

VÁRADI TIBOR

LÉLEKTŐL LÉLEKIG

A HARMONIKUS PÁRKAPCSOLAT TITKAI

VÁRADI TIBOR

LÉLEKTŐL LÉLEKIG

A HARMONIKUS PÁRKAPCSOLAT TITKAI

Napfényes Élet Alapítvány
Budapest, 2018

© Váradi Tibor
Lélektől lélekig – A harmonikus párok kapcsolat titkai

Szerkesztette:
Balikó Nándor

Nyelvileg lektorálta:
Balikó-Vass Gabriella
Dankovics Atilla
Labancz Emőke

Felelős kiadó: Napfényes Élet Alapítvány
Hungarian edition © Napfényes Élet Alapítvány, 2018

Minden jog fenntartva!

Jelen könyvet vagy annak részleteit
bármely formában reprodukálni vagy
közölni csak a kiadó engedélyével lehet.

ISBN 978-615-80379-4-5

TARTALOM

Tartalom	5
Előszó	9
KÖLCSONÖS ÉRDEKLŐDÉS, ELISMERÉS, BIZALOM	11
A párok kapcsolat nyújtotta lehetőségek	12
A belső út és a párok kapcsolat	14
Erősz és Pszükhé... ..	15
Ébredés egymás lényén	17
Intimitás, lelki lemeztelenedés	18
A harmonikus párok kapcsolat három alappillére	21
A kapcsolat gyógyítása	25
A KAPCSOLATTEREMTÉSI NEHÉZSÉGEK FŐBB OKAI	29
Kapcsolatteremtési nehézségek	29
A párválasztás neurotikus okai	33
Hasonlóságok és különbségek	40
A PÁRKAPCSOLAT HÉT ARANYSZABÁLYA	44
A párok kapcsolat aranyszabályai	44
FANTOPARTNER ÉS EGYÉB PÁRKAPCSOLATI PROBLÉMÁK ...	61
A párok kapcsolati kiteljesedés három akadály	61
A harmonikus párok kapcsolat megszületését hátráltató tényezők	70
A NŐI ÉS A FÉRFILÉT KÖZÖTTI KÜLÖNBSÉGEKRŐL	80
A férfiak és nők közti különbségek	80
Testi szint	81
Lelki szint	88
Magyar írók gondolatai a nemek közti eltérésekről ...	102

A PÁRKAPCSOLAT ÖT OSZLOPA	106	Boldogság és teljesség	215
A párkapcsolat öt oszlopa	106	Öt további arany szabály	216
Az ego mentális sémái	115	GYÓGYULÁS A TÁRSFÜGGŐSÉGBŐL	224
A mentális sémák átalakítása	117	A függőségről általában	225
Az intimitás titkai	118	A függőség mint pótlék	226
Az intimitás csendje	119	A függőség három szakasza	227
Az intimitás további ismérvei	122	A társfüggőség	228
Párvkapcsolati diagnózis	124	Függőség és szeretet	229
A HELYES KONFLIKTUSKEZELÉS ALAPJAI	126	A társfüggőség főbb jellemzői	232
A konfliktusok lehetséges okai	126	Egyéb jellemzők	236
A konstruktív vitatkozás és		Megoldási lehetőségek	239
a destruktív veszekedés jellemzői	134	A gyógyulás útjának egyes lépcsőfokai	244
Női és férfi típusú veszekedés	138	Függelék	257
Megoldási lehetőségek a férfi számára	141	Felhasznált és ajánlott irodalom	264
Megoldási lehetőségek a nő számára	143		
PÁRKAPCSOLATI JÁTSZMÁK ÉS FELOLDÁSUK LÉPÉSEI	145		
Három fő kapcsolati forma	145		
Kapcsolati játszmák	151		
Tipikus játszmák	155		
A kapcsolatrendezés hét további területe	173		
AZ ÜLDÖZŐ, AZ ÁLDOZAT ÉS A MEGMENTŐ	179		
A játszmák jellemzői	179		
A drámaháromszög jellemzői	180		
Pszichográfia és a sorskönyvi szerepek	184		
Szerepváltások	188		
A játszmákból való kilépés	190		
Az autonómia-háromszög	191		
Gyógyulás az áldozati szerepből	193		
Gyógyulás az üldöző szerepből	196		
Gyógyulás a megmentő szerepből	198		
FÉLELEM ÉS SZERETET A PÁRKAPCSOLATBAN	202		
Félelem a magánytól	202		
A félelem- és szeretetorientált élet	204		
A párvkapcsolat „mérgeződési fázisai”	209		
Magány és egyedüllét	213		

ELŐSZÓ

Életünk egyik legszebb ajándéka, ha megtaláljuk azt a társat, akivel összekötjük sorsunkat, és nagy szeretetben élünk egymással. A házasság fontos területe életünknek, ami ha rosszul működik, akkor előbb-utóbb más életterületeken is – például gyereknevelés, munka, egészség – érezteti a hatását.

Az elmúlt húsz évben nagyon sokan kerestek meg személyesen vagy levélben, és kértek tanácsot párkapcsolati vagy házassági problémájuk kapcsán. Mivel több mint húsz éve tartok rendszeresen előadásokat, ezért úgy döntöttem, hogy elkezdek egy előadás-sorozatot, amelyben a párkapcsolatról, a házasságról és a leggyakoribb problémák megoldásáról szeretnék beszélni. Így vette kezdetét 2011 áprilisában egy előadás-sorozat *Lélektől lélekig – A harmonikus párkapcsolat titkai* címmel. A kedves Olvasó ennek az előadás-sorozatnak az írott és szerkesztett változatát tartja most a kezében. Az előszóban elhangzott előadások szinte egy az egyben megtalálhatók a könyvben, minimális módosításokkal. A legfőbb változtatás, hogy egyes helyeken felcseréltem az előadások sorrendjét, illetve a hasonló témájú előadásokat összevontam egy fejezetbe. Vannak olyan témák, amelyeket még nem érintettem az előadás-sorozatban belül, de mivel tervezem a folytatását, így a jövőben ezek is sorra kerülnek majd. (Elképzelhető, hogy pár év múlva egy második kötet is meg fog jelenni ebben a témában a jövőbeli előadások alapján.)

Remélem, hogy könyvemmel elősegítem a harmonikus párkapcsolatok és házasságok megszületését, amely nemcsak ránk nézve, hanem a környezetünkben élő embertársaink számára is áldásos hatású. Kívánom, hogy mindenki találja meg a hozzá illő társát, akivel nagy szeretetben és bizalomban élheti az életét!

Várad Tibor
2018 Pünkösdjén

KÖLCSÖNÖS ÉRDEKLŐDÉS, ELISMERÉS, BIZALOM

Nagy szeretettel köszöntök mindenkit a harmonikus párok kapcsolatáról szóló előadás-sorozat első részén!

Az ember alapvetően társas lény, ezért életét nagymértékben meghatározzák a kapcsolatai. Ha belegondolunk, az egész életünk kapcsolatok hálózata: kapcsolat a szüleinkkel, a gyermekeinkkel, a testvéreinkkel, kapcsolat a barátainkkal, a tanárainkkal és a munkatársainkkal. Az életünket meghatározó kapcsolatok közül az egyik legfontosabb a párkapcsolat: azzal a személlyel való kapcsolatunk, akit társul választunk, akivel összekötjük az életünket, aki hitvesünkként ott van velünk a mindennapokban.

Tudni lehet, hogy sajnos a házasságok több mint fele válással végződik. Vajon miért van az, hogy ennyire megromlik a viszonyunk azzal, akit valaha a legjobban szerettünk? Mit lehet tennünk annak érdekében, hogy megmaradjon a kölcsönös szeretet és a bizalom egymás felé? Hogyan lehet megelőzni, hogy válságba jusson a kapcsolatunk, illetve mi jelentheti a kiutat, ha már mélypontra jutottunk?

Ebben az előadás-sorozatban olyan alapvető kérdésekkel fogunk foglalkozni, mint például az, hogy mi alapján választ társat magának az ember, milyen öntudatlan motivációk, késztetések játszanak közre a párválasztás során, és ezek hogyan hatnak ki a későbbi kapcsolatra. Megnézzük majd, hogyan lehet tudatos szintre emelni egy párkapcsolatot, felszínre hozni – akár már a párválasztáskor, vagy a későbbiek során – az öntudatlan motívumokat. Végigvesszük a párkapcsolat tipikus szakaszait, amelyeken mindenki végigmegegy; megnézzük a leggyakoribb párkapcsolati problémákat és azok legfőbb okait, illetve a megoldási lehetőségeket.

A PÁRKAPCSOLAT NYÚJTOTTA LEHETŐSÉGEK

A fejlődésnek alapvetően kétféle formájáról beszélhetünk: külső fejlődés és belső fejlődés. Külső fejlődés alatt elsősorban a körülöttünk lévő világ technikai-tudományos előrehaladását értem, míg a belső fejlődés az ember tudati-lelki-morális kiteljesedéséről szól. A modern kor egyik nagy problémája, hogy szakadék keletkezett a külső és a belső fejlődés között. **Hatalmasat lépett előre a körülöttünk lévő világ az elmúlt pár száz évben, azonban ezt nem követte ugyanilyen ütemben az ember belső fejlődése. A megoldás természetesen nem a külső fejlődés hátráltatása, hanem a belső fejlődés elősegítése. Ehhez kitűnő lehetőséget nyújt számunkra a párkapcsolatunk vagy a házasságunk, amelyben élünk.**

A párkapcsolat hatalmas lehetőség a belső fejlődésre az önismeret révén. A másik ember egyfajta tükörként működik, és ha belenézünk ebbe a tükörbe, akkor saját magunkat pillanthatjuk meg. Valójában ez a párkapcsolat egyik legnagyobb áldása, bár sokan átokként élik meg és nagyon nehezen viselik, pedig sokat profitálhatnának belőle. Fontos, hogy az ember minél jobban megismerje önmagát, és ebben segít a társunk, mert általa olyan dolgokra láthatunk rá önmagunkkal kapcsolatban, amelyekre egyedül, magányosan talán soha nem jöttünk volna rá. Az ember rálát a saját erősségeire, de ugyanígy kiderülnek számára a gyengeségei és a hiányosságai is. **A társunk akarva-akaratlanul folyton figyelmeztet minket, és lehetőséget ad arra, hogy szembesüljünk saját árnyékunkkal, azaz lelkünk azon részével, amit a legszívesebben megtagadnánk, elfojtanánk, amiről elfeledkeznénk.** A párkapcsolat révén kiderül, hogy melyek azok a területek, ahol még változnunk és fejlődnünk kellene. Nincs az az önismereti teszt vagy tanfolyam, amely több ismeretet adna saját magunkról, mint amit a párkapcsolat vagy a házasság révén fedezhetünk fel!

A belső fejlődés magába foglalja, hogy bizonyos erényeket és tulajdonságokat kifejlesztünk magunkban. **A párkapcsolat és a házasság lehetőséget ad arra, hogy olyan erényekben fejlődjünk, amelyeket egyedül szinte lehetetlen**

lenne kifejleszteni. Ezeket hívják társas vagy szociális erényeknek, mint például a türelem, az elfogadás, a bizalom, az együttérzés, az elnéző lelkület és a szeretet. A legfontosabb ezek közül természetesen a szeretet. A holisztikus pszichológia megközelítése szerint, ha egy embert megtanulunk tökéletesen (azaz teljesen önzetlenül és érdekmentesen) szeretni, akkor a továbbiakban már mindenki másnál is egyre könnyebben fog menni ennek a hozzáállásnak a kialakítása. Miért ne lehetne a tiszta szeretet kifejlesztésének az alanya a párunk, a társunk? Az lenne a legkézenfekvőbb, hogy a tiszta szeretet kialakítását annál a személynél kezdjük, aki a legközelebb áll hozzánk, akivel a legtöbbet vagyunk együtt, akivel összekötöttük az életünket.

Azok számára, akik valamilyen vallást, hitrendszert vagy spirituális utat követnek, az a jó hír, hogy ezen a téren is képes segíteni a párkapcsolat. Ha visszamegyünk pár száz évet az emberiség történelmében, akkor elmondhatjuk, hogy régen úgy gondolták, a spirituális fejlődés és a párkapcsolat kizárja egymást. Ebből következett, hogy aki spirituális útra lépett, az otthagya a családját, vagy eleve lemondott arról, hogy férje vagy felesége legyen, elvonult a sivatagba, az erdő mélyére, és szerzetesként, remeteként élte az életét. A mai korban azonban bekövetkezett egy hatalmas változás: **az embernek immár arra kell törekednie, hogy a hétköznapi élet teendői és kihívásai mellett járja végig ugyanazt a belső fejlődési utat, amit régen a világból kivonulva jártak be az emberek. A mai korban nemhogy kizárja egymást a két dolog, hanem a párkapcsolat a spirituális fejlődés értékes területévé válhat!**

Hozzá kell tenni, hogy a párkapcsolat nem lesz automatikusan spirituális párkapcsolattá, hanem azért bizonyos dolgokat meg kell tenni, fel kell arra a szintre emelni! Felmerülhet a kérdés, vajon mi a fontosabb: az egyéni spirituális fejlődés, vagy maga a párkapcsolat? A válasz az, hogy mind a kettő! Nagyon jól tudják támogatni egymást: a kapcsolat lehetőséget nyújt a belső fejlődésre, az egyén spirituális fejlődése révén viszont az ember javítani tud a kapcsolat minőségén. Azáltal, hogy változunk, képesek vagyunk másképpen tekinteni a társunkra és az egész kapcsolatra. **A párkapcsolatot a**

szellemi életünk részévé tehetjük, a saját belső fejlődésünk pedig visszahat a párkapcsolatra is.

A párkapcsolat nyújtotta lehetőségek tehát:

- önismereti munka,
- erősségeink felfedezése,
- gyengeségeink megismerése,
- saját árnyékunk feltérképezése,
- tudatosságban való előrelépés,
- morális fejlődés,
- spirituális fejlődés.

A BELSŐ ÚT ÉS A PÁRKAPCSOLAT

Az emberi élet általános célja a kiteljesedés, és ebbe mindenképpen beletartozik az ember belső, tudati fejlődése is. Az emberi életnek ugyanakkor fontos része a párkapcsolat vagy a házasság is, ami akkor tud igazán harmonikusan működni, ha beleilleszkedik az emberi élet általános céljába, azaz a lelki-szellemi kiteljesedést is szolgálja. Ebből adódik, hogy a párkapcsolat vagy a házastársi kapcsolat mindkét fél számára a belső kiteljesedés és a lelki-szellemi fejlődés területévé válhat.

Más oldalról megközelítve azt mondhatnánk, ha nem vesszük figyelembe a párkapcsolatban rejlő lelki-szellemi fejlődési lehetőségeket, akkor a párkapcsolat bizonyos szempontból kiszakad az emberi élet általános céljából, és a diszharmóniából adódóan mindenféle probléma léphet fel.

Az ember belső fejlődését felfoghatjuk úgy, mint egy út, egy ösvény, amely vezet valahonnan valahová. Ha így értelmezzük a belső fejlődést (bár nem ez az egyetlen lehetséges megközelítés), akkor fel kell tennünk a kérdést, hogy honnan hová vezet ez az út.

A belső fejlődés hét fő területe:

1. út az elszigeteltségtől a kapcsolódásig,
2. út a tompaságtól az éberségig,
3. út az irányítástól az önátadásig,
4. út a zaklatottságtól a belső békéig, a nyugalomig,
5. út az ítélkezéstől, az állandó kritizálástól az elfogadásig,

6. út a szerepek játszásától önmagunk felvállalásáig, valódi arcunk megmutatásáig,

7. út az önösségtől az önzetlenségig, a szeretetig.

A párkapcsolat azáltal válhat az ember belső fejlődésének és kiteljesedésének részévé, ha törekszünk a kapcsolaton belül ugyanennek a hét területnek a megvalósítására. Például nem szigetelődünk el a társunktól, hanem keressük vele az igazi kapcsolódást, vagy nem ítélkezünk a párunk felett, hanem az állandó kritizálás helyett törekszünk az elfogadására, és így tovább.

Ha tehát azt mondjuk, hogy a párkapcsolatunkat szeretnénk magasabb szintre emelni, akkor azon belül is azt a hét minőséget kellene megvalósítanunk, amelyekre amúgy is szükségünk van egyéni belső fejlődésünk és kiteljesedésünk szempontjából.

ERÓSZ ÉS PSZÜKHÉ, AVAGY AZ ÖSZTÖNÖS PÁRKAPCSOLAT TUDATOS SZINTRE EMELÉSE

Az emberi élet egyik fontos célja a kiteljesedés, amiben a másik ember a segítségünkre tud lenni. Fontos, hogy megismerjük saját belső világunkat, legbensőbb természetünket, és ebben is nagy segítségünkre lehet a másik fél. Mindenképpen fontos tudatosítani, hogy a párkapcsolat hatalmas lehetőségeket hordoz, és mindig az a kérdés, hogy az ember él-e ezekkel a lehetőségekkel, vagy elmegy mellettük. **A párkapcsolat felfogható egyfajta útnak, ösvénynek, amely a saját kiteljesedésünkhöz vezet, s amelyen rengeteg felfedezésben, felismerésben lehet részünk, ha törekszünk arra, hogy egyfajta tudatosságot vigyünk a kapcsolatba.** A görög mitológiában van egy történet – Erósz és Pszükhé szerelmi története –, amit érdemes feleleveníteni e tekintetben, mert sok tanulságot hordoz az ember számára, ha a párkapcsolat szintjére vetítjük ki.

Erósz azzal a feltétellel lesz Pszükhé szeretője, hogy az soha nem pillanthatja meg az ő igazi arcát – ez már eleve érdekes

kiindulópont –, ezért mindig este, sötétben találkoznak. Egy idő múlva Pszühké kíváncsi lesz, hogy ki is az ő szerelme tulajdonképpen, és nem bírja tovább: lámpást gyújt, mire Erósz elmenekül, és Pszühkének rengeteg próbán, nehézségen kell keresztül mennie, mire ismét láthatja szerelmét. Az érdekes az, hogy miután teljesíti a próbatételeket, ismét egymásra találhatnak, de immár nem sötétben kell találkozniuk, már láthatják egymás arcát és magasabb szinten folytatódik a kapcsolatuk.

Ebben a történetben, ha a párkapcsolatokra vonatkoztatjuk – mert a mitologikus történetek gyakran belső lelki folyamatokról tanítanak –, Erószot tekinthetjük az ösztönös szerelem, az öntudatlan intimitás megtestesítőjének, Pszühkét pedig a lélek, a tudat és a tudatosság szimbólumának. A párkapcsolatoknál is az a két lehetőség áll fenn, hogy maradunk a sötétben, a lelki sötétségben és nem látjuk meg egymás arcát, nem ismerjük meg a másikat, vagy épp ellenkezőleg: törekszünk a másik megismerésére, ami nagyon sok próbát és nehézséget hoz magával, de ha az ember kiállja ezeket a próbákat, ha túleszi magát a nehézségeken, akkor magasabb szintre kerül a kapcsolat.

A párkapcsolat nagyon fontos kérdéseket vet fel az ember számára. Azt mondhatnánk, hogy **a párkapcsolat kikerülhetetlenül és felnagyítva szembesít minket az emberi élet összes kihívásával.** Például, hogy hogyan kezeljük az érzelmeinket, miként osztjuk meg egymással a gondolatainkat, milyen módon engedhetünk szabad áramlást a bennünk lévő szeretetnek, milyen módon lehetünk odaadóak a másik ember felé, mennyire engedhetjük el önmagunkat és adott esetben a másikat. Persze akár az az alapvető kérdés is felmerülhet, hogy általánosságban miként élünk a párkapcsolatban, illetve ezt kitágítva: miként éljük az életünket? Az egyik legfontosabb kérdés pedig, hogy ki is vagyok én – erre élete során minden embernek rá kellene jönnie! Ehhez képest az emberek nagy része úgy hal meg, hogy tudja, mi a neve, tudja, milyen nemű, mi a végzettsége és a munkája, de ez még nem a „ki vagyok én?” valódi megragadása. A kérdés megválaszolásához, önmagunk jobb megismeréséhez a párkapcsolat is segítséget nyújthat.

ÉBREDÉS EGYMÁS LÉNYÉN

Minden párkapcsolat lehetőség és egyúttal felhívás is egy magasabb szintű tudatosságra. Azok a nehézségek, krízisek, problémák, amelyek felmerülnek egy párkapcsolatban, **mind-mind ébredési lehetőségek az ember számára: mind-egyik ott hordozza magában a lehetőséget, hogy az ember magasabb tudatossági szintre lépjen a megoldásuk által,** s a tudatosság fényével világítsa be azokat a területeket, amelyek odáig a sötét, tudattalan régióban voltak. Ha ebből a szempontból feltesszük a kérdést, hogy mitől jó vagy mitől rossz egy párkapcsolat, akkor azt mondhatnánk, hogy **egy párkapcsolat attól jó, ha mindkét fél számára ébredést hoz, ugyanakkor rossz, destruktív akkor, ha a feleket tompítja, altatja, tehát nem lépnek tudatosabb, éberebb szintre.**

Tehát két fő lehetőség közül választhat az ember. Az egyik, hogy a párkapcsolatot olyan dolgokra használja, amelyek inkább altató hatásúak: például érzelmi mankóként veszi, és a másik fél segítségével próbálja enyhíteni a saját belső kéréseit, bizonytalanságait. Arra használja a másikat, hogy az megerősítse, hogy ő igenis értékes, elfogadható és szerethető. Ez azonban egy csapda, a kívülről összekoldult önbecsülés csapdája! Vagy az is előfordulhat – és ez szintén altató hatású –, hogy az ember az állandóság váravá próbálja építeni a párkapcsolatot, így szállva szembe az élet örök változásaival, így menekülve a változások elől. A másik lehetőség, hogy felfedezzük a kapcsolatban rejlő ébresztő erőt, az ébredési lehetőséget, ugyanis a párkapcsolat képes felrázni minket azokon a területeken, ahol letompoltunk, bealudtunk. Egymás ébresztgetése persze nem mindig kellemes – főleg, ha az ember szeretne még egy picit aludni –, de a lényeg, hogy minden nehézség és probléma továbbhaladási lehetőség, az ébredés értékes eszközzé válhat, s csak az adott emberen múlik, hogy él-e ezekkel a lehetőségekkel. **A kulcsszavak tehát: tudatosság, kiteljesedés, önismeret, ébredés – ezeket a lehetőségeket és célokat mind magában hordozza a párkapcsolat.**

Ezzel szemben, ha az utcán odamegyünk száz emberhez, valószínűleg kilencvenkilenc azt fogja mondani, hogy a párkapcsolat célja az örök boldogság, mint a népmesékben –

„boldogan éltek, míg meg nem haltak”. Ez a romantikus elképzelés lehet a párkapcsolat kellemes mellékhatása, de igazából akkor fog kialakulni, ha a párkapcsolat segíti a feleket a tudatosság, a kiteljesedés, az önismeret felé. Ha megtörténik az ébredés egymás lényén, akkor a párkapcsolatnak tényleg az lesz a mesés mellékhatása, hogy a felek boldogan élnek, míg meg nem halnak. De ha az ember kizárólag erre fókuszál, ha a mellékhatást tűzi ki egyedüli elérendő célként, akkor a párkapcsolat alapvető lényege elvész, háttérbe szorul. **A fejlődés, a kiteljesedés annak révén történik meg, hogy azokat a nehézségeket, konfliktusokat, amelyek megjelennek a párkapcsolatban, sikerül helyes módon megoldani és feldolgozni.** Ha az ember úgy tekint a párkapcsolatra, hogy annak a célja az örök boldogság, a végtelen harmónia és a biztonság, akkor kerülni fogja a próbákat és a kríziseket, mert azok megzavarják a lelki nyugalmát.

INTIMITÁS, LELKI LEMEZTELENEDÉS

A példa kedvéért hasonlítsuk a párkapcsolatot az embrionális léthez, amelyben a két fél két, születés előtt álló magzat. Az egyik lehetőség, hogy mindketten ragaszkodnak a gondtalan, boldog ideálhoz, és összebeszélnek: „Olyan jól érezzük magunkat itt benn, mindenünk megvan, csend és nyugalom, itt lebegünk, nem zavar senki, legjobb lenne örök időnkig itt maradni, ne menjünk ki, ne szülessünk meg!” Ha viszont a felek a párkapcsolatra úgy tekintenek, mint fejlődési útra, amely a kiteljesedés lehetőségét hordozza magában, akkor mindkét magzat vállalja a születést, még ha az rejt is magában veszélyeket, kockázatokat, ne adj’ isten még fájdalmas is lehet. **A tudatos párkapcsolat egyfajta páros születés.** Mintha mindkét fél azt mondaná: „Próbálom segíteni a te megszületésedet, és elfogadom, hogy te pedig segíted az én megszületésemet, és mindketten vállaljuk az esetleges nehézségeket, fájdalmakat, veszélyeket. Asszisztálunk egymás megszületéséhez, egymás bábái vagyunk.”

Ha maradunk ennél a születés-születés hasonlatnál, akkor feltehetjük a kérdést: mi kell még egy harmonikus, kiegyen-

súlyozott születéshez? Intimitás. Ahhoz, hogy rendben végbe-menjen egy születési folyamat, kell egy olyan meghitt, szeretetteljes közeg, egy olyan bizalomteljes légkör, ahol csak olyan személyek vannak jelen, akik előtt nincs félnivalónk, takar-gatnivalónk. **A párkapcsolaton belül is ugyanolyan fontos az intimitás, mint egy születésnél.** Jelen esetben az intimitás szónak nincs köze a testiséghez, a szexualitáshoz, tehát **egy lelki minőségről van szó.** A harmonikus párkapcsolatnak nélkülözhetetlen alapja ez a fajta intimitás: megengedem, hogy a másik ember belém pillantson, hogy olyannak lásson, amilyen én valójában vagyok. Megengedem, hogy belülről nézzen engem, hogy megpillantson szerepek, álarcok és játssz-mák nélkül. Meghívom a másikat lényem legbelső zugába. **Ez az intimitás lényege: a közelség. Annyira közel engedem magamhoz a másikat, sőt teljesen magamba engedem őt, hogy meglássa rólam a leplezetlen igazságot.** Enélkül nem tud egy párkapcsolat kiteljesedni. Viszont ez veszélyes akció, mert ha ennyire közel engedem magamhoz a másik embert, akkor akár meg is sebezhet, hiszen minden páncéltól, védő-felszereléstől megszabadulok, teljesen nyitott, sebezhető álla-potba kerülök. Mégis vállalni kell ezt a veszélyt: **az intimitás együtt jár a sebezhetőséggel.** Olyat mutatsz meg magadból a másik embernek, amit lehet, hogy soha senki másnak nem tártál fel. Fontos, hogy erre válaszul a másik fél valamilyen módon kifejezze feléd, hogy elfogadja mindazt, amit lát, és így, ezzel együtt is szeret téged. Először az egyik, majd a má-sik fél mutat meg magából valamit, és így szép fokozatosan egyre jobban feltárul egymás számára a két ember.

Ha definiálni kellene az intimitást, ami a harmonikus párkapcsolat nélkülözhetetlen alapja, akkor azt mondhat-nánk, hogy kölcsönösen elismert, fokozódó lelki lemezte-lenedés. Lelkileg egyre tisztábban állunk egymás előtt, és kölcsönösen elismerjük azt, ami a lemezteledenés folyamán feltárul a másik emberből. **Ennek a folyamatnak az a célja, hogy teljesen átlátszóvá váljunk egymás számára.** Ráadásul ez nem csak a másik emberről szól, mert minél közelebb en-gedem őt magamhoz, annál közelebb kerülök önmagamhoz is. **Lelki alaptörvény, hogy csak azt ismerheted meg önma-gadban teljes mértékben, hiánytalanul, valóságosan, amit**

engedtél, hogy egy másik ember is megpillantson benned. Mindaz, amit próbálunk elrejteni mások elől és sötétségben tartani, előlünk is elrejtőzik! Azokat a lelki területeket, amelyeket szeretnénk megismerni önmagunkban, legalább egy embernek – lehet ez a házastársunk vagy a párunk – meg kell mutatnunk. Átlátszóvá kell válnunk egymás számára, mert minél közelebb engedem magamhoz a másikat, annál közelebb kerülök saját magamhoz is.

Egy harmonikus párkapcsolat tehát nem nélkülözheti ezt a fokozatosan létrejövő lelki lemeztelenedést, de ez egy próba is a kapcsolat számára. Elképzelhető, hogy az egyik félnek nem tetszik, amit a másik feltár magából, nincs meg a kölcsönös elfogadás, elismerés – ez a kapcsolat végét jelentheti. **Annak, hogy feltárjuk magunkról az igazságot egymás felé, megvan a veszélye.** Lehet, hogy odáig kellemesebb volt a kapcsolat álarccokkal, szerepekkel, játsszakkal, és most, hogy a másik lemeztelenedve áll előttünk, már nem tetszik annyira. **Ez a folyamat egy olyan kockázatot rejt magában, hogy a két fél esetleg nem tudja elviselni egymás igazi arcát, de ebben az esetben nem is baj, ha felbomlik a kapcsolatuk.** Lehet, hogy azt mondják ki egymás felé: „az, amit feltártál magad-ból, számomra nem elfogadható, így nem tudlak szeretni” – ekkor az őszinte kitarulkozás oda vezethet, hogy esetleg felbomlik a kapcsolat, de **magasabb szempontból még mindig jobb egyedül maradni és hitelesnek lenni, mint egy olyan kapcsolatban maradni, ahol a két fél folyamatosan ámítja egymást és színészkednek egymás felé.** Ideig-óráig ez nagyon élvezetes lehet, de hosszú távon a színészkedésre, egymás félrevezetésére épülő kapcsolat nem életképes és nem segíti azt a tudatosságot, önismeretet, ébredést, ami a párkapcsolat igazi célja. Egy olyan kapcsolat, ahol megmaradnak az álarcok, lehet kellemes, de nem lehet hiteles és valóságos!

A párkapcsolatnak tehát nagyon fontos része az intimitás. Ilyenkor tudom, hogy teljesen megnyílhatok a másíknak, feltárulkozhatok előtte, kinyithatom a lelkem összes ajtaját, nincs titkom, nincs rejtegetnivalóm, teljesen átlátszóvá válhatok. Közel engedhetem őt magamhoz, beengedhetem a lelkembe, mert megvan egymás iránt a kölcsönös bizalom, az odaadás, a nyitottság, az őszinteség és a szeretet.

A HARMONIKUS PÁRKAPCSOLAT HÁROM ALAPPILLÉRE

Az előadás hátralévő részében azzal fogunk foglalkozni, hogy melyek azok az alapvető dolgok, amelyek a harmonikus párkapcsolatot megalapozzák. Három olyan tulajdonságot fogunk megnézni, amelyek nagymértékben elősegítik két ember közt a harmonikus párkapcsolat kialakulását, majd sorra vesszük az esetleges akadályokat, és hogy ezeket hogyan lehet elhárítani.

1. KÖLCSÖNÖS ÉRDEKLŐDÉS

Az első, amit mindenképpen megemlítenék, a kölcsönös érdeklődés egymás iránt. **Egy kapcsolatban gyógyító erőket szabadít fel, gyógyító hatású a kölcsönös érdeklődés.** Nem szabad odáig jutnia egy kapcsolatnak, hogy azt gondoljuk, már úgy ismerjük a másikat, mint a rossz pénzt, már nincs rajta mit felfedezni. Régen a bölcsek azt mondták, az ember olyan, mint egy kicsinyített kozmosz – azaz mikrokozmosz. Abban a pillanatban, hogy azt mondjuk, már nincs mit megismerni a másíkon mint mikrokozmoszon, az olyan, mintha azt mondanánk, már nincs mit megismerni a világon, hiszen mindent tudunk róla. De ez nem így van!

Egy kapcsolat akkor kezd megromlani, amikor lanyhul az őszinte érdeklődés egymás iránt. Fontos, hogy mindig ott legyen az emberben egy nagy kérdőjel a másik ember felé: mit érez, mit gondol, mit akar vajon? Mire vágyik, mit szeretne? Ha érdekel a másik ember élete, a sorsa, próbálok egyre jobban megismerni őt. **Az érdeklődés oda vezet, hogy jobban megismerem és ezáltal jobban megértem a másíkat.** Az érdeklődést azért nehéz fenntartani, mert azt kívánja az embertől, hogy kicsit lépjen ki magából, nézzen a saját kis világán túlra. Azt igényli, hogy kicsit elfeledkezzen magáról, hogy ne ő legyen a fókuszban, a középpontban, hanem a másik ember érzése, gondolatvilága, élete, sorsa. Mindezek nagyon ébresztő hatásúak lehetnek!

Amint arról korábbi előadásokon már beszéltem, a mai kor egyik lehetősége: felébredni, „megvilágosodni” a másik ember életén, sorsán keresztül. És hát ki máson keresztül

is ébredhetnének leginkább, mint a párunkon, aki nap mint nap mellettünk van? **Az egymáson való ébredéshez az első nagy lépés tehát a kölcsönös érdeklődés.** Ez nagyon egyszerű dolognak tűnik, mégis nagyon gyorsan és könnyen el tud tűnni egy kapcsolatból. **S hogy mi akadályozza a fenntartását? Egyfelől a túlzott egocentrizmus, az emberben lévő önzőség.** Az egocentrikus embert csak saját maga érdekli. Nehezebbre esik önmagából kilépni és érdeklődéssel fordulni a másik ember felé. **A másik dolog, ami akadályozza az őszinte érdeklődést, a felületesség, a felszínesség.** Ha például alaposan megfigyelek egy növényt, főleg a csírázás időszakában, de akár később is, akkor napról napra látom, hogy változik. Ha alaposan megfigyelem, észre fogom venni azokat a kicsi változásokat, amiken a növény napról napra végigmegy. Ha felületesen megyek el mellette és csak úgy rákukkantok, akkor nem veszem észre ezeket az átalakulásokat. E tekintetben az ember is olyan, mint egy növény: mindennap egy picit más. Ha csak felületesen, felszínesen tekintek a másik emberre, nem fogom észrevenni ezeket az apró változásokat, és közömbösen elmegyek mellette. Nem fogok érdeklődést tanúsítani iránta. Ha viszont nem csak felületesen, felszínesen tekintek a másikra, akkor felkelthetik az érdeklődésemet azok a változások, amiken keresztül megy. **Végül van egy harmadik ok is, ami az érdeklődés hiánya mögött húzódhat, egy rejtett, nem nyilvánvaló ok, de talán a legfontosabb: az irigység.** Ha tényleg őszintén érdeklődöm a másik ember élete, sorsa iránt, akkor kiderülhet, hogy az illető miben jobb, ügyesebb, okosabb, bölcsőbb, mint én. Az érdektelenség hátterében tehát egyfajta tudat alatti irigység is állhat. Sok esetben azért hátrítjuk öntudatlanul a másik ember iránti érdeklődést, mert olyan dolgok derülhetnének ki róla, amik irigylésre méltók. Ez valójában egy akarati betegség, egy akarati defektus: irigység esetén azt akarom, ami a másiknak van, de nekem nincs. A közöny pedig abból fakad, hogy nem tudom felébreszteni a másik megismerésére irányuló akaratot.

A kölcsönös érdeklődés hiánya mögött meghúzódó lehetséges okok:

- túlzott egocentrizmus;
- felületesség, felszínesség;

- közönyösség, érdektelenség;
- rejtett irigység.

Ezeket a területeket érdemes tehát dolgozni ahhoz, hogy az őszinte érdeklődés megszülethessen egymás felé.

2. KÖLCSÖNÖS ELISMERÉS

A második fontos terület a kölcsönös érdeklődés mellett a kölcsönös elismerés. Ha folyton kritizálom, becsmérlem, bírálgatok a másikat, ha több elmarasztalható találok benne, mint pozitívumot, az mindenképpen rongálja a kapcsolatot. **Ennek a viselkedésnek a hátterében egyfajta belső gyengeség áll.** A belső gyengeség azt jelenti, hogy az ember nincs tudatában a saját erejének, képességeinek és talentumainak; továbbá nem becsüli, nem tiszteli és nem értékeli önmagát.

Mit csinál egy ember, ha belsőleg gyenge? Egyfelől teheti azt, hogy ösztönösen a másik ember gyengéire fókuszál. Arra, ami a másikban elítélhető, kritizálható, és ezáltal a másikhoz képest szebbnek, jobbnak, erősebbnek fogja érezni magát. **Nagyon gyakran azért kritizáljuk a másikat, hogy többnek érezhessük magunkat, hogy a másikhoz képest emelkedést érezzünk.** Mások lenézése, lekicsinylése egyfajta önvédelem annak érdekében, hogy az ember mások fölé kerekedhessen, csak hogy ebben az a csapda, hogy ez virtuális emelkedés. Ilyenkor ténylegesen nem lesz több az ember, csak úgy hiszi, azt éli meg. Belső gyengeség esetén tehát ez az egyik lehetőség. A másik, hogy az ember tudatosan elkezd dolgozni a saját belső világán: erősíti saját magát. Persze ez sokkal fáradtságosabb, ezért az emberek többsége inkább az egyszerűbb megoldást választja: lenyomja a másikat, hogy többnek érezze magát. **Könnyű minden emberben megtalálni azt, ami kritizálható, de az állandó kritika, az elismerés hiánya felőrölheti a kapcsolatot. Pedig ugyanolyan könnyű minden emberben megtalálni azt is, ami értékes, ami tiszteletre és dicséretre méltó. A feladat tehát a kölcsönös elismerés, hogy keressük és megtaláljuk a másikban azokat az adottságokat, képességeket, talentumokat, amelyeknek örülhetünk. Az elismerés, a dicséret olyan, mint egy pozitív lelkesedés. A kritika, a lekicsinylés ennek pont az ellentéte: negatív lelkesedésnek**

hívhatjuk azt, amikor az ember annak örül, hogy valami rosszat talál a másikban. Ha állandóan kritizáljuk a másikat, az egy idő után megbénítja őt, mert úgy gondolhatja, hogy minek csináljon bármit is, ha semmi sem jó.

A kritizálási hajlam, az állandó bírálat másik gyakori oka, hogy az ember nem képes vagy nem hajlandó a saját árnyékszemélyiségével dolgozni. E munka hiánya oda vezet, hogy a negatívumokat az illető másokra vetíti ki. A kritika és a bírálat révén állandóan projektál: többnyire éppen azt kifogásolja, ami a saját árnyékszemélyiségének a része. Ilyen esetben a megoldást az jelenti, hogy az ember kíméletlen őszinteséggel megvizsgálja, mi az, ami általában zavarja őt másokban, mi az, amitől feláll a szőr a hátán, és ezen a területen kell önmagán dolgoznia.

A kölcsönös elismerés ellentéte tehát a kritizálás, a becsmérlés, a másik örökös bírálata, aminek révén virtuális emelkedést élhet át az ember.

3. KÖLCSÖNÖS BIZALOM

Végül a harmadik nagy terület a kölcsönös bizalom, a másikba vetett hit, ami akár „hegyeket is képes megmozgatni”. A bizalom több szempontból, így például a megbocsátás szempontjából is fontos. Ha a másik fél valami rosszat tesz, ha megbánt engem, és nem bízom abban, hogy képes változni, ha nem hiszek a fejlődésében, sokkal nehezebb lesz megbocsájtanom neki. **A másikban való bizalom, a fejlődésébe vetett hit erőt adhat a megbocsátáshoz.** (A bizalmatlanság másik gyakori negatív következménye a féltékenység.)

A bizalmatlanság hátterében elsősorban félelem húzódik meg: félelem a veszteségtől, a csalódástól, vagy attól, hogy a másik visszaél a bizalmammal. Állhatnak a bizalmatlanság mögött továbbá múltbeli feldolgozatlan sérelmek is: valamit tett a másik, ami miatt megrendült benne a bizalmam, és ezt a sebet még nem sikerült begyógyítani. Végül, van még valami, ami látszólag nem függ össze szorosan a témával, de a megfigyelések szerint mégis idetartozik, ez pedig a kényelemszeretet, a konformizmus. A bizalom felébresztése ugyanis a mai korban szintén erőfeszítést igényel. Sok esetben ezt a belső munkát akarja elkerülni, megspórolni az ember, egyfajta

belső lustaságból. Ez tehát a harmadik nagy terület, a bizalom kontra bizalmatlanság.

Amennyiben a párkapcsolatot egy házhoz hasonlítjuk, akkor azt mondhatnánk, hogy a ház teteje a kölcsönös érdeklődés, a falai a kölcsönös elismerés, az alapja pedig a kölcsönös bizalom. Ezeknek az ellentétei viszont – egyfelől az érdektelenség és a közöny, másfelől az állandó kritika és bírálat, harmadrészt pedig a bizalmatlanság és a féltékenység – felőrlik, megbetegítik a párkapcsolatot. Ahogy tisztáztuk:

- az érdektelenség hátterében többek közt irigység áll,
- az állandó kritizálási hajlam mögött elsősorban a belső gyengeség húzódik meg,
- a bizalmatlanság hátterében pedig félelmek találhatók.

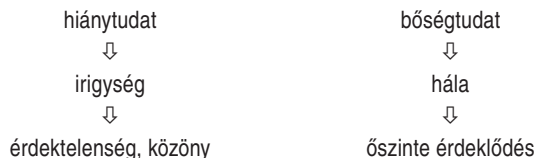
A KAPCSOLAT GYÓGYÍTÁSA

A kérdés az, hogyan lehet ezeket a területeket gyógyítani, miként lehet sikerrel venni az akadályokat és megújítani a zsákutcába jutott párkapcsolatot. Minden kapcsolaton belül merülnek fel problémák, de ezek mindig hatalmas lehetőséget adnak arra, hogy a kapcsolat magasabb szintre lépjen – már amennyiben mindkét fél hajlandó tenni, sőt akár áldozatot is hozni érte.

1. HÁLA

Mit lehet tenni például az irigység ellen, ami megakadályozza az őszinte érdeklődést? A felszínen ott az érdektelenség, a mélyben viszont, tudat alatt, ott az irigység – mit tehetünk ez ellen? **Irigység esetén az a legfontosabb, hogy ápoljuk, erősítsük a lélekben a hálaérzetet. Az irigység alapja ugyanis a hiánytudat: az ember azon kesereg, ami neki nincs, de a másiknak bezeg van! A hála alapja viszont ennek pont az ellentéte: a bőség tudat. Amikor annak örülünk, és azért vagyunk hálásak, ami van.** Ha az ember gyakorolja a hálás lelkiület átélését, ha képes mindennap hálát mondani azért, amije van, ha semmit nem vesz természetesnek, hanem képes mindenre egyfajta ajándékként tekinteni, ha szán rá pár

percet az életéből, hogy naponta végiggondolja, aznap mi mindenért lehet hálás, akkor szép lassan elolvad az irigysége. **A hála olyan, mint a nap: az irigység jégtömbje elolvad a hála sugaraitól.**

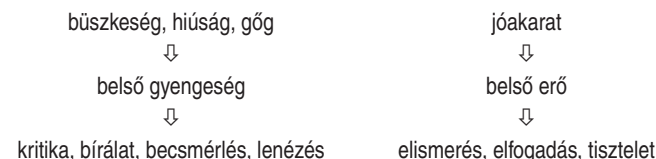


Vannak emberek, akik azt mondják, hogy ők unatkoznak a másik ember mellett. Aki unatkozik, abban nincs érdeklődés a másik felé. Az érdeklődés ugyanis érdekessé teszi a másikat: mindig új dolgokat fedezünk fel benne. Az ember a saját párját is megunhatja, mert úgy gondolja, hogy mindig ugyanazt mondja, ugyanazt csinálja. De ha tényleg érdeklődünk iránta, akkor nap mint nap új dolgokat fedezhetünk fel vele kapcsolatban.

2. JÓAKARAT

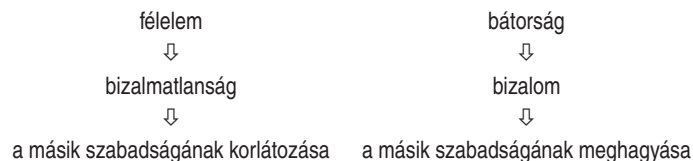
A másik nagy terület az elismerés és az elfogadás a kritika és a bírálat helyett. Ahogy azt említettem, a fő gond itt a belső gyengeség, egyfajta önértékelési probléma. A belső gyengeség hátterében a gőg, a beképzelttség, a hiúság és a büszkeség áll. Ha ezek a tulajdonságok nyíltan vannak jelen, akkor az ember túlértékeli magát és azért kritizál, bírál másokat, mert valójában lenézi a többi embert, nem tud tisztelettel fordulni feléjük. Ha viszont ezen tulajdonságok rejtve vannak jelen az emberben, akkor a felszínen alulértékeli magát és azért kritizálja a másikat, hogy többnek érezhesse önmagát. **Az önértékelési problémák, a kisebbségi érzés hátterében tehát gyakran hiúság, büszkeség, gőg található, és pont azért jön létre ez az önértékelési zavar, mert az ember próbálja ezen tulajdonságait visszafojtani, elnyomni. Ami viszont kigyógyítja a lelket ezekből, az a jóakarattal. Az önző ember csak magának akarja a jót. Csak arra figyel, hogy neki jó legyen, a többi nem érdekli. Akiben viszont él mások felé a jóakarattal, az azt fogja keresni, amivel a másoknak jót tehet,**

és a jóakarattal révén megszületik benne az a hozzáállás, hogy felfedezze a másikban mindazt, ami értékes, tiszteletre és dicsőre méltó.



3. BÁTORSÁG

Végül a harmadik nagy terület a bizalmatlanság, aminek a hátterében elsősorban a félelem áll. Mi a félelem ellentéte? A bátorság. Bátorságra van szükségünk, hogy legyőzzük a félelmeket, amelyek bizalmatlansághoz vezetnek. E tekintetben van egy nagyon érdekes aspektusa a bizalomnak. Amikor megbízunk a másik emberben, akkor egyre nagyobb területen adunk neki szabad kezet, mert bízunk abban, hogy megállja a helyét, hogy azt fogja tenni, ami jó. **A bizalom azt jelenti, hogy egyre több területen hagyjuk, hogy a másik szabadon tevékenykedjen.** A bizalmatlanság ellenben oda vezet, hogy egyre jobban beszűkítjük a másik játékterét, megnyirbáljuk a szabadságát. **Van tehát egy figyelemre méltó belső kapcsolat a bizalom és a szabadság témaköre között.** Gondoljunk csak bele: a bizalmatlanság egyik leggyakoribb megnyilvánulása a párkapcsolatokon belül a féltékenységgel, ahol szembetűnően látható a másik szabadságának korlátozása. Féltékenységgel esetén meg akarjuk szabni a párunknak, mikor és hova menjen, kivel találkozzon. Ezzel szemben a bizalom alapja egyfajta belső bátorság, amivel legyőzhetők a félelmek. **A bizalmatlanság úgy is meg lehetne fogalmazni, hogy félelem nélkül, bátran teret adok a másoknak, és hagyom, hogy kibontakoztassa a szabadságát.**



A harmonikus párkapcsolat három alappillére a kölcsönös érdeklődés, a kölcsönös elismerés és a kölcsönös bizalom. Ha ezek nem tudnak létrejönni, akkor a háttérben mindig megtaláljuk az irigységet, a belső gyengeséget és a félelmeket. Ami pedig ilyen esetekben gyógyító hatású, az a hála, a jóakarát és a belső bátorság.

	érdeklődés	elismerés	bizalom
hiánya esetén	közöny	állandó kritika	bizalmatlanság
háttérok	irigység	belső gyengeség, gőg	félelmek, belső lustaság
gyógymódja	hála	jóakarát	bátorság
amit adunk a másoknak	figyelem	dicséret	szabadság

Mindezek fényében érdemes lehet időről időre megvizsgálni a párkapcsolatunkat, és mérleget vonni ebből a három szempontból. Megosztani egymással, az elmúlt hetekben vagy hónapokban mennyire volt meg egymás felé az őszinte érdeklődés, milyen új dolgokat fedeztünk fel a másokban. Hasonlóképpen, meg lehet vizsgálni, hogyan állunk az elismerés, a dicséret terén, mennyire voltunk kritikusak, illetve a bizalom tekintetében mennyire hagytuk szabadon a másikat. Ez a fajta tudatos vizsgálat, a megfelelő konzekvenciák levonása, az együttesen meghozott döntések és elhatározások nagyban segíthetik két ember harmonikus és szeretetteljes kapcsolatát!