, a másik pedig nem figyel.** Mintha egy csendes patak próbálná áttörni a gátat. Az érzelmek lassan feltorlódnak, majd egymásnak feszülnek addig, amíg úgy nem érezzük, hogy párunk és köztünk áthatolhatatlan gát húzódik. **Ezt pedig semmi más nem törheti át, csak az őszinteség és az egymásra figyelés.** Az a legfontosabb, hogy elfogadjuk és másokkal is megoszuk az érzéseinket, és amennyire csak lehetséges, mindig

A párok jelentős része már hosszú évek óta a kommunikáció egy kevésbé hatásos formáját gyakorolja: az egyik beszél, a másik pedig nem figyel.

önmagunkat adjuk. Ha szomorúak vagyunk, ne tesszük magunkat vidámnak. Most éppen szomorúak vagyunk, de egyetlen érzés sem tart örökké. Az érzelmek mindig változnak, nem tudjuk erővel fenntartani őket, de el sem kell fojtanunk, amit érzünk. Az a célunk, hogy minden pillanatban a lehető legszorosabb kapcsolatban álljunk önmagunkkal. Éljük át és juttassuk kifejezésre, ami lejátszódik bennünk, lehetőleg szégyenérzet és ítékezés nélkül. Emellett legalább ugyanennyire fontos, hogy az élettel is kapcsolatban maradjunk, és elfogadjuk mindazt, ami az adott pillanatban hatást gyakorol ránk. Talán fájdalmas, de mindenképpen megéri megkeresni benne az értelmet és a növekedés, a fejlődés lehetőségét.

### TÁRSUNK A LEGJOBB TERAPEUTÁNK

Ha sikerül őszintén megnyílni párunk előtt, azzal újra felidézhetjük azokat a pillanatokat, szokásokat, amik az elején olyan izgalmassá tették a kapcsolatot. Maradjunk bátran önmagunk, hiszen párunk egyszer már belénk szeretett, minket választott, elfogadott olyanak, amilyenek valójában vagyunk. Sokszor nehéz elfogadni, de párunk mindig éppen azt nyújtja, amire nekünk az adott pillanatban a legnagyobb szükségünk van. Ez azonban messze nem jelenti azt, hogy örülünk is neki! Ha az esetleges nehézségek ellenére is kitartunk mellett és megértjük, miről van szó ebben a kapcsolatban, nagy esélyünk van a növekedésre és a gyógyulásra. **A világ legzenialisabb terapeutája sem tud olyan gyorsan és tévedhetetlenül rátapintani az elfojtott érzéseinkre és gondolatainkra, mint a társunk.** Minden alkalommal, amikor emiatt meg akarunk szabadulni tőle, tudatosítanunk kellene magunkban, hogy éppen abban lehet a segítségünk, hogy megtaláljuk magunkban a démonjainkat, és megszabaduljunk tőlük. Ha el merünk indulni az úton, hogy jobban megismerjük önmagunkat és ezt párunk előtt is felvállaljuk, akkor egy sosem látott kaland részesei lehetünk. Csak ha nyitott szívvel állunk párunk elé, elfogadjuk őt, és ő elfogad minket, akkor indulhatunk el és élhetjük meg együtt nap, mint nap az élet nyújtotta kalandokat. —Nyíri Tímea

Eva-Maria Zurhorst: Szeresd önmagad, és mindegy kivel élsz  
Ann Gadd: Párkapcsolati játszmaink – Mi lett veled, Nagy Ő?

[www.bioenergetic.hu](http://www.bioenergetic.hu)

Ajándék könyvekért keresse e havi nyereményjátékunkat.

