

## 12. FEJEZET

### *Hogyan őrizzük meg a szerelem varázsát?*

A szerelmi kapcsolatok egyik paradoxona, hogy amikor minden a legnagyobb rendben van, amikor úgy érezzük, hogy szeretnek bennünket, egyszer csak fölfedezzük, hogy érzelmi-  
leg épp eltávolodni készülünk párunktól, vagy korántsem szeretettelien válaszolunk közeledésére. Valamennyiünknek ismerős lehet az alábbiak közül néhány példa:

1. Imádja a párját, azután egy reggel egyszer csak arra ébred, hogy kellemetlenül érzi magát, és minden ok nélkül haragszik rá.
2. Ön szeretetteljes, türelmes, elfogadó, majd egyik napról a másikra követelődző és elégedetlen lesz.
3. Egyik nap még el sem tudja képzelni, hogy többé ne szeresse párját, azután másnap összevitakoznak, s Ön máris a válást fontolgatja.
4. Párja épp valami kedves figyelmességgel lepi meg, Ön azonban hirtelen öröm helyett haragot érez olyan események miatt, amelyek a múltban azt mutatták, hogy az illető nem igazán törődik Önnel.
5. Vonzónak találja párját, majd egyszer csak úgy érzi, hogy szinte zibbadásig közömbös a jelenléte.

6. Ön boldog a párjával, azután hirtelen elbizonytalanodik, és úgy érzi, sosem fogja megszerezni, amit akar.
7. Magabiztosan azt érzi, hogy a párja szereti Önt, majd hirtelen kétségbe esik, és azt képzei, el fogják hagyni.
8. Ön odaadó szerelmes, aztán hirtelen visszahúzódo, igazságtalan, kritikus, dühös vagy hatalmaskodó lesz.
9. Vonzódik párjához, amikor azonban az is elkötelezi magát Ön mellett, hirtelen elveszíti érdeklődését, és másokat izgalmasabbnak talál.
10. Vágyik a szerelmi együttlétre párjával, amikor azonban az kívánja Önt, hirtelen az egésztől elmegy a kedve.
11. Jól érzi magát a bőrében, élvezzi az életet, azután egyik pillanatról a másikra értéktelennek, elhagyatottnak, mindenre alkalmatlannak érzi magát.
12. Remek napja volt, alig várja, hogy találkozzák a párjával, amikor azonban ez megtörténik, ő tesz vagy mond valami jelentéktelen apróságot, amitől Ön hirtelen csalódott, lehangolt lesz, úgy érzi visszautasították, fáradt vagy érzelmileg egészen messzire került.

Talán azt is észrevette, hogy időnként a párja is átmege ezeken a változásokon. Olvassa el még egyszer a fenti felsorolást. Igyekezzen visszaemlékezni azokra a pillanatokra, amikor úgy érezte, hogy párja hirtelen elveszítette azt a képességét, hogy szeretettel, szerelemmel forduljon Ön felé. Nyilván volt már ilyenre példa. Igen gyakori eset, hogy két ember érzelmei, akik örülten szeretik egymást, egyik pillanatról a másikra hirtelen gyűlöletbe csapnak át, és veszekedni, sőt akár verekedni kezdenek.

E hirtelen változások nagyon megzavarják az embert. Ha nem értjük meg, mi rejlik mögöttük, úgy érezzük, lassan meg fogunk örülni, vagy pedig –tévesen – azt hisszük, hogy elmúlt a szerelem. Szerencsére azonban erre is a magyarázat.

A szerelem előhossa régi megoldatlan érzéseinket. Az egyik nap úgy érezzük, a másik is szeret, másnap azonban félni kezdünk attól, hogy higgyünk a szerelemben. Régebbi visszautasítá-

sok fájdalmas emléke hirtelen feltámad bennünk, amikor el kellene fogadnunk párunk szerelmét, szeretetét.

E rossz érzések felbukkanásával hirtelen ingerültek, kritikusak, sértődöttek, követelőzők, tompák vagy éppen dühösek leszünk.

Azok az érzések, amelyeket nem tudunk kifejezésre juttatni a múltban, hirtelen megszállják a tudatunkat – épp amikor biztonságban éreztük magunkat. A szerelem hatására felengednek a bennünk lévő, megfagyott, fájdalmas emlékek, és ezek a feldolgozatlan érzelmek lassanként a felszínre emelkednek új kapcsolatunkban. Amikor végre azt hisszük, hogy most már valóban önmagunk lehetünk, a régi sebek fölszakadnak.

Ha sikerül jól kezelni e sebeket, sokkal jobban fogjuk érezni magunkat, és képesek leszünk jobban felhasználni a bennünk lévő alkotóerőt és szeretetet. Ha azonban veszekedni kezdünk, és a párunkban keressük a hibát ahelyett, hogy múltunk sebeit azonosítanánk, csak kiborulunk, és megint nem járunk a dolog végére.

A legnagyobb gond, hogy e régi emlékek rendszerint nem úgy bukkannak elő belőlünk, hogy udvariasan bemutatkoznak, mondván: „Jó napot kívánok, én vagyok az Ön feldolgozatlan érzelmi problémája a múltból.” Amikor például valakiben a gyerekkor elhagyatottság, visszautasítottság emlékei kezdenek előtörni, rendszerint nem ezt érzi, hanem ehelyett azt, hogy éppen aktuális partnere akarja elhagyni, visszautasítani. A múlt fájdalomra rávetül a jelenre. Apróságok, amelyekre különben ügyet sem vetnénk, hirtelen rettentően tudnak fájni.

Bármilyen furcsán is hangozzék ez: a szerelem boldogságából kitárjuk a lelkünk, mire mi fájdalmat kezdünk érezni.

### *Miért veszekszenek a párok akkor is, ha semmi bajuk?*

Rég elfeledettnek hitt érzéseink nemcsak akkor bukkannak elő váratlanul, amikor szerelmesek leszünk, hanem más alkalmak-

kor is, ha éppen jól érezzük magunkat vagy boldogok vagyunk. Az ilyen kellemes időszakokban a párok egyszer csak megmagyarázhatatlanul veszekedni kezdenek, noha minden jel szerint nagyon is boldognak kellene lenniük.

Nagy összecsapás tör ki például közöttük éppen akkor, amikor végre új lakásba költöznek, átrendezik a régit, részt vesznek egy közeli ismerős ballagásán, esküvőjén, egyházi ünnepen. Épp ajándékot kapnak, nyaralni vagy autókirándulásra indulnak, sikeresen befejeznek egy fontos munkát. Karácsonyt vagy valami évfordulót ünneplenek, elhatározza, hogy fölhagynak valami kellemetlen szokásukkal, új kocsit vásárolnak, sikeresen módosítják szakmai pályájukat, nyernek a lottón, sok pénzt keresnek, sok pénzt költenek, vagy épp egy nagyot szeretkeztek.

E különleges alkalmakkor mindketten hirtelen megmagyarázhatatlan hangulatváltozásokon mennek át. A váratlan és érthetetlen kiborulások bekövetkezhetnek az esemény előtt, alatt és után. Hihetetlen igazságokat tudunk meg magunkról, ha alaposan végiggondoljuk az előbb felsorolt eseményeket, és eltűnődünk azon, hogyan viselkedtek szüleink ilyen alkalmakkor, vagy mi magunk miként éltük meg ezeket az eseményeket más párkapcsolatainkban.

## *A 90/100-as alapelv*

Ha megértjük, hogyan kerülnek felszínre bennünk a múlt feldolgozatlan érzelmei, azt is tudni fogjuk, miért sérthet meg bennünket oly könnyen a párunk. Amikor valamitől kiborulunk, érzelmeink 90 százaléka a múltunkhoz kapcsolódik, és szinte semmi köze ahhoz, amit az okának vélünk. Általában fölháborodásunknak, sértődöttségünknek alig 10 százaléka köthető a jelen eseményeihez.

Lássunk egy példát: ha a párunk kritikus hangot üt meg velünk szemben, ez megbánthat egy kicsit. De mivel felnőttek vagyunk,

képesek vagyunk belátni, hogy nem is így akarta, vagy hogy egyszerűen rossz napja volt. Ez azután lehetővé teszi, hogy a bírálat ne sújtson le annyira.

Máskor viszont nagyon is fájnak a keménye szavak. Ekkor ugyanis régi sérelmeink éppen fölfelé tartanak a lelkünkben. Ennek következtében érzékenyebbek vagyunk párunk bírálatára. Fáj, amit mond, mert például gyerekkorunkban a szüleink kegyetlenül kritikusan bántak velünk. A mai bírálat azért érint olyan érzékenyen, mert fölébresztette múltbeli fájdalomunkat is.

Gyerekként még képtelenek voltunk fölfogni, hogy mi nem tehetünk semmiről, és hogy szüleink elégedetlensége éppen séggel az ő problémájukat takarta. Gyerekkorunkban minden bírálatot, elutasítást, felelősségre vonást a lelkünkre vesszünk.

Amikor tehát e régi, feldolgozatlan érzések a felszínre törnek, párunk esetleg súlytalan megjegyzéseit könnyen kritikának, elutasításnak, felelősségre vonásnak tekintjük. Ilyenkor azután nem felnőttként beszélünk egymással. A párunk személyében múltunk kísérteteivel hadakozunk.

### *Hogyan segíthetjük egymást?*

Amikor a férfiban előbukkannak az emlékek, rögtön irányt vesz a barlangja felé. Ilyenkor rendkívül érzékeny, és a szokásosnál is nagyobb szüksége van az elfogadásra. Amikor a nő szembeszül múltbeli emlékeivel, önbecsülése csörömpölve hullik darabjaira. Lemerül érzelmi hullámvölgyébe, és rengeteg gyengéd odafigyelést igényel.

Ha képesek vagyunk ezt megérteni, jobban tudjuk kezelni ezeket a régi érzelmeket. Ha párja kiborítja, ne támadjon mindjárt neki! Először tegyen egy próbát azzal, hogy leírja az érzéseit. A szeretetlelvel felszabadítja fájó érzéseit, és múltbeli sebe begyógyul. Az ilyen levelek segítik abban, hogy valóban a jelenre

figyeljen. Így nagyobb bizalommal, elfogadással, megértéssel, több megbocsátással fog tudni válaszolni párja érzelmeire.

A 90/100-as alapelv akkor is segít, ha a párja viselkedik furcsán Önnel szemben. Ha tudjuk, hogy a másikat ilyenkor a múltja kísérti, az hozzásegíthet ahhoz, hogy megértjük, és mellette álljunk e nehéz időszakában.

Így hát sose mondjuk párunknak, amikor látjuk, hogy a múlt fájdalmai gyötrik, hogy emiatt viselkedik így. Ezzel csak rontunk a helyzeten. Amikor ujjunkat egy vérző, nyílt sebbe nyomjuk, közben legalább nem mondjuk a másiknak, hogy túlzás, ha kiabál.

Amint fölfogtuk, miként jönnek elő a múlt árnyai, mindjárt jobban megértjük párunk viselkedését: az is része a gyógyulásnak. Hagyjunk időt neki, hogy megnyugodjék. Ha nagyon nehezeére esik meghallgatni, amit érez, javasoljuk, hogy írjon szeretetlevelet, mielőtt megbeszelnénk vele, mi az, ami kiborította.

## *A gyógyító levél*

Ha párunk kihoz a sodrunkból, írjunk neki szeretetlevelet, és közben tegyük fel magunknak a kérdést: mi köze indulatainknak a múltunkhoz. Észre fogjuk venni, ahogy előbukkannak a múlt emlékei, és idővel rájövünk, hogy valójában apánk vagy anyánk rossz lelkiállapotunk oka. Ilyenkor folytassuk az írást, de a levelet már a szüleinknek címezzük. Azután írjunk magunknak egy szeretetteli válaszlevelet, és azt mutassuk meg párunknak is. Ha azt akarjuk, hogy társunk érzékenyebb legyen múltbeli érzelmeinkre, tegyük számára érthetővé ezeket a fájdalmainkat.

Sosem azért vagyunk mérgesek, amiért hisszük. Miközben szeretetleveleket írunk és föltárjuk saját érzéseinket, rá fogunk döbenni, hogy általában másért vagyunk mérgesek, mint amiért hittük. Ha felismerjük és újra átéljük mélyen rejtőző érzelmein-

ket, haragunk és bosszúságunk előbb-utóbb elenyészik. Amilyen hirtelen lerohanhatnak bennünket ezek az azok érzések, ugyanolyan gyorsan meg is szabadulhatunk tőlük. Íme, néhány példa:

1. Jim egy reggel arra ébredt, hogy idegesíti a párja. Akármit csinált is, zavarta Jimet. Miközben írni kezdett neki egy szeretetlevelet, rádöbrent, hogy valójában az anyjára haragszik, aki egész gyerekkorában uralkodott rajta. Ez csupán kósza gondolatként merül föl benne, de azért gyorsan írt egy rövid szeretetlevelet az anyjának. Írás közben képzeletben visszatért gyerekkorába, és végigvette az idevonatkozó emlékeit. Amikor befejezte, egyszer csak észrevette, hogy már egyáltalán nem is idegesíti a párja.
2. Néhány hónapnyi boldog szerelem után Lisa hirtelen rengeteg kifogásolni valót talált a párjában. Miközben szeretetlevelét írta neki, rádöbrent, hogy valójában attól fél: nem érdemli meg a férfit, és már nem is érdeklődik iránta igazán. Amint felismerte mélyen rejtőző félelmeit, ismét szeretni tudta társát.
3. Miután este néhány kellemes, romantikus órát töltött együtt, Bill és Jean másnap reggel rettenetesen összeveszett. Az egész úgy kezdődött, hogy Jean kicsit megharagudott Billre, mert az elfelejtett megcsinálni valami apróságot. A férfi pedig, ahelyett hogy szokásos, megértő módján viselkedett volna, úgy érezte, nem kellene kétszer mondani neki, hogy váljanak el. Amikor írni kezdte szeretetlevelét, rájött, hogy valójában attól fél: Jean elhagyja. Eszébe jutott, milyen rosszul érezte magát gyerekkorában, amikor a szülei veszekedtek. Gyorsan írt egy levelet a szüleinek is, és máris ismét tele lett a szíve szeretettel a felesége iránt.
4. Tom, Susan férje, nagyon sietett, hogy határidőre be tudja fejezni a munkáját. Amikor végre hazaért, otthon egy rendkívül sértődött és dühös Susant talált. Az asszony részben megértette, milyen rengeteg dolga van a férfinak, de érzelmi-  
leg még mindig nem tudott úrrá lenni a dühén. Miközben

azonban írt a férjének egy szeretetlevelet, megértette, hogy tulajdonképpen az apjára dühös, amiért az oly gyakran egyedül hagyta rosszindulatú és szeretetelen anyjával. Gyerekkorában tehetetlennek és kiszolgáltatottnak érezte magát, és ezek az érzések most feléledtek benne. Ezért aztán írt egy szeretetlevelet az apjának is, és Tom iránti dühe hirtelen el is tűnt.

5. Rachelnak nagyon tetszett Phil, egészen addig, míg a férfi be nem jelentette, hogy ő is szereti, és el akarja venni feleségül. Rachel hangulata a következő napra hirtelen megváltozott. Rengeteg kételye támadt, és már egyáltalán nem is érezte a szenvedélyt. Ahogy elkezdte szeretetlevelét írni a férfinak, hirtelen rádöbbsent, hogy nem is rá haragszik, hanem a saját apjára, aki közömbösségével gyakran megsértette az édesanyját. Írt tehát egy szeretetlevelet az apjának is, és miután ezzel megszabadult fájdalmas érzéseitől, hirtelen újra vonzónak találta Philt.

### *A késleltetett válasz*

Ahogyan a szeretet előhozhatja földolgozatlan érzéseinket, ugyanez megtörténhet akkor is, ha megkapjuk, amit akarunk. Emlékszem az estére, amikor ezt először felfedeztem. Sok-sok évvel ezelőtt szerettem volna lefeküdni az akkori barátnőmmel, neki azonban napokon át nem volt hozzá hangulata. A lelkemmel ugyan nem, de a fejemmel elfogadtam a dolgot. Másnap megint célozgattam rá, neki azonban még mindig nem volt kedve. És ez így ment nap nap után.

Eltelt két hét. Már nagyon bántott az egész. Életemnek akkori szakaszában azonban még nem tudtam, hogyan kell közölni az érzéseimet. Ahelyett, hogy elmondtam volna neki, mi a bajom, továbbra is azt színleltem, hogy minden rendben van. Legyűrtem minden rossz érzésemet, és megpróbáltam szeretni a lányt. A sértődöttségem azonban csak nőttön nőtt.



Mindent megtettem, amit csak tudtam, hogy örömet szerezzek neki, és boldoggá tegyem, miközben egyre jobban fájt, hogy elutasít. Ahogy eltelt a két hét, elmentem a boltba, és vettem neki egy gyönyörű, nagyon drága hálóinget. Aznap este hazavittem, és átadtam neki. A lány kinyitotta a dobozt és meglepődött. Nagyon örült az ajándéknak, ám amikor megkértem, hogy próbálja föl, ő megint azt felelte, hogy nincs olyan hangulatban.

Föladtam. Egyszerűen nem gondoltam többé a szexre. Beletemetkeztem a munkába, és igyekeztem megölni a vágyaimat. A tudatom azt diktálta, az a helyes, ha elnyomom minden érzésemet, így a sértődöttségemet is. Újabb két héttel később azonban, amikor hazajöttem a munkából, a lány egészen másképp fogadott. Nagyon finom vacsorát készített, felvette a hálóinget, amelyet két hete vásároltam, és mindent nagyon romantikusan elrendezett: gyertyák álltak a szépen terített asztalon, halk zene szólt a háttérben.

Hirtelen előtört belőlem minden sértettségem. Magamban azt gondoltam: „Na, most megfizetsz ezért a négy hétért!” Minden indulat, amelyet négy héten át igyekeztem elnyomni, egyszerre felszínre bukott. Rámordultam, hogy „nincs hangulatom a dologhoz”.

Később, miután már sokat gondolkoztam ezeken a kérdéseken, rádöbbsentem, hogy éppen az a pillanat váltotta ki belőlem régi, fájdalmas érzéseimet, amikor ő meghittebbé akarta tenni a kapcsolatunkat.

### *Amikor a sértettség feltámad*

Ugyanezzel a jelenséggel több más helyzetben is találkoztam, lelki tanácsadóként kifejezetten gyakran. Amikor az egyik partner jó irányba akarna változni, a másik hirtelen közönyös lesz vagy igazságtalan.

Amint Bill hajlandó volt megadni Marynek, amit az kért, az asszony sértődött válasza így hangzott: „Már késő”. Vagy: „Na és akkor mi van?!”

Sok-sok pár fordult meg nálam több mint húszévnyi házasság után. A gyerekeik felnőttek, a maguk életét élték. És a nő ekkor hirtelen válni akar. Az történt ugyanis, hogy a férfi fölébredt Csipkerózsika-álmából, és rádöbbsent, hogy meg akar változni. Ezért a felesége segítségére lenne szüksége. Ahogy azonban elkezd változni, és megadja párjának azt a szeretetet, amelyre az húsz éve vágyott, hirtelen hideg elutasítás lesz a válasz.

Olyan ez, mintha a nő azt akarná, hogy a férfi most húsz évig ugyanúgy szenvedjen, ahogy ú szenvedett. Szerencsére azonban nem ez a helyzet. Ahogy megosztják egymással érzéseiket, és amint a férfi megérti, mennyire elhanyagolta a felségét, fokozatosan ő is elfogadja férje változásait.

Miért van szüksége az egészséges embernek is tanácsadásra?

Ahogy az embernek mind meghittebbek lesznek a kapcsolatai, mind mélyebbről törnek elő fájdalmas érzései, így a szégyen vagy a félelem. Mivel általában nem tudjuk, hogyan bánjunk ezekkel, gyakran megoldhatatlannak látszó helyzetekbe keveredünk.

Ahhoz, hogy kijöjjünk belőlük, beszélnünk kell róluk a párunkkal. Ebben azonban rendszerint meggátol a félelem vagy a szégyenkezés. Ilyenkor azután depressziósak leszünk, félünk, unatkozunk, megsértődünk, vagy egyszerűen minden különösebb ok nélkül ránk tör a fáradtság. Mind-mind azt jelzi, hogy ez a sok fel dolgozatlan érzés előjönne belőlünk, de valahol félúton elakad.

Ilyenkor ösztönösen vagy el akarunk rohanni a szeretet elől, vagy káros szenvedélyeinkbe menekülünk. Pedig ez az a pillanat, amikor dolgozni kellene az érzéseinken, nem pedig elmenekülni előlük. Ha a lelkünk legmélyebb rétegéből bukkannak elő érzelmeink, a legbölcsebb dolog, ha terapeutához fordulunk segítségért.

Amikor e mély érzések felszínre kerülnek, gyakran vetítjük rá őket másokra. Ha régen nem éreztük úgy, hogy biztonságosan kifejezhetjük érzéseinket szüleink vagy korábbi partnereink iránt, most hirtelen azt hisszük, hogy képtelenek vagyunk azt érezni, amit alig néhány napja, perce éreztünk a párunk iránt. E pillanat-

ban, amikor vele vagyunk – függetlenül attól, ő mennyire segítőkész – nem érezzük magunkat biztonságban.

Ez egy paradoxon: mivel az ember biztonságban érzi magát párjával, legmélyebb érzéseinek módja nyílik a felszínre bukkanni. Amikor azonban ezek a felszínre törnek, félni kezdünk és képtelenek leszünk jelenlegi partnerünkkel megosztani azt, amit érzünk. A félelem megbénít.

Ilyenkor rendkívül fontos, hogy legyen kihez fordulnunk segítségért. Ha van a közelünkben valaki, akire nem vetítjük rá a félelmeinket, képesek leszünk azokat feldolgozni, amikor felbukkannak. Ezért van az, hogy időnként az egészséges emberek is igénylik a terapeuta vagy tanácsadó segítségét. Ugyanilyen hasznos lehet a csoportterápia is. A legjobb módja annak, hogy megosszuk fájdalmas érzéseinket, ha olyanok társaságában vagyunk, akiket nem ismerünk túl jól, ám mégis készek segíteni.

Amikkor feldolgozatlan érzelmeinket rávetítjük a párunkra, az nem tud segíteni rajtunk. Az egyetlen, amit értünk tehet az, hogy megért. Megértése segít kiszabadulni a múlt szorításából, és szabad folyást enged a szeretetnek. Ennek varázsát pedig úgy tudjuk megőrizni, ha rugalmasan alkalmazkodunk a szerelem évszakaihoz.

## *A szerelem évszakai*

Amikor szerelmesek leszünk, az olyan, mint a Tavasz. Úgy érezzük, a boldogságunk örökké fog tartani. El sem tudjuk képzelni, hogy egyszer majd nem szeretjük a másikat. Ez az ártatlanság évszaka. Varázslatos időszak, amikor minden tökéletesnek tűnik, és minden simán megy. Párunk tökéletesen illik hozzánk. Minden mozdulatunk közös és harmonikus, és együtt örvendezünk a jó szerencsénknek.

Szerelmünk Nyara során már sejtjük, hogy párunk mégsem olyan tökéletes, mint ahogy eredetileg gondoltuk. Dolgoznunk

kell a kapcsolatunkon. Társunk nemcsak egy másik bolygóról jött, de ráadásul földi halandó, aki esendő, téved és hibázik.

Ilyenkor gyakran jelentkezik csalódásunk, frusztrációnk. Már nem olyan könnyű szeretet adni, és megszerezni azt a szeretetet, amelyre szükségünk van. Fölfedezzük, hogy nem vagyunk szüntelenül boldogok, és nem mindig érezzük úgy, hogy szeretjük a másikat. Egyszóval ez nem az eszményi szerelem, amelyről álmodunk.

Sok pár ezen a ponton feladja. Nem akarnak javítani a kapcsolatunkon. A valóságtól elrugaszkodva azt képzelik, hogy a szerelemben mindig tavasznak kell lennie. Társukat hibáztatják, és nem jönnek rá, hogy a szerelem nem mindig könnyű; néha keményen kell dolgozni rajta a tűzforró napsütésben. A szerelem nyári szezonjában szükség van arra, hogy tápláljuk párunk igényeit, meg arra, hogy kérjük – és meg is kapjuk – a szeretetét. Ez azonban nem megy magától.

Ha rendesen gondoztuk kertünket a nyár folyamán, kemény munkánk eredményeként bő termésünk lesz. Amikor eljön az ősz, átéljük az érett szerelmet, amely a másik tökéletlenségeit épp úgy megérti és elfogadja, mint a sajátunkat. Ez a köszönet és az érzelmek megosztásának évszaka. Mivel a nyár folyamán jól végeztük a dolgunk, most megpihenhetünk és élvezhetjük a szerelem gyümölcseit.

Ám az időjárás megint változik: eljön a Tél. Itt az idő a pihe-  
nésre, a visszaemlékezésre és a megújulásra. Ez az az időszak, amikor kapcsolatainkban előbukkannak feldolgozatlan, régi fájdalmaink, és találkozunk árnyék-önmagunkkal. Ez az időszak a magányos növekedés ideje, amikor sokkal inkább önmagunktól kell elvárni a szeretetet és az önmegvalósítás képességét, mint a párunktól. Ez a gyógyulás ideje. Ilyenkor bújnak vissza a férfiak a barlangjukba, ilyenkor zuhannak a nők hullámvölgyük legmélyére.

Miután azonban szeretettel meggyógyítottuk magunkat a szerelem hideg telében, ismét eljön a tavasz. Újra feltámad a remény,

a szerelem áldott érzése, és ismét számtalan lehetőséget hívogat. Téli utazásunk ismét képessé tesz arra, hogy megnyissuk a szívünket, és érezzük a szerelem tavaszát.

## *Sikeres kapcsolatok*

Több ezer pár esetében voltam a tanúja annak, hogy átalakították a kapcsolatukat – némelyikük a szó szoros értelmében egyik napról a másikra. Eljöttek szombaton valamelyik hétvégi kapcsolat-szemináriumomra, és vasárnap vacsoratájban már ismét szerették egymást. Ha sikeresen alkalmazza mindazt, amit ebben a könyvben olvasott, és nem felejt el, hogy a férfiak a Marsról, a nők pedig a Vénuszról jöttek, ugyanilyen sikerrel járhat.

Ne feledje azonban, hogy a szerelemnek évszakai vannak! A tavasz gyönyörű, ám nyáron keményen kell dolgozni. Összel valamennyien nagylelkűnek és boldognak érezzük magunkat, a Tél eljöttével viszont elfogyni látszanak tartalékain. Az a tudás, amelyre nyáron van szükségünk a kapcsolataink javításához, könnyen kimegy a fejünkből. Az ősszel érzett szerelem könnyen elvész a tél folyamán.

A tanuláshoz nemcsak az új tények, adatok megismerésére és alkalmazására van szükség, hanem arra is, hogy néha elfelejtsünk mindent, azután emlékezzünk rá megint. E könyvből csupa olyasmit tanult meg, amire a szülei nem tanították. Nem tehették, mert ők sem tudták. Most azonban, hogy Ön tudja, kérem, legyen realista! Engedje meg magának, hogy néha tévedjen, hibázzon!

Az oktatáselmélet tudománya azt állítja: ahhoz, hogy valami újat megtanuljunk, kétszázszor kell meghallgatnunk. Nem várhatjuk el tehát önmagunktól – vagy a párunktól –, hogy e könyv minden sorára emlékezzünk. Legyünk türelmesek. Időbe telik, míg ezeket a gondolatokat beépítjük az életünkbe.

Nemcsak arra van azonban szükségünk, hogy kétszázszor halljuk az újat, hanem arra is, hogy elfelejtsük, amit a múltban meg-

tanultunk. Nem nulláról indulunk ugyanis: „beprogramoztak” bennünket már a szüleink, a kultúra, amelyben felnőttünk, valamint múltbeli, fájdalmas tapasztalataink. Ne ijedjünk hát meg, ha néha eltévedünk.

Legközelebb, amikor idegesíti a másik nem, jusson eszébe, hogy a férfiak a Marsról, a nők pedig a Vénuszról jöttek. Ha minden mást elfelejt ebből a könyvből, és nem emlékszik semmire, csak arra, hogy a két nem különbözik egymástól, már akkor is szeretetteljesebbek lesznek a kapcsolatai. Ha fokozatosan megszabadul az előítéleteitől, és megtanulja valóban azt kérni, amit akar, megalkothatja azt a szeretetteljes kapcsolatot, amelyre vágyik, amelyre szüksége van, és amelyet érdemel!