

női hullámhossz

M A G A Z I N

**FÓKUSZBAN:
PÁRKAPCSOLATOK**

**Bemutatkozik: Dr. Poór Judit
párkapcsolati tanácsadó**

**Szerelmi
tarotszkóp**

Egy különleges kapcsolat

**Párkapcsolati
játismáink**

**Kert rovat: Nemcsak kertet,
hanem kapcsolatot is építek**

PÁRKAPCSOLATOK A LÉLEK TÜKRÉBEN

Miért vagyunk együtt valakivel? Miért vonzunk be újra és újra hasonló kapcsolatokat? Miért érnek véget olykor még a legnagyobb szerelmek is? Miért nem találjuk meg az igazit? Ezek a kérdések talán mindannyiunk fejében megfogalmazódtak már. Lehetséges, hogy nem a megfelelő szemszögből nézzük a kapcsolatainkat? Ebben a cikkben megpróbálom új megvilágításba helyezni a párkapcsolatok lényegét: bár egy kapcsolatban ketten vesznek részt, tekintsünk rá mégis önismereti útként, ahol minden találkozás a saját belső világunk tükröződése.

A kapcsolatok (legyen az párkapcsolat vagy bármilyen más kapcsolat) nem pusztán társas szükségleteink kielégítését szolgálják, hanem egy mélyebb céljuk van: segítenek önmagunk jobb megértésében, árnyalataink felismerésében és abban, hogy tisztábban lássuk, kik is vagyunk valójában. Általuk fejlődhetünk, és megélhetünk különböző minőségeket.

Aki az életünk része lesz, az mindig valamit megmutat abból, ahol épp tartunk. Nem azt vonzzuk ugyanis, amit szeretnénk, hanem azt, amit a rezgésünk, belső állapotunk kisugároz. Ha például visszatérő mintaként tapasztaljuk, hogy bántó vagy elérhetetlen emberek jelennek meg az életünkben, érdemes megvizsgálni, hogy ez mire akar rávilágítani bennünk: milyen hitrendszert, félelmet vagy elfojtott érzést tükrözhet vissza. Mert mindaddig benne ragadunk ebbe a karmikus körbe, amíg meg nem tanuljuk a leckénket.

Minden kapcsolat tehát egyfajta tükör. Ha nem tetszik, amit látunk benne, nem a tükröt kell megváltoztatni, hanem önmagunkhoz érdemes őszintébben fordulni. A külső világ mindig a belső állapotunk kivetülése – ha változtatunk a gondolatainkon, érzéseinken, szokásainkon, akkor a kapcsolataink is más minőséget öltenek.

A vonzás törvénye nem vágyakon, hanem rezgéseken alapul. Csak azokat az embereket tudjuk megtapasztalni, akik valamilyen szinten ráhangolódnak az adott pillanatbeli belső világunkra. Ezért nem csoda, ha másfajta emberek jelennek meg az életünkben akkor, amikor épp nagyobb önszeretetet, önbizalmat vagy önazonosságot élünk meg.

Sokan emlékszünk a híres filmjelenetre a Jerry Maguire című filmből, amikor Tom Cruise karaktere egy szerelmi vallomás közepén azt mondja: „Te kiegészítesz engem.” Ez a mondat milliók szívét megérintette, hiszen mindannyian mélyen vágyunk arra az érzésre, hogy valaki által teljesebbé váljunk. Mégis, ha jobban belegondolunk, ez a gondolat valójában egy belső hiányra utal. Arra az elképzelésre, hogy valami vagy valaki kívülről tudja helyreállítani azt, amit belül hiányosnak érzünk.



Talán az egyik legfelszabadítóbb felismerésem az életben az volt, hogy nem kell keresnünk a másik "felünket", mert már most is teljesek vagyunk. Nem azért lépünk kapcsolatba, mert valaki kiegészít bennünket, hanem mert megosztani szeretnénk azt a teljességet, ami már bennünk él. Ha ezzel az alapállással indulunk neki egy kapcsolatnak, sokkal kevesebb lesz benne a hiányból fakadó elvárás, és sokkal több a valódi kapcsolódás.

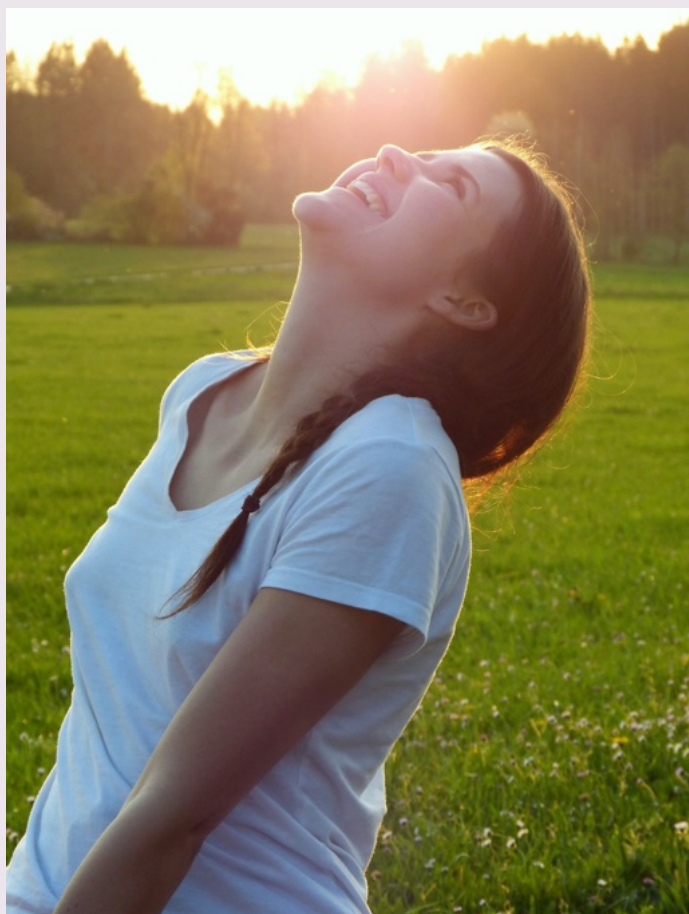
Amikor egy kapcsolatom véget ért, gyakran kudarcként éltem meg. De ha más szemszögből nézzük, ez is lehet egy természetes folyamat része: az energiák, rezgések elmozdulása. Lehet, hogy a kapcsolat betöltötte a szerepét, megtanított valamire, és most teret enged valami újnak. Bár mindannyian tudjuk, hogy nem ilyen egyszerű az elválás, ezzel a szemlélettel valamivel könnyebb elengedni, amit már nem érdemes tovább vinni, és hálával tekinteni arra, amit kaptunk általa.

A legfontosabb kapcsolatunk mégis önmagunkkal van. Ez határozza meg, hogyan viszonyulunk másokhoz, mit engedünk meg, mit várunk el, hogyan adunk és hogyan fogadunk. Ha szeretjük, tiszteljük, értékeljük magunkat, olyan embereket fogunk bevonni, akik ezt tükrözik vissza. Szinte mindannyian beleesünk annak csapdájába, hogy a szeretetet magunkon kívül keressük. Ám amíg nem találjuk meg önmagunkban azt a feltétel nélküli szeretetet, amire igazán vágyunk, addig a külvilágban mindig csalódás érhet bennünket.

Nőként különösen fontos, hogy ne kívülről várjuk az értékünk igazolását. Kapcsolataink minősége attól függ, mennyire vagyunk kapcsolatban saját belső világunkkal. Ha bátran, hitelesen, őszintén élünk, akkor olyan kapcsolatok születnek, amelyek nem szerepeken és játszmákon, hanem valódi lelki rezonancián alapulnak.

A párkapcsolat tehát ne cél legyen, hanem eszköz – önmagunk mélyebb megértésének egyik legszebb lehetősége. Ne azért legyünk együtt valakivel, hogy megmentsen vagy boldoggá tegyen bennünket, hanem hogy együtt lehessünk két önazonos, teljes emberként, akik megosztják egymással azt, amik már most is. És ez a megosztás az, ami a legszebb benne, mert ez az, ami még magasabb szintre emeli mindkét felet.

Kriszta



Ne azért legyél
benne egy
kapcsolatban,
hogy a másik
kiegészítsen
téged, hanem
azért, hogy
megoszthasd a
teljességedet.

EGY KÜLÖNLEGES KAPCSOLAT

Általánosságban javító, adaptáló munkákat végeztem magamon, hogy a kapcsolataim fennmaradjanak, kevés sikerrel. Amikor azt éreztem, hogy egy másik fajtársam szemében ellenszenvet váltok ki, megpróbáltam megfelelni az elvárásainak, összehúzni magam, idomulni, de nem jött össze, a lényeg elbújt előlem.

Az ovi egész jól telt, figyelembe véve a kapcsolatépítési szempontokat – erre egy ismerősöm mondhatná, hogy: „Persze, mert a felmenőd óvónő volt!” Lehet benne igazság, viszont a lényegen nem változtat. Volt egy megnevezhetetlen érzésem, ami már akkor másképpen „látta” a külvilágot, a társaimat. Mondhatnám, hogy az energiákat éreztem, de ezt akkor így végig sem tudtam gondolni. Ez természetesen nem egy kiváltságos tulajdonság, bárki képes rá.



Általános iskola alsóban ütött be jobban ez az érzékelés, tudatosabban felfogtam, mi történik. Legalább száz gyerek jött össze az udvaron, és azon gondolkodtam, hová kerültem? Menekülési reakció jelent meg bennem, legszívesebben elrohantam volna. Kényelmetlen fiatalként túlérzékenynek lenni, főleg, ha nincs útmutatás mögötte. Felsejlik, ahogy elért hozzám egyfajta áradó, nyers erő. Kifelé figyeltem, mialatt átéltem belül a történéseket, ezt viszont csak utólag értettem meg. Biztonságosabb lett a valóságom, amikor barátokat találtam, akikkel nevezthettünk és sorstársiasságot érezhettünk. Az utcákon formálódó, csapatos, játékkal töltött idő éveken keresztül megmelengette a szívemet. Minden alkalommal új csodák születtek, amikor a többiekkel összetalálkoztunk.



Ugyanígy az osztálykirándulások is megérintettek, mert végre egy kicsit mindenki kibújhatott a szerepéből – még a tanárok is –, így szabadabban átélhettem az összetartozás erejét, ami egy különösen erőteljes megélés. (Ezt felnőttkorban próbálják bizonyos csoportokhoz való csatlakozással elérni, viszont ott van az emberekben hovatartozástól függetlenül. Ha hagyná, ok nélkül is átélhetné.)

Ezután jött a középiskola, ahol már másképpen kapcsolódtuk egymással saját személyiségünk „fejlődése” közben. Még mindig kifelé figyelés, megfelelés több-kevesebb sikerrel, szeretet és intrika, elfogadás, beletörődés, megmagyarázhatatlan vonzódás és ellentét mások felé.

A szerelem érkezésével viszont valami véglegesen megváltozott, és felborult a rendszer, eltűntek a szabályok, a környezet szebbé változott, a szereplők többsége halványabb lett, és Ő, világított. Átélni ezt, új varázslat. Kikerülni belőle kegyetlenség, visszakerülni, kegyelem. Még mindig csak kifelé figyeltem, a külvilág változása egyszerre keltett diszharmóniát és harmóniát bennem, folyamatos hullámcsapásoknak voltam kitéve, és néha átmenetileg a víz alá kerülve nem kaptam levegőt. Közben barátok jöttek-mentek, egyszerűen lehetetlennek bizonyult együtt lenni olyan intenzitással, ahogy nekem lenne jó.

Azután egy napon váratlanul, egyetlen mondattal, elérkezett az a pillanat, ami megváltoztatott. Tizenhat évesen, magyar órán, szíven ütött, amit hallottam: „Ismerd meg önmagad.” Mélyre ment, de nem értettem, mit jelenthet? Mi az, hogy ismerjem meg önmagam? Én ezt akarom, de ezt hogyan kell megvalósítani? Nem kaptam hozzá használati útmutatót...

A szeretetért és elfogadásért való harc új minőséget hozott az életembe: a gyávaságot, a játszmát, a taktikát, szóval valami élesebben „bekoszolt”. A környezetem tanácsainak nagy része és viselkedésének példája nem bizonyult segítségnek, de kétségtelenül vittek valahová. Tizennyolc éves korom után gondoskodtam arról, hogy részem legyen vegyes tapasztalatokban. Sokszor választottam olyan helyzeteket, kapcsolatokat, amelyek nem feltétlen egyeztek a szívem ritmusával, ennek viszont kivétel nélkül megfizettem az árát.

Az egyetlen igaz társam sosem hagyott magamra, sőt, minél mélyebben kerültem a víz alá, és minél tovább voltam levegő nélkül, ő annál érthetőbbé vált. A szívem hangja. A hang, ami kíméletlenül, mégis a tenyerén hordozva láttatta meg velem az utakat, ahová bizonyos választásaim juttatnak a jövőben. Ritkán, de előfordult, hogy annyira tisztán érzékeltem az irányt, mint amikor metervezem egy napomat. Huszonhárom voltam, és „felébredtem”.

Láttam az élet általános körforgását, ami nyugtalanná tett, megértettem, mi az, amit nem akarok. Mást szerettem volna, mást ígértem magamnak gyerekként. Olyan álmokat, amelyek a kinti életre való folyamatos reagálással teljesen elvesztek belőlem, marionett bábbá váltam, akit jól megrángattak – aki jól megrángatta magát. Megfogadtam, hogy tenni fogok a vágyaimért, és amikor megfogadtam, akkor éreztem, hogy fogalmam sincs, mit fogadtam meg.

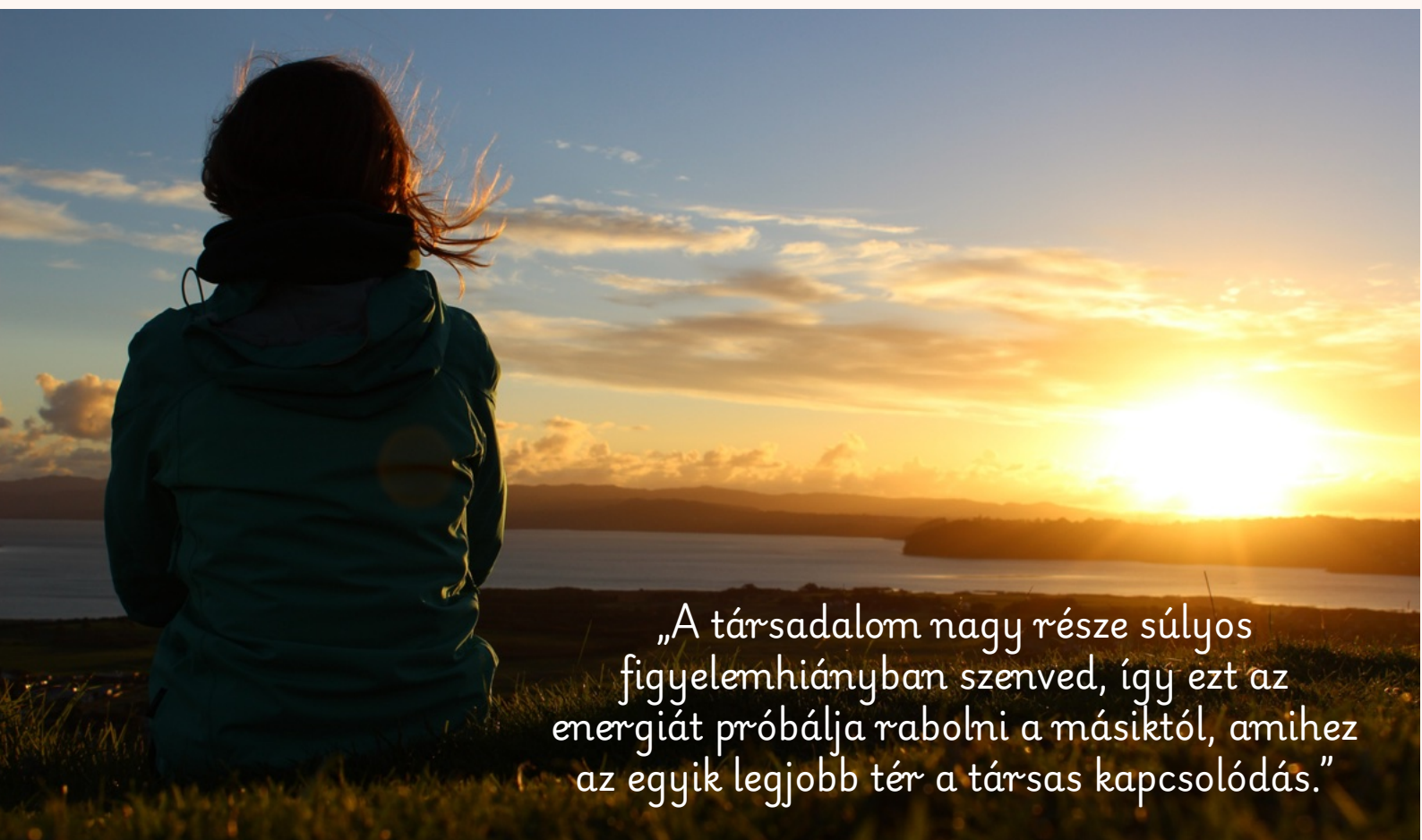


Millió kérdésem lett, ezért olyan kapcsolat irányába indultam el, ami „befelé” vezet, akárhol is legyen az a bent. Mivel kevés élő példát láttam ezekre magam körül, elkezdtem keresni, és közben „véletlenül” utamba került a segítség is. Könyvek, irányok, emberek. Kinti segítséget fogadtam el a befelé vezető ösvényhez, az önismeret felé vezető úthoz. A választék óriásivá nőtt, tanfolyamok, könyvek, mesterek, módszerek százai, ezrei ígérték a választ, és én fejest ugrottam. A szívem a szenvedéstől, a hazugságoktól – amit a felnőttkor kapujában átéltem –, függetlenül hangos és bátor maradt. Biztosan szerencsés is vagyok. Nem volt könnyű hátrahagyni hiteket, embereket, munkákat, kapcsolatokat, de megérte, mert jobban féltem a színtelen élettől, mint az ismeretlentől.

Az önmagamnak tett ígéret felülírta és a mai napig felülírja azt, ami valójában nem számít. Amikor az ember elindul az önismeret útján, felfedez egy régi-új kapcsolatot, az önmagával való kapcsolatot. Abban benne van minden: árulás és hűség, szeretet és gyűlölet, hazugság és igazság, veszteség és nyereség, bánat és öröm, semmi nincs a másik nélkül. Viszont megjelenik az öröm ez az egész felett. Nem a hatalom és az irányítás öröme. A szeretetbe csomagolt életöröm. Olyan sokáig nem értettem, hogyan lehetnek szépek a szürke hétköznapiak? Hogyan? Persze voltak boldog pillanataim, nem erről van szó. Inkább arról, hogy ráébredtem arra, mennyi felesleges ősi, rámrakódott elvárást, fájdalmat, utálatot, gyűlöletet, gondolatot hordozok feleslegesen magamban...

Ráébredtem, hogy miközben mások személyiségével, kapcsolatával és sorsával foglalkozom, addig életem értékes idejét rabolom saját magamtól, és rájöttem, hogy mindaz, amit kívül látok csak azért láthatom, mert ott van bennem, hiszen felismerem, megnevezem. Ha a káosz bennem van, akkor ott lennie kell a sok felemelő csodának is. Saját, belső felfedező utamra indultam a társammal, önmagammal, és az Életnél nincs erre jobb közeg, megállás nélkül hozza a lehetőségeket! Mi kell hozzá? Vágy a megismerésre, bátor szív az igazság elfogadására és nyitott szellem az összefüggések felfogásához. Csodás társak csatlakoztak és csatlakoznak hozzá, mert elfogadtam, hogy csodás is lehetek, nem csak szörnyeteg. Létezésem nem büntetés és nem egy fatális véletlen. Uralkodhatok saját „világomban”, mert sehol máshol nincs ehhez jogom. Amíg önmagammal nincsen szeretetteljesebb kapcsolatom, hogyan lehetne bárki mással?

Melinda



„A társadalom nagy része súlyos
figyelemhiányban szenved, így ezt az
energiát próbálja rabolni a másiktól, amihez
az egyik legjobb tér a társas kapcsolódás.”

BEMUTATKOZIK: DR. POÓR JUDIT, PÁRKAPCSOLATI TANÁCSADÓ



Az online világ egy folyamatosan fejlődő, változó hely. Aki ott keres, az találatra lel. Nem is egy találatra, temérdek találatra, viszont ebben a térben is érdemes használni az intuícióinkat, a keresések mellett bízni a megérzéseinkben. Egy honlap színe, mintái, szövege egyértelműen kifejezi tulajdonosát. Így találtam meg dr. Poór Judit párkapcsolati- és szexuális tanácsadót, családkonzulenszt, akivel júniusi riportunk készült.

A családkonzultáció része a párkonzultáció, továbbá a szülő-gyerek kapcsolat, a mozaikcsaládok és a testvércapcsolatok is. Magyarországon egyelőre kilencvennyolc százalékban a párkapcsolati tanácsadást ismerik, erre jelentkeznek. Ebben a témában plusz lehetőség a specializáció és Judit erre fűzi rá a szexualitást, valamint az intimitás. Ha az emberek látják, hogy ír és kommunikál a témában, sokkal könnyebben tudják behozni az ülésre, érzik, hogy lehet róla beszélni.

A kamera túloldalán egy kellemes, kedves és nagy tapasztalattal bíró szakember ült velem szemben, és az első pillanattól kezdve megjelent bennem a bizalom, így is folytatódott a beszélgetés. Kiderült, hogy Judit számára a munkájában nagyon fontos a hit, azzal tud dolgozni, akiben hisz. Hinnie kell, hogy a dolgokat mozdítani lehet, hogy képesek vagyunk a változásra, mert innen indul az egész folyamat.

Egyetértettünk abban, hogy a segítő szakmához fontos az ismeretanyag elsajátítása, annak feldolgozása, élelése, ami által átformálódhat és beépülhet az egyéniségbe a sok éves tudás, vagyis kialakul az egyedi tartalom. Számára ez egy emberséges szakma, olyan hivatás, ahol nemcsak mással kell emberségesnek lenni, hanem saját magunkkal szemben is. Azt érzi, hogy az elfogadással és a szeretettel lehet igazán gyógyítani, él benne egyfajta szeretet-kép.

Melinda: Mit mondanál azoknak, akik még sosem hallottak a párkapcsolati tanácsadásról? Mit kell róla tudni?

Judit: Része a családi tanácsadásnak, és az első beszélgetéskor el szoktam mondani, hogy általánosságban ketten jönnek, de belefér egy-egy egyéni konzultáció is. A lényeg, hogy amikor egy pár megkeres a problémájával, akkor a kapcsolatukkal szerződök, vagyis nem velük. A kapcsolatukat ilyen formán egy élő személynek gondolom és képzelem, így annak gyógyításához kezdünk hozzá. A kapcsolat betegsége, egy jó szimbólum. Én abban tudok segíteni, hogy megnézzük a „betegséget”, lehet-e gyógyítani, tudok-e gyógyszert adni.

Természetesen nem mindegy, hogy milyen stádiumban, milyen problémával fordulnak hozzám. Van, akik úgy jönnek, mint egy háziorvoshoz, kicsit köhögnek, de nem akarják megfertőzni egymást. Ilyenkor megnézzük a mintáinkat, ezt hogyan is szedték össze, majd kitaláljuk, milyen módon lehet egészségesebben élni. Ez lehet a kapcsolat erősítése, kommunikáció, akár az intimitás.

Előfordul, hogy már súlyosabb nehézséggel jönnek, mint megcsalás, bizalomvesztés. Ezek már a családon belüli konfliktusok, keményebb diók. Megesik az is, hogy szépen szeretnék elengedni egymást, mert annyira eltávolodtak, így abban kérnek segítséget. Ez inkább szülő-konzultáció, válás konzultáció, ami arról szól, hogyan lehet jól elválni. A mai világban ez kiemelkedően fontos, mivel sok a válás, és nem mindegy, hogy ezt a gyerekek, a környezet, hogyan kezeli.



Amikor megkeresnek, elmondom, hogy főleg a kapcsolatukkal fogok dolgozni, főleg ketten járnak, de van, hogy külön-külön is beszélgetünk. A szomorú rész az, amikor például az egyik fél szemében már elmúlt a kapcsolat, a másik pedig még élőnek hiszi. Online is dolgozom nagyon sok külföldön élő magyar párral, Ausztráliától kezdve, van thaiföldi pár, svájci, nagyon izgalmas. Valószínűleg azért keresnek fel, mert könnyebb magyarul megbeszélni a kérdéskört.

Első körben eldöntjük, hogy a meghatározott keretek között hogyan fognak zajlani az ülések, online vagy személyesen. Az első pár alkalom ismerkedős, ilyenkor szeretek feladatokat adni, ha a kliensek is nyitottak rá. Az elhangzottak esetenként úgy működnek, mint a kovász, idő kell nekik. Szóval, dolgozni kell rajta, mint a kovásszal is, hiszen mindig ott van náluk, etetgetik, és akkor lehet majd belőle jó kenyeret sütni.

M: Tehát azok keresnek fel leginkább, akiknek valami problémájuk van?

J: A skála nagyon széles. Dolgozom olyan párokkal, akik esküvő előtt állnak, és kapcsolaterősítést szeretnének. Ez jellemzően a fiatalabb korosztály. Vannak olyan párok, akik nem olyan rég vannak együtt, mozaikcsaládot kezdenek építeni, mert elváltak, viszont jól szeretnék csinálni ezt a következőt. Ez a kapcsolaterősítés része. Ezt nevezzük egyébként erőforrás fókuszú, fejlesztő tanácsadásnak. Van még a krízis tanácsadás, amikor valami nehezebb, és megnézzük, hogy onnan mit lehet tenni. Ahogy említettem, széles a skála.

Ami számomra fontos, hogy ha valaki pszichiátriai kezelés alatt áll, vagy van valamiféle mentális problémája, az már nem az én kompetenciám. Azért nem, mert nem működnek a módszereim, ahhoz specializálódni kell.

M: Hogyan látod, általánosságban milyen minőségű a párok közötti kommunikáció? Milyen irányba változik, ha változik?

J: A kommunikáció az alfa és omega. Nem két ember között kezdődik, hanem magunkkal. Először észreveszem magam, ki vagyok, mit csinálok, ezt meg tudom fogalmazni magamnak, és ezek a szép lépések, itt kezdődik a történet. Ha már magamnak képes vagyok megfogalmazni, akkor jön az a fajta kommunikáció, hogy ezt a másinak is el tudjam mondani. Legszívesebben – saját tapasztalatból is mondom –, huszonöt évesen elmentem volna egy megerősítő tanfolyamra. Egyébként sokat segítene a pároknak is, mert rengeteg dolog a kommunikáción múlik. Mit és hogyan mondok? Ki merem-e mondani? Biztonságban érzem-e magam, hogy a másinak elmondjam a nehézségeimet? Viszont elengedhetetlen a másik oldalról is egyfajta befogadás. Lehetek én az asszertivitás királynője, aki nagyon önreflektíven és szépen megfogalmazza, hogy „Fontos lenne nekem, hogy elmosogass”, ha éppen nem megfelelő partner van mellettem, akkor ez nehéz.

Még a céges időkből, amikor multinál dolgoztam, részt vettem ezeken a klasszikus tanfolyamokon, ahol például tanulmányoztam az asszertivitást. Mindenkinek javasolnám, hogy vegyen részt hasonló tanfolyamon, de az igazsághoz hozzátartozik, hogy ha az ember nincs megérve rá, vagy nincs személyes indíttatása, akkor nem marad meg. Kell hozzá egyfajta érettség.



M: Általánosságban azt tapasztalom, hogy a kommunikáció nehezen működik az emberek között, nehezen fejezzük ki magunkat. Az iskolából kilépve nem igazán tudunk személyesen, vagy telefonon ügyeket intézni, és akkor még nem beszéltünk a nagyobb érzelmi töltéssel bíró kapcsolatokról. Te hogyan látod?

J: Ezt a fajta nehézséget a szüleinktől hozzuk, és magunkra szedjük az évek folyamán. Szuper lenne, ha teret adnának a tanításának, hogy megtanítsák a gyerekekkel az alap dolgokat. Mi az én szükségletem, mi az én igényem, ezt hogyan fejezem ki a másinak, hogy az ne kritika legyen, ilyen például a tárgyalástechnika.

Sokszor tapasztalom, hogy egymás meghallása és megértése nagyot tud lendíteni a tanácsadáson. Amikor bele vannak ragadva a párok – és érthetően – egy helyzetbe, és csak saját magukat hallják: „De én, de én, de te!” Attól függően, hogy milyen vehemenciájú a pár, létezik egy pár perces gyakorlat, ami arról szól, hogy az egyik beszélhet, miközben a másinak végig kell hallgatnia, nem lehet megszakítani. Látom, hogy az, hogy figyelniük kell a másira, kicsit kilépnek a saját igazukból, a saját visszatérő gondolataikból, az borzasztó nehéz tud lenni. Erre pedig ugye lehet reflektálni. A kommunikáció két dologból áll, nem csak abból, hogy én elmondom, amit akarok, hanem hogy a másikat is meghallom. Az oda-vissza rész fontos lenne.

M: A gyakorlatban azt látod, hogy a párok fejlődnek a kommunikációjukban és tudják és használni?

J: Igen, ez az alap. Hasonló, mint amikor elmész egy sminktanácsadóhoz, és nem biztos, hogy minden nap ugyanazt a teljes sminket fogod megcsinálni, de a jó alapozódat felteheted, és megtanulod, hogy mit, hogyan használj.

M: Tetszenek a szemléletes példaid.

J: Így jobban meg lehet érteni. A hivatásomból fakad, persze el tudnám mondani szaknyelven is, de mire mennénk vele?



M: Kiknek ajánlod a tanácsadást és miért?

J: Ahogy az előbb is említettem, nagyon fiatal kortól, huszonéves kortól, párkapcsolat erősítés szempontjából. Ott kezdeném, hogy valaki például egyéniben eljön hozzám, és megnézzük a hozott mintáit, hogy milyenek az ő párkapcsolati elvárásai, mit hoz a nagymamájától, milyen transzgenerációs üzenetek vannak, ez sokat számíthat. Szerintem rengeteget segítene a gyerekvállalás környékén is egy-egy konzultáció arról, hogyan képzelik el a szülők a megvalósítást, mert nagyon sokszor nincsenek erre felkészülve. Ez az első legnagyobb krízis a családban – krízis alatt a változást értem, nem a negatív dolgot. Később, ahogy jönnek a nagyobb változások, az intézményesítés, megint átalakul a családi és a párdinamika, majd nagyobb kamaszok szüleiként ismét. Gondolj bele, minden kapcsolat élő, és újra és újra születik, tehát ez kríziskezelés, de nem negatív értelemben, hanem a változás kezelése. Új identitásunk születik anyaként, apaként, nőként és férfiként folyamatosan, a kapcsolatban dettó, és ez egy bonyolult rendszer. Ez az egyik rész.

Az előbb említettem a válást, elbúcsúzást. A kapcsolat gyászát megélni együtt, szépen elengedni a kapcsolatot, én ebben hiszek. Ez egyébként itt annyira nem jellemző, pedig fontos lenne egyfajta szép lezárás, főleg az, hogy ne a bíróságon hadakozzanak a párok. Kevesen tudják, hogy egy váláshoz nem is kell ügyvédi jelenlét.

Ha valamiféle krízis van egy kapcsolatban – a leggyakoribb a megcsalás –, akkor minél hamarabb érdemes vele foglalkozni. Vannak olyan páraim, ahol három-négy éve történt egy megcsalás, amit megpróbáltak feldolgozni, de valahogy visszatért a bizalomvesztés. Ilyenkor például nagyon sokat tud jelenti a konzultáció, mert a megcsalás nem feltétlen csak a szexuális vágyról szól, hanem egy olyan vágyról, amiben olyan identitásunkat szeretnénk megélni, amit otthon nem tudunk. Olyan érzéseket, tekinteteket, figyelmet, amit otthon nem. Pont fél évvel ezelőtt dolgoztam egy fiatal párral, akik megcsalás után rövid időn belül jöttek hozzám, és fél évig kísértem őket. Szépen a helyére tettük a dolgokat, meg tudtak bocsájtani és megértették, hogy az egész történés mögött mi volt a valódi indíték. Szerződést kötöttünk, és megbeszélték, hogy a jövőre vonatkozóan mire fognak odafigyelni. Szóval minél hamarabb, annál jobb.

M: Hogyan tudsz segíteni?

J: Azt gondolom, hogyha ketten elhatározzák, hogy elmennek segítséget kérni, az már lényeges. Ott már kinyilvánítják, hogy fontosak egymásnak, az egy jó kezdet. Ezután segítünk, hogy megértsék a másikat. Azt érzem, hogy fordító vagyok, nem bíró. Csak lefordítom, hogy valójában mit akar a két fél. Ez megkönnyebbülés tud lenni. Tudod, ezek azok a beérkezett mondatok, amikor tisztábban látod, mit is szeretne a másik. Felismerni, hogy valaminek vége, vagy, hogy mik az erőforrások, mik az erősségek, felidézni azt, hogy miért szerettek egymásba tizenhat év után stb. Ezek nagyon erőteljes pillanatok tudnak lenni. Ezután lehet haladni tovább, hogy kivel mire szerződünk, hogy miben segítünk.

Legtöbbször érzelmekkel dolgozunk, az érzelemfókuszú terápiát nagyon szeretem. Ez egy olyan módszertan, ahol érzelmeket hozunk elő, ami aztán bármikor megjelenhet a hétköznapiakban, nem csak az üléseken. Például amikor valaki benne van nagyon erősen, sok-sok éve a kapcsolatban, és visszamegyünk, hogy milyen érzelmi töltése volt a megismerkedésüknek. Felpiszkláljuk a pozitív érzelmeket.

Személyre szabom, hogy kinek miben segítünk. Lehetetlen mindenkinél ugyanazt alkalmazni. A sématerápia módszerét is szoktam használni, ez népszerű. Van, hogy azzal jönnek hozzám, hogy ezt a séma fókuszú konzultációt szeretnék, és már a második alkalommal érzem, hogy mégsem lesz megfelelő. Olyankor általában úgy dolgozom, hogy megérdeklődöm a konzultáció kezdetén, mit szeretnének, milyen pszichoeducációs háttérrel rendelkeznek, majd megkérem őket, bízzák rám a tanácsadás során magukat. Van, aki azt mondja, hogy kommunikációs gyakorlatokat szeretnének, ezt fókuszba teszem, de ha érzem, hogy van egy jó kis transzgenerációs családi gubanc, akkor megnézzük a családfát és a mintákat.



M: Milyen a sikerélmény, hogyan jelenik meg?

J: Erre is a kovászos hasonlat a legjobb: fontos összegyűrnünk, de ők elviszik tőlem. Ha adok neked kovászt, amit én nagyon szuperül három éve a hűtőmben tárolgatók és te nem csinálsz otthon vele semmit, akkor az kuka. Ha viszont a tapasztalataidat tudod alkalmazni, akkor az egy élő helyzet lesz. Szeretek feladatokkal és eszközökkel dolgozni, és ez a kliensek visszajelzései alapján is jó, mert a szó sokszor elszáll, viszont nálam olyan eszközöket is kapnak, amiket a későbbiekben tudnak használni. Ez már sikerélmény mindannyiunknak.

M: Ez az, ami hajt a mai napig?

J: A kíváncsiság hajt, ez a legbelső hajtóerőm. Kérdéseket teszek fel az emberi kapcsolatok sokszínűségéről, érdekel, mi a szerelem mibenléte, hogyan lehet hosszú távon jó kapcsolatokat fenntartani, hogyan lehet közel maradni, hogyan lehet őszintének lenni, hogy lehet úgy berendezni ezeket a családi szálakat, hogy élhető legyen mindenki számára. Szóval ez a fajta hajtóerő van bennem, ez a kíváncsiság, és a válaszok keresése és a működés, működtetés, ami mindenkinél más. A küldetés, amit a figyelemmel, jelenlétemmel és segítségemmel adni tudok, nagyon jó érzés.

M: Ez felelősség. Hazaviszed a munkád?

J: Nem. Inkább az a kérdés, hogy mennyi idő után tudom letenni, mennyire megyek mélyre egy ülésen. Hagyok általában magamnak időt, mert fontos, hogy utána „ki-és bemosakodjak”. Az ritkán fordul elő, hogy sokáig dolgozik bennem valami. Járok rendszeresen szupervíziókra, és az igazán hasznos tud lenni, ha van nehézségem, vagy elakadok. Ez is egy eszköz, mint például egy rövid meditáció, elcsendesedés két ülés között. Ha tényleg meg akarom érteni a helyzetet, hogy miben vagy, akkor mélyebbre megyek, onnan pedig ki kell „jönni”.

M: A honlapodon, a webshopban több anyag is megtalálható, ezekről mesélsz egy kicsit?

J: Igen, általam kidolgozott munkafüzetek vannak az oldalamon, mert nagyon sok módszert tanultam. Ezeket raktam össze, elsősorban a klienseimnek. Ajánlom nekik a megfelelő munkafüzetet a pontos gyakorlattal, megnézzük az elméleti hátteret, így ezek a folyamatokon belül segítenek.

M: Bárki megvásárolhatja a munkafüzeteket?

J: Persze, elérhetőek, van hozzájuk leírás, mit hogyan érdemes használni, különböző szempontok mentén. Egyébként a fő cél, hogy azokkal osztom meg, akik hozzám járnak, elmondom, miért lesz hasznos egy bizonyos a gyakorlat, kiegészítéseket fűzök hozzá.

M: Milyen fórumokon lehet veled találkozni?

J: Több helyen is. Minden social media felületen jelen vagyok, mint Youtube, Instagram, Facebook, Tik-tok. Egy-két havonta előadásokat tartok, szerelem-párkapcsolat témakörben, kommunikáció témában, workshopok alkalmával.

Aktív tagja vagyok a Családkonzulensek Egyesületének, ami egy szakmai gyűjtő-szervezet, aminek az alapításában részt vettem alelnökként. A fő fókuszom, hogy indítunk szexológusképzést szeptembertől. Felnőtt-képzési tanúsítványt adó, egy éves képzés lesz, a legtöbb energiám most ebben van.

Dr. Poór Judit elérhetőségei:

+36308345227



[dr.poor.judit\[kukac\]gmail.com](mailto:dr.poor.judit[kukac]gmail.com)



drpoorjudit.hu



facebook.com/judit.poor.5



instagram.com/poor_judit_about_love



youtube.com/@aboutlove_poorjudit

M: Hogyan értesülhetünk az aktuális programokról?

J: A Facebook az a csatorna, ahol mindent megosztok.

M: Mit üzennél azoknak, akik már eljátszottak a gondolattal, hogy felkeresnének egy tanácsadót?

J: Ne habozzanak! Írtam egy cikket pár éve arról, hogyan keressünk párterapeutát. Ha már felmerül a gondolat, bátorítom őket, hogy lépjenek. A legfontosabb a bizalmi légkör és szimpátia. Szoktam javasolni, ha megengedhetik maguknak, próbáljanak ki több tanácsadót, hogy megérezzék, ki az ő szakemberük. Nézzék meg, milyen végzettsége van, jár-e rendszeresen szupervíziókra az adott szakember, milyen módszerekkel dolgozik, milyen képesítései vannak. Fontos szempont, hogyha terápiát akar valaki, főleg, ha mélyebbre kell menni, elengedhetetlen a minőségbiztosítás része, amit bátran meg is lehet kérdezni első alkalommal.

Ezen kívül jó tisztában lenni azzal, hogy online vagy személyes konzultációt szeretnénk. Személy szerint szeretem az online terápiákat, az időgazdálkodás rész miatt. A tanácsadás alkalmával is teljesen jól tudnak működni. Azt érzem, hogy hasonlóan jó tud lenni, és a klienseknek nagyjából ugyanazt az élményt adja. A testbeszéd részéből kicsit kevesebb információ jut el hozzám, például nem látom, hogy mondjuk idegesen rázza valaki a lábát. Érdemes átgondolni, milyen formában, milyen hosszú folyamatban gondolkodnak, nyílt végű, vagy zárt végű programot szeretnének, persze közben lehet rugalmasnak lenni. A kapcsolaterősítő (jegyesoktatás) általában hat alkalom, ott átbeszéljük a családi mintákat, a szexualitást, a kommunikációt. Ha más nehézség van, azt nyílt végűnek javaslom. Legalább öt-hat alkalom kinyitva egészen tizennyolc, húsz alkalommal bezárólag.

M: Mit üzennél a fiataloknak, akik most kezdenek önálló kapcsolatokat alakítani?

J: Azt üzenném, hogy törekedjenek párkapcsolati tudatosságra. Azt látom, hogy teljesen más ez a generáció, sokkal tudatosabbak, jobban kifejezik az érzelmeiket, szóval nekik azt üzenem, hogy csak így tovább. Beszéljenek mindenről! Elérhetőbb az információ, mint valaha. Amikor görgetik a telefonjukat, még ha nincs is olyan érdeklődési körük, akkor is feljön egy-egy ilyen tartalom, tehát jobban beivódik a hétköznapijaikba. Az edukációs online tartalmak egészen jók. Érdekes tapasztalat, hogy konkrétan behozzák a videókat, amiket találnak, és kíváncsiak, mit szölok hozzájuk. Ezt a gondolatot továbbfűzve mutatják, mit mondott a chatGPT, mit javasol, ha ő lenne a terapeuta. Sokszor jó tanácsokat ad, de nincs benne az emberi rész, a megértés, a jelenlét, ami viszont elengedhetetlen a gyógyuláshoz.

M: Nagyon köszönöm a beszélgetést.



A CSEND HANGJA

A nő a hetvenes éveiben járt, ősz haját kontyba fogta, mozdulatai lassúak, de minden gesztusában ott lüktetett a régi határozottság. A konyhában ült, maga előtt a szokásos csésze kávé, amit már rég nem ivott, csak merengett a távolba a csésze fölött, gondolatok nélkül. A házra szokatlanul nagy csend ült. Ahogy így merengett, visszaemlékezett egy régi jelenetre. Gyerekkorában történt, amikor vásárolni küldték, és a boltban eljutott hozzá két idősebb hölgy egymás közötti bizalmas beszélgetésének utolsó pár mondata: „Aki elég okos, az nem kér, hanem irányít. Nem hangosan, nem erőszakkal. Csak úgy... finoman. Pillantással, sértettséggel, betegségek emlegetésével.” Ezeket a tanácsokat mélyen az agyába véste, mert azt érezte, ez lesz felnőtt korában túlélésének egyetlen záloga.

A kor, amelyben született nem hagyott sok mozgási lehetőséget a nőknek. Húsz évvel később „elintézte”, hogy a lánya minden karácsonyt vele töltsön, és a fia minden nagyobb döntés előtt megkérdezze: „Anya, szerinted jó ötlet?” Az idők persze változnak, de ő sosem mondta ki őszintén, mit szeretne, és azt miért szeretné. Ráutaló magatartással éreztette, mi lenne a helyes cselekedet a többiek részéről irányába. Hasonló mondatokat használt, mint: „Ha elmész, majd megleszek valahogy. Tudod, a vérnyomásom is olyan fura mostanában...” A férje az évek során csendes bábbá alakult ebben a kifinomult játszmában. Némán bólogatott, amikor a nő a gyerekek döntéseit „megértéssel” kommentálta: „Hát, ha neked ez jó, édesem... én csak másképp neveltelek.”

Az idő gyorsan telt, és a felnőtté vált gyerekek tudat alatt úgy rendezték be az életüket, hogy az anyjuk közelében maradjanak – testben mindenképpen –, de a nő egyre többet panaszkodott az idő múlásáról, a hírekről, a hátfájásról. Belül valami más is fájt, valami, amit soha nem mondott ki, nem mert vele szembenézni. Csak ült, maga elé meredve, a levegő pedig sűrűvé vált, mintha az elmaradt mondatok költöztek volna a molekulák közé.





Hirtelen ötlete támadt, felkelt székéről. Az egyik szekrény felé indult, hogy elővegye onnan a régi fényképeket, és lapozgatni kezdte az albumokat. Bizonyítékot keresett a megmagyarázhatatlanra. A gyerekek kicsik voltak, mosolyogtak, a férje akkor még csillogó szemű, ereje teljében lévő, jóképű férfi. És ő maga? Fiatal nő, tele álmokkal. Festeni akart, utazni. Valaha volt egy ösztöndíj-lehetősége is, de azt mondta magának: „Majd, ha a gyerekek nagyobbak lesznek.” Aztán sosem jött el az a „majd”.

Egy könny talált utat, és végigfolyt az arcán. A fotókat nézve nem nosztalgiát érzett, hanem megbánást, ami pár pillanatig nehéz súlyként ült a mellkasára. Nemcsak felnőtt gyermekei álmait korlátozta, hanem a sajátját is. Úgy tartotta vissza őket, ahogy egykor saját magát: félelemből, kontrollból, szeretetnek álcázva.

Egyetlen gondolat jelent meg benne, saját üzeneteként a reggeli csendben: „Én zártam be ezt az ajtót.” A konyhaablakon túl a diófa megmozdult a szélben, ugyanúgy, mint évtizedek óta. Ő most először látta meg az ágai között a rést, ahol átjuthatna a fény.

Melinda

A történet cselekménye kitalált történeten alapul. A történet szereplői kitalált alakok, mindennemű egyezésük a valósággal csupán a véletlen műve.

A történetben és az első képben közreműködött: chatGPT

PÁRKAPCSOLATI JÁTSZMÁINK – HOGYAN ISMERJÜK FEL ÉS HOGYAN LÉPJÜNK KI BELŐLÜK?

Eric Berne, a tranzakcióanalízis megalapítója szerint az emberek gyakran tudattalanul "játzmákat" játszanak egymással. Ezek a játzmák ismétlődő, sztereotip viselkedésminták, amelyek látszólag ártatlan kommunikáció formájában zajlanak, de végül negatív kimenettel végződnek. Ezek a játzmák tudattalan pszichológiai nyereséget hordoznak, amely megerősíti az egyén belső hiedelmeit, szerepeit vagy elkerüli a felelősségvállalást.

A párkapcsolatokban ezek a játzmák különösen romboló hatásúak lehetnek, mert mély bizonytalanságokat, elvárásokat és gyermekkori sérelmeket aktiválhatnak. A játzma felismerése az első lépés a törékeny dinamikák tudatosabb és őszintébb kapcsolássá formálása felé, ezért példákön keresztül szeretnék bemutatni néhány gyakori párkapcsolati játzmat.

Berne elmélete szerint minden ember kommunikációs helyzetben három én-állapot egyikéből működik: a Gyermeki, a Szülői vagy a Felnőtt én-állapotból. A Gyermeki én az érzelmekre, vágyakra és spontán reakciókra épül, a Szülői én parancsokat, kritikát vagy gondoskodást képvisel (ahogy azt gyerekkorban a felnőttektől láttuk), míg a Felnőtt én a jelen valóságára reflektál, logikus, érzelmileg kiegyensúlyozott és megoldáskereső. Tehát mindegyik én-állapot valamilyen fontos funkciót tölt be, önmagában egyik sem jó vagy rossz. Az emberek közötti tranzakciók mindaddig jól működnek, amíg azok kiegészítő jellegűek. Ez azt jelenti, hogy például Felnőtt kérdésre Felnőtt felel, vagy Szülői én kérdésre egy Gyermeki én válaszol. A játzmák többségében a kommunikáció azonban elmozdul – mondjuk a Felnőtt–Felnőtt szintről, és egyik vagy másik fél Gyermeki vagy Szülői én-állapotba csúszik, ami konfliktust eredményez. Nézzünk erre egy példát:

FELNŐTT-FELNŐTT

“Nem tudod, hol van a kocsikulcsom?”
“Azt hiszem, a konyhapulton láttam,
nézd meg ott!”

FELNŐTT-SZÜLŐ

“Nem tudod, hol van a kocsikulcsom?”
“Nem igaz, hogy folyton elhagyod a
dolgaidat! Mindenre én figyeljek?”



Az utóbbi párbeszédre jellemző “keresztvező” játszmák általában rejtett indítékúak, ismétlődőek, és egy előre látható kimenetel felé haladnak. Szintén fontos elemük még a pszichológiai nyereség. Ezek a jegyek különböztetik meg a játszmákat a társas érintkezésben egyébként használt rituálénak vagy időtöltésnek nevezett tranzakcióktól.

Mi a játszmák funkciója?

A pszichológiai játszmák elsődleges funkciója, hogy tudattalanul kielégítsenek bizonyos érzelmi igényeket, vagy megerősítsék a mélyen gyökerező hiedelmeinket önmagunkról, másokról és a világról. Gyakran azért indulnak el, mert nem tanultuk meg közvetlenül, nyíltan kifejezni érzéseinket vagy szükségleteinket, így ezek helyett burkolt, manipulációval átítatott viselkedésmintákat alkalmazunk. A játszma során a résztvevők rejtett forgatókönyv szerint működnek: van benne elvárás, provokáció és egy válaszreakció, ami megerősíti az egyik fél áldozat-, üldöző- vagy megmentő szerepét.

Ezek a helyzetek átmenetileg csökkenthetik a szorongást, igazolhatják a belső önképet („engem mindig kihasználnak”, „én vagyok a rendes, aki hiába próbál segíteni”), ugyanakkor hosszú távon akadályozzák az őszinte kapcsolódást és az érzelmi intimitást. A játszmák célja tehát nem feltétlenül az, hogy megoldják a problémát, hanem hogy fenntartsák a pszichológiai egyensúlyt – még ha ez az egyensúly diszfunkcionális is.

A játszmák nem a szeretet vagy a gonoszság jelei, hanem tudattalan stratégiák, amikkel a gyermekkorban kialakult módokon próbáljuk megközelíteni a kötődést, az elismerést és a biztonságot. A felnőtt, tudatos kapcsolat kulcsa az, hogy felismerjük ezeket a mintákat, és meg merjük élni érzéseinket nyílt, felelősségvállaló kommunikációval. A játszmákból való kilépés nem mindig kényelmes, de hosszútávon épp ez nyit utat a valódi intimitáshoz. Most nézzünk néhány tipikus párkapcsolati játszmát.

1) HA TE NEM LENNÉL...

„Fiatal koromban mindig arról álmodtam, hogy majd megtanulok salsázní, de te sosem voltál hajlandó eljönni velem tanfolyamra.”

„Tudod jól, hogy én nem szeretek táncolni.”

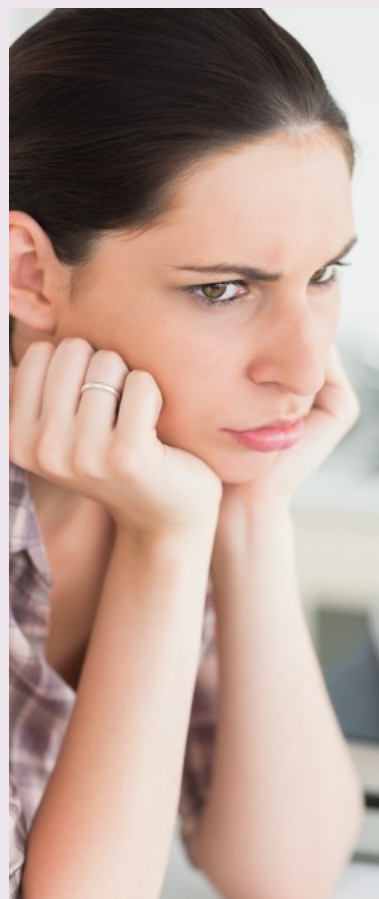
„Bezzeg én elmentem veled horgászni.”

„Sosem tiltottam meg, hogy táncolni tanulj.”

„Na jó, de...”

Pszichológiai nyereség: Ebben a játszmában a feleség Gyermek énje szólal meg. A rejtett nyereség az, hogy a feleség valószínűleg elkerülte a felelősségvállalást saját döntéseiről vagy azok hiányáért, miközben megőrizte az „áldozat” szerepét. Ezáltal nem kellett szembenéznie azzal a szorongással, amit a saját passzivitása vagy kudarcélménye okozott. A bűnbak szerepe a partneré, így a konfliktus látszólag rajta kívül marad.

Kilépés a játszmából: Ha a férj felismeri a játszmát, a megfelelő kérdésekkel előhívhatja felesége Felnőtt énjét, és azonos szinten megbeszélhetik a probléma valódi okát. Ha a feleség beismeri maga előtt, hogy felelősséggel tartozik saját választásaiért, és őszintén kommunikálja párja felé a vágyait, hiányérzetét, akkor is közösen kereshetnek megoldást. Például mondhatja ezt: „Sokszor érzem azt, hogy háttérbe szorítottam magamat. Szeretnék most időt és teret teremteni arra, hogy újra foglalkozzam azokkal a dolgokkal, amik fontosak számomra.”



2) SAROKBA SZORÍTÁS

Férj: „Na, akkor indulhatunk a moziba?”

Feleség: „Persze, csak felveszem a kabátom.” (Aztán a falra pillantva mintegy mellékesen megjegyzi): „Egyébként mikor fested ki az előszobát? Már vagy fél éve ígérgeted.”

Férj (ingerülten): „Most? Tényleg most kell ezzel jönni? Már megint én vagyok a hibás, ugye?”

Feleség (megsértődve): „Tudod mit, menj egyedül. Nincs kedvem így menni veled sehova.”

Férj (rövid hallgatás után): „Jó, ahogy akarsz” (és elindul egyedül).

Pszichológiai nyereség: Ebben a szituációban bár a feleség tűnik áldozatnak, ő az, aki rejtett módon, egy mellékesnek álcázott szemrehányással indítja be a játszmát. A férjnek lenne lehetősége kicsalogatni őt ebből a játszmából egy meleg szóval, egy bocsánatkéréssel. Ehelyett a férj belemegy a feleség által indított játszmába, és direkt szó szerint veszi a kijelentését: „nincs kedvem menni”. Ő látszólag kivonja magát, de valójában csak elrejtí saját sértettségét, és hagyja, hogy a feleség egyedül maradjon a sarokban – mind érzelmileg, mind fizikailag. A férj elkerüli a konfrontációt, és nem kell bocsánatot kérnie, nem kell megnyílnia, sem sebezhetővé válnia. Nem mellesleg ezzel a vitával az esti intimitás is megúszható, hiszen a „jogos” harag kiváló ürügy a szex elkerülésére – ez mindkettejüknek indíték a játszmára. Ráadásul a feleség azt is nyeri ezzel a játszmával, hogy megerősítheti magában a hiedelmet, miszerint ő mindig háttérbe szorul, nem számít eléggé, így igazolódik a gyermekkori tapasztalata.



Kilépés a játszmából: Egy kedves mondat megnyithatná a kapcsolatot és kioldhatná a feszültséget. Például: „Tudom, hogy zavar a leállított vakolat. Menjünk el most a moziba, érezzük jól magunkat, aztán holnap reggel megbeszéljük, jó?” Ezáltal a férj visszatalálhat a Felnőtt én-állapothoz, és nem hagyja magára partnerét az érzelmi sarokban.

3) ÉN CSAK SEGÍTENI AKARTAM

„Ma megint szörnyű volt a napom, semmi sem jött össze.”

„Már mondtam neked, ha végre beosztanád rendesen az idődet, nem lennél mindig ilyen stresszes.”

„Ne mondd meg, mit csináljak, nem kértem tanácsot!”

„Csak jót akartam... Azt hittem, meg akarsz oldani a problémád.”

„Majd megoldom, ahogy én akarom.”

Pszichológiai nyereség: A jót akaró fél megélheti a „megmentő” szerepét, és ezzel megerősíti saját értékességét. Ha a segítség nem sikeres, akkor is érezheti, hogy ő legalább megpróbálta, szemben a másik tehetetlenségével.

Kilépés a játszmából: Kérdezzük meg, mire van szüksége a másinak, és csak akkor adjunk tanácsot vagy segítséget, ha azt valóban kéri. Értőn meghallgathatjuk, vagy mondhatjuk például, hogy „Ha segítségre lenne szükséged, csak szólj, itt vagyok.”



4) ÚZÖTT VAD

Ez rendszerint a hajsztolt háziasszony játszmája, aki egyszerre tíz-tizenkét szerepben próbál megfelelni tökéletesen. Ezek a szerepek persze ütköznek egymással és rendkívül fárasztóak. Ha érzelmileg nem elégíti ki őt ez a fajta élet, előbb-utóbb belekezd a „fáradt vagyok” panaszkodásba, majd a „ha ti nem lennétek” jászmába, végső elkeseredésében pedig az úzött vad szerepét ölti fel. Minden feladatot bevállal, az esti vendégség előtt a bevásárlást, takarítást, a gyereket elviszi fogorvoshoz, aztán mikor el kéne kezdeni a főzést, összeesik a fáradságtól, és minden munka a férjre és a gyerekekre marad.

Pszichológiai nyereség: A feleség valószínűleg anyai vagy nagymamái mintaképének próbál megfelelni azzal, hogy minden szerepében tökéleteset akar alakítani.

Kilépés a játszmából: A feleségben tudatosítani kell viselkedésének motivációját. Nem szabad hagyni, hogy mindent magára vállaljon. Egymás után eljátszhatja a szerepeit, csak ne egyszerre. A férj azzal segíthet, ha kevesebbet kritizál, nem hasonlítja feleségét édesanyjához.

5) FRIGID NŐ / FRIGID FÉRFI

Ebben a játszmában a feleség (vagy ritkább esetben a férfi) látszólag nyitottnak mutatkozik az együttlétre, ám amikor a másik fél közeledni próbál, az utolsó pillanatban valamilyen ürüggyel visszautasítja. A nő még a férfi szemére is veti, hogy az csak a szexet akarja, nem is szereti őt igazán. Az elutasított fél sok sikertelen próbálkozás után feladja a reményt, és nem közeledik. Ezt követheti a kacérkodás fázisa, amikor a feleség „véletlenül” pucéran sétál végig a nappalin, vagy társaságban más férfiakkal próbálja féltékennyé tenni társát. A férj persze ezt jelnek veszi, és ismét közeledni próbál. Csakhogy a döntő pillanatban megint visszautasítják.

Pszichológiai nyereség: A viselkedés nem tudatos manipuláció, hanem gyakran egy mélyebb, belső konfliktus következménye a szexualitással, intimitással vagy kontrollal kapcsolatban. A nő megerősíti magában azt a hiedelmet, hogy a férfiak csak a testét akarják, és ő emiatt mindig védekezni kényszerül. Ezzel fenntartja az erkölcsi felsőbbrendűség érzését, miközben elkerüli a valódi intimitást és a sebezhetőség kockázatát. A férfi oldalon gyakori nyereség lehet az önsajnálát („velem sosem törődik igazán”), vagy az „örök üldöző” szerep, ami igazolja a távolságtartást, de a játszma arra is biztosíték, hogy nem kell igénybe venni ingatag potenciáját.

Kilépés a játszmából: A legfontosabb lépés a nyílt kommunikáció az igényekről, félelmekről és a szexualitáshoz való viszonyról. Nem vádaskodva, hanem kíváncsisággal, megértéssel: „Észrevettem, hogy mintha kerülnéd az intimitást, és nem tudom, hogy ez rólam szól-e vagy valami másról. Fontos nekem, hogy erről őszintén tudjunk beszélni.”



6) DRÁGÁM

Ez a játszma gyakran finom gúnnnyal, álkedvességgel álcázott fölényeskedés formájában jelenik meg, ahol az egyik fél úgy kezeli a másikat, mintha az gyermek vagy butácska lenne – miközben látszólag kedves, türelmes és szerető. Ehhez a játszmahoz legjobb, ha közönség is van, ezért társasági vagy családi összejöveteleken is gyakori, hogy az egyik fél enyhén becsmérő, de humorosnak szánt történetet mesél el a másiról, amit nevetve így fejez be: „Nem igaz, drágám?”

Pszichológiai nyereség: Az anekdotát mesélő fél megerősíti saját felsőbbrendűségének érzését, miközben a másikat leértékeli. A „kedvesség” mögött valójában a kontroll és a másik infantilizálása húzódik meg. Ez lehetővé teszi számára, hogy fenntartsa az irányítást, miközben erkölcsi fölényét is ápolja. A másik fél nyeresége magáról alkotott képének megerősítése, hiszen éppen azért van együtt a kritizáló féllal, mert tudja, hogy az kitálálja az ő fogyatékoságait, és így megkíméli őt attól, hogy magának kelljen azokat feltárnia.

Kilépés a játszmából: Ha a ledrágámozott fél belemegy a játékba, erőltetett mosollyal helyeselni fog a történetre: „De igen, nyuszikám.” Válaszképpen belekezdhet a „Te sem vagy különb nálam” játszma azzal, hogy elmesél egy hasonló történetet a másiról. Viszont ha ki akar lépni a játszmából, érdemes aktiválni a Felnőtt énjét, és úgy reagálni, hogy „Tudom, hogy viccnek szántad, de nekem rosszul esik, ha ilyen történeteket mesélsz rólam mások előtt. Inkább mesélj valami olyat, ami szerinted is értékes bennem.”

Hogyan segíthet egy pszichológus vagy párterapeuta a játszmák feloldásában?

Egy tapasztalt pszichológus vagy párterapeuta abban tud segíteni, hogy kívülről, elfogulatlan szemmel rávilágítson azokra a kommunikációs mintákra, amelyek már annyira megszokottá váltak a kapcsolatban, hogy a felek észre sem veszik őket. A terapeuta segít azonosítani, melyik én-állapotból (Gyermekei, Szülői, Felnőtt) kommunikálnak a partnerek, és hogyan csúsznak bele újra és újra ugyanazokba a játszmákba.

Nem az a cél, hogy megnevezze, „ki a hibás”, hanem hogy megtanítsa a feleket tudatosabban kommunikálni, saját érzéseikért felelősséget vállalni, és valódi kapcsolódást kialakítani. A biztonságos terápiás térben gyakran olyan mély érzelmek – például elhanyagoltság, félelem, bizonytalanság – kerülnek felszínre, amelyek a játszmák mögött húzódnak. Ha ezeket sikerül kimondani, feldolgozni, akkor a játszmák okafogyottá válnak, és helyükbe érett, őszinte párbeszéd léphet.

Kriszta



A cikk alapjául szolgáló mű: Eric Berne: Emberi játszmák 

PÉLDAKÉP

Az életed a saját hitvallásod. Mi az, amit választasz, mi az, amit nem, hogyan mozogsz, beszélsz, mit mondasz, milyen a tekinteted, mind-mind rólad beszél. A példaképeid segítségével is formálhatod az életed, ugyanúgy, ahogy egy szobrász, a szobrot. Mi, mindannyian élő, mozgó alkotások vagyunk. Nap, mint nap újraalkotjuk magunkat reggel, amikor felkelünk. Minden gondolat, ami megjelenik a fejünkben, minden érzés, ami ott lüktet a szívünkben meghatározza a perceinket, óráinkat, napjainkat, heteinket, hónapjainkat, éveinket az életünket. Nem fontos feltétlen tudni róla, de azért nem árthat.

Tinédzser voltam, amikor igazán beköszöntött a nyugati kultúra szele, cenzúrázatlanul, „szabadon”. Ma is emlékszem az érzésre, ami áradt a levegőben, az emberek között, az otthonokban. Emlékszem a különböző hangkazettán másolt meditációs gyakorlatokra, és az üzleti élet vallási meggyőződését hirdetőkre is. Átmeneti időre tényleg beköltözött a remény az emberek szívébe, mert hitték, hogy ez most IGAZI lesz. Rengeteg termék, szolgáltatás és eszme vált elérhetővé, de érdemes válogatni a kínálat között, mert nem minden arany, ami fénylik.

Így van ez a példaképekkel is. Ezek az emberek az életükön keresztül mutatják meg, hogy lehetséges valami, ami azelőtt nem. Bebizonyítják újra és újra, hogy elérhetjük, amit csak szeretnénk – ha legalább körvonalakban tudjuk, mit szeretnénk, nem csak gyorsan mozgó árnyak utánzataiként akarunk megnyilvánulni. Ami még ennél is fontosabb, úgy mutatnak utat, hogy intuitívan követték a láthatatlan fonalat, ami elvezette őket abba a pozícióba, ahonnan már fényesen világítanak. Akkor is mentek tovább, amikor még senki nem ismerte őket, amikor nem hitt bennük senki.



Ennek a fordítottja bennem általában gyanakvásra ad okot. Amikor valakit a húszas évei elején egy csapat „profi” példaképnek kiált ki, ott hiányzik a lényeg, hiába tolják kiskocsin az arcomba. Egy példaképnek nem kell a zaj, mert pont anélkül tud azzá válni, aki: a benne élő, meggyőző csend által. A többség talán soha nem találkozik a példaképeivel, mégis érezhető egyfajta kötődés feléjük, a megismerés vágya, hogy az életük története kapaszkodó lehessen. Egyoldalú kapcsolatnak tűnik, de nem az.



Így kopogott be egy kincs az ajtómon Callan Pinckney, Callanetics című könyve, és tizenévesen ittam a szavait, őszinte, sallangoktól mentes, humoros stílusa magával ragadott. A tornagyakorlatok előtt elmesélte élete fontosabb állomásait, többek között, hogy tizenegy éven keresztül járta a világot, amit viszont a néhány kimerítő kaland miatt a teste és egészsége is megcsínylett. Az orvosok szerint a fizikai egészsége helyrehozhatatlanná vált, ő viszont másban hitt.

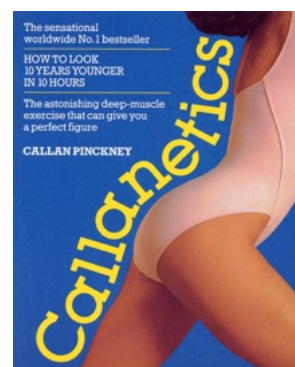
Megalkotta a tornát, létrehozott egy új mozgásformát, ami bejárta a világot, és rengeteg embernek segített, segít, többek között a mai napig nekem is. A könyvében az egyik képen hatalmas hátizsákkal áll valahol Afrikában. Ez beleégett az agyamba, csak évek múltán döbbsentem rá, hogy ez a kép vezetett többet között az egyhónapos zárándoklásomra is.

Az inspiráló történetek mögött ott az erő, hogy mozdítson rajtunk, még akkor is, ha az adott pillanatban észre sem vesszük. Az életet le lehet élni fizikai fájdalommal és anélkül is. Ki, hogyan választja. Amikor ott vagyunk a választás kapujában, segítségül hívhatjuk ezeknek az úttörőknek a segítségét, példaképeink kitartása, hite támogatást nyújthat a döntések pillanatában. Egy példa értékű élet hatalmas energiákat hagy maga után még akkor is, ha az ember már nincs itt közöttünk. Ebből bármikor meríthetünk, mint egy hűsítő kútból a nyári hőségben. Rajtunk áll, kiket választunk példaképeinknek. Ez is meghatározza a világban létező összes kapcsolatunkat.

Melinda

A Callanetics torna

A Callanetics egy nyújtáson és izomfeszítésen alapuló, alacsony intenzitású tornaforma, amelyet az amerikai Callan Pinckney fejlesztett ki az 1980-as években. A módszer célja az izmok mélyrétegeinek erősítése, a testtartás javítása és a test formálása. Fő jellemzői az apró, ismétlődő mozdulatok; a felszíni izmok mellett a mélyen fekvő izmokat is megdolgoztatja; kíméletes az ízületekhez; rendszeres gyakorlással karcsúbb test, feszesebb izomzat érhető el. Minden korosztálynak ajánlott, különösen azoknak, akik kímélő, mégis hatékony mozgásformát keresnek. Gerincproblémákkal küzdőknek és ülőmunkát végzőknek különösen hasznos lehet.



Tudj meg többet [Callan Pinckney-ről](#)



NEMCSAK KERTET, HANEM KAPCSOLATOT IS ÉPÍTEK – AVAGY A KERTTERVEZÉS EMBERI OLDALA



Sipos-Kozák Krisztina
kertészmérnök rovata

A kerttervezés számomra sosem pusztán téralkotás. Nem csupán vonalakról és növénylistákról szól, hanem egy egészen más aspektusról is: a kapcsolatépítésről.



Az egész folyamat egy találkozással kezdődik. Belépek egy udvarba, vagy éppen csak egy üres telekre – és találkozom egy emberrel, aki valamit szeretne. Néha ez a vágy pontosan meg van fogalmazva: „Szeretnék egy helyet, ahol nyáron grillezhetünk”, máskor csak homályos elképzelés formájában jelenik meg: „Szeretem a buja, vadregényes kerteket”. Az én feladatom a kerttervezési folyamatban, hogy összehangoljam a megrendelői igényeket a megvalósíthatósággal. Meghallgatom a vágyakat, egyúttal pedig figyelek arra, hogy mit enged meg a hely, mit a talaj, mit a klíma és mit a költségkeret. A közös munka akkor jó és hatékony, ha az igények elkezdenek formát ölteni, és kezd kialakulni egyfajta párbeszéd köztem és a megrendelő között – ez a tervezési folyamat szíve. Az ideális az, amikor a megrendelő egy ponton elkezd magáénak érezni azt, amit közösen formálunk – amikor a terv már nem csupán az én számítógépemen létezik. Amikor már nem egy külső elképzelésről beszélünk, hanem az ő kertjéről. Ilyenkor érzem, hogy valóban együtt alkotunk valamit, és tudom, hogy jó úton járunk.

Sokszor adódik olyan helyzet, amikor a megrendelő még nem tudja pontosan, mit szeretne – csak azt, hogy mit nem. Ez nem bizonytalanság, inkább természetes része a folyamatnak. Ilyenkor az én feladatom, hogy különböző lehetőségeket mutassak – mintegy képpé formáljam az elképzeléseket.

Nemrég egy lejtős kertet terveztem, ahol a szintkülönbségek áthidalására többféle megoldás is szóba jöhetett: természetes, lankás rézsű, vagy inkább markánsabb, épített támfal. Mindkettőnek megvannak a maga előnyei – és teljesen más hangulatot adnak a térnek. Ilyenkor bemutatom a különböző verziókat – vizuálisan és funkcionálisan is –, és hagyom, hogy a megrendelő kiválassza a hozzá közelebb álló megoldást.





A közös gondolkodás azonban nem csak kettőnkről szól – a megrendelőről és rólam. Van egy harmadik, sokszor kiszámíthatatlan, mégis nélkülözhetetlen szereplőnk is: maga a természet. Ami nem mindig azt csinálja, amit mi szeretnénk. Minden kerttulajdonosnak fontos megérteni, hogy a kert nem szobabelső, amit egyszer megalkotunk, és kész. Élő rendszer, amelynek megvannak a maga törvényei – folyamatosan változik, fejlődik, és ezzel együtt folyamatos odafigyelést, törődést igényel.

A célom, hogy amit létrehozunk, az ne csupán szép legyen, hanem hosszú távon működjön is – egyensúlyban a természettel, a hely adottságaival, az éghajlattal és az ott élők mindennapjaival. És még valami: a kert nem akkor készül el, amikor lekerül a tervezőasztalomról és a kertépítő átadja. Ott csak egy szakasz zárul le – az igazi története ekkor kezdődik. Ekkor derül ki, hogyan élnek benne a lakók, milyen szokások alakulnak ki, mit szeretnek meg benne igazán. Sokszor hallok visszajelzéseket hónapokkal vagy évekkel később: „Ez a pad a fa alatt a kedvenc helyem.”, „Csodálatos ez a virágzó bokor.”, „Micsoda növényösszeállítás, ilyenre vágytam.”. Ezek a mondatok számomra a legnagyobb visszaigazolások – mert azt mutatják, hogy nemcsak kertet terveztem, hanem örömet is adtam.



SZERELMI TAROTSKÓP JÚNIUSRA

Hogy mi az a tarotszkóp? Nem más, mint a tarot és az asztrológia ötvözése, amikor a csillagjegyek sorsának alakulását tarot kártyák segítségével jelenítjük meg. Kíváncsi vagy, mit hoz neked ez a hónap, és mire érdemes odafigyelned?



Kos
(március 21. – április 20.)

Ez a hónap az érzelmi nyitásról és egy új kezdet lehetőségéről szól. A Kelyhek Ásza az egyik legpozitívabb lap párkapcsolati téren. Ha kapcsolatban vagy, a kapcsolat érzelmileg elmélyülhet, több őszinteség, gyengédség és szeretet jelenhet meg. Ha egyedülálló vagy, új szerelem érkezhetsz, még hozzá váratlanul, de annál szebben. Maradj nyitott, és add át magad az érzelmeknek!



Bika
(április 21. – május 20.)

Ez a hónap a csendes befelé figyelésről, a megérzések követéséről szól. A Papnő arra ösztönöz, hogy ne kapkodj, ne dönts hirtelen, hanem figyelj a belső intuícióna a párkapcsolati helyzetekben. A Bika hajlamos lehet megszokásból vagy kényelemből kapcsolatban maradni, most azonban figyelj arra, mit mond a tested, a szíved és az álmaid – ezek most nagyon beszédesek lehetnek.



Ikrek
(május 21. – június 21.)

Júniusban párkapcsolati téren a figyelmes építkezés, az apró részletekbe fektetett energia hozza meg a gyümölcsét. Az Érmék 8-as azt jelzi, hogy meg kell dolgozni a kapcsolatért – de nem robotmunkáról van szó, hanem elkötelezett odafigyelésről és fejlődésről. Az Érmék 8-as most arra hív: lassíts le, és mélyedj el. A valódi intimitás nem egyik napról a másikra jön, hanem akkor, ha hajlandó vagy megtanulni a másikat és saját magadat is.



Rák
(június 22. – július 22.)

A Kelyhek Királya a Rák egyik legpozitívabb megnyilvánulása. Arra utal, hogy képes vagy mély érzéseket megélni, megosztani, és másokat is biztonságban tartani érzelmileg. Ez a hónap a lélek szintű kapcsolódásról, mély empátiáról és a gyógyító jelenlétről szól. Ha kapcsolatban vagy, most a megértés és az érzelmi stabilitás lesz a kulcs. Ha egyedülálló vagy, készen állsz egy mélyebb, bensőséges kapcsolatra, a valódi kötődés megélésére.



Oroszlán
(július 23. – augusztus 23.)

Ez a hónap számodra az öröm és a vágyteljesülés időszaka lehet a szerelemben, amikor sugárhoz, és másokat is fel tudsz emelni a jelenléteddel. A Kelyhek 9-es azt jelzi, hogy valami, amit régóta szerettél volna érzelmileg, most végre valóra válhat: egy vágyott kapcsolat, egy meglévő kapcsolatban megélt öröm, elégedettség érzése, vagy akár az önszeretet megerősödése, ami vonzóbbá tesz mások felé.



Szűz
(augusztus 24. – szeptember 23.)

Ez a hónap reménnyel és gyógyulással teli időszak lehet számodra a szerelemben. A Csillag lapja azt jelzi, hogy egy nehezebb időszak után végre kezd kitisztulni a kép, és újra bízni tudsz abban, hogy számodra is van boldog párkapcsolat. Most lehetőség nyílik mély érzelmi gyógyulásra egy meglévő kapcsolat jövőjét illetően, vagy valóban mély kapcsolódásra egy új szerelemben.



Mérleg
(szeptember 24. – október 23.)

Júniusban a harmónia és türelem kerül előtérbe a párkapcsolatban. A Mértékletesség lapja arra biztat, hogy találj egy arany középutat, ahol a te igényeid és a párodé is kiegyensúlyozottan jelenik meg. Ha kapcsolatban vagy, ez az időszak alkalmas arra, hogy egymás erősségeit egyensúlyba hozva, kompromisszumokkal építsétek a kapcsolatotokat. Ha egyedülálló vagy, ez az időszak a belső egyensúly megtalálásáról is szól, ami megalapozza a későbbi egészséges párkapcsolatot.



Nyilas
(november 23. – december 21.)

Ez a hónap egyfajta belső elakadás érzését hozhatja a szerelem terén. Úgy érezheted, mintha nem lenne kiút egy helyzetből – de a Kardok 8-as mindig azt üzeni: a korlátok a fejedben léteznek, nem a valóságban. Ha kapcsolatban vagy, lehet, hogy úgy érzed, nem kapsz elég szabadságot, vagy nem tudod kifejezni magad őszintén. Ha egyedülálló vagy, ne hagyd, hogy a félelmeid irányítsanak, és tudd, hogy van kiút, ha elkezdéd másként látni magad és a helyzetet.



Vízöntő
(január 21. – február 19.)

Ebben a hónapban olyan helyzetben találhatod magad, ahol valami érzelmileg már nem ad annyit, mint korábban. A Kelyhek 8-as azt mutatja, hogy el kell engedned valamit vagy valakit, ami már nem szolgál téged – még akkor is, ha egykor fontos volt. Ez lehet egy kapcsolat, egy remény, egy elvárás... vagy akár a saját illúziód egy kapcsolat jövőjéről. Nem biztos, hogy drámai szakításról van szó, lehet, hogy csak érzelmi eltávolodás történik.



Skorpió
(október 24. – november 22.)

Ez a hónap a valódi, kézzel fogható párkapcsolati fejlődés ideje lehet. Az Érmék Ásza azt jelzi, hogy új lehetőség nyílik egy tartós, stabil kapcsolat kialakítására vagy megerősítésére. A kérdés az, hogy mit kezdesz ezzel a lehetőséggel. Ha kapcsolatban vagy, stabilitást, biztonságot építhettek, ha időt és energiát fektettek egymásba. Ha egyedülálló vagy, egy új ismeretség van kialakulóban – nem feltétlenül viharosan, de annál megalapozottabban.



Bak
(december 22. – január 20.)

A Bakokra az érzelmi visszafogottság jellemző. Talán már sok mindenben keresztülmentél érzelmileg, és úgy érezheted, elégszer megégetted magad, nem akarod újra. A Botok 9-es azt mutatja, hogy fáradt, de még nem legyőzött állapotban vagy. Még hiszel a kapcsolatokban, de csak óvatosan, bizalmatlanul közeledsz. Júniusban próbálj kimozdulni a túlzott védekezésből, mert bár az elővigyázatosság erény, most már gátol abban, hogy elérd az érzelmi közelséget, amit valójában szeretnél.



Halak
(február 20. – március 20.)

Ebben a hónapban hajlamos lehetsz túl sokat rágódni, bűntudatot vagy szorongást érezni egy helyzet miatt. A Kardok 9-es az aggodalom lapja: az elmédben játszódó forgatókönyvek tartanak ébren, bár a valóság kevésbé drámai. Lehet, hogy félsz a magánytól vagy az elutasítástól, egy döntés vagy konfliktus nyomaszt, vagy nem érzed elég jónak magad egy kapcsolatban. De valóban igazak ezek a félelmek, vagy csak a fejedben léteznek?

A SZERKESZTŐK



FEHÉRVÁRI MELINDA

Az élet egy kaland, és tapasztalatom szerint, nem feltétlen csak könnyű, de aki az úton jár, az már kalandor. Ezekről a kalandokról szeretek írni, mesélni, beszélgetni elmélkedni. Mindannyiunknak van története, azért is vagyunk itt, hogy megosszuk egymással, segítsünk, utat mutassunk, és elfogadjuk a kinyújtott kezet. Remélem, abban a pár percben, amíg minket olvasol, sikerül kikapcsolódnod.

Kellemes időtöltést!



SZIGETI KRISZTINA

Sokáig elhittem, hogy a világ annyi, amennyit látok belőle. Aztán szép lassan elkezdtem érzékelni olyan dolgokat, amik a megszokott érzékszerveinkkel felfoghatatlanok. Egy végtelen kozmosz tárult fel előttem, aminek egyszerre vagyok része és egésze. Hiszem, hogy mindannyian hordozunk üzenetet egymás számára, épp ezért a magazinban igyekszem olyan embereket és történeteket bemutatni, akiktől és amikből tanulhatunk. Amik közelebb hoznak minket egymáshoz és önmagunkhoz.

Melinda



[/tanleymilet](#)



[@tanleymilet](#)



[https://tanleymilet.com](#)

Kriszta



[/zidkozosseg](#)



[tudatossagtarot](#)



NŐI HULLÁMHOSSZ MAGAZIN



[noihullamhossz.hu](#)



[info\[kukac\]noihullamhossz.hu](#)