

L. Stipkovits Erika

KÖZELEBB EGYMÁSHOZ

L. Stipkovits Erika

KÖZELEBB EGYMÁSHOZ

11 tévhit párkapcsolatainkról

L. Stipkovits Erika: *Közelebb egymáshoz – 11 tévhit párkapcsolatainkról*

© L. Stipkovits Erika, 2013

Szerkesztette: Tanács Eszter Ágnes

Illusztráció: Pásti-Kovács Nóra

Borítóterv: Tabák Miklós

HVG Könyvek

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Török Hilda

ISBN 978-963-304-152-9

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképeszeti úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., Budapest, 2013

Felelős kiadó: Szauer Péter

www.hvgkonyvek.hu

Nyomdai előkészítés: Kedves László

Nyomás: Gyomai Kner Nyomda Zrt.

Felelős vezető: Fazekas Péter

Tartalom

Előszó	7
Bevezetés	17
<i>„Ehhez semmi köze az apámnak!”</i>	35
1. TÉVHIT: Gyerekkorunk nincs hatással a párkapcsolatunkra	
<i>„Féltékeny vagy anyámra?”</i>	69
2. TÉVHIT: Szüleink nem befolyásolják a párkapcsolatunkat	
<i>„Magányos lélek keresi hozzá illő lelki társát!”</i>	97
3. TÉVHIT: Létezik a nagy Ő	
<i>„Örökké így foglak szeretni!”</i>	133
4. TÉVHIT: A szenvedélyes szerelem egy életen át tarthat	
<i>„Nem számít a papír!”</i>	153
5. TÉVHIT: Elköteleződés nélkül is lehetünk boldogok	

<i>„Elég, ha téged jól ismerlek!”</i>	171
6. TÉVHIT: Önismeret nélkül is működhet a párkapcsolatunk	
<i>„Na, ez a te bajod!”</i>	205
7. TÉVHIT: Problémáinkat egyedül is meg tudjuk oldani	
<i>„Miattad vagyok boldogtalan!”</i>	215
8. TÉVHIT: Boldogságunk a párunktól függ	
<i>„Ha szeretsz, fogadj el így!”</i>	227
9. TÉVHIT: Az elfogadás beletörődés vagy megalkuvás	
<i>„Majd a kocsiban megbeszéljük!”</i>	243
10. TÉVHIT: Párkapcsolatunkra nem kell külön időt fordítani	
<i>„Bárcsak megengedhetnének magunknak!”</i>	253
11. TÉVHIT: A siker az anyagiakon múlik	
<i>Lépőkövek egymás felé</i>	281
Gyakorlatok a tévhitek eloszlatásához	
Utószó	353
Köszönetnyilvánítás	359
Jegyzetek	361
Felhasznált irodalom	379
Név- és tárgymutató	387

Előszó

- Hogy vasaltad ki az ingemet?
- Ha nem tetszik, vidd anyádhoz!

- Befizetted a csekkeket?
- Persze, hogy befizettem! Ne nézz mindig hülyének!

Mindannyian fel tudunk idézni ilyen vagy hasonló jeleneteket szüleink, barátaink, ismerőseink életéből, ha pedig őszintén belegondolunk, saját párkapcsolatunk, családunk mindennapjaiból is. A fenti példákból is láthatjuk, milyen apróságokon, félreértelmezett, rosszkor és rossz hangsúllyal kimondott vagy éppen elhallgatott mondatokon múlhat a családi béke.

Ha ilyen cirkusz szemtanúi vagy részesei vagyunk, sokszor elveszítjük tisztánlátásunkat, átadjuk magunkat érzéseinknek: beszélünk vagy csendben, sértetten túrunk. Sokszor úgy véljük, jogunk van azonnal reagálni, kiadni dühünket, hiszen „nincs ebéd kanálzörgés nélkül”. Nem is gondolnánk, hogy ezek a napról napra ismétlődő jelenetek tulajdonképpen jelzések: valami nem működik a párkapcsolatunkban.

Vajon mi az oka ennek? Miért bántjuk, akit szeretünk? Miért tűrjük, ha akaratlanul is, de megbánt bennünket a partnerünk? Miért állunk döbbenetben, amikor ráébredünk, már barátságot sem érzünk az iránt, akivel akár húsz éve együtt élünk?

Még ha tudjuk is, hogy nincsenek tökéletes párkapcsolatok, és tisztában vagyunk azzal is, hogy jó párkapcsolat csak kemény erőfeszítéssel és sok munkával érhető el, sokszor nem tudjuk, hogyan őrizzük meg szeretetünket partnerünk iránt, aki egyre többször megsért, halálra ijeszt vagy felidegesít bennünket. Fogalmunk sincs, mit kell tennünk ilyenkor. Legyünk türelmesek? Bocsássunk meg, és felejtünk el mindent? Vagy egészen mást kellene csinálnunk? Mit tehetünk, hogy párkapcsolatunkat szeretet, bizalom, intimitás és együttműködés hassa át? Milyen hiedelmek épülnek belénk, és milyen pszichés erőforrásokra számíthatunk? Mit tehetünk, és mit ne tegyünk, ha javítani szeretnénk párkapcsolatunkat, és fejleszteni akarjuk személyiségünket?

Pszichoterápiás (hipnoterápiás) gyakorlatom során egyre világosabbá vált számomra, hogy a párkapcsolatok válságának korszakát éljük. Időnként még a jó párkapcsolatok is mélypontra kerülnek. A problémák igazi okaival és a megoldások irányával kapcsolatban egyre több a félreértés, a téves hiedelem.

Mint életünk oly sok területén, a párkapcsolatokban is gyakori a csodavárás, a villámgyors, lehetőleg áldozatmentes megoldások iránti sóvárgás. Arra vágyunk, hogy partnerünk mellett biztonságban legyünk, de közben szeretnénk megtartani önállóságunkat is. Érzelmileg eltávolodunk, de egyre jobban szomjazzuk a valós kötődéseket, hogy közelebb kerüljünk egymáshoz. Mindeközben megfeledkezünk arról, hogy a harmonikus és tartós párkapcsolat sok odafigyelést és önismeretet követel.

A „Közelebb egymáshoz!” című, nagy sikerű előadás-sorozatom éppen azért indítottam, hogy szakmai hozzáértéssel és elhivatottsággal tisztázhassak bizonyos félreértéseket, és segítsen megmutatni a helyes irányt a párkapcsolati problémák megoldásához. Több városban évek óta tartok rendszeresen előadásokat,

mindig nagy érdeklődés és telt ház előtt, amelyeket követően rengeteg kérdést kapok. Ezeken kívül több neves napilap női magazinjában jelennek meg írásaim, vagy kérnek fel szakértőként. Egy-egy cikk vagy cikksorozat után is sokan keresnek meg személyes gondjaikkal.

Az olvasók kérdései és az előadások résztvevőinek reakciói még inkább arra készítettek, hogy bővebben és részletesebben foglalkozzak a témával, hiszen oly sok a kérdés, a tévhit és a bizonytalanság.

Óriási igény van a párkapcsolati problémák kezelésére és megoldására. Nem kétséges, sok mindent megtanulunk az iskolában. De arra senki sem készít fel igazán, hogyan élhetünk teljes életet, valósíthatjuk meg önmagunkat és alakíthatjuk párkapcsolatainkat. Így nem csoda, hogy olyanok vagyunk, mint akik bekötött szemmel egy tandem biciklire pattannak. A csúcsforgalomban az autók között szlalomozunk, miközben észre sem vesszük, hogy útközben már rég elvesztettük társunkat. Nem véletlen, hogy bekötött szemmel, egyedül tekerve, dupla erőfeszítéseink ellenére sem jutunk túl messzire.

A párkapcsolati problémákról és azok megoldásairól ma már tengernyi szakirodalom áll rendelkezésre, nem egy közülük igen színvonalasan megírt mű neves szakemberek tollából. Az érdeklődők vagy a problémákkal szembesülők sokszor a bőség zavarával küzdenek: a jobbnál jobb könyvek mellett egyre több a tanácsadással, terápiával foglalkozó szakember is.

Napjaink „gombnyomásra működő” világában azonban sokan azt hiszik, létezik egy helyes, bevált magatartás, egy jó életviteli módszer, amelynek követésével és betartásával gondjaik hamar megoldódnak, és a siker garantált. Sokan szorongva gondolnak arra, hogy ők talán nem elég jók, nem olyan szerencsések vagy nem érdemelnek többet, ezért nem sikerül megtalálniuk és alkalmazniuk ezt a biztosnak hitt módszert. Kétségbeesve keresik azt, aki megmutatja, hogyan védhetnek ki minden problémát, és élhetnek gondtalanul és boldogan. Persze mindig voltak, vannak és lesznek is olyan megmondóemberek, szakértők vagy önjelölt

guruk, látók és jósök, akik igyekeznek elhithetni velünk, hogy a bölcsek kövét hordják a zsebükben.

A jó szakemberek természetesen örülnek, hogy napjainkban egyre többen ismerik fel és fogadják el, hogy az életvezetési problémáknak, testi tüneteknek mélyebb, pszichés okaik vannak. Lelki problémáink gyökereinek feltárása és pszichés zavaraink enyhítése, megszüntetése nem oldható meg egy-két alkalomból álló rapid terápiával, szinte „kézrátétellel”. Hiszen problémáink sem egy-két óra, esetleg egy-két hónap alatt alakultak ki. A nem képzett vagy nem megfelelően képzett szakember egy nem megfelelő terápiás módszerrel, legjobb akarata ellenére is, súlyos károkat okozhat.

Mindazonáltal nemcsak a képzettség és a gyakorlat hiánya, hanem a páciensek iránti empátia vagy a szakmai alázat hiánya is ronthat a helyzeten. Sokan úgy vélik, ismerik az egyedül üdvözítő utat. Véleményem szerint azonban ezt senki nem állíthatja magáról, hiszen e témában sincs „királyi út”. Ahányan vagyunk, annyiféle megoldás létezik, és tiszteletben kell tartanunk másokét, egymásét.

Úgy gondolom, egy terapeuta (ha meg nem az, akkor főleg) nem döntheti el, mi normális és mi nem; nem érezheti magát mindenhatónak, páciensei felett állónak. Akik így gondolják, éppen azokat az értékeket vonják kétségbe, amelyek számomra, mint pszichoterapeuta (önismereti fejlődést ösztönző szakember) számára, a legalapvetőbbek közé tartoznak: az együttműködést, elfogadást, empátiát és azt a mély meggyőződést, hogy mindenki saját életének kovácsa, a bölcsességet mindenki magában hordozza, és ha van elég erőnk magunkba nézni, vállalni tudjuk legmélyebb érzéseinket is.

Nem szeretném tehát azt sugallni, hogy csodareceptem van a párkapcsolatok rendbetételéhez vagy megmentéséhez. Alapelveim: „Tudni a nem-tudást, ez a legbölcsebb”¹ – ahogy a Tao Te King 71. versében áll. Nem szeretném elhithetni, hogy mindent tudok az emberekről, viselkedésükről, motivációikról, érzéseikről és vágyaikról. Ennél jobban tisztellem az emberi lelket, amelyről

– bár már sokat tapasztaltam, és még többet tanultam – nem tudok mindent, és még ma is folyamatosan tanulok, leginkább pácienseimtől, akik az elmúlt években nemcsak magukat, de engem is formáltak.

Könyvemben éppen ezt a szemléletmódot szeretném átadni, amely több évtizedes pszichoterápiás (integratív hipnoterápiás) munkám során alakult ki bennem, pácienseim iránti mély tisztelettel együtt.

Úgy gondolom, ahogyan a személyiség, úgy a párkapcsolat is fejlődőképes, fejleszthető, és nem önmagában létező jelenség, hanem szoros kapcsolatban, kölcsönhatásban van a körülöttünk lévő világgal. *A párkapcsolat a felek közös lelki fejlődésének és az intimitás folyamatos mélyülésének legfőbb eszköze.* Ehhez az első és legfontosabb lépés, hogy mélyen megbékéljünk önmagunkkal, családukkal, amelybe születtünk, és korrigáljuk a több generáción át hozott sérüléseinket. Csak ezután leszünk képesek valódi, mély lelki kapcsolat kialakítására.

A párkapcsolatról elterjedt tévhiteket feltárva felismerhetjük saját félelmeinket és szorongásainkat², kérdéseinkre megtalálhatjuk a legjobb válaszokat és a helyzetünkhöz illő legideálisabb megoldásokat.

A világ egyre összetettebb, versengő és kihívásokkal teli, az önismeret és önbecsülés ma sokkal fontosabb, mint korábban bármikor. A körülöttünk zajló gyors és folyamatos változások megnövekedett terhet rónak pszichés erőforrásainkra, kapcsolatainkra. Ezért igyekszem megmutatni, hogyan használhatók még a legnehezebb körülmények között is az önismeret és az önbecsülés alapelvei önmagunk és párkapcsolatunk harmóniájának fokozásához. De már most előrebocsátom: problémáink megoldását mindenekelőtt önmagunkban kell keresnünk, magunknak kell megtalálnunk a személyiségünk fejlődését segítő pszichés erőiniket, pozitív energiáinkat.

A pszichoterápia, az önismeret fejlesztésének célja nem csupán a személyiség nem tudatos aspektusainak tudatosítása, hanem

egy helyzet, egy párkapcsolati konfliktus mögött megbújó áttételes érzelmek, indulatok, elégedetlenség gyökerének megélése, feldolgozása, aminek következtében egyre kiegyensúlyozottabbá válhatunk.

Aki elszánta magát a változtatásra, tudnia kell: a változás csak önmagunkból eredhet. Nem spórolhatjuk meg a személyiségünk fejlesztéséhez szükséges időt és energiát. Fejlődésünk legbiztosabb jele, ha már nem a felszínt kapargatjuk, hanem igyekszünk megérteni, mi történik bennünk, mi mozgatja érzéseinket, ha már nem társunk cselekedetét, hanem szándékát látjuk, és arra reagálunk. Mi magunk teremtyük valóságunkat. Ha változást érünk el a személyiségünkben, más ön- és társszemléletet sajátítunk el, és noha élethelyezeteink mit sem változnak, úgy érezzük: egészen új világban élünk. *Ha megtaláljuk belső harmóniánkat és békénket, a világot is szebbnek látjuk.*

Ha felismerjük, hogy szorongásainkat olyan tévhitok okozzák, amelyeket eddig igaznak hittünk, hamarabb megszabadulhatunk rossz érzéseinktől. Kevésbé leszünk feszültek, jobban tudunk teljesíteni, és párkapcsolatunk is javulni fog. Miért? Mert nem lesz bennünk annyi elfojtott indulat, amelyeket szorongásainkkal mi magunk okozunk, de nehéz helyzetben a társunkra vetítünk, és a feszültséget gyakran rajta vezetjük le.

Ha például azt gondoljuk, hogy egy jó párkapcsolatban nincsenek nézeteltérések, egy jó házaspár mindenben egyetért, akkor minden kis nézetkülönbség nagy megpróbáltatás lesz.

Ha hiszünk abban a téves hiedelemben, hogy a szexualitás célja az együttes orgazmus, valószínűleg elégedetlenek leszünk szexuális életünkkel, elkezdünk szorongani, és nem kell sokáig várnunk, hogy valóban szexuális problémáink legyenek.

Ha úgy gondoljuk, a boldog párkapcsolat maga a cél – egy kitüntetett pont vagy pillanat –, sohasem leszünk elégedettek a hétköznapok apró örömeivel, hiszen a végső, mindent elsőprősikert várjuk, amely majd véget vet minden közös gondnak és problémának, ami után már nincs is hova fejlődünk. Pedig halá-

lunkig fejlődünk – ha akarjuk, ha nem –, csak nem mindegy, milyen irányba.

Ha minden bajunkért a társunkat hibáztatjuk, ha azt hisszük, mindig szándékosan és gonoszszágból bánt, és sosem látjuk be saját hibáinkat, akkor nem fedezhetjük fel saját szerepünket a konfliktusokban, nem fejleszthetjük személyiségünket, nem válhatunk jobb emberré, és párkapcsolatunk fejlődését is gátoljuk. Minden újabb kapcsolatunkban ugyanazokat a játszmákat fogjuk észrevétlenül megismételni, akkor is, ha a kezdődő szerelem mámorában ezt észre sem vesszük.

Ha minden gondunkért szüleink nevelési módszereit, túlzott szeretetüket vagy éppen a szeretet fájdalmas hiányát okoljuk, ördögi körbe kerülünk. Nem válunk felnőtté, ha nem fogadjuk el, hogy szüleink a maguk módján szerettek, ezért ha megbántottak is, nem szándékosan tették, és valójában mindig azon voltak, hogy a legjobbat nyújtsák nekünk. Ha ezt nem látjuk be, és nem fogadjuk el, csapdába esünk. Úgy járunk, mint azok, akik egy karambol után az út kellős közepén azon vitatkoznak, ki volt a hibás. Noha senki nem akarta, a baleset mégis megtörtént. Ilyenkor nekik is inkább azon kellene elgondolkodniuk, hogyan rendezzenek el mindent, hogy mielőbb folytathassák útjukat. Az esetek többségében azonban az érintettek egyre durvább sértéseket vágnak egymás fejéhez, miközben elkésnek, vagy el sem érik eredeti úti céljukat. Indulataik annyira elragadják őket, hogy azt sem veszik észre, a valódi megoldástól – és sajnos önmaguktól és egymástól is – egyre távolabb kerülnek. Arra meg pláne nem gondolnak, hogyan kerülhetnék el a hasonló helyzeteket a jövőben.

Arra is szeretném felhívni a figyelmet, hogy meg kellene próbálnunk a *jelenben élni* – önsajnálát és másra mutogatás nélkül megoldani aktuális problémáinkat. Ez a párkapcsolatokra is érvényes, hiszen mi döntjük el, milyen közös értékrendet alakítunk ki hozott örökségünk talaján. Konfliktusaink megoldásához a vádaskodásokat elkerülve, a problémák megértésén és elfogadásán keresztül vezet az út. Maga a diagnózis nem elégséges (ettől még nem

gyógyult meg senki). Nem jutunk semmire a partnerünk hozzájárulása és személyiségünk fejlesztése nélkül. A megoldáskeresésben vigyázzunk, soha ne analizáljuk társunkat! Senkinek sem esik jól, ha egy vita hevében a párja így szól: „már megint előjött az anyakomplexusod”, vagy: „nem haragszom, de az apád iránti ellenszenvedhez semmi közöm”. Ezek a megjegyzések inkább csak rontanak a helyzetünkön.

Ebben a könyvben azokat a téves vélekedéseket veszem sorra, amelyek egy párkapcsolat kialakulásakor, sőt gyakran már párkereséskor is éreztetik hatásukat. Kit keresek? Kit választok? Miért pont őt? Ki vagyok én? Miért vagyok ilyen? Válaszainkat nagyban befolyásolja családunk története, neveltetésünk, a minket ért pozitív és negatív hatások, személyiségfejlődésünk, önismeretünk, kapcsolatunk szüleinkkel és testvéreinkkel, tudatos vagy tudattalan³ elképzeléseink a nőkről, a férfiakról, a családról, az elköteleződésről és számos más jelenségről. Ezek a hatások, elképzelések, várokozások és vélekedések nyomot hagynak párkapcsolatunkban, befolyással vannak alakulására. Mindezek mellett általában elvárjuk, hogy a párkapcsolatunk *sikeres* legyen. De mit is értünk siker alatt? Ahány ember, annyi értelmezés. Napjainkban azonban a siker fogalma többnyire anyagi természetű, ami rendszerint a párkapcsolatokban is tévhitekhez vezet.

Vajon milyen a sikeres párkapcsolat, ha nem tévhiteken, hanem tényeken alapul? Alapvetően erre a kérdésre szeretnék válaszolni.

A bemutatott tények és tévhitek szándékaim szerint felölelik a párkapcsolati problémák leglényegesebb, legmélyebb okait, hétköznapi megnyilvánulásait, meghaladásuk lehetséges útjait, miközben átfogó pszichológiai ismereteket is nyújtanak a mindennapi élethez, az egyéni fejlődéshez, a párkapcsolatok teljesebbé válásához.

A tévhitekről szóló egyes fejezetek önállóan is megállják a helyüket, érdemes párkapcsolatunkra értelmezhető részeket keresni közöttük.

Az egyes tévhitek kifejtése előtt a Bevezetésben röviden ki-
térek a párkapcsolati problémák gyökereire, a válságok, veszeke-
dések tudattalan megnyilvánulásaira. Bemutatom a hipnoterápia
lényegét, mert az egyes tévhitek működését, megnyomorító ha-
tását, kedvező eredményt biztosító feldolgozását hipnoterápiás
esettrészetekkel illusztrálom. Ezek egytől egyig a valóságon ala-
pulnak, de a szakmai etikának megfelelően a pácienseim nevét
természetesen megváltoztattam, és esetüket is úgy mutattam be,
hogy a körülményekből se legyenek felismerhetők.

Remélem, a párkapcsolatokhoz kötődő tévhitek mellett a hipno-
terápiával kapcsolatos téveszméket is sikerül eloszlatnom.

A könyv végén található, Lépőkövek egymás felé című fejezet-
ben minden egyes tévhit eloszlatásához tesztek és gyakorlatokat
állítottam össze, amelyek segíthetnek önmagunk megismerésé-
ben és párkapcsolatunk javításában. Ezeket a hasznos gyakorlato-
kat, izgalmas feladatokat, érdekes önismereti tesztek, ha lehet,
mindig párunkkal együtt végezzük, mert akkor tudunk jelentős
előrelépést elérni. Ellenkező esetben előfordulhat, hogy egyikünk
fejlődésével még tovább nyílik az olló, és még távolabb kerülünk
egymástól. A közös feldolgozás viszont, minden bizonnyal, elő-
segíti az ön- és társismeret mélyítését, a szeretet felpezsdítését.

A könyv iránytű mindazoknak, akik fejleszteni kívánják önma-
gukat, javítani szeretnék párkapcsolatukat, egyenrangú viszony
kialakítására törekednek a partnerükkel, vagy éppen párt keres-
nek. Azoknak is ajánlom, akik segíteni szeretnének másoknak.
Mindazoknak, akik boldogabb életre vágnak, amely nem a külső-
ségeken, hanem a mélyen megélt érzelmeken alapul.

Az általam leírtakkal és megfogalmazottakkal természetesen
lehet vitatkozni. Nem titkolt szándékom, hogy a mindennapi
teendőket és gondokat kicsit félretéve mindannyian elgondol-
kodjunk arról, mit jelent számunkra családunk, párkapcsolat-
unk, mit gondolunk önmagunkról, kapcsolatunk minőségéről és
fejlődéséről.

BEVEZETÉS

Párkapcsolatunk gyökerei

Hajónk csak akkor nem süllyed el a kapcsolat vizein, ha megmutatjuk magunkat, ha tudatában vagyunk annak, ami végbemegy bennünk, ha nem tagadjuk le, vagy nem teszünk úgy, mintha minden rendben lenne.⁴

JORGE BUCAY

„Örökké együtt maradunk? Mindig szeretni fogsz?” – kérdezik egymástól a szerelmesek. Amikor tumbol a szenvedélyes szerelem, természetesen határozott igen a válaszuk. Az évek múlásával azonban minden párkapcsolatot és házasságot kikezdi az élet. A mindennapok újabb megoldásra váró problémákat hoznak felszínre. A szülői házból hozott szokások, rituálék összeegyeztetése, a szülőkről való leválás hiányosságai, a munkahelyi nehézségek, a karriertervek összehangolása, a gyermekek születése, a betegségek, az anyagi és lakás gondok, a különböző életszokások természetes válságai – mind olyan kihívások, amelyek egy pár lelki egyensúlyát nap mint nap megtépázzák, érettségüket próbára teszik.

A tengernyi kihívás gyakran szinte megoldhatatlannak látszik, a viharos hullámok naponta csapnak össze a párok feje fölött, egyre távolabb sodorva őket egymástól. A feladatok még azokat is próbára teszik, akik időben felnőttek, társként összeillenek, hasonló értékrendet képviselnek és képesek a közös fejlődésre.

Minden nehézség ellenére a legtöbb ember kapcsolatban szeretne élni. Mert jó valakivel átélni a szeretetet, az intimitás és a gyengédség élményeit, feloldódni az ölelésben. Hinni, hogy szükség van ránk. Együtt oldani meg a feladatokat, megosztva viselni a felelősséget is. Felváltva biztatni, támogatni egymást. Inspirálni a másik dédelgetett álmait, a közös és az egyéni terveket, célokat. Vigaszt nyújtani a bajban, egymást segítve leküzdeni a néha leküzdhetetlennek tűnő nehézségeket. Élvezni, ahogy az öröm megsokszorozódik, ha velünk örül valaki, ahogy a büszkeségünk is megnő, ha társunk is nagyra értékeli eredményeinket és sikereinket.

Nem egyszerű azonban együtt élni egy párkapcsolatban, felnevelni a közös vagy éppen „közössé váló” gyerekeket. Minden korban voltak kapcsolati problémák, de úgy tűnik, a 21. században – a viszonylagos jólét ellenére vagy éppen azért – egyre gyakoribbak. Sok téves hiedelem, szinte teljesíthetetlen elvárás él bennünk a párkapcsolattal és társunkkal szemben, csalódottságunk pedig mérgezi együttélésünket és gyakran amúgy is bizonytalan önbecsülésünket. Téves elképzeléseink vannak a szerelemről, boldogságról, intimitásról, elköteleződésről, a problémákról, saját személyiségünk és párkapcsolatunk működéséről, a partneri viszonyról. Ezeknek a tévhiteknek a tudatosításával, tényszerű átírásával, valamint felelősebb választásokkal, közös és folyamatos fejlődéssel orvosolhatók a kapcsolati problémák, mélyíthető az oly fontos intimitás, megelőzhető az elhidegülés, az eltávolodás és az időnként előforduló családi katasztrófák.

A párkapcsolatokat a jelenben éljük, igyekszünk mélyen átélni minden pillanatukat, a közös élményeket, a céljainkat pedig a jövőben fogjuk megvalósítani. Kapcsolatunk érzelmi működését,

lelki minőségét sok minden befolyásolja: korunk, gyermekkori élményeink, tapasztalataink, családuink és előző kapcsolataink érzelmi megnyilvánulásai és hiányosságai. Ez akkor is igaz – sőt akkor még inkább –, ha a korábbi élményeinkre felnőttként már nem is emlékszünk. Különösen akkor érdemes a történések függőnye mögé nézni, ha egy probléma, a helyzethez képest egyre erősebb indulatokkal, újra és újra ismétlődik. Ilyenkor nem árt, ha elgondolkodunk saját felelősségünkön, elfojtott indulatainkon és tudattalan érzelmi megnyilvánulásainkon.

A szőnyeg alá söprés, vagy a körülmények, illetve társunk hibáztatása helyett elindulhatunk saját belső fejlődésünk, önismertünk útján. Gyakran nagyon egyszerű helyzetek is mély fájdalomról rántják le a leplet. Ha elég bátrak vagyunk, hogy kinyissuk a szemünket, sokat megérthetünk önmagunkból, és megnyerjük a csatát. Súlyos árat fizetünk viszont, ha nem merünk szembenézni önmagunkkal. Általában a műtétek is fájdalmasak, de hosszabb távon sokszor csak ezekkel kerülhetjük el a még súlyosabb fájdalmakat.

MIT REJT A HÁROM SÜTI?

Tomi előző házasságából származó hétéves kislánya, Fanni a szombat délutánokat rendszeresen édesapjával, és annak új feleségével, Katival töltötte. Az új házasságban közös gyermek még nem született, ami egyre jobban nyugtalanította az új asszonyt.

Kati a párjának és a kislálynak is kedveskedni szeretett volna azzal, hogy a közös találkozókra a cukrászdából hazavitt három süteményt, mindenkinek egyet. Fanni általában jó étvággal neki látott, és rögtön megevett kettőt is. Ebből aztán minden alkalommal óriási veszekedés kerekedett. Kati ilyenkor szidta párja „telhetetlen gyerekét”, és Fanni édesanyjának nevelési gyakorlatát is indulatosan kritizálta. Szó szót követett, míg végül jól összevesztek.

– Nekem kell megnevelnem az anyja helyett a neveletlen gyereket! – kiabálta Kati szinte magából kifordulva.

A férfi sem maradt adós, ott bántotta párját, ahol a legjobban fájt.
– Te aztán nagyon érthetsz a gyerekekneveléshez, hiszen még egy gyereket sem tudtál szülni! Vedd tudomásul, hogy nekem Fanni a legfontosabb! – mondta a gyermeket oltalmazva, majd Katit látványosan hibáztatva és büntetve, apa és gyermeke véd- és dacszövetséget alkotva elmentek otthonról. A veszekedés után a kirekesztettség érzése is mindig nagyon fájt Katinak, emellett erős bűntudat is gyötörte. Mégsem tudta szó nélkül hagyni ezeket a helyzeteket legközelebb sem.

Ehhez hasonló jelenetek egyre gyakrabban ismétlődtek, ám ha ketten voltak, kapcsolatuk általában békésnek, harmonikusnak látszott.

Amikor megkérdeztem Katit, miért nem visz haza négy süteményt, ha tudja, hogy a kis Fanni mindig kettőt eszik meg, csak tágra nyílt szemmel nézett rám. Maga sem tudta a választ, ahogy azt sem értette, mitől voltak mindig olyan kontrollálhatatlanul erősek hirtelen feltörő indulatai. Persze, hogy nem, mert ebben a helyzetben is – mint mindnyájunk életében legtöbbször – tudatalanok voltak a viselkedés motivációi.

Önismeretének fejlődésével Kati hamarosan belátta, hogy ha négy sütit vitt volna haza, nem tudta volna a gyereket és a volt feleséget hibáztatni. Nem kerülhetett volna ki látszólag győztesen a velük való rivalizálásból. Nem áltathatta volna magát, hogy pontosan tudja, mi jó a gyerekeknek, és hogyan kell gyereket nevelni. Sikerélménye persze minden alkalommal csak látszólagos volt, mert valójában alulmaradt a játszmában. Nemcsak saját és környezete nyugalmát tette tönkre, de felborította a harmonikus kapcsolatot a gyermekkel és a párjával, és ami a legnagyobb baj, elvesztette az önbecsülését is.

Kati az eszével jól tudta, hogy párja nemcsak az ő társa, hanem hétéves elsőszülött gyermeke édesapja is, de szívével nehezen fogadta el, különösen, amikor úgy érezte, Tomi Fannival él „házas-

ságban”. Akadályozták a gyermekkorból hozott mélyebb érzései, a rivalizálás a szeretett férfi (akkoriban apja) szeretetéért, figyelméért, elismeréséért. De tudattalanul olyan férfit választott, akitől mindezt – ahogy gyerekkorában is – szintén nehezen kaphatta meg. Emellett büntudata és téves, tudattalan hiedelmei – „jónak (jobbnak) kell lennem, hogy szeressenek, el kell érnem, hogy mindenki elégedett legyen velem” – is nehezítették a viselkedését.

Az is hamarosan tudatosult benne, hogy gyerekkorában is sokszor viselkedett hasonlóan, amikor szeretett, de szigorú, maximalista apjának akart megfelelni azzal, hogy rendesebb, szabálykövetőbb volt, mint a húga. A szeretet elnyeréséért minden tétivel bizonyítani akarta, hogy tökéletes, rendes lány. Sok gyermekkori emléke jött elő a feledés homályából, amikor úgy érezte, hiába volt jó, kiváló tanuló, húga a hízéssel vagy hisztijeivel mindig elérte, hogy a szülei rá figyeljenek, neki adjanak igazat egy konfliktushelyzetben. Kati már ötévesen „vén számár” lett. Ahogy most is, gyakran egyedül maradt hatalmasra pumpált haragjával és büntudatával, amelyet (nem ismerve más megoldást) mindig magába fojtott. Ez adott táptalajt annak, hogy látszólag váratlanul, különböző helyzetekben előtörjenek, és utat találjanak maguknak újra és újra szenvedést okozó téveszméi.

Azzal is szembe tudott már nézni, mi zavarta annyira Fanni reakcióiban: a hétéves kislány jobban tudta saját szükségleteit érvényesíteni, mint ő bármikor. Fanni mindig inkább *jól* akarta érezni magát, ahogy annak idején Kati húga is. A gyermek és a felnőtt Kati pedig mindig inkább *jó* akart lenni. „Nem haragudnom kellene a kis Fannira és a húgomra. Végül is nekik köszönhetem, hogy jobban megismertem magam, és egyre több spontaneitást és önérvényesítési technikát sajátítottam el” – fogalmazott egy idő után mosolyogva, kellő öniróniával.

Nyilván Tominak is megvolt a maga története, hiszen tudattalanul egymást választották, hogy együtt haladhassák meg a szülőkapcsolatukból hozott konfliktusaikat. Tomi szülei hétéves korában elváltak. Utálta az apai kapcsolattartásokat, édesanyja

ilyenkor mindig ideges volt, és láthatóan nem kedvelte apja páriáját, amit még gyermeke kedvéért sem igyekezett palástolni. Ez a kis Tominak sok szorongást okozott, nem tudta, szabad-e szeretnie az apját, jól érezheti-e magát nála, kedves lehet-e barátnőivel, nem bántja-e meg ezzel anyját. Gyermekeként megfogadta, ő soha nem válik el, hogy a kapcsolattartásokkor átélt kellemetlen érzéseknek soha ne tegye ki szeretett gyermekét.

A válás miatti bűntudatát nehezen kezelte, rosszul viselte, hogy csak „hétvégi apuka” lehetett. Emiatt nemigen tudott nemet mondani Fanninak, a kislány számára biztonságot adó határokat sem volt képes megszabni. Tomi is – mint annak idején édesanyja – gyakran volt „ok nélkül” feszült a kislányával való találkozásokkor. Közben tudattalanul ugyanúgy oldott meg konfliktusokat, mint édesapja; ha tehette, elkerülte ezeket, vagy megoldás nélkül nem vett tudomást róluk. Tomi bizonytalan volt férfi- és szülői szerepében is. Nehezen tudta kimutatni érzéseit, biztosítani Katit a szeretetéről. Nem látott intim, szeretetteljes kapcsolati mintát: az őt egyedül nevelő, szorongó édesanyjától – aki mellett gyakran gyerekként kellett felnőttnek lennie – azt tanulta, hogy az érzések kimutatása férfiatlan, a gyengeség jele.

A harmonikus párkapcsolathoz vezető út első lépése tehát, hogy mindketten megbékéljünk önmagunkkal, szembenézzünk a gyerekkorunkból, az eredeti családukából hozott pozitív és negatív élményekkel. Azaz önállóvá, felnőtté váljunk, és ezután mély lelki kapcsolatot alakítsunk ki a párunkkal.

Amikor felnövünk, elhatározzuk, hogy jobban fogunk bánni a gyermekeinkkel, mint ahogy a szüleink bántak velünk. Eltökéljük, hogy harmonikusabbá tesszük párkapcsolatunkat, mint nekik sikerült. Aztán egyszer csak észrevesszük, hogy mindent ugyanúgy vagy hasonlóan csinálunk, mint a szüleink, gyakran ráadásul ugyanazokkal a szavakkal, szófordulatokkal. Mindezt nem szándékosan, hanem teljesen tudattalanul tesszük, és legtöbbször magunk sem vesszük észre. Miközben azon dolgozunk, hogy szüleink negatív, általunk is elutasított tulajdonságait ne hordozzuk,

társunktól tizenöt évnyi együttélés után megkapjuk: „Tisztára olyan vagy, mint az anyád/apád!”

A leválás már önmagában is kemény munka, a társunkkal való mély kapcsolat ápolása úgyszintén, de megéri. Mert minden működő kapcsolat érték, amelyet naponta gondoznunk kell, mint a legtöbb nemes növényt. A kapcsolat természetes válságait, a konfliktushelyzetek mélyebb, gyakran tudattalan üzenetét hasznosítani lehet és szükséges, hiszen csak e közös változás, fejlődés által kerülhetünk közelebb egymáshoz, sőt önmagunkhoz is – azaz egy teljesebb élethez.

Egy válás még akkor sem jó, ha végül az tűnik a legszerencsésebb megoldásnak. Új kapcsolatainkban gyakran megismételjük a szülőkhöz fűződő kapcsolatunkból hozott, feldolgozatlan konfliktusainkat. Pedig könnyen megoldást találhatnánk, ha az állandó veszekedések helyett – ahogy a négy süti kapcsán is – önvizsgálatot tartanánk, hogy megszabaduljunk örökké ismétlődő gyökérproblémáinktól.

A válás emellett akármennyire békés is, ritkán jó a családban élő gyermekek számára. A gyerekek mindenképpen szenvednek, ha szüleik házassága véget ér, akár veszekedések közepette, akár békésen, mindenben megegyezve válnak el. Akár titkolják előttük a problémákat, akár már a legelején őszintén, érthetően és a gyerekek számára is elfogadhatóan magyarázzák el, miért fognak elválni. Még a felnőtt gyerekekben is növeli a bizonytalanságot, néha az otthontalanság érzését kelti, ha szüleik házassága tönkremegy, és válással végződik. A lojalitáskonfliktus főleg a kisebb gyerekeknek nehéz, mivel a kötődés mindkét szülőhöz erős, még ha nem is egyforma minőségű. Nyomasztja lelküket a megválaszolatlan kérdések sora: „Kit, hogyan szerethetek?“, „Kit bántok meg az érzéseimmel?“, „Érezhetem-e jól magam az egyik szülőmmel, annak új társával?”

A gyermekek számára szüleik érzelmileg mindig *egységet* képeznek („ők a szüleim”), gyakran él bennük az újraegyesítési vágy – még akkor is, ha a szülők nem tudtak igazán jó szülők, egymásnak pedig jó társai lenni.

ÖRÖK KÖTELÉK

Lucának öt éves korában elváltak a szülei. Nagyon szerették gyermeküket, így mindent körültekintően bonyolítottak az életével kapcsolatban. Talán ez volt az egyetlen dolog, amiben egyetértettek. Az apai kapcsolattartások alkalmával Luca „átadása” úgy történt, hogy a kislány édesanyjával sétálni indult a lakásukhoz közeli parkba. Az apa becsatlakozott, hárman beszélgettek egy kicsit, majd apa és lánya továbbindultak a tervezett közös programjukra.

Luca egyszer ragyogó arccal, csillogó szemmel mesélte nekem:

– Képzeld el, tegnap, amikor együtt sétáltunk a parkban, egy katica – tudod, olyan hétpettyes – rárepült az anyára. Én akkor azt kívántam, repüljön rá az apára is. Rá is repült. Abban a pillanatban arra gondoltam, hogy a katica most már örökre összeköti őket.

Mondtam a kis Lucának:

– A katicának nincs ilyen ereje, de neked igen. Mert örökre a te édesapád és édesanyád maradnak. Szülőként örökre össze vannak kötve általad és érted.

Félelem a felszín alatti világtól

A jó párkapcsolat segíti személyes fejlődésünket, segít jobb emberré válni, magunkat is jobban megismerni.⁵

JORGE BUCAY

Kati és Tomi példájából is látszik, hogy viselkedésünknek csak egy nagyon szűk szeglete tudatos, azaz akaratunkkal irányított. Reakcióink, cselekedeteink jelentős része tudattalan, vagyis saját magunk előtt is gyakran ismeretlen, illetve akarattal nehezen irányítható indulatokat, szorongásokat, félelmeket, számunkra is ismeretlen késztetéseket rejt magában. Nem tudjuk, mikor jönnek elő, mennyire bénítanak le bennünket, mikor és hogyan akadályozzák, blokkolják cselekvésünket és magatartásunkat.

Tudattalanunk által vezérelt viselkedésünk nehezíti, bonyolítja párkapcsolatainkat is – akkor is, ha reakcióink nem a társunknak, és nem is a társunkról szólnak. Előfordul, hogy szorongásaink éppen párkapcsolatunk kialakítását akadályozzák: tudatos énünk gyakran párkapcsolatot akar, de a tudattalan, számunkra nem ismert gyerekkori fájdalmas emlékek, érzelmi hiányok miatt képtelenek vagyunk kapcsolatot kialakítani, elköteleződni.

Az is természetes, hogy félünk az ismeretlentől, azaz saját ismeretlen, elfojtott tudattalan tartalmainktól, a fájdalmas érzelmi hiányok valós eredetének megismerésétől. Én magam is így voltam ezzel, amikor szakemberként kötelező önismereten kellett részt vennem. Nagyon örülök, hogy kötelező volt, mert nem biztos, hogy magamtól időben bevállaltam volna. Bár soha sincs későn!

Féltem, hogy az általam tisztelt terapeutám csalódik bennem, ha kiderül, hogy gyerekkoromban narancsot loptam, többször éreztem irigységet, vagy hogy a testvérem születésekor megszőktem a nagymamámtól, mert haza akartam menni. Leginkább persze attól tartottam, hogy valami sokkal szégyenletesebb dolgot fedezhetek fel, amiről még magam sem tudok, amit nehezen egyeztetek össze az énképeimmel. Ezzel a két legnagyobb problémám – a tökéletességre törekvéssel társuló megfelelni akarásom és a belém nevelt erős szégyenérzetem – került felszínre, amelyek sokszor okoztak szorongást, még akkor is, ha az énerőmnnek köszönhetően kívülről nem látszott, és jó darabig bennem sem tudatosult.

A sok helyzetben segítő, de többször inkább akadályozó programok („Tökéletesnek kell lennem!”), az elfojtott érzelmek és az érzelmi hiányok önismereti átdolgozásával kissé „átíródott” az életem. Szereplőivel együtt reálisabb, pozitívabb és szerethetőbb lett, és kiegyensúlyozottabbá, elfogadóbbá, szeretetteljesebbé váltam nőként, anyaként, terapeutaként egyaránt.

Az igazsághoz hozzátartozik, hogy az önismeret mélyítésével nem tűnnek el életünkből az időnkénti szenvedések, nehézségek. De reálisabban, pozitív oldalaival együtt, gyorsabban átlátjuk

a helyzeteket, és problémáinkra könnyebben megtaláljuk a célra vezető megoldásokat. Nem esünk kétségbe, sőt meg merjük élni előbukkanó negatív érzéseinket, gondolatainkat is, hiszen tudatosodik bennünk, hogy ezek által is fejlődünk.

De félelmeink miatt nagyon nehezen lépünk kapcsolatba saját nem tudatos világunkkal, hiába üzen folyamatosan színes, néha megrázó álmok, elszólások, érthetetlen szorongások, megmagyarázhatatlan reakciók, indulatkitörések vagy már különböző súlyosságú testi-lelki tünetek formájában. Úgy érezzük, veszélyessé válhat valaminek a megismerése, ami esetleg nem egyezik meg eddigi énképünkkel, és tartunk attól, hogy jelentősen átrajzolná eddigi elképzelésünket önmagunkról.

Azért fontos megismernünk saját nem tudatos tartalmainkat, hogy ne azok vezéreljenek bennünket. Csak ez által tudunk egyre spontánabban, önazonosabban viselkedni. Csak ennek tudatában tudjuk korábbi sérelmeinket félretenni, hogy ne okozzanak fájdalmat. Csak így juthatunk el odáig, hogy ne vetítsük ki gyökérproblémáinkat tudattalanul másokra, leginkább szeretett partnerünkre. (Két szelet torta elfogyasztása így már nem fog maga után vonni annyi csetepatét.) Ha párunk munkahelyi gondjai miatt rosszkedvű, megértéssel tudjuk fogadni, és nem hisszük azt, hogy velünk vagy a kapcsolatunkkal van baja. És még folytathatnánk a példákat.

Továbbá azért is fontos önmagunk mélyebb megismerése, mert értelmetlenül pazaroljuk energiánkat, ha kifelé a tökéletesség látszatát tartjuk fenn, miközben állandóan attól félünk, hogy mégis csak napvilágra kerülnek belső bizonytalanságaink, elfojtott élményeink. Ám minél jobban próbáljuk érzéseinket kemény kontroll alatt tartani (tehát azon dolgozni, hogy senki ne vegye észre, ha például szorongunk vagy bizonytalanság gyötör bennünket), annál nehezebben tudunk nyugodtnak, határozottnak látszani.

A legbiztosabb jele annak, hogy félünk saját érzéseinktől, és elhárítjuk magunktól a fejlődés lehetőségét, amikor egy helyzetben társunkat, szüleinket, illetve szűkebb-tágabb környezetünket

kezdjük hibáztatni. Amikor mást hibáztatunk, nemcsak a felelősséget hárítjuk át, hanem a megoldáshoz szükséges aktivitást is blokkoljuk magunkban. A múlt történéseit persze nem tudjuk megváltoztatni, de az élmények érzelmi és gondolati töltését igen. Emellett képesek vagyunk megérteni, hogy szüleink a tőlük telhető legtöbbet tették a nevelésünk során, akkori tapasztalataik, képességeik szerint. Azt adták tovább, amit ők is kaptak, tanultak, így adni tudtak. Minél többet tudunk szüleink gyermekkoráról, annál könnyebben felismerjük, átérezzük, mit miért tettek. Így könnyebben megértjük őket, és el tudjuk fogadni, hogy nem tökéletesek.

A cél tehát – ami saját és a párkapcsolatunk közérzetét is javítja –, hogy el tudjuk fogadni mindazt, ami bennünk van. Ha egyre jobban megismerjük az összes bennünk lévő kellemes és kellemetlen érzést, és együtt tudunk élni velük, akkor mélyebben tudjuk szeretni magunkat, és többé már nem félünk a tudattalanban mélyen megbújó dolgoktól, magunk számára is érthetetlen reakcióinktól. Azaz intimebb, nyitottabb viszonyt tudunk kialakítani önmagunkkal, ezáltal majd párunkkal és környezetünk többi szereplőjével is. Minél mélyebbre ásunk, annál több pozitív érzést találunk magunkban, és annál több pozitív energiát tudunk mozgósítani a mindennapokhoz. Ekkor már nemcsak a könyvekből szerzett műveltséget, hanem a szívből szerzett bölcsességet is birtokoljuk, amiért igazán érdemes élni.

Hipnózis és hipnoterápia

A párkapcsolatokra vonatkozó tévhitek kifejtése során gondolataimat és tapasztalataimat sorra hipnoterápiás esetekkel illusztrálom, ezért az érthetőség, élvezhetőség kedvéért szükségesnek érzem a módszer rövid bemutatását. Egyúttal szeretném eloszlatni a méltatlanul hozzákapcsolt félelmeket, téves nézeteket is.

A hipnoterápia nagyon hatékony, de manapság túlmisztifikált önfejlesztő és pszichoterápiás lehetőség. A hipnoterápia módszerével jól átdolgozhatók átélt vagy őseinket terhelő, de több generáción át cipelt traumatikus élmények, a környezeti elvárások okozta elfojtások, korai érzelmi hiányok, a szeretet, biztonság és elfogadás hiánya, valamint az önmagunkról kialakított és mélyen bevéődött negatív meggyőződések, hiedelmek is. Ezzel harmonikusabbá tehető személyiségünk és párkapcsolatunk, egyéb kapcsolataink működése egyaránt.

Az eksztázis, a szuggesztió és a hipnózis⁶ mindig is része volt valamennyi nép gyógyító rítusainak. A hipnózis módosult tudatállapot⁷, amelyben lehetőség nyílik arra, hogy az ember befelé, önmagába tekintsen. A hipnotikus állapot mindennapjainkból is ismerős: egy jó könyv olvasása vagy szerelmes ábrándozás közben szinte elveszítjük kapcsolatunkat a külvilággal. Ezek a tevékenységek, akár a hipnózis, módosult tudatállapotot teremtenek. Ilyenkor gondolkodásunk, érzékelésünk és észlelésünk nem a külső világra, hanem a belső folyamatokra koncentrálnak.

Régen azt hitték, a hipnózis a hipnotizőr különleges személyisége és képességei által jön létre. Ez persze nem egészen igaz. A hipnózisban igazán saját ellazult, oldott állapotunk, a belső történésekre helyezett figyelmi fókusz, valamint a terapeutával való mély összehangolódás hat. A terapeuta szinte belehelyezi magát a másik ember lelkébe, átveszi testtartását, gesztusait, követi légzését, belső történéseit. Elkötelezetten, teljes elfogadással kíséri mély, gyakran kínzó érzelmi élményeinek megélését, szakmai tudásával és emberségével segít átdolgozni, emészthetővé tenni a sok esetben elfogadhatatlannak tűnő negatív tartalmakat, és enerősítésre, önbizalom-növelésre hasznosítani a szintén bőséges, nem tudatos pozitív élményeket.

Eléggé elterjedt az a félelem, hogy a hipnotizőr manipulálhatja a hipnotizáltat. Ez így nem egészen helytálló, mert a tudattalanak is megvan a maga bölcsessége, illetve a képzett szakember a pácienssel együtt kijelölt cél megvalósítására törekszik. A cél

nem lehet a hipnózis kipróbálása, sem az önjelölt „mágus” nagyszerűségének csodálata, hiányzó önbizalmának pumpálása, egészségtelen, helyenként beteges nárcizmusának kielégítése, hanem mindig egy adott probléma hatékony megoldása.

A tudományos hipnózis⁸ a 18. századtól alakult ki, ezzel egy időben pedig a szintén nagyon hatékony, ún. önhipnotikus módszerek is divatba jöttek. Hiszen a bajba jutott embernek legtöbbször saját magán kell segítenie, amire általában képesek is vagyunk.

Sajnos az utóbbi időben kedveltté vált, és egyre gyakrabban alkalmazzák a hipnózist – különösen az Egyesült Államokban – különböző eseményeken, tévéműsorokban a közönség szórakoztatására. A kíváncsiságtól hajtva magam is részt vettem egy színházteremnyi érdeklődő elkápráztatására szánt rendezvényen. Előítéletektől mentes érdeklődésem hamar egyre nagyobb bosszúságba csapott át. A legfontosabb terápiás és emberi követelmény hiányzott az egészből: az empátia, azaz a szeretetteljes és elfogadó beleérzés a másik ember helyzetébe.

A hipnoterápia tehát nem csupán hipnózis, hanem hipnózisban végzett személyiségfejlesztés, pszichoterápia, amelyhez speciálisan képzett szakember szükséges, aki a pácienssel megbeszélte terápiás cél megvalósulását segíti, pszichés állapotának, terhelhetőségének folyamatos figyelembevételével. A pszichoterapeuta mindig arra tesz kísérletet, hogy segítse elérni a páciens mélyen rejlő, tudattalan élményrétegeit, amelyek jelenlegi problémáit, illetve tüneteit okozzák.

A közös munka célja az adott problémát, szenvedést okozó gondolatok, elképzelések, elfojtások átalakítása, érzelmi hiányok pótlása, ami egy új, hatékonyabb viselkedésre nyit lehetőséget. Így a hipnoterápia alkalmas szorongások, nyugtalanság, pánik, kisebbségi érzés és sok más pszichés zavar kezelésére, az eltemetett emlékek feltárására, mindenféle viselkedés hatékonyabbá, eredményesebbé tételére, valamint a pár- és egyéb kapcsolati problémák megoldásának segítésére.

Technikailag a hipnoterápiás ülés alatt a hipnotizált – a hipnoterapeuta megnyugtató hangjának irányításával – mélyen ellazítja saját testét, és egy transzszzerű állapotba kerül, ami leginkább egy kellemes, félálomszerű állapotra hasonlít. A hipnózis csak akkor sikerülhet, ha a terapeuta és páciense között kiépült a bizalom, illetve a páciens az egész folyamatot és a változást is akarja. Bizalmi kapcsolatuk a legfőbb erő, így kölcsönösen egymásra hangolódva különböző technikákkal még intenzívebbé, mélyebbé tehetik a transzállapotot: a terapeuta például hasonló testhelyzetet vesz fel, teljesen belehelyezi magát a páciens képzeletvilágába, összehangolják légzésük ritmusát – mindezt a páciens tudatosan nem is észleli, hiszen a terapeuta monoton hangjára és mélyen önmagába figyel.

A transzállapot létrejöttével következik az igazi pszichoterápiás munka: a tudattalan konfliktus tudatosítása, megértése, ami segíti a viselkedésváltozást is, valamint a rejtett konfliktus átdolgozása, ami még mélyebb változást generálhat. A korán kialakult szeretethiányok esetében nem elég a tudattalan tudatosítása, hanem a korai érzelmi hiányok (szeretet, biztonság, elfogadás) terápiás feltöltése is szükséges.

Mindez természetesen soha nem egy ülés alatt, hanem folyamatos terápiás munkával érhető el. Személyiségünk, szorongásaink évek alatt alakultak ki, csoda lenne ezeket egy óra alatt megváltoztatni. A változáshoz hosszabb önismereti folyamat szükséges, amelynek eredményeként oldódnak a felszínen is jól látható problémák, az ismétlődő párkapcsolati konfliktusok, illetve bármilyen testi és lelki tünet.

A hipnoterápiában nem a magyarázat, a jelentésadás a cél, hanem az élmények megélése és átdolgozása. A páciens saját asszociációival, utólag megfogalmazott gondolataival csak később egészíti ki az átélt élményt. *Korábbi emlékeink néha torzítottan, átfestve jelennek meg, de fájdalmas érzéseink vagy más érzések (szeretet, elfogadás) fájó hiánya az élmény valóságtartalmától függetlenül is átdolgozható.*

Párkapcsolati problémáinkon többféle módon dolgozhatunk hipnoterápiában: egyrészt konkrét, jelenlegi helyzetekből kiindulva, a mögöttük meghúzódó súlyos, korai negatív érzelmi sérülések vagy éppen érzelemhiányok átdolgozásával, másrészt szimbólumokkal⁹, álmokkal, intuitív képekkel.

A szimbólumoknak – az álmainkban szereplőknek is – különböző jelentésük van, a bennük megjelenő problémák megmutatják a személyiség eddig ismeretlen oldalait, szorongásaink tudattalan okát, nagyságát, és megoldásokat is kínálnak. A hipnózisban lévő ember a tudatostól távol álló, tudattalan tartalmakat belevetíti a szimbolikus képbe, így tudja, megértéssel vagy anélkül, átdolgozni a mélyebb tartalmakat.

A hipnoterápia (és egyszerű, lazult állapotunk) segítségével energiát nyerhetünk múltbeli pozitív élményeinkből, amikor újabb adag önbizalomra és pozitív kisugárzásra akarunk szert tenni. Az eljárás abból indul ki, hogy agyunk az emlékekhez kötődő pozitív érzéseket is őrzi. Ha ezeket, mintegy átprogramozva, egy meghatározott gondolathoz, szóhoz, mozdulathoz vagy testi érzethez (esetleg mindhez egyszerre) kötjük, bármikor fel tudjuk idézni. Fényképeket is azért készítünk kellemes élményeinkről, nyaralásainkról, születésnapokról, családi összejövetelekről, gyermekünk fejlődéséről, mert a fotók láttán előjönnek akkor megélt pozitív érzéseink is. Még ha nehézségeink idején nincsenek is tudatközelben, tele vagyunk pozitív élményekkel is. Felidézésükkel sokat segíthetünk magunkon.

Mindezek mellett, a módosult tudatállapot segítségével, saját spiritualitásunk mély megélésével is erősíthetjük magunkat. A mindennapokban szűken vett és kulturálisan meghatározott közösségek feletti tágabb egységgel azonosulva minden embernek szélesebb lehetősége nyílik több értéket, jelentést és értelmet vinni saját életébe. A mélyen átélt élmények a spiritualitás irányába orientálnak bennünket. Maga a spiritualitás metaszintként jelenik meg a bio-pszicho-szociális szféra felett, a hétköznapi életen túli élményekhez juttatva bennünket. Sokan ilyen élmé-

nyekért nyúlnak drogokhoz, pedig gyakorlással magunktól is elérhetjük őket.

Nap mint nap módosult tudatállapotba kerülünk, amikor például ábrándozunk, és lélekben egész máshol járunk, mint fizikálisan. Befelé figyeléssel felerősíthetjük azokat az érzéseinket és testi jeleinket, amelyeket a mindennapi rohanásban észre sem veszünk. Pedig testünk mindent előbb tud érzelmi viszonyainkról, mint a tudatunk. Még bizonygatjuk magunknak, hogy jól megvagyunk a párunkkal, miközben már nem kívánjuk, gyakran az érintését, közelségét sem. Ha a testi jelek mélyére tekintenénk, közelebb kerülnénk a megoldáshoz.

Sajnos azonban nagyon ritka a belső figyelem. Nem érünk rá, ráadásul mindent elkövetünk, hogy ne kelljen magunkra figyelniünk, saját magunkkal kapcsolatos érzéseinket tudatosítanunk. Zajos programokkal és olyan szokásokkal (állandó zenehallgatással, az információhordozók és a közösségi oldalak folyamatos használatával) „kapcsolódunk ki”, amelyek figyelmünket minden percben kifelé irányítják. Pedig a befelé figyelés, az önhipnózis sokat segíthet problémáink megoldásában, fejlődésünkben és bölcsességünk gyarapításában.

A negatív érzések, a megfogalmazott probléma mentén gyakran jönnek elő más korokat idéző élmények, épületek, utak, emberek, viseletek, viselkedésmódok is. Hitünk kérdése, mit gondolunk: a képzelet szüleménye-e a korábbi kort idéző kép – mert így tudjuk képileg megjeleníteni testi érzésünket, élményünket, mivel pszichénk csak korban eltávolítva tudja elfogadni és feldolgozni a fájó élményt –, vagy esetleg egy előző életben jártunk. De nem is ez a lényeg, hanem, hogy valami mély, fájdalmas, tehetlenséget okozó élmény átíródjon, és a jelen viselkedésben (vele a kínzó tünetekben) látható változás jöjjön létre.

Tények és tévhitek a párkapcsolatokról

A tapasztalat jó iskola, csak a tandíj magas.

HEINRICH HEINE

Az eddigiek alapján megállapíthatjuk – amit egyébként már az ókorban is tudtak –, hogy sosem az események, a történések zavarának bennünket, hanem a történések során váratlanul megjelenő, gyakran megmagyarázhatatlan, ugyanakkor blokkoló, feszültséget keltő kellemetlen érzéseink, indulataink, valamint az eseményekről alkotott gondolataink, nézeteink, hiedelmeink. Ezek nemcsak ránk vannak negatív hatással, hanem szeretett társunkra is, mivel mindig a bensőnket vetítjük ki a környezetünkre.

Párkapcsolatunkat tengernyi tévhit nehezíti: a boldogság egy folyamatos állapot, a problémák nem tartoznak a boldogsághoz, a szenvedélyes szerelem sokáig (örökké) tart, létezik a nagy Ő, csak még nem találtuk meg. Szintén tévhit, hogy a gyermekkorunk történései, a szüleinktől való függésünk nem befolyásolja a párkapcsolatunkat, hogy időhiányban is ugyanúgy lehet szeretni, mély intimitást kialakítani. Továbbá az is, hogy a válságok nem természetes velejárói a kapcsolatoknak.

Ezek mellett még sok-sok téves hit bújik meg alattomosan a hálózszobában is. Miközben a médiából állandóan dől a szexualitás, mégis (vagy éppen emiatt) számos tévhitet kell naponta eloszlatni magunkban, hogy működképesek maradhassunk szexuális téren is. Aki elhiszi a kósza mendemondákat vagy a pornófilmek illúziókba ágyazott „felvilágosítását”, könnyen valós gondokat gerjeszthet magának. Sok férfi életét ma is megkeseríti a szorongást okozó kispénisz-komplexus vagy a korai magömlés (mihez képest korai?), ami azután elindít egy önbeteljesítő jóslatot. Tévhit, hogy a nőknek a hüvelyi és a csikló ingerlésével elérhető orgazmusa nem egyenértékű, hiszen inkább a dupla öröm lehetőségét rejti, különösen akkor, ha a szeretkezés mély érzéki-séggel és egygé válással társul. A gyakran tudattalanul tévútra

vezető hiedelmeink felsorolását folytathatnánk még itt oldalakon keresztül.

Az viszont már nem tévhit, hanem tény, hogy cselekedeteink a párkapcsolatokban is a bennünk rejlő hatalmas erőknak engedelmesskednek, amelyeknek csak parányi szelete tudatos. Általában a tévhitek is tudattalanul élük életüket, és okoznak rossz érzéseket, vagy válnak észrevétlenül divattá, teszik lehetetlenné kapcsolatainkat. Minél jobban tudatosítjuk, megértjük saját és társunk viselkedésének mélyebb, nem tudatos mozgatórugóit, a kapcsolatainkat meghatározó tévhiteinket, annál hatékonyabban tudjuk segíteni szükségleteink egészségesebb kielégítését, viselkedésünk kedvező változását, kapcsolatunk harmonikusabbá tételét.

Most pedig nézzük a párkapcsolatokról manapság viruló tévhiteket, amelyek akadályozzák az intimitás, a szeretet, az érzéki szexualitás mélyebb megélését, a közös fejlődést és a boldogabb életet, miközben észrevétlenül nehezítik, aláássák és végül halálra ítélik kapcsolatainkat. Ebben az öngerjesztő folyamatban azonban nemcsak mi leszünk érzelmileg szegényebbek, de gyermekeinknek, a következő generációknak sem tudunk megfelelő mintákat örökül hagyni. Magas óraszámban oktatjuk a természet- és a társadalmi ismereteket, a legfontosabbra azonban nem tanítjuk meg a gyermekeinket: *hogyan lehet teljesebb életet élni.*