



KULCS A KAPCSOLATHOZ, avagy a párkeresés anomáliái

Szeret Nem szeret Szeret Nem szeret - Tépkedik a kislányok onfeledten és izgalomtól kipirult arccal a szászorszézpek szírmait. Tudományos magyarázat nem létezik rá, de legtöbbször úgy alakítják hogy a „Szeret” szírom maradjon meg utolsónak. Talán, mert azt szeretnék, mert az jár nekik, mert hisznek benne. Majd felnőnek. És jönnek a kérdések, a kételyek, a bizonytalanságok, az önbizalom nélküli próbálkozások, a csalódások, a párkeresés megannyi próbatétele. Már ha egyáltalán elhiszük hogy létezik, s hogy jobb nekünk ha megtaláljuk az „Igazit”, s képesek vagyunk-e együtt is élni vele. Felkértünk két szakembert, hogy legyenek segítségünkre párkapcsolatilag keresgélésileg, de mindenekelőtt személyiségfejlesztésileg. Először néhány szóval bemutatjuk őket, utána pedig velük együtt vágunk bele az izgalmas utazásba az önmagunk és a boldog párkapcsolat felé vezető izgalmas és kincsekkel rejtő kalandúrán.

DONTASZ NÓRA

SZEMÉLYISÉGFEJLESZTŐ ÉS PÁRKAPCSOLATI TRENER

Kisebbségi világvége volt. Na jó, akkor úgy tűnt, hogy nagyobb. Ugye, a világvége után nincs semmi, legalábbis ezt éreztem. S ha ezt éreztem, ez is volt. Nem is értettem, hogy miért nem lehet megoldani, rendezni, kompromisszumot kötni, hiszen mély érzéseink és kicsi gyermekünk volt. Akartam, akartam, akartam! És nem akartam látni, hogy nem közelek a céljaim, és más a dolgunk az életben. Aztán elhatároztam, hogy megnézem, ki is az, akivel egyedül maradtam. Jeesus! Én. Egyedül. Egyedül?

Kiderült, hogy ha úgy döntök, megcsinálom, kapok hozzá segítséget. Legelőször a lányomtól. Megkérdeztem tőle: - „Boldog voltál Karácsonykor?”

- „De Anya, én mindig BOLDOG vagyok!”

Óriási lecke volt.

Rájöttem, senki nem tehet boldoggá, amíg bennem nincs boldogság. Azzal, hogy meghoztam magamban a döntést, tenni akatok, megkapok hozzá minden segítséget, amire szükségem van. Olyan emberekkel találkoztam, akik éppen azt tanították nekem, amit tanulnom kellett, éppen arra válaszoltak, ami érdekelt. Jöttek a könyvek, a filmek, az események, a helyzetek. Nem kellett tennem semmi mást, csak mint egy nyomolvasónak, egyik jeltől a másikig olvasni az üzenetet.

Vannak még buktatók, de megtanultam, hogy a legegyszerűbb út a „Miért nem?” helyett a **HOGYAN?**

Megtanultam, hogy **ÉN vagyok a megoldás a saját életemre.** Ez biztosságot ad.

Eljohetett az ideje egy érett, boldog, sikeres párkapcsolatnak, hát leültünk a kislánnyal és elképzeltük, hogyan tovább. Éreztek, mennyire jó nekünk. Aztán lerajzoltuk. A képen egy boldog pár és két kisgyerek. A kép kikerült a falra.

Most így élünk. Mindannyian érezzük, mennyire jó nekünk.

A körülöttünk lévőktől, szüleinktől, gyermekeinktől és a volt társainktól is azt kapjuk, amit a legjobb kapunk. Ezt is így képzeltük...

SÁROSÍ BÉLA

SZEMÉLYISÉGFEJLESZTŐ ÉS PÁRKAPCSOLATI TRENER

Vajon hány férfi adna fel egy olyan párkapcsolatot, melyben egész jól érzi magát, szeretetet, biztosságot, megértést talált? Ha létezik erről statisztika, szívesen megnézném. Bizonyára nem vagyunk sokan, akik megtették mindezt. Nem volt egyszerű meghozni ezt a döntést, sokáig halasztottam, s amikor megtettem, nem éreztem jól magam. Úgy gondolom férfiként megélni egy kapcsolat sikerét nem más, mint nőként tenni ugyanezt. Csak nu férfiak szeretjük elrejtetni ezeket az érzéseket, míg a nők inkább ki mondják. Egy férfi ne sírjon! De jó ez nekünk így? Legutóbbi kapcsolatomban képes volt feledtetni velem a múlt rossz érzéseit, oromot adott mind testileg, mind lelkileg. Biztosságot adott, ami oly fontos számomra. Hat év után mégis úgy döntöttem, ki kell lépnem belőle. Miért adtam fel a jót, a biztosságot? Miért nem volt elég ennyi nekem? Mert nem tudtam önmagam lenni, úgy éreztem, elmegy mellettem a saját életem. A kapcsol-

latunktól vártam, hogy boldoggá tegyen, és nem találtam önmagamban ezt a boldogságot.

Félelmek, kétségbeesés, fájdalom. Ezt éreztem. De döntöttem.

Sokat voltam akkoriban egyedül. Erre volt szükségem. **Megélni és megtanulni önmagam.**

Most boldog vagyok. Nem félek attól, hogy unatkozni fogok, hogy magányos maradok. Amikor pedig itt lesz az ideje, újra párkapcsolatban élek.

BIO INFO: Hogyan kezdtetek együtt dolgozni?

Nóra: Az elmúlt 10 év, melynek során kollégák és egyben barátok is letünk, a folyamatos tanulásról, építkezésről szólt. Amit tanultunk és meg tapasztaltunk alapja lett a **KULCS A KAPCSOLATHOZ** rendszernek, amit együtt fejlesztettünk.

Sikerült olyan kommunikációt kialakítanunk egymás között, amely direkt, gyors és letisztult.

BÉLA: Értéknek tartjuk azt, hogy különbözőképpen gondolkodunk, különféle szempontból közelítjük meg a valóságot, a folyamat végére ez mégis egy közös egészé válik.

BIO INFO: Miért éppen a párkapcsolatokra helyeztek a fő hangsúlyt?

NÓRA: Valójában a téma talált meg minket. Több mint ezer emberrel volt módunkban dolgozni az elmúlt évek során, és azt vettük észre, hogy egyre nagyobb az igény az emberekben a párkapcsolati problémák (szerintünk feladatok) megoldására, legyen az elhidegülés, kommunikációs zavar, bizonytalanság, válás, tartós magány, állandó konfliktusok stb. **Úgy gondoljuk, a párkapcsolat örömtörvas. Ha nem az, akkor meg dolgozunk vele.**

Saját példánkon is azt vettük észre, ha ebben a munkában elakadunk, szükség van valakire, aki mellettünk áll és „továbbpöccint”.

BÉLA: Azt tapasztaltuk, hogy a párkapcsolatok terén két igazán nagy hibát lehet elkövetni. Túl hamar kilépni belőlük, mert már régen rossz és bízni valami (valaki) újban, jobban, érdekesebben. Vagy túl sokáig benne maradni, még akkor is, amikor már jól látszik, hogy értelmetlen és a kapcsolat lényege a megalkuvás, az onfeladás. Könnyedén és gyorsan kilépünk, majd egy idő után azt érezzük, ugyanott vagyunk. Csak a külső kereteken változtattunk, belül nem. Mástól vártuk, hogy megoldja az életünket.

NÓRA: Hagyjuk magunkat egy olyan életet élni, amiben el kell fogadnunk azt is, ami nem jó, ami fáj, mert még ez is

jobb, mint döntéseket hozni, vagy egyedül maradni. Mi lesz, ha ennél is rosszabb jön? A félelem motivál. Megint nem tettünk semmit.

BIO INFO: Kiknek tudtok leginkább segíteni?

NÓRA: DONTÉS tréningunkre várjuk azokat, akik úgy érzik, nem vagy csak nehezen tudnak megbirkózni jelen élet helyzetükkel, akik nem találják a megoldást döntéshelyzetben, azokat, akik végleg reménytelennek ítélik párkapcsolatukat, válás előtt állókat, frissen elváltakat, gyermeküket egyedül nevelőket, elhagyottakat, magányosokat vagy azokat, akik most hozták meg döntésüket és kiléptek egy kapcsolatból.

BÉLA: VÁLTOZÁS tréningunkre mindazok jelentkezését várjuk, akik úgy döntöttek, hogy változtatnának életükön, de nem tudják hogyan, merre induljanak el, akiknek útmutatásra van szükségük ahhoz, hogy egy olyan érett, tiszta kommunikáción alapuló párkapcsolatot alakítsanak ki vagy találjanak meg, melyben már nem az a kérdés, miért ne, hanem az, hogy hogyan. A tréningeken kívül **PÁRBESZÉDre**, páros konzultációra várjuk azokat, akik válást fontolgatnak. Mindkét tréningunkhoz egyéni konzultáció is kapcsolódik. Ezek önmagukban is választhatóak időpont egyeztetés alapján.

BIO INFO: Milyen témákban számíthatunk a szakértelmekre, a tanácsokra, s a tapasztalataitokra a következő számainkban?

NÓRA: Olyan „népszerű” témákat érintenénk, mint hogy „A párkapcsolat, mint örömforrás”, „Hogyan áramoltassuk hatékonyan nő- és férfi energiánkat?”, „Harmadikként egy kapcsolatban”, „Színginek lenni jó?”, „Teremtés érzéseken keresztül”, és kihagyhatatlan persze „A szexualitás, mint az élet ajándéka” témakör is.

BIO INFO: Miben más az általunk indított Párkereső, párkapcsolati tanácsadás?

BÉLA: Olyan párok találkozásait segítjük elő, akik már másként gondolkodnak a párkapcsolatokról, és nem átmeneti, instant megoldásokat keresnek. Olyanok találhatnak itt párra, akik Kulccsal nyitják a kapcsolatukat.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ:

Kulcs a Kapcsolathoz, ReK - RelationKey

DONTASZ NÓRA ÉS SÁROSÍ BÉLA

+36-20-3385-383, +36-30-270-40-31

E-mail: rekkules@gmail.com