

NYÁR ÉS SZERELEM

Amióta az emberiség létezik, folyamatosan vágyik arra az érzésre, amelyben megélheti a kiteljesedést, illetve a beteljesedés extázisát. Egyetlen olyan dolog létezik, melyben ezt könnyen megélhetjük, ez pedig a sokak által jól ismert SZERELEM.

Itt a nyár, a szép idő, az emberek ébrednek a borongós, hideg, bezárkózott télből. Ilyenkor sokkal nagyobb vágyat érzünk a megújulásra, a kikapcsolódásra és a szabadságra. Ez teljesen természetes, hiszen az ember létszükségletéhez tartozik a napfény és a feltöltődés.

Miért van az, hogy nyáron az emberek sokkal könnyebben ismerkednek és vágnak a szerelemre? Vajon miért lesznek sokkal többen szerelmesek, mint más évszakokban?

Bárhonnan nézzük is, a szerelem csodálatos érzés, amit ha tapasztalunk, kitágulnak határaink, erősnek, boldognak érezzük magunkat, és minden olyan egyszerűvé válik. Még a máskor nehéz dolgokat is képesek vagyunk pillanatok alatt megoldani. Nem vagyunk dühöseket, feszültek, fáradtak, sőt még az erőnk is megsokszorozódik. Úgy érezzük, képesek vagyunk bármire, akár a világot is kiforgatni a sarkából, de a legfontosabb, hogy teljesnek érezzük magunkat.

A nyár, a napfény a legtöbb embernek a szabadságot jelenti, és ilyenkor valóban sokkal

jobban képesek vagyunk megengedni magunknak azt, amit máskor nem. Valójában ilyenkor sokkal nyitottabbak vagyunk, és az érzéseink kerülnek előtérbe a racionális gondolkodás helyett. De jól is van ez így. Valójában más időszakokban is több teret kellene adni az érzéseknek, azoknak a pillanatoknak, amikor megélhetjük a szerelem mélységes mámorát. Nem feltétlenül kell új kapcsolatnak lennie, a már meglévőt is felélénkíthetjük, ha szeretjük egymást. A szerelem természetes állapotunk. Amikor megélhetjük, milyenek vagyunk valójában, ha nincsenek előítéleteink, és engedjük az érzéseinket megélni úgy, ahogy valójában kellene. Sokszor a szerelmek beteljesülnek, és házasságban talán élethosszig tartanak, bár sokszor csak egy időnyre, időszakra szólnak.

Mi ennek az oka? Miként lehet a szerelem elmélyíteni, tartóssá alakítani?

Az igazi kapcsolatok, szerelmek több szinten, formálódáson és összecsiszolódon mennek át. Ezekben a fázisokban vagy elmélyülnek vagy elfakulnak a kezdeti érzések.

Az első szint, amelyiket oly jól ismerünk, amikor létrejön a külső szimpátia és vonzalom, amikor röppenek a percek az együtt töltött időkből, amikor nem tudunk betelni egymással, szinte forr a levegő kettőnk között, és alig várjuk, hogy érzéseink kiteljesedjenek az érintésben, a csókban, és szinte minden sejtünk remeg a másik érintésének hatására. Majd megtörténik a testi gyönyörűség, amely megkoronázza az egész kapcsolatot. Ez a szerelem tüzes, perzselő része, ahol még meg lehet égni.

A második fázis, mikor az együttlétek természetessé válnak, és hogy az érdeklődés és szerelem tovább mélyüljön, vágyat érzünk arra, hogy minél jobban megismerjük a másikat, és megtaláljuk benne a hasonlóságot, vagyis saját magunkat. Ezek azok a pillanatok, amikor ugyanarra gondolunk, ugyanazokat szeretjük és utáljuk, hasonlóan vélekedünk a világról és a dolgokról, amikor úgy érezzük, hogy a másik olyan, mint én. Ez a szakasz képes erősíteni a szerelem érzését, hiszen valójában mindig magunkat keressük a másiban, és amikor ezt meglátjuk, még inkább képesek vagyunk általa magunkat is jobban értékelni: tehát szeretem.

A harmadik fázis, mikor arra vágyunk, hogy már mentálisan is legyünk hasonlóak az élvezetes beszélgetésekért. Ilyenkor szintén úgy érezzük, hogy a másikkal még tartalmasabb az életünk, mert a világ dolgairól való beszélgetésekben is teljes összhangban tudunk kommunikálni, bizalmat érezni és kapni a másiktól. Ezek még tovább mélyítik az összetartozás érzését.

A negyedik szakaszban már sokkal erősebben megnyilvánulnak a különböző élethelyzetek, akár a nehézségek is, amikor megismerjük egymás viselkedését, reakcióit, értékét és hibáit, melyek nagyon fontosak egy jó kapcsolatban. Ekkor majd kiderül, hogy az első kettő szinten – még ha jól működünk is – képesek vagyunk-e jól kommunikálni, segíteni egymásnak és magunknak az összecsiszoló folyamatában. A szeretetnek itt nagy a szerepe, mert csak ez tesz képessé minket arra, hogy toleránsak legyünk, türelmet és sok-sok odafigyelést adjunk a kapcsolatunknak.

Fontos megérteni: egy veszekedés nem azt jelenti, hogy nem illünk össze, hanem azt, hogy megtaláljuk, ami mindkét fél számára elfogadható. Ne csak az egyikük alakuljon, hanem mindkét félnek tennie kell a kapcsolatért. Ha ez a szint is jól sikerül, akkor bátran kimondható, hogy a szerelem igazi hű szeretetté mélyült, természetesen magában hordozva a tüzes szerelmet, a jó beszélgetéseket. Kialakultak az örömteli együttlétek, egymás megismerése és elfogadása. Ezután ezek a közös dolgok lesznek azok, amelyek folyamatosan táplálják és erősítik az érzéseket.

Ez az állapot az, amelyikre mindenki vágyik, de talán sokan a negyedik szakaszig sem jutnak el. Fontos megjegyezni, hogy a negyedik szakasz a legnehezebb, mert itt jönnek felszínre személyiségünk negatív részei is, és itt derül majd ki, mennyire vagyunk képesek segíteni a másinak, illetve tudunk magunk is változtatni rajta. Ha szeretünk, fontos megértenünk, hogy hiába menekülünk a nehézségek elől azt remélve, hogy majd könnyebb lesz, ez nem igaz.

Minden szerelemnek át kell mennie ezeken a fázisokon, és a kezdeti viselkedésünk nem azonos az egész énünkkel. A szerelem nem más, mint a másik teljes megismerése, elfogadása, összekapcsolódás a másik személy érzelmeivel, mentalitásával, illetve a jó kommunikáció kialakítása, hogy általuk képesek legyünk egymásban a legszebb hangokat megszólaltatni.

