

Tartalom

I. Megérteni	9
II. Felkészülni	27
III. Visszatekinteni	43
IV. Nem választani	57
V. Összpontosítani	73
VI. Kapcsolatot teremteni	95
VII. Szerelmesnek lenni	143
VIII. Biztosan tudni	163
Köszönetnyilvánítás	184
Jegyzetek	185
A képek forrásai	191
Név- és tárgymutató	193
A szerzőről	198

*Minden egyes döntéssel, választással
megváltoztatjuk a jövőt.*
Deepak Chopra

Korunk egyik legnagyobb kalandja a párválasztás. Ha egyszer belevágunk, lenyűgöző emberekkel is találkozhatunk, de utunkba akadhat sok olyan is, akitől falra mászunk. Kutatásunk során elképesztő érzelmi magasságokba emelkedhetünk, de emellett aligha kerülhetjük el a düh, a félelem, a depresszió mélységeit. És könnyen megeshet, hogy teljesen eltévedünk, mielőtt megtaláljuk a szerelemhez vezető utat.

A valódi kihívást az jelenti, hogy útközben folyamatosan változunk. A párválasztás egy önfejlesztő folyamat is, amelynek során kénytelenek vagyunk jobban megismerni önmagunkat, embertársainkat, az életet – és azt, hogy hogyan is akarjuk azt élni. Mindezek alapján már talán kapiskálhatjuk, milyen nagy fába vágjuk a fejszénket a párválasztással.

Azt azonban talán nem is sejtjük, hogy mennyivel nagyobb és nehezebb ez a feladat, mint eddig bármikor



Jan van Eyck: Arnolfini házaspár – a létező leghagyományosabb házasság szimbóluma, amelynek egyetlen és legfőbb célja az örökös.

a történelem során. Egészen mostanáig a párválasztás tudatos és logikus döntés volt. Persze a vágnak és a szerelemnek is megvolt a maga szerepe – főleg a házasságtörő viszonyokban, a flörtökben és az egyszeri kalandokban, de aki komoly, életre szóló kapcsolatot keresett, az hátat fordított a romantikának, és a pragmatikus megoldásokat kereste. A gazdagok jellemzően a rangjáért, a vagyonáért, jó politikai összeköttetéseiért választották azt, akit, vagy pusztán azért, hogy ne szakadjon meg az öröklési sor. A szegényebbek, akiknek kevesebb veszítenivalójuk volt, nagyobb teret adhattak a döntés meghozatalában a szívnek, de a kapcsolatnak az ő esetükben is garantálnia kellett némi anyagi biztonságot, gyakorlati gondoskodást és persze a gyermekáldást, hogy legyen, aki időskorukban a segítségükre lesz.

Így volt ez még a dicső lovagkorban is, amikor a hős szíve hölgye iránt érzett szerelme volt az élet egyik legfőbb célja – de akkor sem mondta soha senki, hogy a románcból frigynek is kell lennie. Arthur király udvarában Lancelot és Guinevere nem ott rontotta el, hogy szerették egymást, hanem hogy egy tartós és kizárólagos kapcsolatot akartak alapozni erre az érzelemre. Ahogy arra a történész Stephanie Coontz is felhívja a figyelmünket *Marriage, a History* (A házasság története)¹ című könyvében, bár az emberek élvezettel hallgatták és olvasták a románcokat, „elődeinkről nem is igazán mondható el, hogy ennek a jegyében éltek” – egészen mostanáig.

Az érzelmek forradalma

Ha előreugrunk a 20. századba, azt látjuk, hogy a romantika szinte a legfontosabb elvárassá lépett elő. Claire Langhamer *The English in Love* (Szerelmes angolok)² című művében arról ír, hogy ez az érzelmi forradalom jó ideje érlelődött már, de sokrétű társadalmi változásra volt szükség ahhoz, hogy végül kirobbanjon – bár az nem világos, hogy a tényezők közül melyik volt az ok, és melyik az okozat. Talán a fogamzásgátló tabletta megjelenése, ami után a párkapcsolatok fókuszában többé már nem az utódnemzés, hanem az érzelmi kapcsolat állt? Esetleg a nők iskolázottságának általánossá válása vagy fizetésük emelkedése, amelynek köszönhetően már könnyebben ki tudtak lépni egy szerelem nélküli házasságból? Netán a két világháború megpróbáltatásai, amelyek arra ösztönözték az embereket, hogy éljenek a mának, és inkább a lángolást válasszák az elköteleződés helyett? Vagy a társadalmi liberalizmus, a közoktatás, esetleg a globális kommunikáció terjedése? A hívő emberek számának csökkenése, az egyéni jogosultságok körének bővülése, vagy a válás mint jogi lehetőség törvénybe iktatása?

Bármi volt is az ok, valamikor a múlt század derekán a párkapcsolat egyetemlegesen és szétválaszthatatlanul összefonódott a szerelemmel, és a kirakós darabjai mind összekeveredtek. Az emberiség történetében most először lett egy kapcsolat sikerének elsődleges fokmérője a szexuális és emocionális szenvedély. Gondoljunk csak Jane Austen *Büszkeség és balítéletének* híres nyitó sorára: „Általánosan

elismert igazság, hogy a legényembernek, ha vagyonos, okvetlenül kell feleség.”³ Ezt vessük össze azzal a kijelentéssel, amely az amerikai házassági tanácsadó szolgálat elnökének, Herbert Gray tiszteletesnek 1949-ben írt állásfoglalásában szerepelt: „az egyetlen elégséges ok a házasságkötésre az, hogy az ember [...] szeret valakit [...]”. A 20. század közepén, amikor édesanyám is meghozta a maga döntéseit ez ügyben, a társkereső hirdetésekben a szépreményű ifjak azzal kívánták felhívni magukra a figyelmet, hogy tiszták, rendesek és jól keresnek. Ezeknek a rovatoknak a modern megfelelői, az internetes társkereső oldalak a két ember között létrejövő „kémia”, vagyis a vonzalom és a testi-lelki egymásra találás diadalát hirdetik.

Amikor beüt a valóság

Mindez persze nagyon csábítóan hangzik, de a valóság azért nem ilyen rózsás. Ma ugyanis, amikor belevágunk a társkeresésbe, nagyobb súllyal nehezedik ránk az elvárások, a zavarodottság és a külső nyomás terhe, mint eddig valaha. Azzal, hogy a kapcsolat képletébe beleírtuk a szerelmet is, megkaptuk ugyan a beteljesülés ígérését, ugyanakkor komoly kihívások elé is állítottuk magunkat.

Először is, sokkal többször és sokkal több döntést kell meghoznunk, mint azelőtt. Azzal, hogy a szerelmet állítottuk a középpontba, az is együtt jár, hogy ha kialudt a tűz, hajlamosak vagyunk továbbállni; és mivel már nem

ragaszkodunk annyira a „papírhoz”, és a válási törvények is megengedőbbek, ezt könnyedén meg is tehetjük. Mindez azt eredményezi, hogy ivarérett felnőttként nem csak egyszer – megőzvegyülés esetén többször – van lehetőségünk társat választani, hanem életünk során átlagosan öt lehetőségünk van erre. Kamaszkorban az első szerelem hevében égünk, a húszas éveinkben az első komoly kapcsolat után áhítozunk, a harmincas éveinkben a leendő gyerekeink anyját vagy apját keressük, negyvenen és egy váláson túl társaságra vágyunk, legvégül pedig azt keressük, aki a kezünket fogja majd a halálos ágyunkon. Emellett persze tetszőleges számú kalandunk is lehet.

Vessük össze az igények növekedését a lehetőségeink beszűkülésével. Kevesebb potenciális partnerrel találkozunk, mert globális szinten mobilisabbak vagyunk, mint valaha – költözünk, munkahelyet váltunk, pályát módosítunk, hazát cserélünk. Kevesebb az esélyünk párkapcsolatok kialakítására, mert rengeteget dolgozunk, munka után hazaindulunk a szélrózsa minden irányába a társadalomtól elszigetelt kis buborékunkba. És azért is adódik kevesebb lehetőségünk a pártalálásra és -választásra, mert nincs mögöttünk támogató családi háttér. Sokkal nagyobb gyakorlati és érzelmi teher van a vállunkon, mint akkor volt, amikor csak azt kellett eldöntenünk, hogy a szomszéd fiút vagy lányt választjuk, vagy azt, aki néhány házzal fentebb lakik az utcában. Végül mi sült ki a nagyobb kereslet és a kisebb kínálat találkozásából? Az, hogy társat találni szinte még soha nem volt ennyire nehéz.

Boldogan éltek, míg meg nem haltak?

Sem pedig ennyire fontos. Ma a szeretetteljes párkapcsolat kialakítását tartjuk egyik legfőbb életfeladatunknak, amelyre alapvető szükségünk van, hiszen egy töredezett és elszigetelt társadalomban élünk. Jusson eszünkbe, mit ír a Biblia Mózes első könyvében: „És monda az Úr Isten: Nem jó az embernek egyedül lenni.”⁴

És ezzel el is jutottunk egy újabb problémához. A vallás szerepe napjainkra igencsak lecsökkent a szeretetkapcsolatokban, akárcsak lelki életünkben, és végül eljutottunk oda, hogy Isten nem egyszerűen csak hiányzik egy kapcsolatból, de a kapcsolat maga fontosabb lett, mint Isten. A filozófus Simon May *Love: A History* (A szerelem történelme)⁵ című könyvében azt írja, hogy Isten ma már nem ad válaszokat azokra a kérdéseinkre, amelyekre korábban igen, így hát máshol keressük azokat. Ma már, elvileg, a párkapcsolatnak kellene megadnia mindazt a reményt és boldogságot, amelyet eredetileg Istentől vártunk.

Manapság amikor elkötelezzük magunkat valaki mellett, egyfajta istenpótlékot keresünk benne. Ez pedig nem kevesebbet jelent, mint hogy a társunknak tökéletesnek kell lennie. Cserébe nekünk magunknak is tökéletes istenpótlékká kell válnunk az ő számára, aki feltétel nélküli, örökké tartó és abszolút önzetlen szeretetet nyújt neki. A párkapcsolat funkciója már nem csak a támasz nyújtása a hétköznapiakban, a vérvonal fenntartása vagy a személyes kiteljesedés



Mi jelenik meg a lelki szemeink előtt, amikor a párválasztásra gondolunk? Kutatóexpedíció? Keresztes hadjárat? Csata? Kincsvadászat? Vagy csak egy kellemes séta a parkban?



biztosítása: ma már ezáltal nyerhetjük el a szentség élményét és az örök üdvösséget.

Hogy ez lehetetlen? Persze, hogy az! Még elméletben sem valósíthatjuk meg azt az ideát, amelyet a filozófus Friedrich Schlegel így fogalmazott meg: a szerelem által „a természet is visszatér az emberben eredeti istenségállapotához.”⁶ A gyakorlat azonban újra és újra bebizonyítja a cél elérhetetlenségét. Tanúsítják ezt a saját, tökéletlen kapcsolataink, és hogy a bulvárlapok napi hírei a celebek újabb és újabb dugába dőlt kapcsolatairól tudósítanak. Bizonyítják a válási statisztikák, melyek szerint vannak olyan európai országok, ahol a válások aránya az utóbbi években elérte a 70%-ot, és ebben még nincs is benne a dokumentálatlan élettársi kapcsolatok felbomlása.

Csoda hát, hogy ennyire rettegünk az elköteleződéstől? Az a hagyományos felfogás, hogy csak egyetlen lehetőségünk van a megfelelő pár kiválasztására, korábban erősen korlátozta a szabadságunkat, de ha létrejött a frigy, minden esélyünk megvolt az életre szóló biztonság elnyerésére, és ha kitartottunk a párunk mellett, akkor a társadalom azt garantáltan sikernek könyvelte el. Ma attól félünk, hogy ha rosszul választunk, akkor nemcsak egyedül maradunk, de ítélező tekintetek keresztüzébe is kerülünk, amiért nem sikerült életben tartanunk a szerelmet.

Ha megkérdezzük idősebb rokonainkat, milyen volt a párválasztás az ő fiatalkorukban, mi számított sikernek vagy milyen korlátokba ütköztek, talán meglepődünk a válaszuk hallatán. Felmenőink élete talán nem maga volt

a megtestesült romantika, de annak köszönhetően, hogy alacsonyabbak voltak az elvárásaik mind önmagukkal, mind a társukkal szemben, nekik talán nagyobb eséllyel adatott meg a *happy end*.

Új előnyök

Mindezek után mégis azt mondom, hálás vagyok a sorsnak azért, hogy most, ebben a korban élhetek és szerethetek. Az új világrend ugyanis új előnyökkel kecsegtet. A kapcsolataink teljes egészében a sajátjaink, nem a családunk kényszerítette ránk őket, nem a közösség írja elő, kivel lehetünk együtt. Gyakorlatilag egész életünkben ismerkedhetünk, több ilyen időszak adódhat az életünkben, ami azt jelenti, hogy többször is nekifuthatunk, és kitapasztalhatjuk, milyen párkapcsolati döntések válnak a javunkra, és melyek nem. Az, hogy többféle ismeretségi körből is választhatunk, azt jelenti, hogy több lehetőségünk van a hagyományos – kulturális, társadalmi, hit- és korosztálybeli – kereteinken kívül is társat találni. Szabadabban szakíthatunk, ha rosszul választottunk, így nem kell egész életünket a lélekölő társas magány csapdájában vergődve leélnünk.

A mostani kihívásokra lassanként megtaláljuk a megoldást is. Az egyre magasabb igények és a beszükölt lehetőségek keresztmetszetében is számtalan módszer segít az ismerkedésben. Anyám és generációja el sem tudta képzelni, hogy társkereső ügynökséget vagy más párkereső

szolgáltatást vegyen igénybe, ám manapság sok esetben ezek jelentik a társkeresési lehetőségek skálájának csúcsát. A nagyanyám és az ő generációja sosem hallott a ma divatos rapidrandikról – bár szerintem nagyon élvezte volna.

A technológiai fejlődés és az elmúlt két évtizedben az internet révén a randizás világában is óriási távlatok nyíltak, így ma már nem csak a néhány „falubéliből” válogathatunk – szerte a világon milliók várják, hogy rájuk találjunk. A párkereső módszerek is megsokszorozódtak: weboldalak, alkalmazások, közösségi felületek vannak erre a célra. Átalakult az udvarlás folyamata is, bár ennek is megvannak a gyerekbetegségei – mint általában az újításoknak. A párválasztással kapcsolatos döntések rendszere örökre megváltozott. Az 1990-es évek elején még csak a párok 1%-a talált egymásra valamilyen technológiai megoldás révén – ez az arány a becslések szerint ma már 33% körül mozog, és egyes előrejelzések szerint, bármilyen döbbenetes is, 2040-re elérheti akár a 70%-ot is.

Ezt az óriási társadalmi változást az ismereteink, a nézőpontjaink és az erőforrásaink folyamatos fejlődése teszi lehetővé. Az anyám, ez a hihetetlenül bölcs asszony, aki egyébként tanítónőként dolgozott, gyakran mondogatta, hogy sajnos egyetlen iskolában sem tanítanak *szeretettant*. Ez a kívánsága mostanra teljesült: szinte egymást érik a párkapcsolati kurzusok, műhelyfoglalkozások, tanácsadó szolgáltatások, amelyeket pontosan ez az igény hívott életre. A szerelem talán még soha nem jelentett akkora kihívást az emberek számára, mint most, de talán még soha nem

állt rendelkezésünkre ennyi eszköz és erőforrás ennek a kihívásnak a leküzdésére.

Kezdődjék a kaland!

És ezzel el is érkeztünk ehhez a könyvhöz. A megírásához nemcsak párkapcsolati problémákkal foglalkozó oktatóként, tanácsadóként és íróként szerzett tapasztalataimat, és persze nemcsak a saját párkapcsolati döntéseim tanulságait használtam fel, hanem fontos szerepet játszott benne *Az élet iskolája (The School of Life)* program keretében végzett munkám is. Az évek óta tartó közös munka során egyre inkább tudatosult mindnyájunkban, hogy a párkapcsolati döntések körül hatalmas a zűrzavar, bármilyen nemű, életkorú vagy etnikumú emberről legyen is szó.

Ez a könyv útmutatást kíván nyújtani ahhoz, hogy miként találjuk meg a nekünk megfelelő társat. De figyelem, ez nem térkép, nem tippek gyűjteménye, és nem is használati útmutató. Inkább csak gondolatok sora, melyek a pszichológia, a filozófia, a kultúra és a hétköznapi élmények széles tárházából merítenek. A könyvben megbúvó bölcsesség nem csupán annak a sok-sok szakembernek az érdeme, akik behatóan tanulmányozták a szerelemmel kapcsolatos döntéseinket, hanem a tanítványaimé és ügyfeleimé is, akikkel együtt dolgozhattam.

A célom az, hogy információval lássam el olvasóimat, hogy fejlődésre sarkalljam őket, és megerősítsem a saját

érzéseiket, gondolataikat és világfelfogásukat. Minden fejezetben más-más perspektívából közelítem meg a felmerülő nehézségeket, és arra biztatok mindenkit, hogy ne csak azt figyelje, jelenleg hol tart, hanem azt is, hogy a múltja hogyan hatott a jelenére; hogy a kapcsolatokra vonatkozó elvárásait hogyan lehetne letisztázni és tovább finomítani; illetve hogy hogyan derítheti ki, összeillik-e a választottjával. A könyvben felbukkanó gyakorlatok és feladatok arra szolgálnak, hogy a párkereső olvasó végiggondolja, milyen úton jár, és ha kell, módosíthasson rajta, hogy megtalálja, felismerje és életre szóló kötelekké tegye azt a kapcsolatot, amelyben boldogan és elégedetten élhet.

Mindjárt itt az első feladat, egy kérdés, amelyet már a kezdet kezdetén fel kell tennünk magunknak: Hogyan látjuk magunkat korunk párkapcsolati tablóján? Hogyan viszonyulunk a párválasztásnak ehhez az új rendjéhez? Izgalmas kihívásnak látjuk, vagy reménytelen küldetésnek, bonyolult rejtvénynek, netán ijesztő próbatételnek? Egészítsük ki a következő mondatot! „Amikor a párválasztásra gondolok, úgy érzem / úgy vélem / azon gondolkodom, hogy...” Ezzel az egyszerű gyakorlattal sokat megtudhatunk a saját reményeinkről, félelmeinkről, hozzáállásunkról és érzéseinkről.

Még mielőtt belevágnánk, álljon itt egy utolsó optimista gondolat. Nem vagyunk egyedül. Szó szerint sok millió embertársunk van, aki hozzánk hasonlóan komoly kapcsolatot keres. Akik, akárcsak mi, minden alkalommal a lehető legjobb döntést hozták meg, amit az adott körülmények és a rendelkezésre álló erőforrások lehetővé tettek. És amit

aztán hozzánk hasonlóan talán megbántak, talán csalódtak, de ismét szeretni akarnak, és arra vágnak, hogy viszont-szeressék őket. Számos választási lehetőségünk van, ha késznek érezzük magunkat erre a kalandra.

Ahogy a fejezet elején olvasható idézet is sugallta, a számunkra adott opciók felfedezésével egész sor új lehetőséget teremhetünk a magunk számára. Azzal, hogy elindulunk a párkeresés kalandos útján, örökre megváltoztatjuk a jövőnket. Akár most is.