

SZERETET-KAPCSOLAT PROGRAM

ÖNISMERTET, ÖNREFLEXIÓ, TUDATOS JELENLÉT



MUNKAFÜZET

Töltsd le,
töltsd ki, és
küld be (prémium
előfizetés
esetén).

TANANYAG

Letölthető írásos
és hanganyag
formában, hogy
bármikor tudj
tanulni.

WEBINÁR

2 hetente élő
beszélgetés
adott témáról
Lacsny Éva
terapeutával.

12 HÓNAPOS ELŐFIZETÉSES PROGRAM

Ez a 12 hónap a te belső utad lesz a mélyebb, bizalmon és értékeken alapuló szeretet-kapcsolathoz. A közös munka hatására a kapcsolatod fokozatosan gyógyulhat, letisztulhat, és egy tisztelen és bizalmon alapuló társkapcsolattá formálódhat. Egy olyan intim párkapcsolattá, melyben érzelmileg érettebbé váltok. Fejlődik az intellektuális, az érzelmi és a szexuális énetek.

[INTIMITASCOACHING.HU](https://intimitascoaching.hu)

ÜDVÖZÖLLEK



A PROGRAMBAN

Lacsnig Éva

Azt kívánom, legyen neked is szeretet-kapcsolatod!

Én személy szerint hosszú utat tettem meg, mire megélhettem, hogy olyan párkapcsolatban élhetek, ahol szeretet, bizalom, biztonság vesz körül. Együtt teremtjük meg és együtt is tartjuk fent.

Ez egy folyamatos munka, ami mindkettőnk számára fontos. Ahogy az is, hogy ő férfinak érezze magát mellettem, és én nőnek, mellette.



Nálunk nincsenek hangos veszekedések, drámák, játszmák, vagy ki nem mondott szavak. Se sértettség, se érzelmi bántalmazás.

Őszinték vagyunk, ami néha kemény, vagy fájdalmas adott pillanatban, ugyanakkor esszenciális. Tudjuk, ha a hozott mintáinkra hagyatkozunk, és nem a tudatos, felnőtt énünket választjuk, elcsúszunk, és további problémákat fogunk generálni.

Tudatosan élni, jelen lenni, és értő figyelemmel lenni egyáltalán nem könnyű feladat, érzelmi lényként. De rá kellett jönnünk, minden csak választás kérdése. És soha nem vagyunk áldozatok, csak ha hagyjuk.

Mindig van választási lehetőségünk. Dönthetünk a saját viselkedésünkről, a reakcióinkról így lesz lehetőségünk mást tapasztalni, mint amit a szüleinktől tanultunk, vagy amit megszoktunk.

Kívánom, hogy Te is bejárd ez a csodálatos utat, amit önismeretnek és személyiségfejlesztésnek hívunk. Hogy új dolgokat tapasztalj. Hogy érzelmi biztonságban, szeretetben élj. Önmagaddal és a választott pároddal.



SZERETET KAPCSOLAT PROGRAM



SZERETET
KAPCSOLAT

ÖNISMERET, ÖNREFLEXIÓ, TUDATOS JELENLÉT

SZERETET KAPCSOLAT PROGRAM 1. MODUL

HOGYAN HASZNÁLD EZT A MUNKAFÜZETET?

Első lépésként hallgasd meg a teljes tananyagot. Majd ismételd meg fejezetenként, amíg annyira megérted, hogy kezded látni és hallani is önmagad, és a működésed (a viselkedésed, a reakcióidat, a kommunikációdat).

Hetente egy témával dolgozz. Ne siess. Az önismeret nem teljesítmény, hanem kapcsolat önmagaddal és a pároddal. Hiába akarsz előre szaladni, csak odáig juthatsz, ahol jelenleg tartasz. És onnan kell kezdeni építkezni. A változás idővel történik. A folyamat eleje mindig természetellenes lesz, hiszen tudatból "kell" odatenned. Minden szituáció egy döntési helyzet. Az automatikus programot engeded lefutni, vagy az új tudást fogod alkalmazni. És ha eleget gyakorolsz, az új tudás szépen belépül, és természetessé válik.

Minden héten:

- olvasd el az adott részt,
- végezd el a gyakorlatokat,
- figyeld magad a hétköznapokban,
- és apránként építsd be a tanultakat az életedbe.

A cél, hogy a leggyakoribb párkapcsolati helyzetekben is gyakorolni tudd a tudatos jelenlétet, az önreflexiót és az asszertív kommunikációt.

1.HÉT ÉRZELMEK FELISMERÉSE ÉS MEGNEVEZÉSE

„Az érzelmek felismerése a tudatos változás első lépése.”

A legtöbb konfliktus nem ott kezdődik, amit kimondunk, hanem ott, amit nem veszünk észre magunkban. Ezen a héten azt tanulod meg, hogyan állj meg az első érzelmi hullámnál. Vedd észre, mi zajlik benned, mielőtt automatikusan reagálnál.

Kulcsmondat: „Ne higgy el mindent, amit érzel (vagy gondolsz).”

Minden vitát, konfliktust megelőz egy belső konfliktus. Valamely esemény, helyzet, szituáció felelevenít benned egy ismerős érzést, helyzetet. És ha azt nem kezelted megfelelően, akkor hiány marad benned. Ezt onnan fogod tudni, hogy adott választásod, cselekvésed után nem csönd lesz a fejedben, hanem kialakul egy negatív belső narratíva, aki jól megmondja neked, mit kellett volna, és hogyan, csinálnod. Ebből kialakul a stressz és a kapcsolódó érzések. Ebből pedig az érzelmi reakció. Röviden, támadás vagy védekezés, a szerint, ahogyan tanultad. Van, aki a csenddel ver, és van, aki hangos szóval.

Ahelyett, hogy hallgatnál erre a belső narratívára, és végül “helyt állnál”, inkább kezdj el beszélni arról, mit mulasztottál el, miért nem érzed azt, hogy adott szituációt le tudnád zárni, vagy hogy mi hiányzik ahhoz, hogy megnyugvást, békét érezz.

Ezt hívjuk asszertív kommunikációnak. Én közlésekkel, nyitottan, őszintén, játszma mentesen beszélek a megéléseimről, Nem feltételezek, nem hibáztatok, nem büntetek, nem az igazságomat keresem, nem ítélek!

Az őszinteség által, merek sebezhető lenni, érzelmileg kiszolgáltatott, és bízom abban, hogy a párom, nem fog visszaélni a megeléjelegetett bizalmammal.

Attól függően, hogyan kezeled a benned lévő folyamatokat, olyat fogsz tüköreffektusként visszakapni a másiktól. Ne csodálkozz...

Inkább gyakorolj! Jöjjenek is a gyakorlatok:

(Ha kevésnek bizonyul a hely, használj papírt, noteszt. Ha prémium előfizetésed van, és szeretnéd beküldeni, akkor ezeket a jegyzeteket is fotózd be, scanneld be, és jelöld, hova tartozik.)



1.PÉLDA

SAJÁT HELYZETED

Tény: A párod 2 órája nem válaszol.

Érzés: szorongás majd feszültség

Cselekvés: Túl sokszor nézed a telefonod, mikor nézi meg az üzeneted.

Gondolat: „Nem figyel rám, tehát nem vagyok fontos.”

Mi történt pontosan? - Írd le ide:

Milyen érzés jelent meg benned? - Írd le ide:

5



GYAKORLAT

Kezd el beépíteni a tanultakat.

01

Állj meg 10 másodpercre.

Ne reagálj azonnal. Inkább vegyél egy mély levegőt, és kezdj el befelé figyelni. Mi zajlik bennem? Hol vagyok? Hova kerültem?

02

Nevezd meg magadban az érzést.

Az önvizsgálat eredménye, hogy el tudom választani a jelent a múlttól. Felismerem, hogy párhuzamosan, zajlik bennem egy ismerős esemény, amiből keletkezik egy érzés. Ez lehet valamely félelem, kétség, bizonytalanság, kontroll, szorongás, pánik, neheztelés, szégyen, büntudat, vagy pl. feltételezés.

03

Tedd fel a kérdést: ez a jelenről szól, vagy ismerős a múltból?

04

Beszélg róla! – Tedd ki az "asztalra".

Elzárkózás, elszigetelődés és egyéb megküzdés helyett, válaszd azt, hogy megosztod, ami benned van. Beszélg róla! Az őszinteség oldja a negatív folyamatokat, majd idővel, megszünteti. (Röviden: amit felszínre hozol, azzal már nem tud játszani, nem tudja felhasználni az elméd, és te sem.)

2.PÉLDA



SAJÁT HELYZETED

Tény: A hétköznapokban elfogy az energia a kapcsolódásra. A sok teendő feszít és robbanni készülsz.

Érzés: stressz, túlterheltség

Cselekvés: Irritált vagy, de hallgatsz.

Magadban puffogsz. Mártírként, hősként végzed a teendődet, de tudod, hogy ezért meg fogsz büntetni valakit.

Gondolat: „Csak magamra számíthatok. Senki nem figyel rám.”

Mi az, ami most a leginkább kimerít? Mi a valódi problémád, ahelyett, amit éppen felnagyítani készülsz? - Írd le ide:

Mit nem mondasz ki? - Írd le ide:

6



GYAKORLAT

Kezd el beépíteni a tanultakat.

01 Állj meg 10 másodpercre.

Ne reagálj azonnal. Inkább vegyél egy mély levegőt, és kezdj el befelé figyelni. Vedd észre, miből épül fel a frusztrációd. Mi zajlik benned?

02

Nevezd meg magadban az érzést.

Amikor a fáradtság, a kötelességtudat, a maximalizmus (belső elvárások) és a fejedben lévő feladatok összeadódnak, létrejön az irritáció. Egy erős stressz többlet, amit el kell vezetned. Eddig valószínűleg nekiestél a párodnak, és bántottad, büntudatot keltettél benne. Mostantól inkább dönts másként:

03

Ha túlterheltnek érzed magad, merj segítséget kérni.

A mártírok és a hősök nehezen tudnak segítséget kérni. Így nemet mondani, vagy határokat állítani is. Ezekre fókuszálj, és gyakorold. Priorizálj helyesen. Nem kell megszakadnod, csak ha azt döntöd. De ha te döntöttél így, ne a másikat okold érte.

04

Oszd meg a feladatokat.

Kontroll helyett, gyakorold elhinni, hogy a másik is képes jól elvégezni a feladatot. Igaz, nem pont úgy, ahogyan te. Feladat: elfogadni a másik módszerét.

3.PÉLDA



SAJÁT HELYZETED

Tény: Van egy jó gondolatod, javaslatod, de a párod nem kíváncsi rá. Minimalizál, bagatelizál.

Érzés: semmibe vevés, csalódás, düh

Cselekvés: Sértettség. Kimutatod a neheztelésed, de idővel visszavonulsz. Már nem is mondod.

Gondolat: „Amit én mondok, az nem fontos. Nem vagyok értékes. Nincs rám szükség.”

Kikérték a véleményed, vagy te kezdeményeztél?
- Írd le ide:

Szerinted a párod miért úgy reagált, ahogy? És a reakciója által, mit éreztél? - Írd le ide:

7



GYAKORLAT

Kezd el beépíteni a tanultakat.

01

Állj meg 10 másodpercre.

Ne reagálj azonnal. Inkább vegyél egy mély levegőt, és kezdj el befelé figyelni. Mi zajlik bennem? Hol vagyok? Hova kerültem? Játszmaiban vagyok?

02

Gyakorold a racionális helyzet-értékelést

Az önvizsgálat, az önreflexió lényege, hogy az érzelmi helyzeteket racionalizálom. Igyekszem a tényeket meglátni, és a rájuk rakódó érzelmeket, gondolatokat leválasztani.

03

Felnőttként el kell tudnunk fogadni:

a másik hozzáállását, önállóságát, autonómiáját, határait, véleményét, akaratát. Nem kell vele egyetérteni, de tisztelni kell azzal, hogy elfogadom. Tehát dolgozom vele. Nem akarom meggyőzni, manipulálni, változtatni. Mert az ő élete/helyzete, az ő döntése! Ne akaratoskodj, mert csak rosszul jöhetsz ki belőle.

04

Vedd észre, mi szól rólad, és mi szól róla!

Mond ki az érzéseidet, jelezd, ha megbántott. Ne várd el, hogy ő vegye észre. (Azt már játszma!) Kérdezz vissza, ő mit élt meg, miért úgy reagált.

2.HÉT

A GONDOLAT ÉS A VALÓSÁG SZÉTVÁLASZTÁSA

*„Az amit érzel és gondolsz, csak a te belső “valóságod”.
A külvilág erről mit sem sejt.”*

Az a szép az emberi kapcsolatokban, hogy nagyon szépen megmutatják, ki mit hisz, gondol, érez. Ahogy az is kitűnik, kinek milyen sérülései, traumái, megküzdései vannak, a túlélésre vagy az érvényesülésre.

Kulcsmondat: „Foglald össze, amit hallottál. Kérdezz vissza, és győződj meg.”

Az ember érzés- és gondolatvilága a korábbi tapasztalatain alapszik. Ezekből formálódnak a meggyőződéseink és hiedelmeink — gyakran olyan sérülésekből, amelyek félelmet generálnak, és automatikusan aktiválják a maladaptív sémákat. Ilyenkor jön a belső káosz, az értetlenség, a szenvedés, amikor a jelen helyzetre valójában a múltunk reagál.

Az első lépés annak felismerése, hogy nem kell elhinni mindent, amit az elménk érzésként vagy gondolatként elénk dob. Meg kell tanulnunk kritikus gondolkodóvá válni: megvizsgálni, mi honnan jön, mi valós, és mi az, ami csak egy régi program ismétlése. Ez a vizsgálat vezet el a belső stabilitáshoz, biztonsághoz és ahhoz a magabiztossághoz, amelyre egy szeretetkapcsolat valóban épülhet.

4. PÁROS GYAKORLAT



SAJÁT HELYZETED

Amikor van egy feltételezésed, pl.:
"Mire hazajön a párom, meleg vacsorával kell várjam." - beszéljétek meg.

Érzés: félelem, düh, nyomás
Cselekvés: Akár erőn felül, de megfőzöd a vacsorát. (Mert félsz a büntetéstől, amit gyerekként kaptál, ha nem csináltál meg valamit.)

Gondolat: „Elég jónak kell lennem, hogy szeressenek.”

Vizsgáld, valós az elvárás, vagy te feltételezed?
Mesélj el egy ilyen feltételezést.

Amikor feltételezésből cselekszel, milyen érzések lesznek rajtad urrá? Mit akarsz bizonyítani?

9



GYAKORLAT

Kezd el beépíteni a tanultakat.

01

Kapd el az automatikus gondolatot.

Emlékezz! A gondolat nem tény. Csak az elméd ollózta össze a meglévő ismeretei alapján.

02

Vizsgáld, szívből teszel-e valamit, vagy mert "muszáj".

A benned lévő energia a lényeg. Kiegyensúlyozott vagy? Vagy stresszes? Kényszert érzel, amit valójában senki nem tett rád, csak te magad? De ezt rávetíted a párodra, és azt hiszed, tőle származik az elvárás?

03

Mond ki a gondolatodat, a feltételezésedet, a félelmedet!

Tudom, hogy ez nehéz. De így válik tisztává a kapcsolatod és az életed. Így nő a bizalom önmagadban és a másik felé is. Tisztázd azt, ami benned van, úgy, hogy felfeded.

04

Add meg az esélyt a másoknak, hogy képviselje a saját oldalát.

Soha ne te gondold ki, mi lehet a másik fejében. Mond ki a sajátodat, és add át a terepet a másoknak, hogy ő is kimondja, ami benne van. Így fogjátok igazából megismerni egymást.

5. PÁROS GYAKORLAT



SAJÁT HELYZETED

Este 9 van. Te már fáradt vagy, a párod a kanapén telefonozik. Te mosogatsz, pakolsz, és közben megjelenik benned a gondolat: „Őt nem érdeklek. Nem is látja, mennyit csinálok.”

Érzés: düh, frusztráció

Cselekvés: Nem tudod kimondani a valódi szükségletedet, helyette jön a feszültség, passzív-agresszív megjegyzés vagy elzárkózás.

Meséld el a saját sztoridat:

Válaszd szét a tényeket a gondolatoktól:

10



GYAKORLAT

Kezd el beépíteni a tanultakat.

01

Állj meg! Lépj külső megfigyelő módba.

Lásd magad kívülről. Nevezd meg a gondolatot. Most azt gondolom, hogy: nem érdeklek / magamra hagy / nem tisztel.” Fontos: nem azt mondd, hogy „Te ilyen vagy”, hanem: „Én ezt gondolom.”

02

Tény vs. sztori – a megkülönböztetés

Mond el magadban a tényeket. Pl.: Tény: „A párom a kanapén telefonozik. Én a konyhában pakolok, mosogatok.”

Mond ki a saját értelmezésedet. Pl.: „Ez azt jelenti, hogy nem velem van - tehát nem számítok.”

Ezzel kiveszed a vitából a „minősítést”, és marad a realitás.

03

Azonosítsd az érzéseidet, és akár lokalizáld.

Figyeld meg az érzéseidet, és azt is, testileg milyen tüneteket ölt.

Kérdezd meg magadtól: „Ha ez a sztori igaz lenne, mit éreznék?”

Példák: magány, kimerültség, csalódás, feszültség, tehetetlenség, düh.

04

Tedd fel a szükséglet feltáró kérdéseket. – Majd mond ki.

Ha így érzek, mire lenne szükségem MOST? Pl.: kapcsolódás, kis figyelem, elismerés, együttműködés, tehermegosztás, pihenés. - Oszd meg a pároddal.

3.HÉT JÁTSZMAFELISMERÉS ÉS MEGSZAKÍTÁS

„Színház az egész világ, És színész benne minden férfi és nő: Fellép és lelép: s mindenkit sok szerep vár. Életében.” - William Shakespeare

A felnőtt működés helyett, lehetünk szülői és gyermeki szerepben. Amikor elcsúszunk, visszakerülünk a múltba, és alkalmazzuk a tanult megküzdésünket. Miért?! Mert a legtöbben nem tanultuk meg biztonságosan felvállalni az érzéseinket és szükségleteinket.

Kulcsmondat: „Csak akkor fogsz bízni és érzelmi biztonságban lenni, ha erre megadod magadnak és a másoknak is a lehetőséget. A felnőtt élet lényege a felvállalás.”

A játszma egy kerülőút: valami fontosat szeretnék (figyelmet, szeretetet, biztonságot, elismerést), de félek kimondani, ezért nem egyenesen kérem, hanem kerülő módon próbálom megszerezni. A játszmák mögött mindig félelem van, például a visszautasítástól, a szégyentől, a kiszolgáltatottságtól, attól, hogy „ha kimondom, elhagynak”.

A játszma lényege, hogy fenntart egy ismerős belső világot, igazolja a régi hiedelmet („úgysem vagyok fontos”, „nem lehet rám számítani”), és megóv a valódi intimitástól. A játszma tehát nem megoldani akar, hanem elkerülni: az őszinte érzelmek kifejezést, a sebezhetőséget, a valódi kapcsolódást. Amit valószínűleg hiányolsz most is a kapcsolatodból.

Sajnos a játszmák károkat okoznak a párkapcsolatban, mert rombolják a bizalmat, mert nem lehet tudni, mi az igazi üzenet, és elidegenítenek. Állandó feszültséget tartanak fenn, és hosszú távon kimerítik a kapcsolatot. Így lehet vég nélkül vitázni, miközben nincs eredmény, megoldás, és feloldódás sem.

Gyakori következmények: sértődés, passzív agresszió, érzelmi eltávolodás, szexuális elhidegülés, végül akár teljes kommunikációs zárlat.

Miközben az egyénben megerősítik az alacsony önértékelést, fenntartják a belső feszültséget és szorongást, elszakítanak a valódi szükségletektől, és megakadályozzák az érzelmi érettséget.

Kezdjük el gyakorolni, hogyan legyünk érett, felvállalós, felnőtt minőségben:

6.PÉLDA



SAJÁT HELYZETED

Tény: A párod munka után fáradt, elvonul a telefonjával, nem kezdeményez beszélgetést. Te egész nap vártad, hogy végre legyen egy kis közös időtök.

Érzés: szomorúság, magány, sértettség, belső feszültség

Cselekvés: passzív-aggresszív viselkedés. Érezteted vele...

Gondolat: „Nem vagyok fontos neki. Ha fontos lennék, most odajönne.”

Írd le, te mikor érezted magad hasonlóan, és hogyan viselkedtél, miket mondtál, nem mondtál.

Mi volt a játszma rejtett üzenete? - írd le:

12



GYAKORLAT

Kezd el beépíteni a tanultakat.

01

Ismerd fel, ha játszmat alakítottál.

A játszma soha nem egyértelmű, tiszta kommunikáció. Az üzenete: találd ki, mi bajom van, és engesztelj is ki. Emberi nyelven azt mondjuk: hiszti.

02

Tegyél fel kérdéseket, hogy meggyőződj.

Kimondtam őszintén, mi bánt, mi zavar, vagy mire van szükségem? Vagy azt várom, hogy a másik kitalálja? Büntetek? Nevelek? Megsértődök? Zsarolok? Manipulálok?

03

Tényleg kockáztatod a érzelmeidet?!

Ha a félelmeidre alapozva, a játszmat választod, a szeretetet, az intimitást, a vonzalmat pusztítod. Gondold végig, tényleg ezt akard? Vagy van más út? Ha igen, jön a következő lépés.

04

Mi tart vissza, hogy merj nyitni, megnyílni, őszintének lenni, felvállalni?

A felnőtt megoldás a felvállalás, a félelmek ellenére. Asszertív példa: "Szomorúnak érzem magam, mert hiányzik a kapcsolódás. Jól esne most egy kis közös idő, akár csak 10 perc beszélgetés. Ráérsz most?"

7.PÉLDA



SAJÁT HELYZETED

Tény: Sok mindent megcsinálsz otthon, de a párod megjegyzi: „Ezt máshogy is meg lehetett volna.”
Érzés: düh, szégyen, feszültség, el nem ismertség
Cselekvés: Próbálsz elég jó lenni, bizonyítani, ezáltal túlvállalni.
Gondolat: „Bármit csinálok, úgysem jó. Úgysem tudok megfelelni.”

Nálatok is van olyan, hogy a másik jobban tudja?

Ilyen helyzetben hogyan viselkedsz, reagálsz, mit érzel?

13



GYAKORLAT

Kezd el beépíteni a tanultakat.

01

A felelősség kérdése.

Meg kell tanulnod, hogy a másik gondolataiért, viselkedéséért nem vagy felelős. Te önmagadat irányíthatod, kontrollálhatod, szabályozhatod. És te önmagadért vagy felelős, minden mozdulatodért.

02

Mit akarsz elkerülni és miért?

Pl.: elkerülni annak kimondását, hogy "Elismerésre vágyom.". Félsz a szégyentől, vagy félsz, hogy ha sebeszhetővé válsz, visszaélnek veled? Ezért inkább visszatartasz, elkerülsz, játszmát alakítasz?

03

Mi a te igazságod?

A te "igazságod" itt a negatív meggyőződéseid, hitelemeid. A játszmák segítenek fenntartani az ismerős belső igazságot, pl.: „Nem vagyok elég jó”. Míg az asszertív kommunikáció ezeket idővel feloldja, és erősödik az önbizalom, az önbecsülés, az önértékelés.

04

Lépj ki a játszmából!

Asszertív példamondat: „Most dühös lettem, mert sok energiát tettem ebbe, és jól esett volna egy visszajelzés arról, hogy értékeled.”

4.HÉT

ASSZERTÍV KOMMUNIKÁCIÓ ÉS ÖNFELVÁLLALÁS

„Az intimitás nem attól mélyül, hogy elkerüljük a konfliktust, hanem attól, hogy elég biztonságban vagyunk ahhoz, hogy önmagunkat felvállaljuk benne.”

Az asszertív kommunikáció és az őszinte önfelvállalás a legtöbb párkapcsolatban nem természetes működés, hanem tanulandó készség. Ennek oka nem az, hogy az emberek ne akarnának jól kommunikálni, hanem az, hogy a kapcsolati helyzetek aktiválják a legmélyebb félelmeinket: a visszautasítástól, az elhagyástól, a szégyentől, a nem elég jóság érzésétől való félelmet.

Kulcsmondat: **„Az asszertív kommunikáció nem azt jelenti, hogy mindig jól mondjuk – hanem azt, hogy őszintén és felelősséggel vállaljuk, ami bennünk van.”**

Amikor ezek a félelmek bekapcsolnak, az idegrendszerünk nem kapcsolódni akar, hanem védekezni. Ilyenkor automatikus minták lépnek működésbe: támadás, visszahúzódás, hallgatás, sértődés, játszmák. Ezek látszólag kommunikációs problémák, valójában azonban önvédelmi reakciók.

Az asszertív kommunikáció ott válik nehezzé, ahol sebezhetőnek kellene lennünk. Őszintén kimondani, mit érzek, mire van szükségem, mitől félek – mindez kockázatot jelent. A párkapcsolatban különösen, mert a másik véleménye számít. Épp ezért sokan inkább kerülőutakat választanak: burkolt üzeneteket, elvárásokat, hallgatást vagy játszmákat.

Mégis, az asszertív kommunikáció az egyetlen út a valódi intimitás felé. Nem azért, mert mindig konfliktusmentes lenne, hanem mert tiszta és őszinte. Nem vádol, nem manipulál, nem elhallgat, hanem felvállalja az érzéseket és a szükségleteket – felelősséggel, a másik tiszteletben tartásával.

Az őszinte önfelvállalás nem azt jelenti, hogy mindent azonnal kimondunk, hanem azt, hogy kapcsolatban maradunk önmagunkkal, miközben a másikkal is kapcsolódni akarunk. Ehhez azonban szükség van az alaptémákra: önvizsgálatra, önreflexióra és tudatos jelenlésre.

4.HÉT

ASSZERTÍV KOMMUNIKÁCIÓ ÉS ÖNFELVÁLLALÁS

Önvizsgálat nélkül nem tudjuk, mit érzünk valójában.

Önreflexió nélkül nem látjuk, hogyan hatunk a másokra, és honnan jönnek a reakcióink.

Tudatos jelenlét nélkül pedig nem tudunk megállni az automatikus minták előtt.

Az asszertív kommunikáció tehát nem technika, hanem egy belső állapot következménye. Akkor válik lehetővé, amikor képesek vagyunk megállni, megfigyelni magunkat, és választani a reakció helyett. Amikor nem a félelmeink beszélnek, hanem az érett, felelősséget vállaló felnőtt részünk.

Ebben az értelemben az asszertív kommunikáció nemcsak a párkapcsolatot alakítja át, hanem az egyén belső biztonságát is erősíti. Minél inkább képes valaki felvállalni önmagát, annál kevésbé szorul játszmákra, és annál mélyebb, őszintébb kapcsolódás válik lehetővé.

8.PÉLDA



SAJÁT HELYZETED

Tény: A párod gyakran későn ér haza, és már nincs energiája beszélgetni.

Te ezt nehéznek éled meg, de nem szólsz, nem akarsz terhelni.

Érzés: szomorúság, magány, várakozás miatti feszültség

Cselekvés: Elnyomod, minimalizálod a szükségleteidet.

Gondolat: „Ha ezt szóvá teszem, csak vita lesz.”

„Majd kibírom, nem olyan nagy dolog.”

Te mit nyomsz el magadban? Mikor minimalizálsz? - Írj le egy szituációt:

Mit gondolsz? Mit mondasz? És valójában mire lenne szükséged?

16



GYAKORLAT

01

A viselkedési minta felismerése.

Vedd észre, amikor azon dolgozol, elnyomj magadban egy vágyat / igényt / szükségletet. Hallgasd a szomorú magyarázatodat, amit egyébként tudsz, hogy nem igaz...

02

Fogadd el, hogy te mondasz le, és nem rólad mondanak le.

Amikor meghallod a belső monológod, és azt, ahogyan próbálsz meggyőzni magad, már tudni fogod, hogy ha hiszel a belső hangnak, és a szerint cselekszel, akkor nem hibáztathatod, okolhatod a másikat. Te választottad. Ő nem is tudott róla!

03

Elraktározás, felhalmozás vs rendszerezés, kiürítés.

Amikor meggyőződsz magad, az érzés nem szűnik meg. Sőt! Csak felhalmozódik és elraktározódik. Amit újra felhasználhatsz a következő szituációban. És alakul belőle az eltávolodás. VAGY az önreflexióval felismered, mire lenne szükséged, és felnőtt módban elmondod. Beszélhetsz a belső megélésekről is. Mond ki, és feloldódik.

04

Asszertív önfelvállalás.

„Látom, hogy fáradt vagy, és félek mondani bármit is, nehogy terheljelek. Ez miatt szomorúnak és magányosnak érzem magam. Szeretnék veled kapcsolódni. Mikor érsz rá egy kicsit?”

9.PÉLDA



SAJÁT HELYZETED

Tény: A párod nem emlékezett egy számodra fontos eseményre.

Érzés: megbántottság, düh, értéktelenség

Cselekvés: Az első impulzusod az, hogy szemrehányást tegyél.

Gondolat: „Nem vagyok elég fontos neki. Ha számítanék, emlékezne.”

Mikor érezted magad megbántva, értéktelennek, nem elég fontosnak?

Mit gondoltál, és mire reagáltál valójában?

17



GYAKORLAT

01

Impulzus kontroll.

Amikor bántva érzed magad, az elsődleges reakció a védekezés. Vagyis támadsz. Ütsz a szavaiddal, a viselkedéseddel.

02

Tüköreffektus

Miért?! - Hogy a másikon is leképezd ugyanazt a fájdalmat, amit te érzel. Hogy neki is pont olyan rossz legyen, mint neked. De álljunk meg egy pillanatra. Tedd fel a kérdést: "Ez hova vezet?" "Tényleg el akarom tolni magamtól?" "Jogom van megbüntetni?"

03

Távolság helyett közelítés.

Amikor megérezed az érzelmi távolságot, akkor tudod, hibáztál. És büntudatból majd kompenzálsz. De mivel nem volt őszinte, azért is büntetni fogsz. Helyette: Nem baj, ha hibáztál. Mond ki, vállald, és kérj elnézést, miközben elmeséled, mi zajlott benned, és mire reagáltál.

04

Adj megértést a belső világodról.

Amint felfeded a belső világot, megosztod a társaddal, lehetőséget adsz neki téged érteni, és igazán meghallani. Már nem a reakcióidra adott válaszreakciókat fogod tapasztalni, hanem egy figyelmes, megértő, szerető partnert, aki ott van, és megtart a nehéz pillanataidban. De minden, a felvállalással kezdődik. Tedd hát meg az első lépést.

ZÁRÓ GONDOLATOK MIT TANULTÁL EBBEN A MODULBAN

Ebben a munkafüzetben egy alapvető, mégis sokak számára új működésmódot kezdtél el elsajátítani: megállni, ránézni önmagadra, és választani az automatikus reakciók helyett.

Megtanultad, hogy az érzések és gondolatok nem tények, hanem belső jelzések. Gyakran régi tapasztalatok, sérülések és hiedelmek aktiválódnak bennük, különösen párkapcsolati helyzetekben. Ha ezeket nem vizsgáljuk meg, könnyen átveszik az irányítást: játszmák, elkerülés, támadás vagy visszahúzódás formájában.

Dolgoztál azon, hogy felismerd: mi történik benned egy adott helyzetben, milyen érzések és gondolatok jelennek meg, milyen ismétlődő minták, sémák aktiválódnak, és hogyan kapcsolódnak ezek a jelenlegi kapcsolatodhoz.

Megértetted, hogy a játszmák nem rosszindulatból születnek, hanem abból a félelemből, hogy kimondjuk, mire van igazán szükségünk. A kilépés kulcsa az őszinte önfelvallás és az asszertív kommunikáció: amikor felelősséggel kimondod, mit érzel, mire van szükséged, és mit kérsz – anélkül, hogy a másikat támadnád vagy manipulálnád.

Ez a modul nem azt tanította meg, hogyan legyél „tökéletesen kommunikáló”, hanem azt, hogyan maradj kapcsolatban önmagaddal, miközben a másikkal is kapcsolódniszeretnél. Az önvizsgálat, az önreflexió és a tudatos jelenlét nem öncél, hanem annak az alapja, hogy érettebb, biztonságosabb és mélyebb kapcsolódás jöhessen létre.

A következő modul témája a - **Helyes érzelemkifejezés, megélés és szabályozás** - lesz. A következő lépés ott kezdődik, ahol ez a modul véget ér:

Mit kezdesz azzal, amit felismertél magadban?

Nem elég észrevenni az érzéseket – meg is kell tanulni megélni, kifejezni és szabályozni őket. Sok ember vagy elárasztódik az érzéseitől, vagy teljesen elvágja magát tőlük. Mindkettő eltávolít a valódi kapcsolódástól.

A következő modulban azt tanulod meg: hogyan lehet egy érzést biztonságosan megélni, mikor és hogyan érdemes kifejezni, és hogyan tudod szabályozni úgy, hogy ne elnyomd, de ne is sodorjon el.

Ez az a pont, ahol a tudatosság érzelmi stabilitássá válik – és ahol a belső biztonság elkezd kifelé is láthatóvá válni a kapcsolataidban.