

TRAJTLER ISTVÁN



# Hogyan? tartsd meg az igazit!

ÚTMUTATÓ AZ ÖRÖK SZERELEMHEZ

Trajtler István  
Hogyan tartsd meg az igazit?  
(Útmutató az örök szerelemhez)

© Trajtler István, 2019.  
Minden jog fenntartva.

Első, magyar nyelvű, elektronikus szerzői kiadás

ISBN 978-615-00-5730-9

Felelős kiadó a könyv szerzője

A jelen kiadvány szerzői jogi védelem alatt áll. Részleteit vagy egészét sokszorosítani, másolni, átdolgozni vagy nyilvánosan felhasználni (beleértve az elektronikus másolást, tárolást vagy továbbítást is) kizárólag a szerző előzetes írásos engedélyével lehetséges!

***Szerelem, szerelem,  
Átkozott gyötirelem,  
Mért nem termettél meg  
Minden fatetejen?***

***Teremnék, virulnék  
Vígast ligeteken,  
Mint patak keresnék  
Búvást szívetekben.***

## Amiről senki sem beszél

Miről is kellene, hogy szóljon egy szerelemről írott könyvecske?

Van, még mindig valami, ami hiányzik abból a témérdek tudásból, tapasztalatból, amit manapság magunkénak mondhatunk a szerelem témájában? Talán semmi! Talán még egy apró, hiányzó részlet. Talán a millió darabos szerelem-puzzle utolsó vagy utolsó előtti darabkája! Ki tudja?

Van azonban néhány furcsaság a szerelemmel kapcsolatos tudásunk egészében. Emiatt ez a puzzle sajnos ritkán adja ki a teljes pompájában élvezhető képet. Ezekről a furcsa, képrontó dolgokról senki nem beszél, még csak nem is gondolkodik. Kétlem, hogy bármely tudással összefüggésbe lehetne hozni őket. Mégis velük élünk, velük igyekszünk szeretni és általuk tesszük romhalmazzá szerelmünket.

Se nő, se férfi még csak nem is sejti, hogy e különös, emberi észjárást messze úzó dolgok nem tartoznak a felhőtlen, boldog szerelem teremtőihez. Pedig tud-

hatnának erről mindketten. De miről is kellene tudni?  
Mik is ezek a furcsa dolgok?

Ahhoz, hogy elhidd nekem a kérdésre adott válaszomat, mondok előbb egy gyors példát. Amikor hazakerkezel munka után, a zárba csúsztatod a kulcsod és kinyitod az ajtót. Ezzel remélhetőleg nincsen sok problémád. Van megfelelő tudásod, aszerint cselekszel, és az ajtó nyílik. Ugye látod, hogy a megfelelő tudás, problémamentes, könnyed cselekvést tesz lehetővé? Egyszerű és érthető.

A szerelem azonban nem ilyen. Hajlamos gondokat okozni. Mondjuk is, hogy a szerelem bonyolult dolog. Így van? A szerelem témájában komoly buktatóink vannak. Csapdák. Dolgok, amik mindent képesek elrontani. Szerencsés az, ki nem tudja, miről beszélek!

A szerelemmel kapcsolatos legnagyobb furcsaság pedig ez: Megéljük a szerelem csodáját, majd engedjük kihunyni, pedig oly régen vágytunk rá. Mindezt úgy tesszük, hogy közben észre se vesszük, hogy magunk okozunk fájdalmat magunknak. Majd egy újabb, másik szerelemben keressük a gyógyírt, végleg eltaszít-

va mindazt, amit addig felépítettünk. Ugye, ez neked sem tűnik értelmesnek? Dante pokla egy nyár esti könnyed séta a körúton, ahhoz képest, amibe ezek által belesodrunk és belesodródunk.

Ugyan, hogy történhet meg mindez? Mik azok a sorsrontó tényezők, amik ilyen szerencsétlen utat egyengetnek a szerelemnek? E kérdés megválaszolása jó alkalmat ad átgondolni azt, amiről senki sem gondolkodik, mert eszébe se jut, hogy ezt meg lehetne tenni. Annyira mélyen és kultúránkba beágyazva „tudunk” a szerelemről, hogy a gondolkodás meg se fordul a fejünkben.

Ha a saját életedre és mások életére tekintesz, azt tapasztalhattad, hogy a szerelem nagyon sokunknak okoz, vagy okozott nehézséget, fájdalmat. Hatalmas csalódások, megtört életek mutatják e gond nagyságát. Persze nem maga a szerelem okozza ezt, hanem a hozzá kapcsolódó tudásunk.

Tudás? Figyelj csak! Ha meg vagy győződve, hogy erőltetni kell a kulcsot a zárba, amikor az nem csúszik bele könnyedén és elakad, akkor biztos úton vagy a kizáródás kellemetlenségei felé. Holt fáradtan rogysz

## Kezdjük a végén – a tünet

majd egy esti órán a lábtörlőre és búsan várod a lakatost, hogy beletört kulcsodat zárástul robbantsa ki az ajtóból. Siralmas, nem? Látod? Van olyan tudás is, ami okozhat bajokat. A működést figyelmen kívül hagyó, félresiklató tudás pont úgy szül boldogtalanságot, mint a nem-tudás.

A szerelem világában ez különösen is így van. Hosszú évszázadokon át tonnaszámra gyűlt az „igazság” könyvekben, alkotásokban, népszerű dalokban és valóságos iratokban. Mindez mai kultúránk részévé vált. A „tudás” íme, bőséges! Ám semmivel sem jobb, mint az általunk megélt szerelem, a hozzá társul szegődő hívatlan gyötrellemmel, bánattal és zűrzavarral.

Szóljon hát ez a könyv arról, a „tudásról”, ami jó mélyen befészkelte magát a fejedbe és tengernyi szenvedés oka. Azokról a meglepő elgondolásaidról, amikkel gyanútlan teszed tönkre még boldog szerelmedet.

És szóljon a tudásról is, aminek a hiánya teljesen védtelenné teszi és kiszolgáltatottá a párkapcsolatodat! *A tudásról*, amit elég, ha felfogsz, máris építő és megtartó erővel ruházod fel házasságodat, párkapcsolatodat. Fogadd e receptet az örök szerelemhez!

A párkapcsolatok, házasságok egyik leggyakoribb támadója „a harmadik”. Ő az, aki jobbnak tűnik jelenlegi társunknál. A “jobb” annyit jelent, hogy valamely tulajdonsága, viselkedése, hozzáállása alapján úgy érezzük, ő kívánatosabb, megfelelőbb, többet nyújtó számunkra, mint jelenlegi párunk, házastársunk. Nem is kell egyből arra gondolni, hogy ez a gondolat konkrét tettekbe szalad. Ez a gondolat lehet csak elsuhanó, amolyan átsikló is. Mint egy egér a kamrában, amikor a gazdasszony benyit. Olyan fürge, hogy az ember azt is hiheti, hogy csak képzelődött, és nem volt ott semmi. Aztán lehet a „harmadik gondolata” ennél több is. Lehet a játékos „mi lenne, ha... de felejtsük el gyorsan, hiszen...” És lehet fájdalmas hiányt generáló is.

Ezek azonban még mindig csak gondolatok. Csak gondolatok, de megjelenésük pillanatban már támadásban is vannak. Támadják még élő párkapcsolatunkat. A szerelmünket.

Amikor valakit komolyabban kezd foglalkoztatni egy

„harmadik”, akkor fontos volna tudnia azt, hogy egy ideje, vagy jó ideje elrontott valamit az éppen még meglévő kapcsolatát illetően.

Sokkal korábban mulasztott el olyan lépéseket megtenni, amelyek megelőzték volna a bekövetkezett kétséget és válságot. Az, hogy éppen úgy érzi, inkább másvalaki mellett volna a helye, csak felszíne és tünete az igazi bajnak.

Természetesen, ha nem fedi fel a kialakult helyzet tényleges okát, akkor arccal halad egy következő hasonló felé. Hiába érzi azt, hogy a váltás, az új kapcsolat megoldást nyújt majd számára. Az első, amit megtehetsz, ha azon kapod magad, hogy párodról leszakad a figyelmed és helyette más után vágyakozol, hogy alaposan megvizsgálod, mikor kezdődött ez a folyamat. Mik voltak az akkori körülmények és mi volt a nem tetsző helyzet? Állj meg egy pillanatra és vizsgáld meg, hogyan okoztátok ezt a pároddal! Keressetek egy csendes pillanatot és beszéljétek át a dolgot, megnyugtató pontig! Lehet, hogy nem elég egy alkalom erre, de ha meg akarod őrizni a párkapcsolatodat egy boldog kapcsolatnak, akkor ezt folyamatosan gondoznod is kell.

A probléma másik oka, a „hibás program”. Ott üldögél a fejében, rejtetten, várva a pillanatra, hogy a későbbiekben újabb pusztulást idézzon elő.

Vessünk hát egy pillantást a „beprogramozott” elképzelésre, a pusztító tudásra, amely erejét tekintve első számú akadályt jelent számunkra háborítatlan boldogságunk megélésében!

## Cupido nyila

Egy általánosan elfogadott, elgondolás az, hogy a szerelem, ha megérinti az embert, akkor annak nem lehet ellenállni. Akit Cupido nyila megsebez, azt az érzelmek örvénye magával fogja ragadni. Ez ellen harcolni, védekezni felesleges és amúgy sem lehetséges.

A szerelem perzselő hevülete önmagában is hatalmas élmény számunkra, és mindannyian erősen vágyunk arra, hogy ezt minél teljesebben megéljük. Mi van azonban akkor, ha már az ember korábban lehorgonyzott vagy megesküdött, esetleg felépített egy közös életet, családot gyerekekkel?

A józan ész tiltakozik, de az érzelmek és a „kémia” mintha minden más törekvést kiütnének. Ez a probléma bizony nem új keletű az ember számára. Inkább lehet rá mondani, hogy komoly történelmi távlatai vannak. Háborúk, operák, irodalmi remekművek telis-tele a megzabolázhatatlan, elsöprő szerelem sorsrontó drámáival. Igen gyakran tragédiába, katasztrofális végkifejletbe torkollnak ezek a történetek.

Ha azok a filmekben, könyvekben szereplő hírességek, hősök, királyok és papok nem tudtak elbánni a szerelem minden értelmet felülmúló erejével, akkor mi, a hétköznapi emberek ugyan mit tehetnénk?

Meglepő, hogy az egyébként oly eszes ember, aki mobiltelefont épít és még atomot is képes hasítani, nem jutott el napjainkig a fejlettség azon fokára, ahol érzelmei felett valamelyest uralkodni tudna. Inkább saját vesztébe rohan tehetetlenségében, magával rántva szeretteit is.

Bármi furcsán is hangzik, minden szerelem egy gondolattal kezdődik. Persze, tisztában vagyok azzal, hogy a média, és teljes kultúránk, irodalmunk vis-szhangzik a „szerelem első látásra” kultuszától és a szerelmi szenvedély irányíthatatlan voltának súlykölésától. A hormonok, az impulzus és az „agy szörnyen bonyolult kémiája” mindent felülír. Így aztán senki sem tehet arról, ha szerelembe esik. Áldozat és kész.

Cupido nagyfőnököt hatástalanítani igen nehéz feladat, de nem lehetetlen. Sajnos ez a könyvecske és szerintem más könyv sem igen bírna el vele. Annyit azonban megtehetsz, hogy rátekintesz az eddig fel-

épített életedre, kapcsolatodra, ha van, akkor családdra is, és ésszel megvizsgálod a kárt, amit a hivatlan vendég fogadása okozna. Döntsön az ész!

Dacára annak, hogy igen nagy az egyetértés ezekben az elgondolásokban, roppant mód pontatlan megfigyelés szülte őket. Ezért gyakran katasztrofálisak a következmények is. Bevesszük e széles körben elterjedt nézetet és meg is valósítjuk életünkben. Pedig az érzékeny, figyelő tekintet észrevehetné, az „első látás” előtti(!) helyzetet, és a hirtelen támadt érzelmi tornádó mögött rejlő értelmet. Gyakran sóvárgó hiányt, rendezetlenséget, szétzilált összhangot, vágyakozást és ezekhez kapcsolódó kétségbeesett döntéseket találna.

Ezzel nem szívesen fosztanám meg kiérdemelt trónjától a szerelem csodáját, de azt a fajta szerelmet, amely maga körül kiégett pusztaságot, gyöttrő lelkiismeretet és bánatot hagy, biztosan nem illeti meg a királyi méltóság.

## Az őszinte igen

Beszéljünk most az őszinte igenről. Nincs az a házasság vagy párkapcsolat, amelyet rendbe lehetne hozni, ha sosem volt rendben. Mielőtt egy pár javítani szeretné kapcsolatát, kérdeznék valamit mindkettejüktől. Volt-e olyan idő, amikor boldogságban, szerelemben, őszintén kimondták ezt: „igen tiszta szívemből szeretlek”? Ezt nem szó szerint, inkább a lényegre tekintve értem. Ha nem történt ilyen, akkor nincs mit rendbe hozni.

Valami egyéb szempont vagy érdek érvényesült korábban a hiányzó szerelem pótlékaként, és talán azt hitték, hogy majd csak kikerekedik valami jó. Ez tapasztalataim szerint nem történik meg, legalábbis a mi kultúránkban ritkán. Sajnos nincs mit rendbe hozni egy ilyen helyzetben. Új alapokra helyezve újra kezdhet a pár, de ez egy teljesen új történetet jelent.

Egy ilyen kapcsolatban egyáltalán nem csoda, ha eskü és megteremtett család ellenére is valaki másutt esik szerelembe és jobbat talál, mint ami van. Hiszen



természetes jogának érzi és belső igénye, hogy életében megélje az igaz szerelmet, benne az örömet és a teremtés csodáját. A „tisztá igen” hiánya így teljesen védtelenné tesz egy kapcsolatot.

Ha volt egy szerelemben megélt „tisztá igen” valahol az időben, akkor a kapcsolatnak van alapja és gondok esetén is biztosan rendbe hozható. Természetesen csak akkor, ha ezt mindketten akarják.

Azt gondolom és tapasztalom, hogy a komolyabb kapcsolatok többségében volt ilyen őszinte, tisztá igen. Az a gond, ha ezt elfelejtjük. Ha úgy érzed szerelmed zátonyra futott, és életre keltenéd, gondold hát vissza arra a pontos pillanatra, amikor élő és izzó volt a tisztá igenetek. Keltsétek együtt életre úgy, hogy megtaláljátok és elismeritek. Ha ezt tényleg megteszitek, új reményt és erőt kaptok ahhoz, hogy átbeszéljétek az azóta megjelent és kezeletlen problémáitokat. Ha mindezt megteszitek, könnyen előfordulhat, hogy Cupido is leszáll rólad, és megfelelőbb célpontokra nyilazgat majd.

## A kihűlés ellenszere

Mi lehet az az állapot egy párkapcsolatban, vagy házasságban, ami melegágya annak, hogy új, keresetlen szerelem vegye kezdetét, ami bozóttűz módjára mindent feléget maga mögött? Ha nem a „tisztá igen” hiánya, akkor mi idézi elő a kapcsolat kihűlését, ami egy új, szenvedélyes románc vágyát gerjeszti?

Nem nehéz kitalálni. Ez a kezeletlen dolgok felhalmozódása. Az összhang elhanyagolása. Minden emberi kapcsolatban vannak felmerülő nézetek, amelyek ellentétben állnak, vagy eltérő irányt, fontosságot képviselnek. Ezeket az eltéréseket tettek követik, amelyek más-más irányba terelik a mindennapi élet menetét.

A pár tagjai időről-időre összeütközésbe kerülnek. Ha nem teremtenek összhangot a nézeteikben, cselekedeteikben azon a szinten, hogy ne sértsék egymást, akkor fokozatosan el fognak hidegülni és a boldogságuk elenyészik. Ez az az állapot, ami gazdag táptalajul szolgál egy kívülről jövő új szerelemnek.

Párkapcsolatunk védelme érdekében tehát tegyünk meg mindent, hogy társunk elképzeléseire, szándékaira, értékeire is odafigyelve idomuljunk, és összhangot teremtsünk. Erre az állapotra törekedve immunnissá fogunk válni más szerelemre, hiszen az eleve meglévő kapcsolatunk elég érzelmi gazdagságot és védelmet biztosít. Szerelmünknek ereje lesz és lobogni fog.

## Szerelem védelem alatt

Talán megfigyelted már azt a jelenséget, hogy esküvő napjáig a legtöbb kapcsolatban nincsen nagyobb gond. Abban az időszakban, amikor egy pár az esküvőjét tervezi, a fészket kialakítja, a házat építi, az éppen megszületett csecsemőt gondozza, nem igen siklik ki a kapcsolatuk.

Vőfélyt keresnek meg fotóst, IKEA-ba és szülészhez járkálnak. Színt keresnek a falra, meg csokrot, ami illik a szempillához. Biztonságos kengurut kell találni, meg pólót, amitől nem ijed meg az újszülött és le is büfizheti. Vajon miért élvez védelmet ezekben az időkben a pár és a szerelem? Vajon miért nem esik senki egyéb szerelembe, amikor ezerrel dolgozik új lakása berendezésén? Vajon miért?

Egyszerű ránézéssel meg állapíthatod Te is, Barátom! Azért, mert éppen teremti az életét. Azt az életet váltja valóra éppen, amit párjával megálmodott. Alkot. Ha eddig nem tetted, figyeld csak meg ezt a jelenséget!

Ha van egy őszinte igenetek, ha törődtök magatokkal annyira, hogy minden felmerülő konfliktust, ütköző nézetet lecsendesítetek, akkor elég helyet teremtetek olyan dolgoknak, amik a szerelmetek zavartalan kibontakozásához és magas szintű fennmaradásához szükséges.

Legjobb kezelés, ha most azonnal felturbózkod a fantáziád. Lássuk csak, milyen nagyobb feladatot találsz, amit a pároddal örömmel tudnátok végezni! Lelkesítsd fel őt is és esetek neki gyorsan! Élvezzétek az együtt teremtés örömét!

## Az esküvői tévhit

Vessünk most egy pillantást arra a tényre, amit az imént említettem. Fészekrakás, első baba, esküvő, építkezés – a szerelem, ha nem is dül, de biztonságban van. Kis rásegítéssel lánggra lobban. Más, ezekhez nem hasonló, ám ugyanilyen funkciót betöltő ügyek is jól működnek.

Ilyen például az, amikor az egyik fél felkarolja a párját és segíteni próbál rajta. Hónapok, akár hosszabb időszak alatt eléri, hogy szíve választottja az ő odaadó segítségével szintet ugorjon az életében. Másik példa lehetne egy zsarnokoskodó szülő hatása alól való mentesítés, elköltöztetés. Vagy valami régebbi lelki sérülés elhúzódó hatása alól való felszabadítás, módszer keresés, anyagi támogatás.

Ilyen történések idején a szerelemnek bivaly erős védelme van. Ha ezt a jelenséget megfigyelted, és el tudod fogadni, mint tudást, akkor egy igen csodálatos eszköz kerül a kezvedbe. Szinte az összes szerelmi hanyatlásra és fájdalmas következményére birtoklod

a gyógyírt. Időben elkerülheted, és nagy biztonsággal megelőzheted a szerelmedben felbukkanó gondokat.

Mi történik akkor, épp akkor, amikor egy lángoló szerelem, boldog párkapcsolat gyengülni kezd, langyosodik? Éppen akkor egy nagyobb lélegzetű közös projekt, feladat véget ér. A ház felépült, a baba 3 hete átalussza az éjszakát és rendesen szopik, a zsarnoki hatás mondhatni megszűnt, és minden szoba be van bútorozva, függönyök a helyükön.

Igen, ez az a pont, amikor a kapcsolat fokozatosan elveszíti ellenálló képességét. Laposodni kezd, és a mutatóujjak mindig a másikra irányulnak. Valójában teljesen rossz felé. „Mert te sose figyelsz rám...” „Én csak szeretnék egy kis szabad mozgást az életembe, annyi güri után, amit lenyomok.” „De te voltál az, aki először...” A helyes irány nem a te, nem az én, hanem a következő nagy feladat és a mi. Itt van a kutya elásva!

Most megkérlek, hogy tekints rá jelen kapcsolatodra, és állapítsd meg, hogy van-e nagy feladat, amin akár napi szinten is közösen dolgoztok! Van-e közös törekvés, amit esténként meg lehet beszélni, és bőse-

ges jövőt kaptok általa. Aztán figyeld meg, hogy hogy érzed magad ebben a kapcsolatban! Mekkora a biztonság ereje? Mit találtál? Van összefüggés biztonság és a közös feladat között? Biztos vagyok benne, hogy igen, van.

Ez az összefüggés pedig nem asztali filozófia, hanem kőkemény törvény. Egy házasság, egy párkapcsolat legderekből biztonsági főnöke, egy természetes feladat, ügy, törekvés, amin a pár egyetértésben és együtt dolgozik, tervez, végrehajt, és a megtett lépésekben örömet is leli. Mivel ezt a törvényt az iskolák, esküvőkön nem oktatják, ezért a kezdő párok igen nagy százaléka, többsége, hamar talányok közt és kétségekben találja magát.

A legtöbben az esküvő lebonyolítása után pihenőre mennek. Azt hiszik, a nagy ceremóniák miatt már házasságok, és ez most már így is lesz a világ végéig. Ez bizony egy hatalmas tévhit! Ezen a ponton veszíteni kezdenek a párok.

Esküvői tévhitnek nevezem, mert tényleg azt az illúziót adja a pároknak, hogy ha megesküdtek vagy ígéretet tettek egymásnak, akkor kész a házasság vagy

a jó párok kapcsolat. Ezután, majd megy minden simán és magától. Ez azonban komoly tévedés és nem több, mint illúzió.

Az ebből a téves elvárásból fakadó romboló hatást sokan már a nászúton elszenvedik. Ki gondolná? A környezet felé minden olyan új, csodás, kedves és mosoly teljes, de a háttérben valami halvány boldogtalanság kezd előkúszni. Eltűnt a kapcsolatból egy meghatározó elem, a védelem. A közös tervezés, építés, fejlesztés, a valamire való közös és erős törekvés.

Mindig legyen ezért a párok kapcsolatodban egy jókora, ízletes „csont”, amit mindketten egyetértésben és boldogan rágtok. A tiszta igen és zavarmentes lét által teremtett teret ez a „csont”, vagy „csontok” fogják kitölteni.

Az első megpillantás idejétől kezdve az igaz, életteli szerelem kísérője, éltetője és inspirálója a közösen rágott „csont”. A kiszemelt drága meghódítása, a Kék-túra bejárása, a gyerekek tudatos életre vezetése összehangolt cselekvéssel, a táncversenyek, amiket rendszeresen meg akarunk nyerni mind-mind ragyogó, hosszú távú feladat lehetnek egy pár számára.

Ezek, és a hozzájuk hasonló dolgok azok, amikkel kitöltjük szerelmes terünket. Egymás közt nevezzük csak őket „csontoknak”, amiken akár sok éven át is rágódhatunk kettesben. Ha a többi egyszerű összetevővel együtt ez a „csont” sem hiányzik, akkor a párok kapcsolat virágzik, a szerelem benne víg és háborítatlan.

## A szerelem fizikája

Bármilyen magasztos, érzelmi, megfoghatatlan tüemény is a szerelem, van neki egy meghatározott fizikája. Ez a fizika a férfi és nő közötti mágnesesség. Bátran nevezhetjük mágnesességnek, hisz a szerelem egyik lényeges alkotó része valóságos mágnesesség.

Van például a kezdeti időszaknak egy hetekig, hónapokig tartó csók-sorozat jelensége. A friss pár bárhol is tartózkodik, szinte kényszeresen, pár másodpercenként rövidebb csókokat váltanak. Egyszerűen nem bírják, persze nem is akarják abbahagyni. Biztosan átéltél már ilyet, vagy láttad valahol a jelenséget. Mi ez, ha nem mágnesesség?

Mégis a fizikai mágnes működésétől jelentősen eltér a szerelem mágnesessége. Ha a fizikai mágnesek ellentétes pólusait közelíted egymáshoz, akkor azok egyre jobban vonzzák egymást, majd összeugranak. Ha távol vannak egymástól nem is hatnak ellenpárjukra.

A szerelmi mágnesesség azonban ki tud sülni. Ha gyakran közelíted az ellentétes pólusokat, akkor csilapodhat a vágyakozás és hiába vannak közel a párok egymáshoz, egy időre csökken a vonzási erő kényszere. Valamennyi idő szükséges lehet, hogy újra erős mágnesesség gerjedjen. De nem csak az idő, hanem a tér is képes szerelmi mágnesességet gerjeszteni.

Tartózkodj csak távol 2 hétig az imádottól! Ha nem chatelitek ki 0-24-ben magatokból az éledő mágneses erőt, biztosra vehető, hogy tomboló szerelem támad a lelkekben. Tizennégy nap, és újra 16-nak érzitek magatokat.

Vajon az első szerelem miért oly elsöprő és viharos? Gondoljunk csak bele, hogy az első szerelmet mennyi időn és téren át tervezgeti az ember lánya, fia! Éveken át készül, álmodik, sóvárog. Hatalmas mágnesességet generál ez idő alatt. Leendő szerelme ki tudja, merre jár! Ez sok-sok teret jelent számára.

Nem csoda, hogy amikor megtalálja szíve kedvesét, fergetes erejű vonzást él meg. Vajon ezt a mágneses törvényszerűséget ki lehetne használni egy nyolc, tizenhét vagy harminc éves házasságban is? Szerintem

igen. Tudatosság, játékosság, találékonyság, bevállalós hozzáállás meg egy kis figyelem, és bármikor felizzítható a szerelem.

A szerelemről általában csak úgy, mint érzelem beszélünk. Most igyekszek rámutatni, hogy köze van a fizikához is. Tér és idő erősen befolyásolja. Segítségül hívhatod őket és felizzíthatod a szerelmed. Így érvénytelenítheted a „nagy bölcsességet”, ami úgy szól, hogy minden szerelem egyszer elmúlik. Elmúlik, ha hagyod elmúlni. Él, ha jól bánsz vele, izzítod és élteted.

## Így tart örökké

Foglaljuk most össze, mit is tehetünk az örökké tartó, töretlenül izzó szerelmünkért. Először is gondoskodjunk arról, hogy érkezzen meg hozzánk teljes pompájában, ahogy az illik. Ő maga és nem valami érdek vagy kényszer. Ha megjelent, mondjuk ki az *őszinte, tiszta igent*.

Ezután tartsuk rendben a szerelem udvarát úgy, hogy *semmilyen ütközés, nézetkülönbség* ne hagyjon ott koszt, törmeléket. Ezzel teret biztosítunk, hogy szárnyalni tudjon teljes szabadságával.

Végül pedig közös projekteket tervezve, megvalósítva *dolgozzunk komoly feladatokon*, és ha végeztünk *azonnal eszeljünk ki újat* és kezdjük csinálni késedelem nélkül. Rágódjunk szüntelen azon a közös „csonton”!

Ja, és ne feledjük feltenni a „csúcsot a karácsonyfa tetejére”! Időnként tér és idő alkalmazásával *gerjeszszünk, élesszünk szerelmet*, vágyódó mágnesességet fejlesztve!

Ha ezekre az összetevőkre odafigyeltek, közösen alkottok, akkor teljesen kizárható, hogy meggyengül vagy ellaposodik a szerelmetek. Kizárható a pusztító „harmadik” is, mivel boldog és biztos lábakon áll a meglévő.

És még egy! Ugye nem dőlünk be a szerelem mindent elsöprő, irányíthatatlan voltát harsogó mítoszoknak meg a médiának? *Az örök szerelem teremtése gondos odafigyelés és döntés kérdése.* Képesek vagyunk rá!

## Végszó

Remélem, jó hasznát veszed majd a fenti eszközöknek és tudásnak. Igyekeztem olyan szempontok mentén gondolkodni és gondolkodtatni, amelyek hiányát az általam ismert és segített párok nem ismerték fel. Természetesen vannak a szerelemnek más oldalai is, amik több figyelmet érdemelnének, de ebbe a könyvecskébe ennyi fért.

Van azonban még egy dolog, amit alapvető fontosságúnak tartok a jó szerelemben. A párkapcsolatok teremtője két egyedi ember. Egyediek, egyszerűek, másolhatatlanok, sajátosak, gyakran különösek is.

Azt mondják, lakva ismerszik az ember. Van ebben igazság, nem tagadom, de nem igazán működőképes a gyakorlatban.

Sok párkapcsolatban a pároknak hosszú időbe telik, mire jól kiismerik egymást. Biztos vagyok abban, hogy még így sem tudják pontosan egymásról, hogy ki is a másik. Leginkább azért nem, mert ők magukat illetően sincsenek ezzel a kérdéssel teljesen tisztában.



Az iskola, a nevelés, a társadalmi elvárások mind-mind megteszik torzító hatásukat a személyiségünkre. Mire megkomolyodunk, többnyire el is veszítettük a szílat kilétünkkel kapcsolatban.

Valójában vakon házasodunk. Akár együtt laktunk már, akár nem, várhatóak a meglepetések, kiábrándulások. „Miért nem vettem észre, hogy...”. „Hogy lehettem ennyire vak, hogy éveken át nem láttam, kivel is kötöttem össze az életemet!” Ugye, ismerősek ezek a mondatok?

Ezek a mondatok azonban csak félig igazak. Mivel már egy rakás elkövetett hiba után hangzanak el, a tartalmukat elkeseredés és önigazolás képezi. Többnyire a fájdalom szülte hazugságok sorába helyezendők. Más felől kifejezik azt, amire nem is szoktunk gondolni, hogy valóban hiányoztak ismeretek a társunkat és önmagunkat illetően. Az valódi egyéniségeket illetően.

Nem azért nem tudunk a párunkról, mert titkolja kilétét, hanem azért mert maga sem ismeri önmagát. A párok rendre úgy házasodnak, hogy nem ismerik meg egymás alapvető értékrendjét, prioritásait és mozga-

tó, motiváló tényezőit. Így azt sem tudják eldönteni, hogy miként viszonyuljanak kedvesük bizonyos tetteihez, szokásaihoz, törekvéseihez.

Nem egyszer voltam tanúja annak, amikor egy már jó ideje gyakorló házaspár ledöbbsent azon, hogy élete imádott másik felét mi mozgatja, mi élte. A különbségekkel nincsen semmi baj. A nagy eltérések kalandos kihívások tökéletes éltetői.

A baj azzal van, hogy ezeket évtizedek után sem ismertük fel kedvesünkben, és ezért a közös élet valahogy nem tudott igazán felszabadultan boldoggá válni. Amikor ez a boldogtalanság felhalmozódik, akkor jönnek a fent idézett mondatok. Túl a nagy sérüléseken, még mindig a valós tényezők hiányában. Ezt nevezem én vakon házasodásnak.

***Minden komoly szándékú kapcsolatot úgy kellene jól megalapozni, hogy a párok mielőtt összekötik életüket és hűséget esküsznek, felismerik önmaguk és szerelmük valós kilétét.***

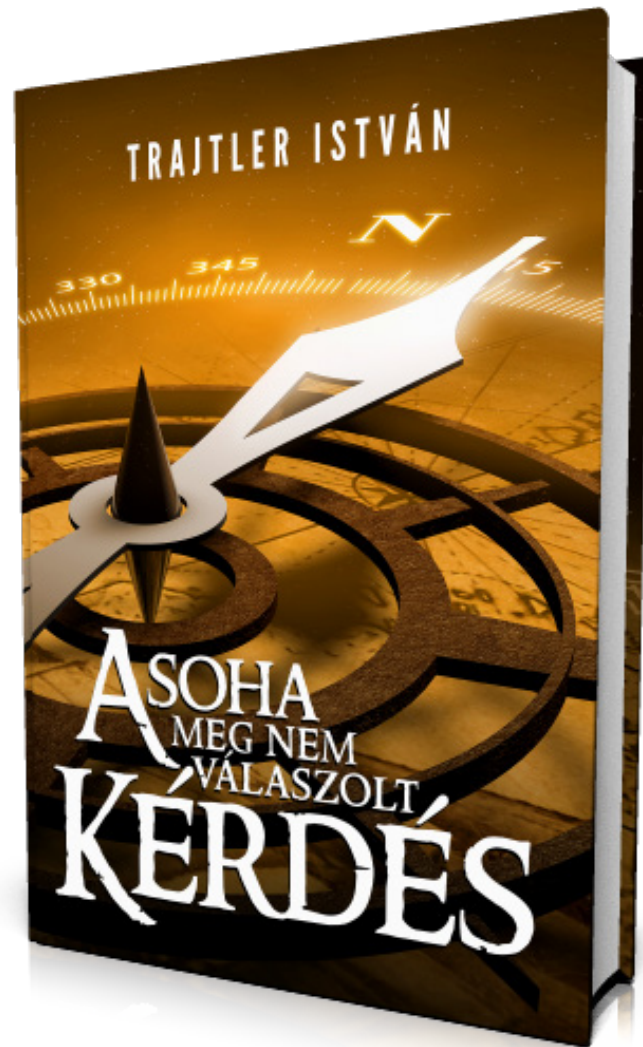
Ezzel a tisztánlátással tudhatnák meg pontosan, kivel kötik össze életüket. Valójában egy részletes használati utasítást kapnának egymáshoz. Érdekes, hogy a

mosógéphez, a fűnyíróhoz, a lábbelihez, a müzlihez és még a háztartásunkban keletkezett hulladékhoz is jár a pontos útmutatás, de életünk szerelméhez egyáltalán nem kapunk ilyet. Pedig megkaphatnánk.

Nem kellenek évtizedek, és rossz pillanatban történő döbbs felismerések ahhoz, hogy megtudjuk az igazságot. Ismerd meg igaz kiléted, és osszad ezt meg szerelmeddel időben! Ne házasodj hát vakon! Ha pedig már megtetted ezt, ahogy sok évvel ezelőtt én is, akkor nagyszerű kalandot fog jelenteni valós és kendőzetlen önmagatok felkutatása.



Talán el is döntötted már, hogy felpezsdíted a házasságodat vagy a párkapcsolatodat! Ugye jó lenne újra érezni a zavaró súrlódások nélküli szerelmet? Azt ajánlom, söpörd ki a konfliktusaid 80%-át azzal, hogy megtudod kivel is élsz együtt valójában. Ezt egyenesen imádni fogod. Rengeteget segíthet a párkapcsolatodban. Ha úgy érzed, hogy eljött a megoldások ideje, rendeld meg a „Soha meg nem válaszolt kérdés” című könyvet [itt!](#)



**K**i gondolná, hogy az esküvője után 10 perccel lehet, hogy már nem is házas? Ki merné azt állítani, hogy nem Cupidó a szerelemi hév Nagyfőnöke? Kinek jutna eszébe, hogy kihunyóban lévő szereleme újra gerjeszthető? Pedig ezek a lehetetlennek látszó dolgok igenis léteznek.

A „*Hogyan tartsd meg az igazit?*” egy hiánypótló mű a szerelem témájában. Szokatlan nézőpontokból vizsgálja a tartós szerelem bukásának fázisait és okait. Egyszerű és gondolatébresztő írás, ami megrögzött elképzeléseinket töri darabokra.



Aki elolvassa ezt a könyvecskét, teljesen friss szemmel tud majd szerelmére, párkapcsolatára rátekinteni. Új lendületet, gyakorlati ötleteket és erős inspirációt kap arra, hogy ébressze, teremtsen újra azt az igazi szerelmet, amit egykoron talán megélt, de máig úgy hitte, az ilyen csak egyszer adatik meg, és az is elmúlik. Tanuld meg, hogyan lehet újraéleszteni a gyengülő, kihunyóban lévő szerelmet!

*Trojka István*