

A PÁRKAPCSOLAT ÖRÖM! KULCS A PÁRKAPCSOLATOKHOZ

Orbán Nóra, párkapcsolati szakértővel beszélgettünk



Hol találjuk a boldog párkapcsolatok kulcsát? Mi az egyéni módszer lényege?

Nagyon sok párkapcsolatba belelátva az a tapasztalatom, hogy a párok tagjai jól akarják csinálni és szeretni akarják a másikat, de sajnos nem tanítják a hatékony kommunikációt és a sikeres konfliktuskezelést az iskolákban. Ezek nélkül pedig

könnyen kerülnek félreértések a kapcsolatba, amiktől megoldhatatlannak és örömtelenné érzik az együttélést. A kulcs a tiszta, egyenes kommunikáció, a magabiztos konfliktuskezelés, a biztos tudás megszerzése abban, hogy együttműködéssel többek lehetünk, mint külön-külön. Megtisztítja a kapcsolatot az is, hogy együtt megnezzük, mik azok a félelmek, gondolatok, amik nem engedik, hogy a pár tagjai igazán egymást lássák és szeretni tudják. A párkapcsolati tanácsadások egységisége és hatékonysága abban áll, hogy nyíltan, tisztán beszélünk arról, ami van. Döntések alapján minden változtatható. Mindenki képes arra, hogy átvegye az irányítást a saját életében, ahelyett, hogy éppen csak túlélne. Mindent lehet jól és rosszul is csinálni ugyanakkora energiával. A változás irányát keressük meg és gyakoroljuk be együtt a jó megoldásokat. A küldetésem, hogy átadjam az üzenetet:

A párkapcsolat öröm, - nem kell, hogy másképp legyen.

A lényeg az, hogy többek legyünk együtt, mint külön-külön. Sokan kevesebbek a szeretetlenségek, a megoldatlanságok és a félreértések miatt. Abból, amit a hozzám forduló elmondanak nekem, már az első alkalommal visszajelzem, hogy mi az ok, amivel gátolják azt, hogy az valósuljon meg

körülöttük, amit szeretnének. Utána kitaláljuk, hogy mit kell megváltoztatni ahhoz, hogy valóban azt a célt éri el, amire vágnak. Nem az embert kell megváltoztatni, mert pont az egységünk a nagyszerűségünk, hanem azt, ahogyan a világot látjuk, ahogyan közelítünk hozzá.

Hogyan zajlik egy ilyen beszélgetés? Mire számíthat egy pár, ha felkeres?

A párkapcsolati tanácsadás alkalmával aktív, konstruktív közös munkáról van szó. Együtt dolgozunk. Mind az egyéni, mind a páros konzultációkra igaz ez. A konzultációk során folyamatosan arra figyelek, hogyan épült fel a jelenlegi helyzet, milyen lehetőségek vannak és azok hogyan érhetőek el, a döntéseket pedig a hozzám forduló hozza meg, tekintve, hogy az ő életükről van szó.

Az alap a beszélgetés és szükség szerint ebbe lépek be coach-ként, mediátorként vagy trénerként.

Coach-ként, mint partnereim edzője veszek részt az életükben. Megkeressük, mi gátolja a cél elérését, megnézzük, hogy jó-e a célmeghatározás, ha igen, milyen módon lehet eljutni hozzá, a megoldásban kísérőként veszek részt.

Mediátorként a személyes igények alapján segítem a közös cél elérését. Az együttélés megkönnyítésére és a konfliktushelyzetek megelőzésére lehetőség van olyan megállapodások megkötésére, amelyek segítik a hétköznapokat könnyebben és nyugodtabban élni, párkapcsolatban, családban, patchwork családban.

A tréning módszer a gyakorlásos tanulás elemeit adja a sikerhez. Begyakoroljuk együtt a nyílt és leértékelés-mentes kommunikációt, könnyen érthető és nyugodt megbeszélések, problémamegoldó konfliktuskezelés az eredmény. Ilyenkor megállítom a helyzeteket, megbeszéljük, mi történik, kipróbálunk új technikákat, vagy akár csak lefordítom a pontos üzeneteket. Így mindez a valós helyzetekben is könnyen fog menni. Nem párkapcsolati terápia vagy párterápia ami itt történik, hanem a saját életükre hatni tudó emberek együttműködése szakember biztosította keretek között.

Mi van akkor, ha a párnak csak az egyik fele jön el a beszélgetésre?



Vannak, akik egyedül jönnek el hozzám, mert párt keresnek vagy a párjuk nem hajlandó velük jönni. Így is nagyon hatékonyan tudunk együttműködni. Sokszor már attól javul a kapcsolat minősége, hogy az egyik fél változtat és a másira ez hatással van. Van olyan is, hogy először egy párnak az egyik tagja keres fel, aztán ketten jönnek, vagy fordítva.

Kiknek ajánlanád a Kulcs a kapcsolathoz módszert? Melyek azok a tipikus problémák, helyzetek, melyek otthon kettőben már nem bizonyulnak megoldhatónak?

Minden helyzetben, amikor azt érzik a párkapcsolatban élők, hogy valami nem működik jól, lehet ez bizalomvesztés, meg nem értés, elhidegülés, szeretetlenség vagy gyakori feszültségek jelenléte... A konzultációk hatására javul a kapcsolat minősége és megelőzhetőek a krízisek, de krízishelyzetek megoldásában is hatékonyan tudok segíteni.

Miért ilyen nehéz a párkapcsolati kommunikáció?

Mert ahányan vagyunk, annyiképpen látjuk a világot és nyíféle érzéssel közelítjük akár ugyanazt a helyzetet is és közben meg vagyunk győződve arról, hogy a másik ugyanazt látja és érzi, mint mi. Le kell fordítanunk a gondolatainkat a másik nyelvére és meg kell mutatnunk az érzéseinket még akkor is, ha számunkra egyértelműek. Volt olyan alkalom, amikor húszéves házasságban élőknek fordítottam le egymás mondatait és igen meglepődtek azon, amit a másik mondott valójában, másrészt örültek, hogy valóban az hangzott el, amit mondani akartak. Amíg a pontosság nem történik meg, esélytelen a mindkét fél számára sikeres együttműködés.

Minden párkapcsolat megmenthető? Mely helyzetek azok, amikor ki kell lépni a párkapcsolatból?

Munkám során azt tapasztaltam, hogy aki eddig úgy döntött, hogy jobbá teszi kapcsolatát és az életét, megtette.

A párkapcsolatok terén két igazán nagy hibát lehet elkövetni. Túl hamar kilépni belőlük, mert már régi, 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 önfeladás, mert csak egyedül szeretnénk változtatni.

Kilépek könnyedén és gyorsan, majd egy idő után azt érzem, ugyanott vagyok. Csak a külső kereteken változtattam, belül nem. Mástól vártam, hogy megoldja az életet.

Hagyom magam egy olyan életet élni, amiben el kell fogadnom 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 tettem semmit.

Tudnál-e néhány egyszerű módszert, tippet említeni a mindennapi jó párkapcsolati működés, kommunikáció érdekében?

Sok beszélgetést ajánlok. Fontos, hogy rövid, tiszta közléseket adjunk át, így könnyebben érthető, amit mondani akarunk. A megértésnek gátja az is, hogyha nem „halljuk” egymást azért, mert csak az a lényeg, ki a hibás. Érdemes arra is figyelni, hogy ne értékeljük le társunkat, mert ezzel elveszítjük a jelenlétét a beszélgetésben. Az érzések megjelenítése is egy nagyon lényeges dolog, mert, amint már szó volt róla, nem érezzük egymás érzéseit még akkor sem, ha nagyon szeretjük.

Érdemes jól csinálni, mert a párkapcsolat öröm, - nem kell, hogy másképp legyen.

- tu

ORBÁN NÓRA

párikapcsolati szakértő, coach, mediátor, tréner
kulcsakapcsolathoz.hu, orbannora.hu
+36 20 415 2360

KULCS A KAPCSOLATHOZ, avagy a párkeresés anomáliái

Szeret Nem szeret Szeret Nem szeret - Tépkedik a kislányok önleledten és izgalomtól kipirult arccal a százszorszépek szirmait. Ludományos 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 „Igazi”. S képesek vagyunk-e együtt is élni vele. Felkértünk két szakembert, hogy legyenek segítségünkre párkapcsolati keresgélésileg, de mindenekelőtt személyiségfejlesztéssel. 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 TRÉNER

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 közösek a céljaink, és más a dolgunk az életben. Aztán elhatároztam, hogy megnézem, ki is az, akivel egyedül maradtam. Jelese! Én. Egyedül. Egyedül?

Kiderült, hogyha 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 emberektől 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 peltől a másikig olvasni az üzenetet.

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

Megtanultam, hogy EN vagyok a megoldás a saját életemre. Ez bizalmat ad.

Eljöhett az ideje egy érett, boldog, sikeres párkapcsolatnak, hát leültünk a kislányommal és elképzeltük, hogyan tovább. Éreztük, mennyire jó nekünk. Aztán lerajzoltuk. A képen egy boldog pár és két kisyerek. 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...

SÁROSI BÉLA

SZEMÉLYISÉGFEJLESZTŐ ÉS PÁRKAPCSOLATI TRÉNER

Vajon hány férfi adna fel egy olyan párkapcsolatot, melyben egész jól érzi magát, szeretetet, bizalmat, megértést talál? 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, lelkiségét nem más, mint nőként tenni ugyanezt. Csak nő férfiak szeretjük elrejteti ezeket az érzéseket, míg a nők inkább kimondják. Egy férfi ne sírjon! De jó ez nekünk így? Legutóbbi kapcsolatom képes volt feledtetni velem a múlt rossz érzésait, oromot adott mind testileg, mind lelkileg. Bizalmat adott, ami oly fontos számomra. Hat év után mégis úgy döntöttem, ki kell lépnem belőle. Miért adtam fel a jót, a bizalmat? Miért nem volt elég ennyi nekem? Mert nem tudtam önmagam lenni, úgy éreztem, elmegy mellettem a saját életem. A kapcs-

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 lettünk, a folyamatos tanulásról, építkezésről szólt. Amit tanultunk és megtapasztaltunk alapja lett a KULCS A KAPCSOLATHOZ rendszernek, amit együtt fejlesztettünk. Sikertelen olyan kommunikációt kialakítanunk egymás között, amely direkt, gyors és letisztult.

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

BIO INFO: Miért éppen a párkapcsolatokra helyezték 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. **Ugy gondoljuk, a párkapcsolat örömtörtes. 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 „továbbpocint”

BÉLA: Azt tapasztaltuk, hogy a párkapcsolatok terén két igazán nagy hibát lehet elkövetni. Túl hamar kilépni belőlük, mert máris régen rossz és bízni valami (valaki) újból, jobban, érdekesebben. Vagy túl sokáig benne maradni, még akkor is, amikor már jól látszik, hogy értelmetlen és a kapcsolat lényege a megalkuvás, az önfeladás. 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 tréningünkre várjuk azokat, akik úgy érzik, nem vagy csak nehezen tudnak megbirkózni jelen élethelyzetükkel, akik nem találják a megoldást döntéshelyzetben, azokat, akik végleg reménytelennek ítélik párkapcsolatukat, válás előtt állókat, frissen elváltakat, gyermekeket egyedül nevelőket, elhagyottakat, magányosokat vagy azokat, akik most hozták meg döntésüket és kiléptek egy kapcsolatból.

BÉLA: VÁLTOZÁS tréningünkre mindazok jelentkezését várjuk, akik úgy döntöttek, hogy változtatnának életükön, de nem tudják hogyan, merre induljanak el, akiknek útmutatásra van szükségük ahhoz, hogy egy olyan éretil, tisztá kommunikációs 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 tréningünkhöz egyéni konzultáció is kapcsolódik. Ezek önmagukban is választhatóak időpont egyeztetés alapján.

BIO INFO: Milyen témákban számíthatunk a szakértelmekre, a tanácsokra, s a tapasztalatokra a következő számunkban?

NÓRA: Olyan „népszerű” témákat éntenenék, mint hogy „A párkapcsolat, mint örömtörtes”, „Hogyan áramoltassuk hatékonyan női- és férfi energiánkat?”, „Harmadikként egy kapcsolatban”, „Színgnek lenni jó?”, „Teremtés érzéseken keresztül”, és ki-hagyhatatlan persze „A sexualitás, mint az élet ajándéka” témakör is.

BIO INFO: Miben más az általános 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 kapcsolataikat.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ:

Kules a Kapcsolathoz, ReK - RelationKey
DONTASZ NÓRA ÉS SÁROSI BÉLA
+36-20-3385-383, +36-30-270-40-31
E-mail: rekules@gmail.com



XXXXXXXXXXXX

A NŐ

A NŐ misztikus, rejtelmes tunemény, kit megérteni és megismerni nem lehet. Irracionálisan viselkednek, mindig a biztonságra törekcszenek és állandóan a kulcsjukkal vannak elfoglalva. Gondoskodnak rólunk, összetartják a családot, és, nem utolsósorban tetszetősek számunkra. Valóban így van ez, és érvényes lehet minden nőre? Próbáljuk meg kideríteni. Mi lérfiak olyan sokszor általánosítunk a nőkkel kapcsolatban, hogy azt sem csodálom, ha néhányan alkalmazkodnak is ehhez a képhez. Pedig minden nő képes saját egyéniségével, stílusával, egyediségével tabul epenni a férfit, különösen akkor, ha tisztában van önmagával, értékeivel, és tudatosan használja is ezeket. Anya, társ, gyermekeink anyja. Klasszikus női szerepek. De mi az, ami e mögött rejlik, milyenek a nők valóságban? Rejtély? Talán. Hogy miért nem sikerült még egy férfinak sem megfejtenie ezt a rejtélyt? Szerintem azért, mert mindegyik nő más és más. És ez nagyon izgalmassá teszi őket. Lehet, hogy az a baj, hogy sztereotípiákban gondolkodunk, mert lusták vagyunk megismerni, felfedezni a NŐT. Pedig a megismerésre időt kell szánnunk, és ha ez megtörténik, dobhanets felfedezéseket tehetünk. Olyan nők, akiket eddig észre sem vettünk, egyszerűen vonzókká válnak számunkra, azok, akiket esetleg már évek óta „ismerünk”, olyan meglepetésekkel képesek szolgálni, melyekre sohasem számítottunk. A kérdés az, fordítunk-e elég időt arra, hogy a nőben rejllő valódi értékeket felfedezzük. Mert ez egy olyan barangolás, mely feledhetetlen örömmel ajándékoz meg minket, és alapja egy kiegyensúlyozott, harmonikus és szeretettel párkapcsolatnak is. És biztosak lehetünk abban is, a nők alig várják, hogy megtegyük ezt. Szívesen nyitják ki előttünk a kapukat, ha a megfelelő KULCS van a kezünkben. Igénylik az udalgylelést, a megértést, a gyengédséget, hogy kapcsolatuk boldog legyen. Pontosan ugyanúgy, ahogyan mi férfiak is. Mert emberek vagyunk mindannyian. Ha meg



A FÉRFI

akarjuk érteni a nőket, értsük meg először saját magunkat! Minden más emberhez önmagunkon keresztül vezet az út. Ha ezt tudatosítjuk magunkban, a többi gyerekjátékká változik, kapcsolatainkat úgy alakíthatjuk, ahogy előtte álmainkban sem reméltük volna. Szerencsére azért sok tulajdonság van, amiben nő és férfi különbözik. Pontosan ez a lényege annak, hogy olyan nagyszerűen tudjuk kiegészíteni egymást. A nő nem választható el a férfitől, kapcsolatuk egy képlékeny áradat, mely folyamatosan mozog, változik, így állítva mindig új és új feladatok elé őket. A nők szerepe a párkapcsolatban ósidők óta más, mint a férfiaké, de úgy gondolom, így van ez jól. A fekeresélt szerepek ritkán hoznak hosszútávon egyensúlyt a kapcsolatba. A jól működő párkapcsolatot úgy képezem el, mint test és lélek egységét, ahol mindig minden kölcsönhatásban van egymással, s már tudunk sem kell azt, melyik a fontosabb. Csak a MI létezik. - Sárosi Béla, Kulcs a Kapcsolathoz

A FÉRFI Áááááá, férfiak! - sóhajtott általános iskolai barátom anyukája és közben legyintett a kezével. Ebből bárki érthetett. Bárki, de én nem akartam. Már akkor is éreztem, hogy ezzel valami nincsen rendben. Hogyan válósulhat meg nő és férfi egysége... és boldogan éltek, míg meg nem haltak... ha a kettőből az egyikkel valami baj van. Azt sem értettem, hogy vonatkozhat valami mindenkire, örökérvényően és egyszerre? Legalábbis a férfiakra. Mert az már az iskolában is kiderült, hogy sokfélék a kislányok, mint Gombóc Artúr legféltettebb kincsei: lyukas csokoládé, kerek csokoládé, töltött csokoládé...
 ■ Felnőtkénti már azt a kérdést tenném fel, értelmezhető-e a sóiét világos nélkül, a boldogság szomorúság nélkül, a nő önmagában, férfi nélkül? Persze, nem. Tehát, ha önmagunkat nőkénti definiáljuk a férfiak által és közben nem tiszteljük, becsuljuk vagy akár csak értjük a férfit, kik vagyunk?
 ■ Amíg féjzsdalommal, szomorúsággal, esetleg lélelemmel gondolunk a párkapcsolatra, hogyan valósíthatunk meg az életünkben egy bizalmon alapuló, örömteli közösséget?
 ■ Ez eddig tiszta. Merre tovább?

■ Meg kell tudnom, hogyan gondolkodom én a férfiakról? Milyen tévhiték, félfelmek, felvett gondolatok zavarják a tisztánlátásomat?
 ■ Társam a tukrom. Azt mutatja, amit nem akarok látni. Ha már azt mutatja, amit szívesen nézegetek, megtalálom magamat.
 ■ Tukreim azok a kapcsolatok is, amelyek visszatekintve sikertelenek voltak. Hála a sikertelennek nevezett kapcsolatoknak!!! Uzenetet hoznak. Nekem, magamtól. Mmde közelebb vihetnek az igazi önmagamhoz, az IGAZHOZ.
 ■ Rajtam múlik, akarok-e tisztán látni? Akarok-e olvasni a jelekből? Le tudom-e választani önmagamról azt, ami gától abban, hogy az legyen egy párkapcsolatban, aki lenni akarok. Aki igazán vagyok.
 ■ Ez nem mese! A teljes, boldog párkapcsolat nem mese! Az mese, hogy csak azon múlik a boldogságom, hogy ki van mellettem. Amíg én nem vagyok önmagamban kész rá, hogyan élhetném meg? Amíg magam sem hiszem el, hogyan kaphatnám meg? Amíg magamat nem szeretem, hogyan szeretethetne valaki önmagamérr? Ha bennem nincs béke, hogyan élhetnék valakivel békében? Megint ugyanoda jutottunk. A KULCS én magam vagyok.
 ■ Kérlek, kedves hercegnő, tudd, hogy nincs olyan herceg, aki boldoggá tehet! A holtomiglan-holtodiglan nem csillámport. A horszoszemről elnevezett hercegek-issaszonyoknál nagy esély van a boldogtalanságra. Ezek rossz hírek?
 ■ Szerintem halálra unnánk magunkat mesehősnőkénti jellegtelen, bár dalás hercegek oldalán. Talán csak a fehér ló igaz az egészből, az meg lényegtelen. Szóval, kedves hősnő, gyere velem, lépünk ki a meséből, mert az ÉLET sokkal izgalmassabb! Nézzuk meg, hogy a számunkra kiutalt herceget miért kaptuk. Miért pont őt? Miért pont te vagy én?
 ■ Az élet meseje az, hogy nem vélelten, ki akadt csil-vih, szikrázó kövekkel kirakott bársony horgocskánkra. Csodálatos, nemes vagy éppen hercegi mivoltukat fejlesztető királyfik mesélnek rólunk, segítenek nekünk. Csak azzal, hogy vannak, azzal, hogy olyanok, amilyenek. Mindig azt a herceget kapjuk, akit éppen kell, de ne feledjük, a párkapcsolat örömforrás. Ha még nem érzed, légy érte!
 ■ Szóval, elsétálok a Hercegnőellátó Vállalat helyi kirendeltsége előtt, és arra gondolok:
 ■ ÁÁÁÁ, azok a csodálatos, megértő, gondoskodó, szerető, izgalmass férfiak!
 —Dantasz Nora, Kulcs a Kapcsolathoz

PÁRKAPCSOLATI KONZULTÁCIÓ ÉS TRÉNING PÁROKNAK ÉS PÁRKERESŐKNEK

A párkapcsolat örömforrás, a szeretet áradása Ha mégsem ezt érzed, hangold át magad! Keress minket! Kezdj el ELNI! Kezdj el egy boldog, teljes, sikeres, szeretettel teli kapcsolatban élni!

RaK Kft. Telefon: 06/20 41-52-340 E-mail: rekkuks@gmail.com www.kulcsakapcsolathoz.hu

MIÉRT JÓ? • Segítséget nyújtunk, ha úgy döntöttél, változtatnál az életeden, de nem tudod hogyan, merre indulj el • Támogatunk, hogy az lehess a kapcsolatodban, aki lenni szeretné: • Megmutatjuk, hogyan alakítható ki éretti, tiszta kommunikáción alapuló párkapcsolat. • Együtt megtaláljuk, mi nehezíti meg, hogy megéld, ami már régen a TIÉD
PÁROKNAK: • Egyéni, majd páros konzultáció • Mediációs beszélgetések • Közös állapotfelmérés • Konkrét visszajelzések • Aktív támogatás a továbblépéshez • Addig dolgoznak veled a párkapcsolati problémák, amíg el nem kezdesz dolgozni velük • Vedd át az irányítást!

A FACEBOOK LEHET ROMANTIKUS IS!

Egy jó hír: a világhálón sokkal könnyebb (újra) szerelembe esni, mint a való világban. Az interneten jellemző tudatos névtelenség épp azoknak a félénk embereknek könnyíti meg a helyzetét, akik úgysem mernek megszólítani másokat. A visszautasítástól való félelem ugyanis így nem olyan hatalmas és a visszautasítás sem fáj úgy, mint a személyes kapcsolatnál. Sok oldalon tesztekkel tölthetünk ki, melyeket értékelve csak az elképzeléseinknek megfelelő, személyiségünkhöz passzoló párokat kereshetjük. Ha összejön a szerelem, a Facebookon páros oldalt is létesíthetnek a szerelmek. 2012 vége óta ugyanis automatikusan van erre lehetőség, ha mindkét fél elismeri a kapcsolatot. Ez a virtuális napló egyik módja. Közös élmények, megosztott fotók, státuszfrissítések, privát kommentek vagy épp szívbe markoló szerelmi üzenetek az üzenőfalon – minden időrendi sorrendben és összefoglalva látható. A program a profilképeket is egyesíti. Romantikus! És garántáltan működik.

A szinglik több mint fele online keresi partnerét, minden harmadik pár pedig a hálón talál egymásra



JOY.hu/bizalom
HOGYAN BÍZZ JOBBAN A PÁRODBAN?

Féltékenység

MI REJLIK AZ EGYIK LEGELVAKULTABB EMBERI ÉRZÉS HÁTTERÉBEN?

Miért alakul ki a féltékenység?

A boldogságát, a szerelmét nem szeretné senki elveszíteni, de ez az érzés még nem féltékenység. A féltékenységnek mindig van oka, ami lehet külső vagy belső. Külső ok, ha tényleg



Orbán Nóra
Párkapcsolati szakértő,
coach, mediátor, tréner,
a JOY állandó szakértője
(kulcskapcsolathoz.hu)

„meggyőzhető” a partner, esetleg keresi is az alkalmat a félrelépésre. Ha valaki eleve félrelépésnyújtó párt választ, még akkor is, ha a kapcsolat elején ezt „nem vette észre”, érdemes feltennie a kérdést: Miért kerültem ebbe a kapcsolatba és miért maradok benne? Ha a kapcsolat gondjait remélik a felek elodáznivala félrelépéssel, a kérdésünk az: Miért nem néznek szembe a valódi okokkal? A belső ok a féltékeny fél által megélt bizalmatlanság vagy bizony-

talanság. Ennek az lehet az alapja, hogy az illető attól tart, hogy megbántják, hogy kiszolgáltatottá válik, hogy fél attól, hogy kiderül, nem elég jó, hogy nőként vagy férfiként leértékelik, vagy attól, hogy alulmaradhat egy versenyben.

Hogy lehet kezelni ezeket a helyzeteket?

Érdemes meggondolni: ha a másik fél egy megbízhatatlan szoknya- vagy nadrágvadász és ez nekem fájdalmat okoz, miért kínozom magam a társaságával? Ha a kapcsolatunkban romlott el valami, akarunk-e megoldást együtt? Ha a féltékenység és a bizalmatlanság okai bennem vannak és kezelhetőek önismerettel, kommunikációval, a kapcsolat megalapozásával, miért nem vágok bele? Ezekre a kérdésekre a válasz igazi döntéseket eredményezhet, a többi időhúzás.

Hat virtuális életünk a szerelemre?

A virtuális kommunikáció leszűkített üzenetváltás, hiányoznak belőle a non-verbális elemek, a mimika, a gesztusok, a hanglejtések, és hiányoznak a köztünk érezhető energiák is. Személyes találkozókra még ezekkel együtt is gyakran értjük félre egymást. Virtuálisan kénytelenek vagyunk a hiányzó információforrásokat saját elképzeléseinkkel kiegészíteni, és itt jön a csapda. Elkezdünk a másik fejével gondolkodni. Féltreértést halmozunk félreértésre, ami bizalmatlanságot szül. Rombolja a kapcsolatot az is, ha az oldalakon megjelenített tartalmak alapján kérdés vagy tisztázás helyett számonkérés következik.



Kettőn áll a vásár. Egy kapcsolatban mindkét szív egyformán felelős

Páros hatás

ORBÁN NÓRA (43) PÁRKAPCSOLATI SZAKÉRTŐ (COACH, MEDIÁTOR, TRÉNER)

Egy kapcsolatban nincsenek abszolút igazságok, felelősök, működő receptek – csak két ember van, akik együtt keresik a boldogulást. És ebben a keresésben egy párkapcsolati szakértő olyan irányt, megoldásokat tud mutatni, melyeket magunktól nem vennénk észre.

„Huszonevesek éppúgy felkeresnek, mint a hatvan közeliék, persze más problémákkal. Egyedül vagy párban, kapcsolatban vagy azon kívül állók érkeznek hozzám, a férfi kezdeményezésére vagy a nő kérésére – nem lehet általánosítani. Előfordult már az is, hogy egy anya, aki korábban férjével járt hozzám, elhozta a lányát is, mert megrekedt köztük a kommunikáció. Egy közös van bennük, a szándék, hogy szeretnék helyrehozni a kapcsolatukat, és erre készek időt, energiát és pénzt áldozni. Ez tisztelet és felelősségérzetet kelt bennem,

ezért már az első találkozón nyíltan beszélgetünk és én direkt visszajelzéseket adok, mert azt gondolom, ha mindig így tennék, sokkal könnyebben élhetnének az életünket. Ha eljön hozzám valaki, nem azt gondolom, hogy az illetővel baj van, hanem azt, hogy igényes, és vállalja, hogy tegyen önmagáért. Amint elkezdünk együtt dolgozni, partnereim megérik, hogy minden értük történik, észlelik a konzultációk során a segítő szándékot, illetve a szeretetet, és megértik, hogy mennyire fontos az egyértelmű és nyílt kom-

munikáció. Akadnak párok, akik annyira nem képesek még együtt dolgozni, hogy azt ajánlom, eleinte külön-külön érkezzenek hozzám. Vannak, akik évek, évtizedek problémáit hordozzák magukkal. Nekik jó pár alkalommal vissza kell térniük, de míg az elején a heti találkozó szükséges, igazi sikerélmény számomra, amikor idővel már csak kéthavonta keresnek fel. Ilyenkor tudom, az itt felfedezett problémák megoldódnak, az itt tanult technikákat otthon is jól tudják alkalmazni. Bár nem szeretek általánosítani, de a húszas, harmincas korosztályból két alapvető kérdéssel találkozom. Sok egyedülálló nem érti, miért nem talál magának párt. Ennek hátterében leggyakrabban az van, hogy nem engedik meg maguknak a boldogságot. Nem megfelelő az önértékelésük, nem hiszik el, hogy képesek, sőt érdemesek egy értékes kapcsolatra. A fiatal párok esetében azt vettem észre, hogy a leggyakoribb probléma, hogy nincs megalapozva a kapcsola-

tuk. Szeretik egymást, bíznak egymásban, de még saját magukkal sincsenek teljesen tisztában. Az együttműködés és a problémamegoldás tekintetében pedig sem tapasztalatuk, sem stratégiáik nincsenek. Összeköltöznek, és rájönnek, hogy nem tudják, milyen szabályok, közös értékek mentén is kellene élniük. Tizennégy éve foglalkozom önismeretfejlesztéssel, kommunikációval, konfliktuskezeléssel, az emberek közti kapcsolatokkal. Szerencsés vagyok, mert a munkám során rengeteg tapasztalatot szerezhettem. Amikor az új munkahelyemre kerültem, ahol azóta is vezetőképzéssel foglalkozom, trénerképzésre iskoláztak be. Ez adta meg a kezdő lökést. Az ezt követő időszakban több képzést is elvégeztem, tréning, coaching és mediációs technikákat is használok a munkám során. Főállás mellett indítottam be és működtetem ma is a vállalkozásomat. Budapesti és solymári irodámba is várom a klienseket. Én magam is komoly önismereti utat jártam be, és fantasztikus emberekkel, történetekkel találkoztam az évek során. Tervezem is egy könyv megírását, melyben az esetek kapcsán sokan kaphatnak új szempontokat saját kapcsolatuk javításához, és nem mellékesen meg-

„KULCS: AZ ŐSZINTE KOMMUNIKÁCIÓ”

ismerhetnek néhányat azok közül a nagyszerű emberek közül, akikkel szerencsém van együtt dolgozni. Férjem is és én is hoztunk egy-egy kislányt a kapcsolatba, így lett a családunk

egész. Volt társainkkal szeretetben és tiszteletben tudunk együttműködni, mert közös a célunk. Ennek egyetlen nehezen megvalósítható, de egyszerű trükkje van: őszinte, egyértelmű kommunikáció. A párkapcsolat öröm, nem kell, hogy másképp legyen.”



VÁLLALKOZÁS:
Kulcs a Kapcsolathoz
(kulcsakapcsolathoz.hu)
VÉGZETTSÉGEK:
HR, tréner, coach,
mediátor