

A boldog párkapcsolat: álom vagy valóság?

Felmerült bennem a kérdés, vajon miért, mitől romlanak el a kapcsolatok manapság.



Keressük a másik felünket. Reméljük, hogy egyszer rátalálunk arra az emberre, aki lelkünk másik fele, a „lelkitársunk”. Előbb utóbb mindig találunk valakit, akire rávetíthetjük ezen illúzióinkat. Boldognak érezzük magunkat néhány hétig, hónapig, ha szerencsénk van néhány évig. Aztán egy nap ráébredünk, ismét magányosak és boldogtalanok vagyunk. Mi hát a probléma, miért van az örökösen visszatérő csalódás és hiányérzet? A páciensekkel való beszélgetések során azt tapasztaltam, hogy félreértjük egymást, és félre értelmezünk dolgokat. Kapcsolatainkban nem önmagunkat adjuk.

Vegyük először a szeretet kérdését. Mi a szeretet? Egységélmény. A szeretet önmaga jutalma, nem az, hogy viszontszeretnek. A szeretet megtapasztalása egyoldalú. Nem vár választ, és nem is kell kiérdemelni. A szeretet összetöri a szerepeket, és felszínre hozza az embert.

A szeretetben elfogadjuk a másikat úgy, ahogy van. Nem úgy, amilyennek gondolom, hogy lennie kellene. Egy kapcsolatban a másik embert úgy kell elfogadnunk, hogy önmaga maradjon, akár gyenge, akár erős, akár kedves, akár mogorva. Semmit nem várhatunk el a másiktól, és semmi sincs, amit természetesnek kellene vennünk. Ha valaki szeret bennünket, azt nem szabad természetesnek venni, azért nap, mint nap hálát kell adnunk.

A szeretetet gyakran tévesztjük össze más érzelmekkel. Szerelmesek is lehetünk úgy, hogy közben nem szeretjük a másikat. Azt mondom „szeretlek”, és közben azt akarom mondani, hogy kedvellek, bízom benned, sajnállak, együtt érzek veled. Sok kapcsolatot tesz gyötrelmessé az, hogy felcserélik a „szeretlek” és „kedvellek” igék értelmét. Előfordul, hogy hozzátartozóinkat is inkább csak elviseljük, de nem szeretjük igazán. Továbbá a szeretetet gyakran kötjük agyagi dolgokhoz. Szeretem a férjemet, mert hozott nekem virágot és nem felejtette el a születésnapomat. Mi történik akkor, ha elfelejtette? Már nem is szeretjük olyan intenzitással.

Gondolkodjunk el a szeretet kérdésén. Az alap, ahonnan elindulhatunk az, hogy megvizsgáljuk, milyen mértékben szeretjük önmagunkat. A mások iránt érzett szeretet alapja az, hogy magunkat szeretni tudjuk. Ennek hiányában sem szeretni, sem a szeretet elfogadni nem leszünk képesek.

A jó és egészséges kapcsolatok fontos jellemzői a szeretet, a közelség és az intimitás. Az intimitás nagyon gyakran nincs jelen a kapcsolatainkban. Az intimitás nem egyenlő a szexuális élettől. Sokan keverik össze az intimitás és a szexualitás fogalmát. Az intimitás azt jelenti, hogy gyengéd vagyok a másikhöz, azokat az apró, naponta kifejezendő gesztusokat jelenti, mint az ölelés, a kézfogás, egy puszi, egy kedves simogató mozdulat, egy odabújás. Ezek a gesztusok rövid időn belül eltűnnek a kapcsolatból akkor is, ha megvoltak még a kezdetekben. Az intimitás a latin „intima” szóból származik, jelentése: legbelső. A valódi önmagam, azaz én, akit csak én ismerhetek. Párunk valódi énjét csak bensőséges, biztonságot adó kapcsolatban ismerhetjük meg.

Boldog párkapcsolatot létesíteni csak olyan ember képes, aki önmagában is egységben van. Ha önmagunkban nem vagyunk egységben, ketten sem leszünk. Tudatosan vagy tudattalanul azt reméljük, hogy a másik majd megoldja azokat a problémáinkat, amire egyedül képtelenek voltunk. Ez a gondolkodásmód csalódást fog okozni, mert a probléma megmarad, és a kezdeti fellángolás elmúlása után ismét szembesülnünk kell összes eddigi félretett gondunkkal. Ekkor érkezik el az a pont, amikor a másik felet okoljuk sikertelenségünkért, boldogtalanságunkért. Senki nem tehet senkit sem boldoggá. A boldogság belülről fakad. A valódi boldogság az, ha egyedül is boldognak érzed magad, és nincs szükséged ehhez senki másra.

Gyakran elfelejtjük azt, hogy egy párkapcsolatban együtt kell élni és nem „egymásban”. Minden embernek joga van ahhoz, hogy lelkének egy részét titokban tartsa. Mindenkinek joga van saját térhez és szabadsághoz. Minél szorosabb határokat szabsz a másiknak, ő annál inkább vágyakozni fog a határok elhagyására. Hagyd hát meg párod szabadságát.

Általános probléma, hogy az egyik fél a másikat tulajdonának tekinti. Egy kapcsolatban két szabad ember vesz részt. A túl sok együttlét épp úgy gondot okozhat, mint a túl sok egyedüllét. Együtt élni pedig csak úgy lehet, ha közben meghagyjuk párunk belső szabadságát. Ha valaki hozzád tartozik, nem fog elmenni. Ha pedig nem tartozik hozzád, bármit teszel, el fog hagyni. Tudomásul kell vennünk egy fontos dolgot. Egyedül születünk, egyedül éljük meg tapasztalatainkat, és egyedül fogjuk átlépni a halál küszöbét is. Egész életünket magányban éljük, és ha ezt megértjük, akkor kapcsolatainkat nem fogjuk hamis alapokra, hamis illúziókra építeni.

Ma is él az a nézet, hogy ellentétek vonzzák egymást. Ez nem igaz. Egy darabig valóban izgalmas lehet a másság, egy idő után viszont először tudattalanul, majd tudatosan is idegesíteni kezd a másik. Hisz ami bennem nincs meg, az benne megvan, és bizony ilyen esetben saját hibáimmal, elfojtásaimmal, árnyékvilágommal találkozok szembe.

Két ember, aki hasonló problémákkal küszködik, előbb talál megoldást a problémáira, mert mindkettőnek külön- külön megvan a saját ötlete problémája megoldására. Így ketten több szempontból látják ugyanazt a megoldandó kellemetlenséget. Senki sem ugyanúgy látja a világot, mint a társa. Mindenkinek saját világa van, bár ugyanazt a dolgot látjuk, mégis teljesen mást. Ha ketten nézünk egy fát, hiába ugyanaz a fa, mégis mást látunk. Azért, mert te az egyik

oldalát nézed, én pedig a másikat. Hogy megismerd a teljes képet, körül kell járnod a fát.

Kapcsolatainkban néha önzőek vagyunk. Ha valakivel összekötjük az életünket, nem kis döntést hozunk. A kapcsolat az egész embernek szól. Mégis hajlamosak vagyunk párunk tulajdonságai közül kiemelni a számunkra vonzókat, és próbáljuk megváltoztatni azokat, amelyek bosszantóak számunkra. Egy ember személyiségét nem bonthatjuk fel tulajdonságok szerint. Választanunk kell. Ez az ember ilyen marad élete végéig. Tegyük fel magunknak a kérdést: el tudom e így fogadni? A jót és a rosszat szétválasztani nem lehet. Ráadásul előfordul, hogy ami számunkra rossznak tűnik, az más ember szemében vonzó. Nincs tehát jó és rossz. Vagy az egész embert elfogadjuk, vagy semmit belőle. Senkit nincs jogunkban, és nem is lehet megváltoztatni.



Egy kapcsolat addig működik, míg vannak közös célok és tervek. Ha két ember teljesen más világnézetű és egészen más utakon jár, nem nagyon számíthatunk hosszú boldog kapcsolatra. Nem szabad elfelejteni azt sem, hogy idővel változunk. Megváltozik a gondolkodásunk, a kedvtelésünk, más dolgokhoz kezdünk vonzódni. Ilyen esetben szerencsések vagyunk, ha társunk is követ bennünket. Ha bármelyik fél megáll a fejlődésben, vagy teljesen más irányba indul tovább, általában elkerülhetetlen a kapcsolat megromlása, felbomlása. Főleg nőknél tapasztaltam, hogy elindulnak egy olyan úton, ami egy magasabb tudatosság felé visz, és életükben megjelenik a spiritualitás. A férfi az, aki ilyenkor nem tudja követni a nőt. Ez előbb utóbb kibékíthetetlen ellentéteket fog okozni, hiszen a lemaradó fél ilyenkor már gátolja párja haladását.

Időnként érdemes átvizsgálni kapcsolatunkat. Mit vált ki belőlünk a kapcsolat? Örömet vagy bánatot, szabadságot vagy beszűkülést. Az utunkon vagyunk e még, vagy már letértünk róla valahol? Belső valónk szerint élünk, vagy önmagunkra erőszakolunk egy viselkedést? Fel tudunk e még nézni a másokra, tudjuk-e tisztelni? Egy boldog párkapcsolatban fel nézünk a társunkra. Ez nem azt jelenti, hogy bármelyik fél alárendeltségi viszonyban lenne. Viszonyuk teljesen egyenrangú.

Előfordul, hogy a sors révén utjaink elágaznak. Ilyen esetben tudomásul kell venni, hogy közös utunk véget ért, és már nincs mit tanulnunk egymástól. A haladásban már nem segítjük, csak gátoljuk egymást. Tovább kell lépnünk, és gyűlölet nélkül kell elengednünk a másikat. Egy kapcsolat addig tartható fenn, amíg van mit tanulnunk a párunktól, és tudunk fejlődni. Ha utána továbbra is együtt maradunk a fejlődés megáll.

Mikor szeretünk valakit, mindent vállalunk érte. A problémák felmerülésekor nincs jogunk a felelősséget áthárítani, hisz mindketten felelősek vagyunk közös életünkért. Ha ezt nem tudjuk megtenni, akkor kapcsolatunk általában hazugságon alapszik. Akkor nem a másikért, önmagáért vagyunk vele, hanem megalkuvásból. Szociális indokból, a gyerekek miatt, lakás miatt stb. A kapcsolat ilyen esetekben rövid időn belül összeomlik.

Végül, de nem utolsó sorban egy nagyon fontos dologra szeretnénk felhívni a figyelmet. Semmilyen érzelem nem állandó hőfokú. Néha úgy érezzük, oda vagyunk a társunkért, néha

meg unjuk őt. Az életben nincs olyan dolog, ami mindig csak fenn vagy mindig csak lenni tartózkodik. Az életünk olyan, mint a hullámvasút. A lényeg, hogy ne essünk pánikba, ha éppen lenni a hullámvölgy alján tartózkodunk. Higgyük el, a következő hullám felemel. Ezért azonban tenni kell. Kapcsolatunkat naponta ápolni kell. A kapcsolat fűtőanyaga a törődés. A legnagyobb veszélyt a hétköznapi szürkesége, a megszokás jelenti. Ne vegyük természetesnek társunk jelenlétét, hisz bármikor eltűnhet az életünkből. Tartsuk meg régi szokásainkat. Az udvarlást, a törődést, az odafigyelést, a kedvességet, a gyengédséget. Mutassuk ki szeretetünket, ne gondoljuk azt, hogy a másik úgyis tudja. Ne engedjük eluralkodni kapcsolatunk felett a lustaságot, a kényelmességet. Túl nagy árat fizethetünk érte. Hisz minden élőlény arra fordul, ahonnan a meleg sugárzik rá, ahonnan törődést kap.



A címben feltett kérdésre válaszolva: a boldog párkapcsolat valóság lehet, ha megtanulunk változni, és nem emelünk magunk köré falakat. Ha megértjük, hogy a másik embert nem sajátíthatjuk ki, ha párunkat támogatjuk, és nem gátoljuk abban, hogy a saját útját járassa. Saját önvalónkhoz kell hűségesnek maradnunk. Az ember önmagaként létezik, nem a kapcsolat határozza meg. Gyakran élünk abban a tévhitben, hogy csak akkor fognak szeretni bennünket, ha olyanok leszünk, mint mások. Ennek a gondolkodásmódnak nem boldogság lesz a gyümölcse, hanem neurózis, egy élőhalott állapot.

Minden kapcsolatunkban maradjunk önmagunk, és engedjük párunkat is önmagának lenni. Ennyi csak a boldog párkapcsolat titka.