Kiss T. Anna

SZERESS BELÉM!

Publio

Szeress belém!

Kiss T. Anna

2015

Publio kiadó

Minden jog fenntartva!

A könyvhöz kapcsolódó kiegészítő információk, ismeretterjesztő írások, publikációk, programok a www.kisstanna.wordpress.com blogon érhetők el. A szerzővel az alábbi e-mail címen lehet fölvenni a kapcsolatot: kisstanna@gmail.com

„A boldogsághoz nem vezet út. Az út maga a boldogság.”
(Buddha)

BEVEZETÉS

Hogy egy fiú és egy lány, egy férfi és egy nő között kialakul-e a szerelem, arra nincsenek szabályok. Nem lehet előre biztosan tudni, mi fog történni és mi nem. És miért igen és miért nem. A szerelem az jön. Egyszer csak van és elsodor mindent, amit addig gondoltunk, akartunk, terveztünk. Olyan, mintha elveszítenénk önmagunkat. Mintha döbbenten néznénk a tükörbe: ki ez a nő? Vagy ez a férfi? Nem ismerem. Én nem vagyok ilyen. Én nem ilyen vagyok. Engem kicseréltek.

Pontosan ez történt! A szervezetben olyan vegyi változások indultak el, amelyek a személyiség - akár - teljes megváltozását, átalakulását is hozhatják. Nem törvényszerű, hogy így legyen, de ha az érzés igazi, amolyan lángoló szerelem, akkor be fog következni. Nagy valószínűséggel átmeneti időre. Tudom, nagyon kiábrándító, de körülbelül másfél-két év alatt lecseng, elmúlik vagy szeretetté szelídül. De ezért nagyon sokat kell dolgozni a kapcsolaton.

Két-három év egy ember életében szinte egy pillanat, de ha a konkrét életeseményeket nézzük, nagyon sok is. Minden attól függ, hogy milyen életszakaszunkban ér bennünket a szerelem nevű villámcsapás. Fiatalon, tini korban semmi különös, akár havonta ránk törhet a "nagy érzés", s abszolút magától értetődőnek vesszük az újabb és újabb "igazi" felbukkanását életünkben. Ekkor is azt mondjuk, szerelem, de majd a későbbiekben látni fogjuk a könyvben, hogy ez messze nem így van. A szerelemhez sokkal több kell, mint hogy fülig piruljunk a legszebb szemű fiú megpillantásán az iskolában.

A szerelemre valójában a pszichésen, lelkükben, érzelmeikben már bizonyos érettséget mutató fiúk és lányok esetében van esély. Joggal feltételezhetjük, hogy a felnőtteknél ez mind rendben van, hiszen tapasztaltak, tehát "ránézésre" megmondják, hogy ez bizony szerelem. Hát nem. Éppen ez a baj a felnőtt kor szerelmeivel. Hogy nagyon nehéz megkülönböztetni a valódi szerelmet a vágytól, a kívánástól. Ahogy a kívánást is az igazi szenvedélytől.

A legveszélyesebb pedig az a szerelem, amelyben a szenvedély a meghatározó. Ez az, ami perzsel, föléget, elemészt, aminek nincs igazán vége, amelyből a legtöbb tragédia következik. Ha azt halljuk a hírekben, hogy valaki "szerelemféltésből" tette valaki mással ezt vagy azt, biztosak lehetünk benne, hogy ott szenvedélyes szerelemről volt szó. Akár tisztában voltak ezzel az érintettek, akár nem. Csak a féltékenység és csak a bosszúvágy önmagában ritkán vezet ilyen drasztikus lépéshez az emberek lelkében. Kell ehhez valami több, valami más, ami megkülönbözteti a többi érzelmünktől a szerelmet. Az igazi szerelemről beszélek. Ugyanakkor téved, aki azt hiszi, hogy a szerelem csak

ennyi: testi-lelki vonzódás egy másik emberhez. Ez még önmagában nem elég ahhoz, hogy stabil érzelmi alapnak tekintsük a szerelem érzését egy tartós kapcsolathoz. Ahhoz ennél több szükséges.

Mindenekelőtt tisztelet. E mellett a másik feltétlen szeretete és a barátság érzése iránta. Nem is beszélve a szenvedélyről.

Érdemes megfigyelni a környezetünkben, hány nagy szerelem indult valójában gyerekkorban, valahol a homokozó környékén vagy az óvodában, ahol Péter meghúzta a lencsibaba szemű kis szőkeség haját. A barátságra alapozni fél siker, ha az feltétlen szeretettel párosul. Itt nem lehet eléggé hangsúlyozni a feltétlen szót.

És ez az, ami nélkül biztosan nem szökik szárba a szerelem két ember között: a szeretet. A szeretet mindennek az alapja életünkben. Bár nem mindenki látja így, különösen bizonyos korosztályban.

- Nem unod még ezt a szöveget? - kérdezte egyszer az akkor kamasz unokahúgom, amikor erről beszéltem neki. No, és mit emelt le a polcról a videotékában még akkor is a kishölgy? Hát az Oroszlánkirály-t! Mert olyan szép, ahogy a két oroszlán egymásra talál. Emlékszel, amikor a szív szaváról énekelnek? Gyönyörű pillanat, ahogy rádöbbennek egymás iránti szerelmükre. És mégsem biztos, hogy ez már szerelem. Hiába próbálják a rajzfilm forgatókönyvírói ezt így beállítani. Az első szeretetteljes pillantás, a "szeretek vele lenni" még nem elég ahhoz, hogy tartós érzéssé váljon. Esetleg élettervet is építsünk rá.

Mert nem ez a célja egy párkapcsolatnak?

Kövezz meg, ha te másként gondolod, de szerintem – nem! Bizonyos kultúrkörökben évezredeken át ez volt ugyan a dogma: a szerelem és a vele járó testiség az emberek között csak az utódnemzés érdekében megengedett. Egyébként paráznaság a neve. Gondolj a Bibliára. Mózes kőtábláin is az áll: Ne paráználkodj!

Anélkül, hogy bármelyik egyház, hitközösség érzékenységét is meg szeretném sérteni, vállalom, hogy véleményem szerint a szerelem és a vele járó szexualitás Isten egyik legbölcsebb és legnagyobb adománya az ember számára. Ha lehet, törvényes kapcsolatban, családban. Ebben egyet értünk. De a világ sokat változott Mózes kora óta. Sőt egyik napról a másikra sokat változik ma is. Vele a normák és az erkölcsök is. Pár száz éve még a nőkre lelakatolt erényövet tettek, s nincs száz éve, hogy lekerült elődeinkről a testet-lelket megnyomorító míder, a fűző. Ráadásul immár nem csak a karcsú bokáját mutatja meg a kor asszonya, lánya, hanem akár a köldökét is. Sajnos. Mert nem mindenkinek áll ez jól. De a döntés az övé. Ahogy ma már természetes módon az is, hogy csak az állam által szentesített kapcsolatban adja a férfi és a nő testét is a másiknak, vagy pedig akkor, ha mind a ketten úgy érzik: eljött az ideje. De ez nem a hivatalos engedélyen múlik. Szóval, ha az ember él a test örömeivel, de azt felelősséggel teszi, miért lenne az probléma?

Persze, ami áldás, alkalomadtán átok is lehet.

Van egy ősrégi mondás: "Aki a bölcsőt ringatja, a világot igazgatja." Igen, a szerelem hatalmi eszköz is lehet. Ahogy több, más érzelmünk is. Azt szokták mondani okos emberek, hogy három dolog mozgatja a világot: a pénz, a hatalom és a - minek is nevezzem? - nemiség, a szexualitás, a szerelem, a nő és a férfi örökké változó, de örökké ezek körül forgó viszonya. Amely alkalomadtán veszedelmessé is válhat.

Ugyanakkor a hétköznapi életünkben a szerelem az elsődleges örömforrás, a motiváló erő arra, hogy mindennap fölkeljünk, s azért tovább vonszoljuk magunkat egy kilátástalannak tűnő, szürkének ígérkező napon is. A szerelem, a szeretet, a párkapcsolatok. Mindent azzal mérünk, szeretettek, szerelmesek vagyunk-e. Ha tele a szívünk szeretettel, szerelemmel, akkor is kerek a világ

számunkra, ha egyébként nem tudjuk befizetni a havi csekkjeinket és utáljuk a főnököt és különben is: minden hazaúton rálép valaki a lábunkra a villamoson. De amikor mi - képzeletben - a föld fölött 3 méterrel lebegünk éppen, hogyan is vennénk ezt észre?

Ez tehát a szerelem, kortól, nemtől, társadalmi helyzettől függetlenül.

Most már csak az a kérdés, hogyan tegyünk szert erre az érzésre, hogy az életünkben minden "százas" legyen végre?

Hát ez itt a probléma. A két probléma. Nézzük visszafelé:

A szerelemtől önmagában biztosan nem lesz "százas" az életünk, mert lehet ma elbliccelni a csekkek befizetését, de a helyzet az, hogy rózsaszín és lila köd ide vagy oda, az áramszolgáltató simán kikapcsolja a mérőórát, ha tartósan nem fizetünk.

Ennél tehát többre van szükség.

De hát, hogyan tegyünk szert a szerelemre? Sehogy! A szerelemre általában nem lehet csak úgy szert tenni. Habár volt, aki látott már fehér hollót, pedig állítólag az sincs, vagy legalábbis nagyon ritka.

Ez a könyv arról szól, hogyan ébresszünk szerelmet magunk iránt a vágyott fiúban vagy lányban, férfiban vagy nőben.

Nem bizonyos korosztálynak és nem egyik vagy másik nemnek szólnak ezek a praktikák. Ebből a szempontból tehát egyetemlegesek. Kortól és nemtől függetlenek. Mégis számít, hogy mikor, milyen társadalmi közegben és műveltségi szint közepette alkalmazzuk őket.

A legjobb, ha figyelemmel elolvassuk egyszer, aztán még egyszer, s amikor biztosra vesszük, hogy az egész már a kisujjunk hegyében van, na, akkor vegyük elő újra, s fejezetről-fejezetre haladva próbáljuk ki az olvasottakat a gyakorlatban. Már ha van kiszemelt személy, aki máris szerelmünk tárgya s csupán annyi a probléma, hogy még nem ismer bennünket. Netán ismer, de jól titkolja, hogy például a lépcsőházi zavart köszönésen kívül bármit is akarna tőlünk. Erre egyébként érdemes figyelni e kis praktikák gyakorlása közben. Az ördög, mint általában, a részletekben rejlik. Van itt ez a kis jelző: lépcsőházi „zavart” köszönésen kívül kitétel. Ha ilyen jelet tapasztalsz (figyelem, jó megfigyelés és koncentráció szükséges hozzá!), nyugodtan kigyulladhat benned a zöld lámpa: van remény.

Nagyon hétköznapi oka van ennek: a zavartság - érzelem. Szerelmed tárgya tehát máris bizonyos érzelemmel viseltet irántad. Még akkor is, ha zavartsága éppen rossz kedvéből táplálkozik, hogy megint látja ezt a nagyszájú vagy éppen kuka, elefánt méretű vagy éppen piszkafa lányt vagy fiút. És az összehasonlításokat még folytathatnánk tovább.

A lényeg az érzelem!

Írd fel tehát magadnak, ha lehet, aranybetűkkel:

NEM VAGYOK KÖZÖMBÖS SZÁMÁRA!

Ez lesz az alap, amire felépítheted a szerelem-keltés stratégiáját.

Aki pedig még nem ilyen szerencsés, hogy máris érzelmet csiholjon ki választottjából, mert például még nincsenek is bemutatva egymásnak, azok se keseredjenek el. Eljön az ő aranynapjuk is. Csak azért még meg kell dolgozni!

Gondoljátok el, a lépcsőházi példában a lány milyen kitartó munkát végezhetett, hogy a lakótársa ritka találkozásaik révén máris emlékképet és hozzácsatolt érzelmet raktároz róla szürke "adatbázisában", a sok millió idegsejtje valamelyikében!

Szóval csak fel a fejjel, rákészülés, gyúrás és indulhat az első menet. Jól oszd be az erődet: 25 "menetről" van szó. És legalább három hónapnyi kemény munkálkodás kell ahhoz, hogy ha minden jól megy: kiszemelted immár szerelemmel tekintsen rád.

Innen sima ügy. Szeress belém!

Vagy mégsem?

Házat építeni könnyű. Már ha valaki ismeri a technológiát. Ha meg annyira biztos az ügyességében és a találékonyságában, hogy meri vállalni az építményéért a fokozott kockázatot. Mert azért nagy ám a kockázat. Ha a ház valami miatt nem stabil építmény és végül összedől, az építő felelősséggel tartozik érte. Hiszen emberi életek veszhetnek ott, a romok alatt. Te vállalnád? Na, ugye!

Érdekes, a saját életedben gondolkodás nélkül képes vagy belevágni bármilyen kapcsolati „ház” építésébe, függetlenül attól, hogy eléggé körültekintő voltál-e a kiválasztáskor és az „építkezés” során.

Miért lenne kevésbé fontos számodra a saját életed, mint egy téglából, habarcsból összeálló épület?

Márpedig a sikeres párkapcsolatok sem jönnek létre másként, mint egy ház. Minden kapcsolathoz szükséges az alapozás. Aztán föl kell állítani a tartóoszlopokat és a falakat, amelyek a stabilitást adják, amelyekre támaszkodni lehet, s amelyen belül tovább építkezhetsz. És végül a helyére kell tenni a tetőt. Nem olyan bonyolult ez, csak ha ki akarunk spórolni az „építményből” ezt meg azt. Vagy ha nem a megfelelő sorrendben végezzük az „építési munkálatokat”. Például a tetővel kezdjük, miközben még az alapot sem ástuk ki. Meg a falak is hiányoznak még, hogy a tartóoszlopai által jól alátámasszuk a háztetőt. Na, igen, a „háztető” az már megvan. Csak éppen tartása nincs. Legtöbbször egy éjszakára (sem) hitelesített. Igen, helyben vagyunk: az egyéjszakás kalandok. Vagy az egy-két hétig tartó ismeretségek.

Sokan elgondolkodnak rajta, hogy nekik vajon miért nem sikerül tartós kapcsolatot kialakítaniuk, miért csak egy-egy éjszakáig jutnak kiszemeltjükkel? Pedig úgy tetszettek egymásnak a fiúval (lánnyal)! Hát, ezért! Mert az egészet azzal kezdték, ami egy párkapcsolatban a kapcsolat csúcspontja: az első testi-lelki egymásra találás. Onnan hova fejlődjön a kapcsolatuk, ha túl vannak már az első éjszakán is? Csak nem fogja reggel megkérni a fiú a lány kezét? Te megtennéd ebben a helyzetben? Vagy ha lány vagy, komolyan vennéd az ilyen kérőt? Hiszen semmit nem tud rólad. És te sem róla. Hogyan élhetnétek így együtt? Hát, ez az!

Dia másodéves egyetemista volt, amikor „megmelegedett” annyira az egyetemi létben, hogy a fiúkra gondolhatott. Az első tanévben jól bejáratódott az élete: kollégium, előadások, könyvtár, eleinte hetente, majd havonta-kéthavonta hazautazás. Elég monotonnak tűnt, de végül megérte, hiszen a jó tanulmányi eredményeiért külön ösztöndíjat kapott. Jól jött a pénz: kellettek a ruhák, a smink kellékek, több mozi a barátnőkkel, a kávézós délutánok-esték és persze könyvek, szakirodalom. És feltámadt a hiány a gyengédségre, a szeretetre, a szerelemre. De ez valahogy nem jött össze. A fiúk mintha nem is hallottak volna a fokozatosságról: a sétákról, az átbeszélgetett éjszakákról, a forró csokiról a novemberi hidegben, a csendről, amit együtt éltek volna át. A fiúk dübörögni akartak, zajos bulikba menni – kiengedni a gőzt. Elvégre megérdemlik, hiszen keményen tanulnak, hetente egyszer-kétszer be kell vadulni, nem? Jó filozófia. Mármint ha nem igazi

kapcsolatra vágyik az ember, hanem csak pár „átutazóra” az életében. Lehetőleg minden bulis éjszakán újabbra. Nulla felelősség, garantált érzelemmentesség, no probléma. Dia ebben a világban létezett, másikat nem is ismert. Családjától távol, a nagyvárosban, mint önálló Nő. Eleinte nem is sokat gondolkodott a dolgon, egyszerűen csak belevetette magát a nagybetűs egyetemi életbe. Simán átvette ennek a létformának a ritmusát. A fiúk, akikkel lógott, kézről-kézre adták. De soha nem többre, csak egy-egy éjszakára. Félreértés ne essék, Dia nem volt „rosszlány”. Semmivel sem volt erkölcstelenebb, mint bármelyik kortársa. Ahogy éltek, ahogy belesimultak ebbe a szerepkörbe, az teljesen elfogadott volt. Trendi, hogy úgy mondjam. Olyan trendi, hogy ez az őrült hajsza az állandó társ, az együtt járás után végül méltatlan „kapcsolatok” sorát okozta az életében. Ahhoz, hogy megálljon és elgondolkodjon azon: talán mégis rossz úton jár, egy nagy traumának kellett történnie. Igen, kitaláltad, egy óvatlan éjszaka után teherbe esett. Két és fél év az egyetemen és a nagy döntés: az értelmiségi álmoknak vége vagy egy éppen megfogant életnek. Van ugyan köztes megoldás is: a gyerek és a tanulás együtt, de az Dia számára pillanatnyilag nehezebbnek tűnt, mint megmászni a Himaláját. Persze, a partner, akiről Dia biztosan tudta, hogy ő és csak ő lehet az apa, kinevette, elmondta mindennek, csak rendes úrilánynak nem, s faképnél hagyta. Nagy lecke egy felnőtt, tapasztalt nőnek is, hát még egy húszas évei elején járó diáklánynak!

Miért is alakulhatott így? Mert Diának, ahogy a nők és férfiak többségének sincs, nem volt türelme a „szakszerű” építkezéshez. Mindjárt a tetővel kezdte. Már az első randin kész volt ágyba bújni a fiúkkal, elég volt, ha egyik is, másik is tetszett neki. És ezzel, bár még el sem kezdődött valójában, véget is ért a kapcsolat.

Ez a hiba az, amit te semmiképpen nem fogsz elkövetni, ha figyelmesen olvasod ezt a könyvet, és vele párhuzamosan a www.szeressbelem.wordpress.com oldal bejegyzéseit. Ott kapod majd meg azt a segítséget, amellyel még jobban és eredményesebben tudod alkalmazni az ebben a könyvben megismert kommunikációs megoldásokat. Ezen az internetes oldalon keresztül elérhetsz engem is, segíteni fogok neked.

Mindenekelőtt fogj egy füzetet és írd rá: HAJÓNAPLÓ.

Ebben fogod leírni a magad számára, hogy mikor, mi történt a Szeress belém! program során. Nagyon fontos, hogy azt is mindig leírd, milyen érzések kavarognak éppen benned az egyes történésekkel kapcsolatban, s ami a legfőbb: a kiválasztottadat illetően.