

ÚTMUTATÓ,

HOGY

NE

EGYEDÜL

HALJ

MEG

LOGAN URY



Volt már, hogy feltetted magadnak a kérdést: „Hogy lehet, hogy rajtam kívül már mindenki másra rátalált a szerelem?” Nem vagy egyedül. Nem bukkannak fel csak úgy nagyszerű kapcsolatok az életünkben – olyan sorozatos döntések eredményei, mint hogy kikkel randizunk, hogyan lehet szakítani a nem jó partnerrel, és mikor kell kitartani a megfelelő mellett. De az agyunk gyakran hátráltat minket az igaz szerelem felé vezető úton.

Változtatnod kell a viselkedéseden, hogy eredményt érj el, Ury pedig megmutatja, hogyan küzdhetsz meg a problémák mögött álló rejtett erőkkel.

Ury a könyvében felhasználja a viselkedéstudomány, a saját kutatásai és valós történetek tanulságait. Így megtanulhatod, hogy mi tart vissza a randizásban, mi számít valóban egy hosszútávú kapcsolatban és mi nem; hogyan lehet kitalálni az online társkeresés útvesztőjéből; hogyan teheted a randikat valóban szórakoztatóvá, és hogy a „szikra” miért csupán egy mítosz – de így is megtalálhatod a szerelmet.

Ez a párkapcsolati útmutató tele van igazán hasznos feladatokkal, amelyek neked is segíthetnek megtalálni, felépíteni és megőrizni álmaid kapcsolatát.



**LOGAN URY**

**ÚTMUTATÓ,  
HOGY  
NE  
EGYEDÜL  
HALJ  
MEG**

— részlet —

I. RÉSZ

# FELKÉSZÜLÉS



# MIÉRT VAN AZ, HOGY A RANDIZÁS MOST NEHEZEBB, MINT VALAHA VOLT?

*Hogyan értsük meg a modern  
randizás kihívásait?*

Minden generációnak meg kell küzdenie a maga kihívásaival: háborúk, recessziók és válltömések. Ugyanez igaz a randizásra is. Bár minden korszak embere siránkozott saját szerelmi életéről, a mai szingliknek talán igazuk van: a randizás most nehezebb, mint valaha volt. Ha anyukád legközelebb azzal nyaggat, hogy találj már valakit, akivel megállapodhatsz, családot alapíthatsz, mondd meg neki, hogy ezt én mondtam.

Ebben a könyvben megoldásokat kínálok az élet néhány legnehezebb randi döntésére. Mielőtt azonban rátérnék a taktikai tanácsokra, szeretném felállítani a díszleteket, avagy egyengetni a terepet és elmagyarázni a modern randizók ellen összeesküvő tényezőket. Ha a nagy szerelemkeresés miatt hihetetlenül stresszesnek érzed magadat, íme az okok:

## MI ALAKÍTJUK SAJÁT IDENTITÁSUNKAT

Őseink életét a vallás, a közösség és a társadalmi osztályba tartozás diktálta. Az elvárások egyértelműek voltak, kevés volt a személyes döntés. Aszerint, hogy hol és milyen családba születtél, biztosan tudtad például, hogy textilkereskedőként fogsz dolgozni, Bukarestben élsz, kóser kosztot eszel és zsinagógába jársz. Vagy gazdálkodóként fogsz dolgozni, Sanghaj külvárosában élsz, és a földedről származó állatokat és terményeket eszed. Amikor társat kellett találni, a válasz gyakran a hozományon múlt: ki tudta a legjobb hektár földet vagy a legnagyobb tevekaravánt felajánlani.

Ma mindezek a döntések rajtunk múlnak. A modern élet olyan út, amelyet magunknak kell megrajzolnunk. Míg elődeinknek nem kellett mérlegelniük, hogy hol éljenek, vagy mivel keressék a kenyerüket, ma már mi hozzuk meg ezeket a döntéseket. Ez soha nem látott szabadságot ad nekünk identitásunk alakításában. Választhatunk, hogy Nashville-ben akarunk élni vagy Atlantában, hogy meteorológusként vagy matematikusként dolgozzunk, de ennek a szabadságnak ára van: a bizonyosság. Késő este, amikor arcunkat az okostelefon kékes fénye világítja meg, azon tűnődünk: *Ki vagyok én, és mit kezdjek az életemmel?* A szabadság és a végtelen választási lehetőségek sötét oldala az a bénító félelem, hogy elszúrjuk az élethosszig tartó boldogságkeresést. Ha mi vagyunk a felelősek, akkor csak magunkat hibáztathatjuk. Lehet, hogy nem sikerül, lehet, hogy elbukunk, és akkor az a mi hibánk lesz.

Az egyik legnagyobb ránk maradt kérdés – egy olyan döntés, amelyet korábban a szüleink és a közösségünk hozott meg helyettünk – az, hogy *Kit válasszak társnak?*

## TÚL SOK LEHETŐSÉGÜNK VAN

A randizási kultúrában alapvető változásokat tapasztalunk. Maga a randizás csak az 1890-es években kezdődött. Az online társkeresés 1994-ben indult a Kiss.com oldallal,

amelyet egy évvel később a Match.com követett. Szerelmet pedig kevesebb mint egy évtizede kereshetünk képek jobbra vagy balra húzásával. Ha úgy érezzük, mintha egy gigantikus kulturális kísérlet közepén lennénk, az azért van, mert valóban ez a helyzet.

Ismeretségi körünk többé már nem korlátozódik azokra az emberekre, akiket a munkahelyünkről, a templomból vagy a szomszédságunkból ismerünk. Több száz potenciális partner adatlapját nézhetjük át egy ültő helyünkben. Ezeknek a végtelennek tűnő lehetőségeknek azonban van egy hátulütője is. Pszichológusok – köztük Barry Schwartz, a Swarthmore nyugalmazott professzora – kimutatták, hogy bár az emberek vágyanak a választási lehetőségekre, a túl sok lehetőség miatt kevésbé érezzük magunkat boldognak, és jobban kételkedünk meghozott döntéseinkben. Ezt a **választás paradoxonának** nevezzük.

Az emberek nehezen küzdenek meg a túl sok választási lehetőséggel. Mint azt az ellenszenves embert, aki előtte áll a fagyaltosnál a sorban, és nem tud választani a sok íz közül („Megkóstolhatnám még egyszer mindegyiket?”), leblokkol minket az analízis paralízis. Ez pedig sajnos különösen igaz, ha élettársunk kiválasztásáról van szó.

## BIZTONSÁGRA VÁGYUNK

Mi volt a legutóbbi áru, amire vásárlás céljából kerestél rá az interneten? Melyik elektromos fogkefét vedd meg? Milyen vezeték nélküli Bluetooth hangszórót vegyél a bátyádnak az új lakásba? Olyan információban gazdag társadalomban élünk, amely az objektív keresés hamis kényelmét kínálja. Úgy érezhetjük, hogy a tökéletes döntés már csak néhány Google-keresésnyi távolságra van. Akár a legautentikusabb taco éttermet, akár a legjobb teljesítményű porszívót választjuk ki, végtelen számú rangsort és véleményt olvashatunk. Úgy érezzük, ha minden választásunknak utána tudunk nézni, akkor el tudjuk dönteni, melyik a legmegfelelőbb.

Rászoktunk a bizonyosság érzésére, és magánéletünkben is vágyunk rá. Ám amikor a kapcsolatokról van szó, ez a fajta bizonyosság nem létezik. Nincs „helyes válasz” az olyan kérdésekre, mint: *Kivel éljek együtt?* és *Mennyire kell kompromisszumot kötnöm?* és *Megváltozik-e valaha?* Nincs olyan Google keresés, amely kiderítené, hogy James vagy Jillian jó házastárs lesz-e. A teljes bizonyosságot egyetlen nagy párkapcsolati döntés előtt sem érhetjük el; szerencsére nem is kell ahhoz, hogy boldogok legyünk. A nagyszerű kapcsolatokat építjük, és nem véletlenül bukkanunk rájuk. A tudatunk azonban gyakran csapdába esik, amikor azt hisszük, több száz lehetőség átfésülésével közelebb kerülünk ahhoz, hogy megtudjuk, az előttünk álló személy az „igazi”.

## A KÖZÖSSÉGI MÉDIA HATÁSA: ÖSSZEHASONLÍTGATÁS ÉS KÉTSÉGBEESÉS

Nem is olyan régen az emberek közösségi falvakban éltek. Tanúi voltak, ahogy párok szeretik egymást, veszekednek és kibékülnek. Nem volt olyan, hogy privát probléma. Majdnem minden a közösség előtt zajlott. Manapság más emberek valódi kapcsolataiba csak igen korlátozott a betekintésünk; megrendezett, felügyelt, Instagram-szűrős közösségi média hírcsatornákon keresztül kapjuk azt: izgatott eljegyzési bejelentések túra közben; nyaralási képek, mellkason szunyókáló csecsemővel. Mindez olyan érzést kelt bennünk, mintha csak mi élnénk át szívszorító küzdelmeket szerelmi életünkben (csak sokkal kevésbé hízalgő megvilágításban). Ha úgy érzed, hogy mindenki más kapcsolata tökéletes, miközben a tiéd szétesik (vagy nem is létezik), az csak fokozza a fájdalmat. Úgy tapasztalom, hogy ez különösen igaz a férfiakra, akiknek általában kisebb a szociális hálójuk, és kevesebb emberrel tudják megosztani félelmeiket. Még kevésbé valószínű, hogy beszélnek a barátaikkal a problémáikról, és megtudják, hogy időnként mindenki átél párkapcsolati nehézségeket.

## HIÁNYOZNAK A PÁRKAPCSOLATI SZEREPMODELLEK

A lehető legjobb társat szeretnénk megtalálni, és a lehető legjobb kapcsolatot kialakítani, mégis sokan közülünk kevés működő kapcsolatot láttak a saját szemükkel, különösen fiatalon.

A válási arány az 1970-es években és az 1980-as évek elején érte el a csúcst. És bár azóta csökkent, sokan azok vagyunk, akiket Esther Perel párterapeuta „az elváltak és kiábrándultak gyermekeinek” nevez. Az Egyesült Államokban a házasságok mintegy 50 százaléka végződik válással vagy különéléssel; a házasságban élő emberek körülbelül 4 százaléka számol be arról, hogy boldogtalannak érzi magát a kapcsolatában. Ha mindezt összerakjuk, akkor a házasságban élő emberek többsége vagy úgy dönt, hogy véget vet a kapcsolatának, vagy boldogtalanul viseli azt.

Ez probléma. Rengeteg tanulmány bizonyítja a szerepmodellek erejét. Sokkal könnyebb elhinni, hogy valami lehetséges, ha a saját szemeddel láttál valakit, akinek sikerült, legyen az akár egy mérföld lefutása négy perc alatt, akár hetvenhárom hot dog elfogyasztása tíz perc alatt (#életcélok). A nők például sokkal nagyobb valószínűséggel válnak feltalálókká, ha olyan környéken nőnek fel, ahol sok női szabadalomtulajdonos van. (Ez a statisztikai összefüggés irányítószám szintű pontossággal működik.) Sőt, nagyobb valószínűséggel szabadalmaztatnak valamit *ugyanabban a kategóriában*, mint a környékükön élő idősebb női feltalálók.

Ugyanez igaz a kapcsolatokra is. Mindannyian szeretnénk tartós és teljes értékű párkapcsolatokat kialakítani, de ez nehezebben megy, ha nincsenek kapcsolati példaképeink. Sok kliensem bevallja: félelmeik azzal kapcsolatosak, hogy nem tudják, hogyan néznek ki a mindennapok egy erős kapcsolatban – *Hogyan oldják meg az egészséges kapcsolatban élő párok a konfliktusokat? A boldog házastársak hogyan hoznak közös döntéseket? Hogyan lehet sikeresen eltölteni az életünket egyetlen emberrel?* –, mert

nem figyelték meg ezeket a viselkedésformákat a saját szü-leiken.

Még a legjobb párkapcsolati szándékkal rendelkezők is küzdhetnek, mert sokan közülünk még nem láttak működő kapcsolatot a gyakorlatban.

## SOKKAL TÖBBFÉLEKÉPPEN LEHET KAPCSOLATOT LÉTESÍTENI

Sok olyan párkapcsolati kérdés, amivel ma foglalkozunk, soha nem jutott volna eszébe tevépásztorkodó őseinknek, mint például: *Együtt vagyunk vagy csak alkalmi a dolog?* vagy *Szakítsak most, vagy várjak az esküvői szezon végéig?* Közeli bizalmasainkkal azon gyötrődünk, hogy nem tudjuk, szerelmesek vagyunk-e egy új szépfiúba vagy elegünk van, kiégtünk a sehova sem vezető első randik miatt.

A megbízható születésszabályozás és a termékenység-tudomány fejlődésének köszönhetően az emberek olyan új kérdésekkel nézhetnek szembe, mint például: *Akarok-e gyereket, és ha igen, mikor?* (Nem valószínű, hogy vadászó-gyűjtögető életmódot folytató eleink közül sokan töltöttek volna álmatlan éjszakákat ezen a kérdésen töprengve.)

A tudományos fejlődésen túlmenően, bővítjük randizási- és hosszú távú kapcsolati modelljeinket is. Olyan kérdéseken töprengünk, mint: *Monogámok vagyunk-e?* és *Hogyan definiáljuk a monogámiát?*

Ezek a kérdések bizonyos szempontból izgalmasak. Ki ne szeretné magát szabadnak érezni, átélni, (vagy abban a tudatban élni) hogy sorsát maga irányítja? Egy bizonyos ponton túl azonban ezek a lehetőségek már nem a szabadság, hanem a túlterheltség érzését keltik.

## NYOMÁST ÉRZÜNK, HOGY EBBEN „JÓL” DÖNTSÜNK

Mindennek tetejébe pedig olyan üzenetekkel bombáznak minket, amelyekben arra kérnek, hogy ebben vagy abban a kérdésben jól döntsünk. Mindenki erre terel minket; a közszereplők, mint például a Facebook COO Sheryl Sandberg (aki azt mondta: „Őszintén hiszem, hogy a legfontosabb karrierdöntés, amit egy nő hoz, az az, hogy lesz-e társa, és hogy ki lesz az a bizonyos társ.”) és a saját szülein is („Ne kövesd el ugyanazokat a hibákat, mint én!”). Mind azt erősítik, mennyire fontos, hogy ezt ne szúrjuk el.

Úgy érezhetjük, mintha az egész életünk azon az egyetlen fontos döntésen múlna, hogy ki legyen a házastársunk. Ez különösen igaz a nőkre, akikre még nagyobb időbeli nyomás nehezedik a megfelelő férj kiválasztására, ha egy bizonyos életkorig gyermeket szeretnének.

### DE VAN REMÉNY!

Azzal vehetjük kezünkbe szerelmi életünk irányítását, ha jobban megértjük önmagunkat: mi motivál minket, mi zavar össze minket, mi áll az utunkba. Itt jön a képbe a viselkedéstudomány – valamint ez a könyv.

## ÖSSZEFOGLALÁS

1. **A randizás most nehezebb, mint valaha, és megmondhatod anyukádnak, hogy ezt én mondtam.**
2. A legfőbb okok:
  - **Mi magunk határozzuk meg identitásunkat,** ellentétben őseinkkel, akiknek életét a közösségük határozta meg.
  - **Több ezer lehetőség áll rendelkezésünkre,** amelynek az a hatása, hogy megkérdőjelezzük döntéseinket.
  - **Kényelmetlenül érezzük magunkat,** ha úgy kell nagy döntéseket hoznunk, **hogy nem tudunk rákeresni a helyes válaszra,** nem kutathatjuk a témát.
  - **A közösségi média elhiteti velünk, hogy mindenki más egészségesebb és boldogabb kapcsolatban él,** mint mi.
  - **Túl kevés embernek van jó párkapcsolati példaképe.**
  - **A randizásnak és a hosszú távú kapcsolatoknak sokkal több modellje létezik.**
  - **Olyan üzenetekkel bombáznak minket, hogy ebben vagy abban „jól” kell döntenünk,** és azt sugallják, hogy létezik helyes válasz.
3. **De van remény. A viselkedéstudomány eredményeinek felhasználásával átvehetjük az irányítást szerelmi életünk felett.**

# HÁROM RANDIZÁSI TENDENCIA

*Hogyan fedezzük fel társkeresési  
vakfoltjainkat?*

Néztél már körül úgy, hogy elgondolkodtál: *Miért találta meg rajtam kívül mindenki a szerelmet a környezetemben? Szeretem a munkámat, szeretem a barátaimat, szeretem magam. Miért nem került még a helyére az életemnek ez az egy eleme?*

Szinte minden ügyfelemtől hallottam már ezen kérdések valamilyen változatát. Sokuknál felfedeztem, hogy szenvedésünk oka a **randizási vakfolt**. Ezek a viselkedésminták akadályozzák meg, hogy szerelemre találjanak, de ezeket a vakfoltokat ők maguk nem tudják beazonosítani.

A leggyakoribb vakfoltokat a **Három randizási tendencia** nevű keretrendszerbe soroltam. A három csoportban az a közös, hogy nem reális elvárásokkal küzdenek – önmagukkal, a partnerekkel és a romantikus kapcsolatokkal szemben.

A következő kvíz feltárja, milyen randizó-típusba tartozol. Segít azonosítani, hogy mi az, ami visszatart, így megtörheted a rossz szokásaidat, és újakat alakíthatsz ki helyettük. Ez a tendencia a kapcsolat minden szakaszában hatással van a viselkedésedre, ezért kulcsfontosságú, hogy a szerelem megtalálása felé vezető utad első lépéseként megismerd, melyik típusba tartozol.

# A HÁROM RANDIZÁSI TENDENCIA KVÍZ

## Használati utasítás

Olvasd el az egyes állításokat, és dönts el, mennyire jellemz téged. Karikázd be a válaszdoknak megfelelő számot!

1. Nagyon jellemző rám
2. Némiképp jellemző rám
3. Egyáltalán nem jellemző rám

Kérdés	Válasz	
1	1 2 3	Nem akarok második randira menni azzal, akivel az első randin nem éreztem, hogy meglenne köztünk a kémia.
2	1 2 3	Amikor randizom, van, hogy megkérdem magamtól, hogy <i>Ő megfelel az elvárásaimnak?</i>
3	1 2 3	Akkor leszek kész randizni, ha haladást érek el magammal (például lefogyok vagy anyagilag stabilabbnak érzem magam).
4	1 2 3	Jobban szeretném, ha a páromnak és nekem lenne egy romantikus „hogyan ismerkedtünk meg, történetünk.
5	1 2 3	Általában elolvasom a véleményeket, mielőtt jelentősebb értékű vásárlást hajtánék végre.
6	1 2 3	Mostanában nincs időm randizni.
7	1 2 3	Hiszem, hogy van valaki, aki tökéletes társam lenne, csak még nem talákoztam vele.
8	1 2 3	Amikor döntést hozok, hajlamos vagyok mindent alaposan átgondolni, mérlegelni az összes lehetséges lehetőséget.
9	1 2 3	A barátaim azt mondják, hogy jobban oda kell tennem magamat.

10	1 2 3	Az applikációkat nem találok romantikusnak, mert szeretnék természetesebb módon találkozni a leendő társammal.
11	1 2 3	Büszkén vállalom, hogy sosem fogok valaki mellett végleg megállapodni.
12	1 2 3	Ritkán randizom.
13	1 2 3	Nem hiszem, hogy a két ember közötti kémia idővel nőhet. Vagy a legelején érzed, vagy sosem.
14	1 2 3	Tudni fogom, ha a megfelelő társal találkozom; teljesen biztos leszek benne.
15	1 2 3	Ha a lehető legjobb társat akarom magamhoz vonzani, először is a lehető legjobb emberré kell válnom.
16	1 2 3	A szerelem zsigerből jön; felismered, amikor érzed.
17	1 2 3	A barátaim szerint túl válogatós vagyok.
18	1 2 3	Most a karrieremre koncentrálok, a randizáson majd később gondolkodom.

## Pontozási kulcs

**A Romantikus:** Add össze minden harmadik kérdésre adott válaszaid pontszámát, az 1. kérdéstől kezdve (az 1., 4., 7., 10., 13., 16. kérdésre adott válaszok összege). \_\_\_\_\_

**A Maximalizáló:** Add össze minden harmadik kérdésre adott válaszaid pontszámát, a 2. kérdéstől kezdve (a 2., 5., 8., 11., 14., 17. kérdésre adott válaszok összege). \_\_\_\_\_

**A Halogató:** Add össze minden harmadik kérdésre adott válaszaid pontszámát, a 3. kérdéstől kezdve (a 3., 6., 9. 12., 15., 18. kérdésre adott válaszok összege). \_\_\_\_\_

Melyiknél kaptad a legmagasabb pontszámot? Az a randizási tendenciád.

## A Romantikus

A lelki társat akarsz megtalálni, a „boldogan éltek, amíg meg nem haltak” történetet – az egész tündérmesét. Szerelmes vagy a *szerелеmbе*. Úgy gondolsz, azért vagy egyedülálló, mert még nem találkoztál az igazival. Mottód: Majd megtörténik, ha meg kell történnie.

## A Maximalizáló

Szeretsz kutatni, minden lehetőséget megvizsgálni, minden kő alá benézni, amíg meg nem találod az igazit. Körültekintően hozod meg döntéseidet. Szeretnél száz százalékos bizonyosságot szerezni valamiről, mielőtt döntést hozol. Mottód: Miért kellene dönteni valaki mellett?

## A Halogató

Nem hiszed, hogy készen állsz a randizásra, mert még nem vagy az a személy, aki lenni szeretnél. Magas mércét állítasz magad elé. Teljesen készen akarsz érezni magad, mielőtt belevágsz egy új projektbe; ugyanez vonatkozik a randizásra is. Mottód: Megvárom, amíg jó fogás leszek.

Bár látszólag nagyon különbözőek, a romantikus, a maximalista és a halogató embernek van egy fontos közös vonása: az irreális elvárások.

A **Romantikusnak** irreális elvárásai vannak a *kapcsolatokkal* szemben.

A **Maximalizálónak** irreális elvárásai vannak a *partnerével* szemben.

A **Halogató**nak irreális elvárásai vannak *önmagával* szemben.

Ha egynél több tendenciában is magas pontszámot értél el, olvasd el újra a leírásokat, és válaszd ki azt, amelyik a legjobban jellemez téged. Ha még mindig nem tudsz dönteni, küldj egy képet a három lehetőségről egy megbízható barátodnak. A kvíz validálása során felfedeztem, hogy a barátok még a kvízt kitöltő személynél is pontosabban tudták azonosítani az illető barát randizási tendenciáit. Ne feledd, ezek vakfoltok. A barátok gyakran felismerik a viselkedésünkben azokat a mintákat, amelyeket mi nem látunk.

A tendenciám (karikázz be egyet):

**Romantikus**

**Maximalizáló**

**Halogató**

A következő néhány fejezetben bővebben kifejtem ezt a három tendenciát; szólok arról, hogy mivel küzd, akire egyik vagy a másik jellemző, és hogyan lehet túllépni ezeken. Mindhárom fejezet elolvasását ajánlom, mert mindenki számára hasznos tanulságokat tartalmaznak, és segítenek megérteni azokat a randipartnereidet, akiknek randizási tendenciája eltér a tiédétől.

## ÖSSZEFOGLALÁS

1. **Sokan szenvednek társkeresési vakfoltoktól** – ezek olyan viselkedésminták, amelyek megakadályozzák az embert abban, hogy szerelmet, társat találjon, ezt a mintázatot azonban nem tudják önállóan felismerni.
2. A leggyakoribb vakfoltokat a három randizási tendenciának nevezett keretbe soroltam. Mindhárom csoport **irreális elvárásokkal** küzd.
  - **A Romantikus** irreális elvárásokat támaszt *a kapcsolatokkal szemben*. Lelki társát akarja megtalálni, a „boldogan éltek, amíg meg nem haltak” ideált – az egész tündérmesét.
  - **A Maximalizáló** irreális elvárásokat támaszt *partnerével szemben*. Szereti felfedezni lehetőségeit, és teljesen biztos akar lenni abban, hogy jó döntést hoz.
  - **A Halogatónak** irreális elvárásai vannak *önmagával szemben*. Úgy érzi, még nem áll készen a randizásra.
3. Randizási tendenciád megértése segít felfedezni, **hogyan tudsz felülkerekedni ezeken a vakfoltokon.**

## DISNEY HAZUDOTT NEKÜNK

*Hogyan legyünk úrrá  
a Romantikus tendencián?*

Alig húsz perc telt el az első terápia ülésünkéből, és máris folytak a könnyek.

– Tudom, hogy létezik valahol – mondta Maya. – Csak még nem talált meg.

Kicsoda? A lelki társa. A másik fele. A kulcs a zárban. Az egyetlen. Maya nem tudta abbahagyni; egyfolytában erről a férfiről beszélt, aki reményei szerint minden álmát valóra váltja majd. Szilárdan hitte, hogy a tökéletes férfi vár rá valahol.

– Eredeti, természetes módon akarok megismerkedni vele – magyarázta, amikor randizási módszereiről kérdeztem. – A társkereső applikációk szerintem egyáltalán nem romantikusak. Miért húznék ujjat a sorssal?

Mayának hosszú fekete haja van, amelyet minden reggel munka előtt egy órán át gondosan beszárít. Amikor történetet mesél, minden részlet egy kicsit drámaibbnak tűnik, mert meglepetten felvonja sötét szemöldökét, vagy széles mosollyal mutatja ragyogóan fehér, szabályos fogait. (Ez teljesen érthető. Maya ugyanis fogorvos, saját rendelője van.) Iráni emigránsok gyermeke; a szülei a harmincötödik évüket töltik együtt, amit ő nagyon boldog házasságként jellemez. Azt akarja, amit a szülei megélnék.

Volt néhány barátja – egy a főiskolán, kettő azóta –, de egyik sem volt tartós. Mindegyik sráccal szakított.

– Amikor eljön az igazi, fel fogom ismerni – mondja, és felvonja szemöldökét. Disney-filmeken nőtt fel; sokat nézte például VHS kazettáról *A kis hableányt*, és várta, hogy boldogan élhessen, amíg meg nem hal.

Maya a Romantikus típus megtestesítője. A Romantikusok úgy gondolják, hogy a szerelem sorsszerűen jön, egyszerűen megtörténik az emberrel, és ők csak azért egyedülállók, mert még nem találkoztak az igazival. A romantikusok talán nem azonosulnak tudatosan a tündérmesékkel, mégis elvárják, hogy az életük meseszerű legyen. Hisznek abban, hogy a tökéletes társ egy szép napon majd besétál az életükbe. Csak ki kell várniuk a nagy pillanatot. És ha egyszer megjelenik a szép szőke herceg vagy Hamupipőke, a szerelem gyerekjáték lesz. Hát persze! Végző, Céline Dion filmzene indul!

## MI A BAJ A TÜNDÉRMESÉKKEL?

Kit érdekel, ha reménytelenül romantikus vagy? Engem igen, és téged is érdekelnie kellene. A viselkedéstudományban alap, hogy a **gondolkodásmód számít**. Hozzáállásunk és elvárásaink teremtik meg tapasztalataink kontextusát, ami pedig hatással van arra, hogy hogyan értelmezzük az információkat és hogyan hozunk döntéseket.

Rena Franiuk pszichológus megállapította, hogy a szerelmi kapcsolatokban az emberek vagy a „**lelki társ**” gondolkodásmóddal élnek, vagyis azzal a meggyőződéssel, hogy a párkapcsolati elégedettség a megfelelő személy megtalálása révén érhető el; vagy a másik lehetőség, hogy „**dolgozzunk rajta**” szemlélettel állnak hozzá, vagyis azzal a meggyőződéssel, hogy a kapcsolat sikerét aktív, tudatos cselekvéssel lehet elérni.

Nem meglepő, hogy a Romantikusok a lélektársi gondolkodásmód kategóriájába tartoznak. Ez hatással van arra, ahogyan a kapcsolat egyes szakaszaiban viselkednek.

Először is arra, ahogyan a partnerkereséshez viszonyulnak. Amikor megkérdeztem Mayát, szerinte miért van az, hogy még egyedülálló, azt mondta:

– Egyszerűen még nem történt meg velem.

Maya szerint a szerelem villámcsapásként éri az embert. Akkor miért próbálkozna? A Romantikusok *várják* a szerelmet és semmilyen erőfeszítést nem tesznek azért, hogy *megteremtsék*. (Egyszer volt egy munkatársnőm, aki minden repülőútra kiöltözött, hátha a „jövendőbelije” ugyanazon a gépen utazik, de a gépen nem volt hajlandó senkihez sem közeledni, nehogy azt higgyék róla, hogy túlságosan próbál ismerkedni.)

Ez a gondolkodásmód azt is befolyásolja, hogy kivel vagy hajlandó randizni. A lélektársi hiedelmekkel élőknek általában nagyon konkrét elképzelésük van arról, hogyan fog kinézni a partnerük. Amikor talákoztunk, Maya valószínűsítő listát sorolt leendő férje testi jellegzetességeiről:

– Világos hajú, világos szemű. Fitt. Izmos, de nem túl izmos. Lehetnek tetoválásai, de ízlésesek. Középhosszú haja van. Szép arc, de kissé robusztus, rosszfiús kinézetű. Legalább száznyolcvan centi magas. Ápolt kéz, nem túl rövid körmök.

Mivel a Romantikusok biztosak abban, hogy tudják, hogyan fog kinézni leendő társuk, ha találkoznak valakivel, aki nem felel meg ennek a képnek, esélyt sem adnak neki. Így végül nagyszerű lehetséges társakról maradnak le.

Amikor elkezdenek randizni valakivel, akiről azt hiszik, hogy ő „az igazi”, az egekbe szökő elvárásaik előre lendíthetik a kapcsolatot. Ám amikor a pár elkerülhetetlen akadályba ütközik – mondjuk jön egy különösen heves veszekedés –, inkább feladják a kapcsolatot, minthogy megpróbáljanak felülkerekedni a nézetkülönbségeken.

Maya Romantikus hajlama segít megmagyarázni, miért küzdött korábbi párkapcsolataiban.

– Minden kapcsolatomban azt gondoltam: *Egy pillanat... Miért olyan nehéz ez?* A szerelemnek könnyednek,

erőfeszítés-mentesnek kellene lennie, ugye? Ő mégsem lehet „az igazi”.

Ehhez képest a „dolgozzunk rajta” mentalitásúak úgy vélik, hogy a kapcsolatért tenni kell, erőfeszítésre van szükség; a szerelem cselekvést jelent, aktívan tenni kell érte, nem passzívan várni, hogy megtörténjen veled. A „dolgozzunk rajta” gondolkodásmódúak általában jobban boldogulnak a kapcsolatokban, mert amikor valami zökkenő van, inkább beleteszik a szükséges munkát, hogy a kapcsolat újra sínen legyen, ahelyett, hogy feladnák.

Ha Romantikus alkat vagy, és tartós kapcsolatot szeretnél találni, itt az ideje, hogy túllépj a tündérmeséken, és új fejezetet kezdj, „dolgozzunk rajta” szemlélettel.

## MESÉS ELVÁRÁSAINK (HABBAL)

Nem csak a Romantikusok gondolják úgy, hogy a házasság nagyszerű, robbanékony szenvedéllyel teli szerelmi történet ígérteit rejt magában. Sokan ezt érezzük.

De ez nem volt mindig így.

Valójában a történelem nagy részében a szerelmi házasság gondolata ostobaságnak tűnt volna. A házasság a gazdaságról és az érdekekről szólt. Az ember fia vagy lánya azért ment hozzá valakihez, mert az apja földje szomszédos volt a menyasszony/vőlegény apjának földjével. Vagy mert szegény volt, és valaki egy tucat tehenet ajánlott a családnak a kezéért cserébe.

Stephanie Coontz házasságtörténész kifejtette: „A 18. század végéig világszerte a társadalmak többségében túlságosan fontos gazdasági és politikai intézménynek tekintették a házasságot ahhoz, hogy azt teljes mértékben a két érintett személy szabad döntésére bizzák. Különösen, ha döntésüket valami olyan észszerűtlen és múlandó dologra alapozták, mint a szerelem.”

Régi korok költészetéből tudjuk, hogy az emberek mindig is megélték a szerelmet. A négyezer éves sumér „Szerelmi ének Shu-Sinhez” című műben, amelyet a világ leg-

régebbi szerelmes versének tartanak, a szerző kijelenti: „*Vőlegény, hadd simogassalak, / A drága simogatásom ízletesebb a méznél, / A hálószobában, mézzel telve, / Hadd élvezzem jóságos szépséged, / Vőlegény, hadd simogassalak, / Drága simogatásom ízletesebb a méznél.*” \* (Tudom, mire gondolsz, de nem, ez nem egy Beyoncé-dalszöveg!) Tény, hogy az emberi történelem nagy részében a szerelem egyszerűen nem volt a házassági egyenlet része. Inkább olyasvalami volt, amit a házasságon *kívül* lehetett meg tapasztalni. Talán a szomszéddal volt szerelmi viszonyod, vagy a helyi kovácsba voltál szerelmes.

Alain de Botton azt vizsgálja, hogyan változott a szerelemről alkotott nézetünk az idők során. Filozófusként az Élet Iskolája nevű intézményt vezeti. Ez egy gyorstalpaló tanfolyam arról, hogyan tervezzük magunknak értelmes életet. Két mély értelmű regényt is írt a párkapcsolatokról *On Love* (A szerelemről) és *A szerelem csapásai* \*\* címmel.

Amikor beszéltem vele, elmagyarázta, hogyan tekintettek őseink a szerelemre:

– Nagyon izgalmas pillanatnak tekintették, valamiféle betegséghez, egyfajta eksztatikus pillanathoz hasonlónak. A szerelem kívül állt a hétköznapokon... majdnem olyan volt, mint a vallási elragadtatás. És lehet, hogy az embernek ez csak egyszer fordult elő az életében. Általában nem tekintették olyasminek, amire gyakorlati cselekvést lehet alapozni. Hagytad, hogy átjárjon téged, hagytad, hogy fiatal korodban egy intenzív nyáron át ez vezessen, de biztosan nem ez alapján kötöttél házasságot.

Csak 1750 körül terjedt el a szerelmi házasság gondolata. Mindez a romantika korára nyúlik vissza. Ez az ideológiai mozgalom Európában indult, ahol filozófusok verseltek a szerelemről, és ez végül meghódította a világot. A romanticizmus a szerelmet „egyfajta betegségből”

\* A világ legrégebbi szerelmes verse – Világtörténelmi enciklopédia | Twit Book Club

\*\* Gabo Könyvkiadó, Bp. 2018. Ford. Papp Bertalan

a hosszú távú kapcsolatokkal összefüggő elvárások új modelljévé emelte. Az ipari forradalom elősegítette, hogy ezt a modellt a többségi társadalom is átvegye. A nagyobb gépésítés és a gazdagság szélesebb fejlődése révén a házasságok végre jobban összpontosíthatnak a személyes kiteljesedésre, mint az alapvető szükségletek kielégítésére.

Évszázadokkal később a romantika még mindig uralja a szerelemről alkotott elképzeléseinket. Nézd csak meg a romantikus ideálok listáját. Hányat tudsz közülük magadra vonatkoztatni?

- A szerelem zsigeri érzés. Az ember felismeri, ha ezt érzi.
- Amikor találkozunk a lelki társunkkal, azonnali vonzalmat érzünk iránta. Csak hozzá fogunk vonzódni, és viszont.
- A lelki társunk intuitív módon megért minket, és előbb tudja, mire van szükségünk, mint mi.
- Házasságunk alatt szenvedélyesen szerelmesek maradunk a partnerünkbe.
- A lelki társunk az egyetlen ember, akire igazán szükségünk van. Ők minden szerepet betölthetnek az életünkben, a legjobb barátunktól az útitárson át a szenvedélyes szeretőig.
- A jó szex a jó házasság jele. A rossz vagy ritka szex (vagy ami még rosszabb, a hűtlenség) azt jelenti, hogy a kapcsolat kudarcra van ítélve.
- Nem szexi dolog a pénzről beszélni. A szerelem nem a gyakorlatiasságról szól.

Minél inkább rezonáltak nálad ezek a gondolatok, annál inkább átmosták az agyadat a romantika elvei. (És ha mindegyik fenti állítással mélyen egyetértesz, akkor szívesen kölcsön venném az üvegcipődet és a tökhintódat.)

Amikor az emberek azt várják, hogy a romantikus kapcsolatok így alakulnak, akkor kialakul bennük a lélektársi hiedelem, ahogyan Mayánál. Éveket pazarolnak arra, hogy „az igazira” várjanak, és elutasítanak mindenkit, aki nem felel meg a szerelemmel kapcsolatos irracionális elvárásainknak.

## HOGYAN VEGYÜK FEL A HARCOT A ROMANTIKA ESZMÉIVEL?

A filmek és tévéműsorok már régóta megörökítik a romantika szirupos eszményeit (értsd: az élet nem olyan, mint amit a *Szerelmünk lapjai* című filmben láttunk). Ezek az üzenetek a szerelemről és a hosszú távú kapcsolatokról nem csak, hogy nem felelnek meg a valóságnak, de károsak is. Ráadásul esőben csókolózni sokkal hidegebb és kényelmetlenebb élmény, mint amilyennek látszik. Íme a fő bűnösök:

### **Romantikusság-súlyosbító #1: Disney szép szőke hercege**

#### **A Lelki társ hiedelem, amit a Disney normává emel**

„Az igazi”, a „Nagy Ő” létezik valahol, és pont úgy néz ki, ahogyan elképzelted.

Disney azt mondja nekünk, hogy egy napon majd levesz minket a lábunkról a mi külön bejáratú szép hercegünk vagy hercegnőnk. Ez a tendencia nemcsak a heteroszexuális nőket sújtja; találkoztam már mindenféle nemű és szexuális irányultságú megrögzött Romantikussal. És mindannyian még mindig erre a bizonyos tökéletes társra várnak.

Van, aki olyan építészt vár, aki örökbefogadott gyerekeket is mentorál. Más olyan nőt, aki PhD tudományos fokozattal rendelkezik és modell. Az ideális személy minden pozitív tulajdonsággal rendelkezik, amire a Romantikusak vágnak, és egyetlen rossz tulajdonsága sincs.

A Disney rajzfilmekben a szereplők anélkül szeretnek egymásba, hogy ismernék a másikat. *A kis hableányban* Eric herceg csak annyit tudott Arielről, hogy egy vonzó, vörös hajú lány, aki a felsőtestének erejével biztonságosan partra tudta húzni, amikor a hajója felborult. És ezért beleszeretett? *A Hamupipókében* a hősnő azért szeret bele a hercegbe, mert az tud táncolni, és igyekszik visszaadni az elveszett tárgyakat jogos tulajdonosuknak. Kicsit sekélyesnek tűnik, ha engem kérdezel.

### **Dolgozzunk-rajta gondolkodásmód váltás**

Még a szép szőke hercegnek is rossz a reggeli lehelete.

Senki sem tökéletes. Te sem. Nem tudod, miről beszélek? Gondolj arra, mikor hagytál utoljára igazán cserben valakit. (Ha nehezen jutnak eszedbe a hibáid, próbáld meg felhívni a testvéreidet némi inspirációért. Biztos vagyok benne, hogy szívesen emlékeztetnének ilyesmire.)

Itt az ideje, hogy feladjuk a tökéletesség gondolatát.

Lehet, hogy Mayához hasonlóan neked is határozott elképzelésed van a jövődöbeli feleségedről vagy férjedről. Ez az ideál talán abból táplálkozik, hogy kamaszkorodban belezúgtál a szomszéd fiúba vagy a kedvenc filmsztárodba. Itt az ideje felismerni, hogy az a csomag, amelyben ez a várt és remélt személy érkezik, lehet, hogy más lesz, mint amire számítottál. Talán alacsonyabb vagy magasabb lesz, teltebb vagy karcsúbb, sötétebb, vagy világosabb bőrű, szőrösebb vagy szőrtelenebb, mint amire számítottál. Az illető külsejéről alkotott nagyon szűk látókör visszatart attól, hogy meglásd az előtted álló lehetőségeket. Ha te nem vagy tökéletes, akkor ez a személy miért lenne az? Állj le

a kettős mércével: nem vagy filmsztár. (Ha mégis az vagy, király! Köszönöm, hogy elolvastad a könyvemet!)

## **Romantikusság-súlyosbító #2: A Disney-féle boldogan éltek, míg meg nem haltak**

### **A Lelki társ hiedelem, amit a Disney normává emel**

A szerelemben az a nehéz, hogy találj valakit. Utána minden más már könnyű.

A Disney-filmek mindent bemutatnak, amin egy pár a házasságkötés előtt keresztülmegegy: az udvarlást, a konfliktust, a gonosz boszorkányt, aki az útjukba áll. De amint legyőzik ellenségeiket, és végre együtt lehetnek, a kihívások véget érnek. Utána boldogan élnek, amíg meg nem hálnak, igaz?

*Tévedés.* Ezt nevezem én **Boldogan-Éltek-Míg-Meg-Nem-Haltak Tévhitnek.** Ez az a hamis képzet, miszerint a szerelem nehéz része az, hogy találjunk valakit.

### **Dolgozzunk-rajta gondolkodásmód váltás**

Egyetlen kapcsolat sem mindig könnyű. Még a legegészségesebb, legboldogabb házasságokban is szükséges erőfeszítést tenni.

Társat találni nehéz lehet, az igazi kihívás azonban gyakran csak később jön. *A nehéz rész* a napi munka, amit azért teszel, hogy nagyszerű kapcsolatot alakíts ki és tarts fenn. *A nehéz része* az, hogy a nap végén, harminc év és két gyerek után, jóval a mézesheteket követően is izgatottan várd haza a házastársadat. *A nehéz rész* az, hogy az élet által ránk zúdított összes logisztikai, pénzügyi, érzelmi és spirituális kihívás után és ellenére is emlékezzünk arra, miért szeretjük a társunkat.

## Romantikusság-súlyosbító #3: A romkomok „cuki találkozása”

### **A lelki társ hiedelem, amit a romkomok normává emelnek**

Ne aggódj, a szerelem rád talál, mégpedig valószínűleg egy igazán nagyszerű, cuki találkozásban lesz részed, amit el akarsz majd mesélni a barátaidnak.

A romantikus komédiák Disney-mesék azoknak az embereknek, akik elég idősök ahhoz, hogy megvegyék a saját mozijegyüket. És akik az ügyetlen angol férfiakat vonzóknak találják. (Colin Firth olyan, mint a kelbimbó; csak idősebb korban tudja értékelni az ember.) Mindannyian tudjuk, hogy a romantikus komédiák nem a való életet mutatják. Titokban mégis beveszik magukat kollektív tudattalanunkba. Különösen, ha a megismerkedés momentumáról van szó. A romantikus komédiában a „cuki találkozás” a hős és a hősnő megismerkedésének pillanata, és gyakran akkor történik, amikor a két szereplő éppen megszokott napi tevékenységét végzi, például a termelői piacra látogat. És arra gondolsz, hogy ez veled is megtörténhet. Pontosan ugyanabban a pillanatban nyúlsz a tökéletesnek tűnő paradicsom után, amikor a melletted álló jóképű idegen is érte nyúl, és BAMM!, a tekintetek találkozik. Elmagyarázza, hogy szüksége van a paradicsomra, hogy elkészítse a nagy-mamája bruschettáját (a megfelelő eredeti olaszos kiejtéssel). Felajánlod neki, hogy megtarthatja. Megkérdezi, hogy köszönetképpen meghívhat-e egy cappuccinóra. Te igent mondasz. Tizenegy hónappal, egy nagy veszekedéssel és egy hatalmas gesztussal később a JFK repülőtér terminálján üldöz téged, és a biztonságiakkal körbevéve könyörög neked, hogy ne szállj fel a szülői gépedre, ne fogadd el az új állásodat a reklámügynökségnél.

A romantikus komédia azt a gondolatot hirdeti, hogy a szerelem talál rád, és nem fordítva. Azt hirdeti, hogy a szerelem első látásra valódi. Azt hirdeti, hogy csak élned kell

az életedet (és rengeteg paradicsomot kell elfogyasztanod, ezért folyton a termelői piacon lógsz), és egy nap varázsütésre megjelenik a jövődöbelid. Elismerem, hogy az emberek a való életben is találkoznak – bulikon, rendezvényeken, sőt tüntetéseken –, azonban a probléma ezzel az elképzeléssel az, hogy szinte engedélyt ad az embereknek arra, hogy a szerelmi életükben túlságosan passzívak legyenek.

### **Dolgozzunk-rajta gondolkodásmód váltás**

A szerelem – a megtalálásától kezdve az életben tartásáig – munkával jár. A termelői piacon való várakozás nem elég. Erőfeszítéseket kell tenned, hogy találj valakit. (Ne aggódj, a 2. részben megmutatom, hogyan.) A kapcsolat varázsa nem egy véletlenszerű vagy filmszerű találkozáson múlik. A varázslat abban rejlik, hogy két idegen összejön, és közös életet teremtenek. Nem fontos, hogy hol és hogyan találkoztak.

## **Romantikusság-súlyosbító #4: Közösségi média**

### **A lelki társ hiedelem, amit a közösségi média emel normává**

A párkapcsolat könnyed, szexszel teli, folyamatos szerelmi fesztivál (pompás megvilágításban).

A Disney-filmek és a romantikus komédiák legalább nyíltan vállalják, hogy kitalált művek. A közösségi média sok szempontból veszélyesebb bűnöző, mert a hazugságok való életnek álcázzák magukat. A közösségi médiában a tökéletes kapcsolat válogatott képeit látjuk: romantikus tengerparti séták a naplementében, mesterien elkészített házi vacsora feletti gyengéd csók. Ezzel szemben saját párkapcsolatunkat hiányosnak találjuk. Összehasonlítjuk a látott képeket a saját valóságunkkal és kétségbeesünk.

### **Dolgozzunk-rajta gondolkodásmód váltás**

Először is, ne higgyétek el, amit az Instagramon láttok. A képek szerkesztett, elmosódott és eltorzított üzenetet küldenek. Ha párkapcsolatról van szó, a közösségi médiában látottak csak erősen szűrt képet mutatnak. Ahogyan az emberek nem posztolnak magukról sírós vagy orrpiszkálós képet, úgy senki sem tesz fel fotókat a barátnőjével való kirobbanó veszekedésekről sem vagy az éjszakákról, amikor azon töpreng, hogy együtt maradjanak-e. A közösségi média azt sugallja, hogy mindenki más boldog, könnyed, szenvedélyes, tökéletes képet mutató kapcsolatban él, ez pedig hozzájárul ahhoz, hogy a saját párkapcsolatunkkal szemben elvárásaink az egekbe szökjenek.

A kapcsolatokban vannak csúcspontok és mélypontok. Ha keményen dolgozol a kapcsolatodon, az jó jel, nem pedig rossz! Egy házasság sok órája az élet mindennapi, ritkán kiírt apróságaival telik: koszos pelenkák cseréjével, mosással és mosogatással. A szerelem ezekben a pillanatokban történik, nem pedig ezek ellenére. A szerelem sokkal több, mint egy naplementekor készített, kiválasztott fotó.

## A MESEBELI ROMANTIKÁTÓL A VALÓDI SZERELEMIG

Elmagyaráztam Mayának, hogy a Disney, a romantikus komédiák és a közösségi média miként alakította ki benne a Romantikus hajlamot. Ha meg akarja találni a szerelmet, meg kell változtatnia az elvárásait.

Karba fonta a kezét.

– Van fogalmad arról, mit mondtál most nekem? – kérdezte tőlem szemöldökét összeráncolva. – Úgy érzem, mint ha azt mondanád, adjam fel az álmaimat. Van ez az elképzelésem a szerelemről, és te most azt mondod, hogy nem is létezik? Hogy meg kell elégednem valami mással vagy fel kell adnom? Miért van más embereknek ilyen remek kapcsolatuk, nekem meg nem? Miért nem vagyok elég jó?

Van fogalmam róla.

– Maya, nem, nem erről van szó – mondtam. – Azt akarom, hogy nyitott legyél egy olyan szerelemre, ami más, mint amilyennek gondoltad. Nem azt mondom, hogy add lejjebb, alkudj meg. Ez azt jelentené, hogy a szép szőke herceg a fődíj, és én arra kérlek, hogy a második helyezettel randizz. De ez nem igaz. Mert a szép szőke herceg nem létezik.

Ugyanez vonatkozik rád is: Itt az ideje, hogy lemondj a szép szőke hercegről, és elkezdj keresni valakit, aki valódi. Hívjuk őt Larrynek.

Mert ez a neve annak a fickónak, akivel Maya összejött. Akkor ismerkedett meg velem, amikor egy másik fogorvost helyettesített, aki szabadságra ment. A közös munkánk során megtanulta elengedni az ideális nagy Ő-ről, a lelki társról alkotott hiedelmeit, amelyek visszatartották attól, hogy megtalálja az igazi szerelmet. Jelenlegi élettársa egyáltalán nem olyan, mint amilyenre számított. A férfi egy elvált apa két kisgyerekekkel.

– Cszozog, lyukas pulóvereket hord. Nem nyitja ki nekem az ajtókat. – Elmosolyodott. Őt magát is meglepte, hogy már nem érdeklik ezek a felszínes vonások. – De megnevettet. Kedves, és a közelében önmagam lehetek. Okosnak és viccesnek érzem magam mellette. Tudom, hogy gicszesen hangzik, de őszintén szólva soha nem voltam ilyen boldog.

Veszekednek. Arról, hogy hol töltsék a hálaadást, hogy tényleg el kell-e menniük Maya állítólagos barátnőjének esküvőjére, és hogy a férfi mennyit költjön a kutyája szuperprémium eledelére. De Maya most úgy véli, hogy ezek a veszekedések éppen annak a jelei, hogy a dolgok rendben vannak, nem pedig rosszul mennek.

– Szenvedélyesek vagyunk! Törődünk a dolgokkal. Nyíltan beszélünk. Nem vagyunk egyformák, így természetes, hogy veszekedni fogunk. Tudom, hogy minden kapcsolat munkát igényel. És én úgy döntöttem, nagyon is megéri a befektetést.

## ÖSSZEFOGLALÁS

1. A gondolkodásmódunk számít! Az a képesség, hogy gondolkodásmódunkat a **lelki társ** hiedelemről a **dolgozzunk-érte** nézetre állítsuk át, fő tényező lehet abban, találunk-e társat vagy nem.
  - A lelki társ hiedelmekkel élők elutasítják az **ígéretes partnereket, mert nem felelnek meg azon elképzeléseiknek, hogy a szerelemnek milyenek és milyen érzésnek kellene lennie.** Azt hiszik, hogy a szerelem csak úgy megtörténik az emberrel. Elvárják, hogy a szerelemben minden könnyedén menjen. Ha nem így van, akkor lehet, hogy nem a megfelelő emberrel élnek.
  - A **dolgozzunk-érte gondolkodásmódúak tudják, hogy a párkapcsolat felépítése erőfeszítést igényel, és hogy a sikeres kapcsolatépítés egy folyamat.**
2. **Az, hogy hiszünk a tündérmesékben – részben a Disney-filmek, romantikus komédiák és a közösségi média hatására – irreális elvárásokat támaszt a kapcsolat megtalálásával és fenntartásával kapcsolatban.** Ne feledd: senki sem tökéletes. Te sem vagy az. Még a szép szőke hercegnek is rossz a lehelete reggel.
3. A **Boldogan-Éltek-Míg-Meg-Nem-Haltak Tévhit azzal áztat, hogy a szerelemben csak az nehéz feladat, hogy találjunk valakit.** A valóságban ez csak a kezdet. A szerelem fenntartása is munka. Ha azt várod, hogy a kapcsolatok könnyűek legyenek, akkor váratlanul ér majd, amikor elkerülhetetlenül nehézségekbe ütközöl.
4. Itt az ideje, hogy elfogadjuk (és megkeressük) az igazi szerelmet, úgy ahogy van, karcolásokkal és mindennel együtt!