

THE HAPPINESS ISSUE

MAGAMRA ISMEREK

# ÉVA

## Derűs életet!

Mit tanulhatsz  
a világ legnagyobb  
boldogságkutatásából?



# Pokorny Lia

ÖNISMERETRŐL, FÉLELMEKRŐL  
ÉS A BOLDOGSÁG TÖKÉLETLENSÉGÉRŐL



# ÚJ SZERELEM NEGYVEN FELETT

A párunkat megtalálni minden korban kemény dió. Van, hogy éveken át keressük azt, akivel majd tartós, boldog kapcsolatot teremthetünk. De vajon minél később keressük a szerelmet, annál bonyolultabb lesz rátalálni? Egyre többen kezdünk új életet negyven felett, akár egyedül, akár kis- vagy kamasz gyerekünkkel együtt, vagy úgy, hogy csemetéink már kirepültek. Barabás Mónika szakpszichológussal, a Pszichomegálló Terápiás Központ ([pszichomegallo.hu](http://pszichomegallo.hu)) vezetőjével többek közt arra keressük a választ, hogy miben más érett fejjel belevágni és „beletanulni” egy kapcsolatba, mint húszas-harmincas éveinkben.

**Kiss Annamária írása**

**N**egyven pluszosan többnyire már nem kezdünk bele naivan egy kecsgetető, ám bizonytalannak tűnő liezonba, óvatosabban duhajkodunk, és a korábbiakhoz képest más alapállásból is indulunk. Utóbbira csatlakozik rá a szakértő is, amikor azt mondja, hogy érettebb korban jobban elfogadjuk a másik tökéletlenségeit, kevésbé akarjuk őt megváltoztatni, és már elég jól tisztában vagyunk önmagunkkal. „Egyikünk sem tiszta lappal érkezik a kapcsolatba, két kialakult élet találkozik már. Ilyenkor rögzült napirenddel, értékrenddel, preferált családrendszerrel, sőt,

szülői szereppel is rendelkezünk” – mondja a pszichológus. Közben arra is felhívja a figyelmet, hogy ebben a korban az alkalmazkodás nem feltétlen azt jelenti, hogy feladjuk önmagunkat, hanem azt, hogy ki-ki megtalálja a helyét a közös élettérben. „Kevésbé akarunk szerepet játszani, nagyobb eséllyel mutatjuk meg, kik is vagyunk valójában, mert már tudjuk, hogy hosszú távon nem lehet egy kapcsolatot a megfelelésre építeni. Az együttélés nem attól működik, hogy nincsenek benne nehézségek, hanem attól, hogy a felek hajlandóak dolgozni azokon.”



A szakértő szerint megnehezíthetik a késői párkapcsolatokat a kisebb-nagyobb konfliktusok, ám ezek nem annyira veszélyesek, mint hisszük. Valójában a biztonságos viszonyt nem a konfliktusok hiánya jellemzi, hanem az, hogy a felek képesek visszatérni egymáshoz egy vita után. „Negyvenes kliensek érkeznek hozzám egy kapcsolat elején azzal, hogy úgy érzik, sok a feszültség a mindennapjaikban, és bizonytalanok abban, hogyan tudnak jól kapcsolódni az új partnerükhöz. Tudatosítani kell ilyenkor, hogy ez önmagában még nem annak a jele, hogy a kapcsolat rosszul működik. Éppen ellenkezőleg: a kezdeti időszak természetes velejárója, hogy kialakulnak olyan helyzetek, amelyek próbára tesznek. Az ekkor felbukkanó nehézségeket ráadásul gyakran beárnyékolják a múlt sérülései is: egy-egy hétköznapi helyzet könnyen felidézhet korábbi csalódásokat vagy elutasított élményeket. Ekkor derül ki, hogy a felek hogyan reagálnak a nézeteltérésekre, hogyan tudnak alkalmazkodni egymáshoz, és ilyenkor rakják le annak a biztonságos kapcsolatnak az alapjait, amely később megtartja őket” – fogalmaz Barabás Mónika.

### „SZÍNHÁZ AZ EGÉSZ VILÁG” – DE AZÉRT NE JÁTSSZUNK RÁ!

Sokunkra egy válás vagy egy maratoni együttélés után talál rá a szerelem. És bizony nem lehet az életet megúszni sebzettség nélkül, a kérdés az, hogy a jelenben is a sebünket nyalogatjuk-e. „Ha az ember dolgozik magán, akkor elkezdheti tudatosítani, mik azok, amik múltjának lenyomatai, és mi szól a jelenről. Ez emlékeztet a színházra: a jelenben vagyunk, egyszer csak elkezd forogni a színpad, és hirtelen visszakerülünk a múltba, miközben a szerelmünk még mindig a jelenben van. Előfordul, hogy mond valamit, de mi valójában egy régi történetre reagálunk. Ha például azt mondja, hogy három napig nem tud találkozni velünk, mert a gyerekeivel lesz, ebből könnyen arra következtethetünk, hogy már nem szeret eléggé. Pedig sokszor egy ilyen szituációban egy régi elhagyatottságélményünk aktiválódik. Amikor ezt felismerjük, már nem

zsigerből reagálunk, hanem tudatos választ adhatunk. A legtöbb félreértés a két ember eltérő helyzetértékeléséből adódik. Ezért is elengedhetetlen az őszinte kommunikáció. Ne játszazzunk, ne legyenek kimondatlan elvárásaink, ne legyünk gondolatolvasók és ne kommunikáljuk azt, amit nem is szeretnénk! Ehelyett mondjuk el, mit érzünk és mire vágyunk” – hívja fel a figyelmünket a pszichológus.

Mi történik akkor, ha valamelyikünknek vagy mindkettőnknek gyermeke is van? – teszem fel a kérdést. A szakértő a válaszában azt hangsúlyozza, hogy a mozaikcsalád alapját nem a gyerekek jelentik, hanem a két felnőtt szövetsége. Ha a pár erős egységet alkot, az önmagában biztonságot nyújt a gyerekek számára is. „Ne akarjunk mindenáron azonnal »egy családdá« válni, a bizalom idővel alakul ki. A gyerekek nem új szülőre van szükségük, hanem még egy biztonságos felnőttre. A patchwork típus egyik csapdája, hogy túl gyorsan szeretnénk azt érezni, hogy »már család vagyunk«. A kötődés azonban nem döntés kérdése, hanem folyamat. Sokat segítenek a közös élmények, a családi szokások és a saját rituálék kialakítása – ezek teremtik meg az összetartozás érzését.” A logisztika különösen érzékeny pontja a mozaikcsaládoknak, ezért tisztázni kell a szerepeket és a határokat: mi az, ami a vér szerinti szülő feladata, és mi az, amiben a nevelőszülő is részt vesz. „Minél egyértelműbbek ezek a határok, annál kevesebb lesz a konfliktus. Sok feszültség valójában nem az új együttélésből ered, hanem a korábbi válás feldolgozatlan sérelmeiből. A váltott gondoskodás ma már egyre természetesebb, és azt látom, hogy az apák is aktívan részt vesznek a gyerekeik életében. Ahogy a gyerekek nőnek, egyre önállóbban lesznek képesek alkalmazkodni ehhez a rendszerhez” – állítja a pszichológus.

### A KÜLÖNBSÉGEK VONZZÁK EGYMÁST – VAGY MÉGSEM?

Ezen a ponton, úgy gondolom, hogy érdemes beszélnünk a „negyven pluszos” azonos nemű párok nehézségeiről is. „Nem a felek nemén



**Kiss Annamária**  
Újságíró, színi-  
kritikus, mottó-  
ja: A kultúra nem  
hab a tortán, ha-  
nem maga a torta.



**Barabás Mónika**  
Szakpszichológus, a Pszichomegálló Terápiás Központ (pszichomegallo.hu) vezetője.

**Ha az ember dolgozik magán, akkor elkezdheti tudatosítani, mik azok, amik múltjának lenyomatai, és mi szól a jelenről.**



múlik a kapcsolat minősége, hanem hogy miként kötődnek. Tulajdonképpen minden párkapcsolat ugyanazokkal a kérdésekkel foglalkozik, akár heteroszexuális, akár azonos nemű párokról van szó. Mindannyian hozunk sérüléseket, családi mintákat, félelmeket és elvárásokat. A kérdés ugyanaz: mit várok ettől a kapcsolattól, és képes vagyok-e ezt nyíltan képviselni? Legalább ennyire fontos, hogy van-e közös jövőképünk" – hangsúlyozza a pszichológus. A különbségről pedig Barabás Mónika azt a megnyugtató megállapítást teszi, hogy az önmagában nem probléma. „Sokkal fontosabb kérdés, hogy a felek ugyanazt akarják-e az élettől. Lehetnek akár húsz év különbséggel is nagyon közel egymáshoz. Ugyanakkor gyakran hallom a klienseimtől, hogy két év különbséggel teljesen más életszakaszban vannak" – mondja a szakértő, és példaként említi a 30 éves kor körüli időszakot, amikor előjön a gyerekvállalás kérdése. Lehet, hogy a szerelmesek korban közel állnak egymáshoz, de életcélban mégsem: egyikőjük családalapítás előtt látja magát, a másik pedig még nem akar elköteleződni. Ugyanez a helyzet a nem egymás generációjához tartozók esetében is. Ha az egyik fél családalapítás előtt áll, a másik pedig már lezárta ezt az életszakaszát, abból komoly nézeteltérések adódhatnak. „Érdemes beszélni az életcélokról, az anyagi tervekről, az egészséggel kapcsolatos kérdésekről és arról is, hogyan képzelik el az elkövetkező éveket. Ha ugyanabba az irányba tartanak, a különbség háttérbe szorul" – vélekedik a szakértő.

### „HA ADDIG ÉLEK IS, FÉRJHEZ ADLAK!”

A párkapcsolati döntéseket a családi elvárások és a társadalmi megítélés is befolyásolják. „Tapasztalatom szerint ezek mögött mélyebb családi hiedelmek állnak. Ha valaki azt hallotta gyerekkorától, hogy »egyedül semmire sem viszi« vagy »jól kell férjhez menni«, könnyen kialakulhat benne a hit, hogy csak egy párkapcsolatban lehet biztonságban. Azt hisszük, hogy lakhatási vagy anyagi kérdésről döntünk, miközben valójában biztonságot ke-

resünk." A pszichológus arra is figyelmeztet, hogy mindez akár párkapcsolati függőséghez is vezethet és megnehezítheti a kilépést egy rosszul működő élethelyzetből. „A társadalmi megítélésnél olykor erősebbnek látom a szülői elvárások hatását. Volt olyan kliensem, aki azt mondta, hogy nem a válástól félt igazán, hanem attól, mit szólnak majd a szülei. A terápiás munka egyik fontos része ilyenkor az, hogy az ember megtanulja megkülönböztetni a saját szükségleteit mások elvárásaitól" – vallja Barabás Mónika.

### NEGYVENEN TÚLI SZUPERERŐ

Jócskán vannak azonban erőforrásaink, amelyek a középkorúként kialakított párkapcsolatunk támaszai lehetnek. Ilyen például a fiatalkori önmagunkhoz képest fejlettebb érzelmi intelligenciánk. Jobban ismerjük önmagunkat, tisztábban látjuk a szükségleteinket és a határainkat, ahogyan az empátiánk is turbó fokozaton működhet már. Nagyobb eséllyel tudunk felelősséget vállalni a saját érzéseinkért, kevésbé hibáztatjuk a másikat. Ezzel a pszichológus is egyetért. „A jó kapcsolat alapja az őszinte kommunikáció és az önismeret. Ha valaki már tudja, hogyan viselkedik konfliktusos alkalmakkor, mik a »triggerpontjai« és hogyan kér segítséget, akkor sokkal kisebb eséllyel ismétli a berögzült mintákat." A pszichológus kiemeli, hogy összebútorozás előtt érdemes jó párszor átbeszélni a közös terveket. Beszélgessünk a pénzügyeinkről, a gyerekeinkről, a korábbi kapcsolatainkról, a családdal való viszonyunkról, plusz a házimunkáról, szexualitásról, énidőről, vallásról, jövőbeli tervekről és arról is, ki hogyan kezeli a konfliktusokat. Legtöbbször nem azért keletkezik feszültség, mert különbözünk, hanem mert nem merünk beszélni a különbségekről. „Jellemző, hogy az egyik fél hónapokig hordoz magában sérelmeket, miközben a másiknak fogalma sincs arról, hogy probléma van. Az intimitás alapja a biztonságérzet, hogy el merjük mondani a párunknak a szükségleteinket, a félelmeinket és a vágyainkat. Ez az őszinteség inkább megtart egy kapcsolatot, mint az, ha folyton konfliktusmentesnek próbálunk mutatkozni."

**Az intimitás alapja a biztonságérzet, hogy el merjük mondani a párunknak a szükségleteinket, a félelmeinket és a vágyainkat.**