

Bilics Tímea

Tudatos társskeresés

(betekintő)



bilicstimea

Köszöntelek kedves Társkereső!

Bilics Tímea vagyok, integrál tanácsadó, coach, önismereti mentor, a tudatos társkeresés szakértője.

Praxisomban társkeresők személyiségfejlesztésével, szemléletformálásával és készségfejlesztésével foglalkozom annak érdekében, hogy meg tudjon érzékelni a régen várt társ az életükbe.

A személyes foglalkozások mellett előadásokat, workshopokat, önismereti csoportokat és különböző rendezvényeket szervezek azon társkeresők számára, akik életében fontos szerepet tölt be az önismeret és akik elkötelezettek az önreflexió és a fejlődés mellett, annak érdekében, hogy megérkezzen a társuk.

Találkozhatsz a munkásságommal a szakmai Facebook oldalamon, ott osztom meg az írásaimat és videóimat tudatos társkeresés témájában. Korábban cikkeket írtam a Glamour magazin, a Három Királyfi, Három Királynő mozgalom és a Kaméleon online magazin számára.

A Tudatos Társkeresés című könyvem neked szól, ha úgy érzed, már mindent megtettél annak érdekében, hogy megtaláld a társad, mégsem érkezett meg hosszú ideje.

A társkeresési folyamat manapság sokak számára évekig tartó, fáradtságos, csalódásokkal és fájdalommal teli út.

Az elmúlt évtizedek gazdasági, társadalmi és nagyfokú technikai változásai folytán jelentős mértékben megváltoztak az életkörülményeink, a lehetőségeink és a rendelkezésünkre álló eszközök is. A megváltozott körülmények új szokásokat ered-

ményeznek, másképp gondolkodunk, érzünk és viselkedünk, megváltozott az értékrendünk is.

Ezen változások hatással vannak nem csak az önmagunkkal és a külvilággal kapcsolatos elvárásainkra, hanem a boldog élettel, a leendő partnerrel és párkapcsolattal összefüggő elképzeléseinkre, a társkeresési szokásokra és annak folyamatára is.

Sokaknál egyáltalán nem működnek a korábbi módszerek, egyszerűen azért, mert megváltozott a világ.

A társkeresők, köztük te is, a sokszor hosszú évekig tartó egyedüllét kapcsán manapság olyan új kihívásokkal találkoznak, amelyekre még nincsenek jól bevált és társadalmilag elfogadott szabályok és megoldások. A régi módszerek már nem működnek, az újak kiforratlanok még.

A válásom után jómagam is hosszú évekig voltam egyedül, ezért pontosan tudom, min mész keresztül nap, mint nap a társkeresés során.

Hasonló tapasztalataim vannak, hasonló gondokkal és félelmekkel küzdöttem, hasonló akadályokba botlottam és hasonló érzéseket éltem meg, mint te is a mindennapokban.

Ha szeretnél tőlem többet olvasni a rendezvényeimről tájékozódni, kövess a **Facebookon, Instagrammon és a weboldalamon iratkozz fel a hírlevelekre.**

Facebook: Bilics Tímea coach, integrál tanácsadó - a tudatos társkeresés szakértője

Instagram: tudostarskereses_bilicstimea

Ha **egyéni konzultációk** keretében dolgoznál velem annak érdekében, hogy mihamarabb megérkezzen a társad, az alábbi elérhetőségeken várom a jelentkezésed.

telefon: +36 30 630 2908

e-mail: hello@bilicstimea.hu

www.bilicstimea.hu



bilicstimea

a tudatos társkeresés szakértője

integrál tanácsadó, coach,
önismereti mentor

www.bilicstimea.hu



A könyvről és a betekintőről röviden

A Tudatos Társkeresés című könyvemben az utamon szerzett tapasztalatokat, és később már szakértőként szerzett tudásomat osztom meg veletek olvasmányos módon.

A könyv azokról a problémákról, gondolatokról és érzésekről szól, melyek a mindennapi életed részei, ha éppen társat keresel. Olyan visszatérő kérdésekre keressük benne a válaszokat, amik rendszeresen elhangzanak az előadásaimon, a workshopokon, a csoportjaimban és a fotelemben az egyéni konzultációk során.

Becsatoltam a könyv tartalomjegyzékét annak érdekében, hogy lásd, milyen témaköröket és azon belül mely témákat érintjük a könyvben.

Ebben a betekintőben **öt bekezdést olvashatsz el**, amelyek a tartalomjegyzékben **sárgával vannak jelölve**.

Ha tetszett a betekintő és elolvasnád a könyvet, a weboldalamon a webshopban **fizikai formában és e-book formátumban is megvásárolhatod**.

TARTALOMJEGYZÉK

(a könyv tartalomjegyzéke szemléltetés végett)

AJÁNLÁSOK	9
Köszöntelek kedves Társkereső!	13
Mit jelent a tudatos társkeresés?.....	16
Miért kell fejlődnöm? Minek az önismeret?.....	21
Hogyan használd a könyvet?	25
 TÁRSKERESŐBEN	 27
Sose gondoltad volna	28
Hol a rózsaszín szemüveged?.....	33
Idén megtalálom a párom	35
Társkeresés = Tapasztalás	44
Kivel leszek boldog?.....	49
Kis ő vagy nagy Ő?	55
Hogyan ismered fel a nagy Ő-t?	57
Hányszor érdemes találkozni?	63
Kompromisszum, önfeladás vagy lehetőség?	68
Legyen kémia!	73
Miért nem flörtölünk?	77
Szex és társkeresés	83

Az intuícióról	90
Ne keress társat!	94
 AMIKOR VALAMIÉRT NEM SIKERÜL	 97
A társkeresés, mint folyamat	98
Párt találni veszélyes?	99
Várom a párom (?)	104
Miért vagyok még mindig szingli?	107
Mi a baj velem?	126
Mindig ugyanazt a típust vonzom	146
Barátság	149
Pajzsos társkeresők	154
Tényleg csak a külső számít?	157
Kívül vagy belül, azaz magányosan vagy egyedül vagy?	162
Hogy engedjek be egy idegent az életembe?	166
Hogyan legyek nőies nő?	170
Nincs ferrarim, nem kellek	175
Hogyan ne görcsölj rá a társkeresésre?	183
 KAPCSOLATOK	 189
Kulcsrakész szerelem	190
Kaland vagy komoly kapcsolat?	195

Nekünk találkozni kellett	200
Majdnem kapcsolat	202
Gyógyító kapcsolatok	207
Amikor a nyúl viszi, avagy hogyan ne vadásszunk férfira	212
Nyári románcok	216
Egy kapcsolat nem mindig szép	220
 SZAKÍTÁS	 223
Jelek mindig vannak	224
Ghosting. Miért fáj annyira?	229
Nyitva hagyott ajtók, lezáratlan szerelmek	232
Hogyan legyek jobban szakítás után?	235
Miért olyan nehéz újra randizni egy szakítás után?	240
 ÖNSZERETET	 245
Szeresd magad annyira	246
Az önszeretet valódi értelméről	249
Ne csókold meg a békát!	252
Nyiralás szólóban	255
Karácsony társ nélkül	259
 Dolgozz Velem a párkapcsolatodért!	 263

Rivel leszek boldog?

Szépen indult, elsőre érezhető volt egyfajta bizsergés kettőtök között. A félénk pillantásokat hamar felváltotta a személyes kapcsolat. Smiley-ek, chat-ek, közös kávé, hosszú séták, mosolyok, apró érintések, egymás szemében elmélyedés, végül az első csók, majd az első együtt töltött éjszaka.

Annyira szépen épült és annyira simán, magától értetődően alakultak az események és az érzéseitek is, hogy megkérdőjelezhetetlennek tűnt, hogy egymásnak lettetek teremtvé. Hetek és hónapok teltek el ebben a vattacukorszerű, édes és rózsaszín mámorban, el sem tudtad képzelni, hogy másképp is lehet vagy érdemes élni.

Ám egy nap megváltozott valami, már nem volt annyira rózsaszín a reggel, és nem kiskifliben tértetek este nyugovóra. Lehet, hogy egy vetélytárs köszönt be, talán a féltékenység ütötte fel a fejét, talán a rózsaszín köd elszállta után valaki egészen más találtál ott, mint akit hittél, de az is lehet, hogy már nem találtátok a közös hangot és a viták eltávolítottak benneteket.

Vége lett, tovább mentél, kerestél és találtál is, de pár hónapnyi vagy évnyi újabb vattacukor után újra a társadat keresed.

Szeretnél már odaérni, szeretnél már megpihenni és szeretnéd, ha ezúttal ez már örökre tartana.

Vágyod az igaz szerelmet, a megérkezetség érzését, hogy valakinek te legyél a nagy Ő, az igazi Igazi.

Nem akarsz újabb köröket futni, újabb próbatételeket kiállni, újra Tindert húzogatni, nyolcvanadszor is újrakezdeni.

Mit tegyél hát? Hogyan gondolkodj, hogyan keress? Vajon kivel leszel valóban boldog?

Nézzük meg először, hogy is szoktad általában. Van listád, ugye, neked is? Hogy milyen legyen a társad, milyen az ideális?

Legyen magas, barna, jóképű, sportos, lehetőleg okos és tájékozott. Legyen intelligens, ápolt, öltözzön a te ízlésednek is megfelelően.

Legyen humoros, hűséges és ambiciózus is persze. Legyen diplomája, álljon szép karrier előtte, hogy megteremtse a biztonságot a leendő családnak. Szeressen utazni és a kutyákat vagy a macskákat, épp, ami neked van. Fontos legyen neki az egészséges étkezés és életstílus, a rendszeres mozgás és a közös érdeklődés sem árt.

Ha nőről beszélünk, legyen szemrevaló, kedves, mosolygós. Rendelkezzen nőies idomokkal, de a kobakjában is legyen sütnivaló, a konyhában mozogjon otthonosan, az ágyban pedig legyen partner mindenhez. Ne számítson a pénzem, nézzen fel rám és csupa móka és kacagás legyen mellette az élet.

Ilyesmi van a listádon, eltaláltam? Mindegyik pont okkal szerepel rajta, és még jó pár másik tétel is van ott, ha jól sejtem. Mennyi is pontosan?

Nézzük meg ezt a listát alaposan. Mit látunk valójában rajta?

Ha őszinte vagy magadhoz, a lista nem más, mint egy jó adag elvárás a másik irányába, hogy milyen legyen vagy milyen ne legyen.

- ❖ Az első kérdés, ami felmerül, hogy ezekből vajon hány pontnak kell a másiknak megfelelni?
- ❖ Ez egy minimum lista - vagyis nem engedsz belőle, vagy egy maximum lista – vágysz minden pontra, de rugalmas

vagy és tudsz engedni belőle? Ha rugalmas, akkor melyik pontja rugalmas vajon?

- ❖ Ha pedig nem rugalmas: ha jól körbe nézel, vajon vannak hasonlóak a környezetemben, hány ilyen embert ismeresz? Őket valóban ismered vagy felszínes kapcsolódásból feltételezed a valós személyiségüket?
- ❖ Vajon mennyire reális mindez az elvárás, ha a való életet nézed?
- ❖ Hogy áll egymáshoz képest az elvárásod a másik felé és a saját éned? Ám ami a legfontosabb: nézd meg még egyszer ezt a listát. Még mi áll rajta úgy igazán?

Legyen ilyen, legyen olyan... ha jobban megnézed, ez a lista tulajdonképpen a másik emberről szól, nem pedig rólad.

Vajon hol vagy ebben az egészben te magad?

Hol van ebben az, hogy te mitől leszel boldog?

Szóval, én azt mondanám vegyél elő egy üres papírt és kezd újra.

- ❖ Írj egy listát. Egy másikat. Egy másik listát arról, hogy mi tesz Téged boldoggá a párkapcsolatban.

Ugye, hogy nem az, ha a másik magas, barna vagy divatosan öltözködik?

- ✓ Inkább talán az, ha figyel rád, ha kíváncsi a vágyaidra, ha támogat bennük.
- ✓ Ha büszkén vállal, bemutat a barátainak, a családjának, ha mindig van egy kedves szava hozzád.

- ✓ Ha te vagy neki a legkedvesebb és biztonságban érzed magad mellette.
- ✓ Ha számít a véleményed és tudtok együtt tervezni és a célokért együtt dolgozni.
- ✓ Ha bízik benned, ha nincs vita vagy féltékenység, ha lehetnek külön útjaid, hobbid és barátaid.
- ✓ Ha bátran elmondhatod, ha valamit máshogy szeretnél, ha valami fáj, ha valami bánt.
- ✓ Ha nem játszmázik, hanem meghallgat, ha vigasztal, ha biztat.
- ✓ Ha segít otthon vagy a bevásárlásban, ha viszi a férfi szerepeket.
- ✓ Ha reggel mosolyogva ébred és megsimogat, napközben is többször megölel és nem alszik el jóéjt puszi nélkül.

Ez a lista is ugyanolyan hosszú tud lenni, mint a másik és biztos vagyok benne, hogy valahol a háttérben ezeket is beleértetted. Ne ess abba a hibába, hogy ebből is egy légvárat építesz.

- ❖ Válaszd ki azt az öt pontot, ami számodra a legfontosabb, ami nélkül nem tudod elképzelni, hogy boldog légy.

Ne ijedj meg, a többi dolog nem kerül lapátra, csak hátrébb a listán, kisebb prioritással.

Te azt az ötöt keresd, abban viszont ne köss kompromisszumot! Ha valaki nem felel meg, menj tovább!

Természetesen, ahogy változunk az évek során, a listánk is változhat, így újra írni, kihúzni, hozzátenni abszolút ér.

Egyszerű a dolog, mégis, legtöbbször nem jó helyre helyezik a hangsúlyt és a magas-barna listát használják.

Legtöbbször csak belebotlunk egy első látásra megfelelőnek tűnő jelöltbe és ráborítjuk az elvárásaink halmazát, az összes hiányunkat, a be nem töltött vágyainkat és álmainkat.

Belevetjük magunkat a rózsaszín ködbe én
nem nézzük meg, hogy ki is ő valójában.

Vajon ki ez az ember mellettem? Valóban az, akinek hiszem, vagy csak szeretném, ha az lenne és rávetítettem jó sok mindent? Sok csalódás és elvesztegetett évek származnak ezekből a ráborított elváráshalmazokból.

Mert a másik ember is ember, érző lény és nem egy üres mozivásznon, kellék a romantikus filmünkhöz.

Neki is vannak gondolatai, érzései és vágyai ő is tart valamerre, neki is megvan az útja. És akkor leszel boldog mellette, ha együtt tudtok menni ezen az úton, legalább egy jó darabon.

Ahhoz, hogy meglásd, közös-e az utatok, ahhoz nem a magas-barnával kezdődő lista lesz segítségédre, hanem a második, ami rólad szól. Arról, hogy te mitől leszel boldog.

Hosszú távon együtt menni, közös életet kialakítani, családot alapítani és gyerekeket nevelni, nem az álomlistával, hanem a hús vér férfival lehet. Aki mellett szeretve, megbecsülve és érzelmileg biztonságban érzed magad.

És ha beengedsz egy földi halandót és rákapsz ennek az ízére, bármilyen magas, barna jöhet, akár felemás cipőben is. Akkor is tudod azt, hogy megérkeztél és nem kell, nem is akarsz menni tovább már sehova, maradsz az úton, a ti közös utatokon.

Hogyan ismered fel a nagy Ő-t?

Sorra ismerkedsz és próbálkozol, mégis minden kapcsolatod rossz véget ér? Próbálsz változni és változtatni, mégis minden hasztalan? Hallgattál már a szívedre, hallgattál már az eszedre, mégsem találsz az Igazt, a nagy Ő-t, a lélektársad? Elfáradtál és nem tudod mi-tévő légy? Attól tartasz, magányos maradsz egész életedben?

Gyere, nézzünk rá erre a témára együtt. Nézzük át, mi az, ami miatt húzódhat a társad megérkezése.

Az elváráslista

Legtöbbször olyan listával keresitek a párokat, amit hosszan taglalja a másik fél vágyott tulajdonságait. Magas legyen, jóképű, diplomás, tartalmazza, hogy mit szeressen, hogyan viselkedjen, mennyit keressen. A csalódások folytán az is felkerül a listára, hogy komoly kapcsolatot keressen, ne legyen féltékeny, odafigyeljen rád. Sorra jönnek a jelöltek, akik megfelelnek a pontoknak, mégse jó egyik sem, és nem vagy boldog.

Azt gondolom, alapvetően magával a listával van baj és jobb lenne sutba dobni az egészet.

Észrevetted már, hogy az a másik emberről szól és nem rólad? Vagyis nem arról szól, hogy te mitől vagy boldog?

Hogy mi az, amitől jól érzed magad egy kapcsolatban? Egész biztosan nem attól, hogy a másik 185 centi magas vagy diplomája van. Attól még lehet egy érzelmileg éretlen, önző ember és egy alacsonyabb, kevésbé iskolázott ember is lehet intelligens. Sokan mégis továbbra is így próbálják megtalálni az nagy Ő-t.

A kémia

A másik hiba, amikor csak a kémiát nézzük, ami ugye általában a külsőségeken alapul. Aki tetszik és vonz, abba hamar belelátod a királyfit, az elvarázsolt hercegnőt, a lélektársat, az Igazit.

Fontos látni, hogy sokan olyannyira ki vagytok éhezve a szereetre, hogy rögtön beleugrotok, és kapcsolatot is kezdtek anélkül, hogy végig gondolnátok, jó-e az nektek. Ebből lesznek a nagy csalódások és szívzárások, mert a delikvens nagyon messze van attól, ami egy komoly kapcsolatban elvárható lenne. Ne értsd félre, kémia az kell, de picit gondolkodj, mielőtt egy kedves szempár láttán egyből beleveted magad a sűrűjébe.

Túl gyorsan kezdtek kapcsolatot

Bár vannak ellenpéldák és egyéjszakás kalandokból is alakulnak életre szóló kapcsolatok, azt gondolom, azért ez a ritkább, illetve ez is visszavezethető az előbbi pontra. A mai rohanó világban nem hagytok időt az ismerkedésre, ez viszont értékes évekbe kerülhet.

Azt várod, hogy a másik tegyen boldoggá

A másakra sokan hatalmas terhet tesznek azáltal, hogy tőle várják a testi-lelki boldogságot. Fontos, hogy a másik szeressen, tiszteljen, járjon a kedvedben, szeretgessen.

A párod viszont nem azért van ott, hogy Téged minden jóval
ellásson. Nem kiszolgáló személyzet, nem támaszték,
hanem egy másik emberi lény, ugyanolyan
testi-lelki-érzelmi igényekkel.

A saját boldogságodért te magad vagy a felelős és egy párkapcsolatban ez jó esetben adok-kapok lesz, ahol mindkettőtök

számára fontos a párotok jólléte és hogy örömet okozzatok egymásnak.

Üzletet csinálsz a kapcsolatból

Számodra a kapcsolat szigorúan az „adok-kapok” alapján működik, és semmivel sem vagy hajlandó többet beletenni a kapcsolatba, mint amennyit a másik. Folyton azon gondolkodsz, hogy neki még mit kellene tennie, ha Te tettel egy gesztust. Sőt, lehetőleg ő lépjen először, és akkor majd Te is.

Akkor hogyan ismered fel a nagy Ő-t?

A legfontosabb, hogy magadra figyelj. A valós igényeidre, ne a listádra és a mások által elvártakra. Csak magadnak akarj megfelelni, hisz ez a te életed, a te boldogságod. Vedd kezébe a dolgokat, úgy, ahogy az neked jó!

A nagy Ő az lesz számodra, aki mellett kiegyensúlyozottan,
szeretve, és biztonságban érzed magad. Ahol nem kérdés,
hogy szeret vagy nem szeret, ahol békés a jelen
és bizakodva nézel a jövőbe.

Az alábbi tanácsok segítenek abban, hogy felismerd az igazi társad, ha végre szembe jön. Persze ő sem lesz tökéletes, de a továbbiak segítenek abban is, hogy elmélyüljön és tartalmassá váljon a kapcsolatotok.

Szóval mit tegyél?

1. Lassíts!

Ismerd meg a másikat, mielőtt odaadnád magad. Mielőtt elővenné a szokásos indokokat, hogy azt hiszi a férfi, hogy

csak játszadozol vele, vagy ha nem adod oda magad, elviszi más, fontos tisztázni a következőt: Ha ezért továbbáll, akkor menjen is, mert akkor nem Téged keres, csak egy olyasvalakit, akivel könnyed estéket tölthet együtt.

Fontos, hogy ez nem taktikázás, nem arról szól, hogy próbára teszem a másikat, meddig bírja cérnával.

Ez rólad szól. Arról szól, hogy magadnak adsz időt és esélyt, hogy megismerd a másikat, mielőtt eldöntenéd, hogy párkapcsolatot kezdesz-e vele ahelyett, hogy megint kidobnál értékes hónapokat vagy éveket a kukába.

- ❖ Beszélgetsetek minél többet és figyeld meg, hogy érzed magad a társaságában!
- ❖ Figyeld meg, hogy úgy érzed, figyel rád? Érdeklík a gondolataid, az érzéseid, a múltad, a terveid?
- ❖ Kérdez-e egyáltalán, vagy csak ő beszél folyton?
- ❖ Tekintettel van-e rád? Érdeklík-e, ha fáradt vagy, ha mozi helyet sétálnál, ha épp nem érsz rá, mert más programod van?
- ❖ Fesztelen vagy a társaságában és nagyokat nevettek, komolyan beszélgettek vagy kínosan feszengtek és csak a felszínen maradtok?

2. Készíts listát!

- ❖ Készíts listát, ezúttal arról, hogy szeretnéd magad érezni a leendő társad társaságában, mi az, ami boldoggá tesz.
- ❖ Válaszd ki, mi az az öt dolog, ami nélkül nem tudod elképzelni, hogy boldog lesz a párkapcsolatod.
- ❖ Ezzel kezdj el ismerkedni, figyeld folyamatosan a megéléseidet, vajon ebbe az irányba mentek-e?

Az összes többiben lehet kompromisszumot kötni. Ha valakivel randizol, nézd át ezt a rövidke listát, vajon tényleg úgy érzed-e magad a társaságában, mint amire vágysz egy kapcsolatban.

3. Te mit teszel bele a kapcsolatba?

Azon gondolkodj el, hogy

- ❖ Te miben vagy jó,
- ❖ milyen értéket tudsz beletenni egy kapcsolatba,
- ❖ mivel tudsz adni vagy örömet okozni a másiknak?

Ha példának okért jó vagy a meghallgatásban, akkor tudsz neki igaz értő figyelmet adni.

Azt is gondold át, hogy ami neked jól esik, az minden bizonnyal neki is. Hogy tudod a társadnak is megadni azt az érzést? Ha ez számodra fontos, a másiknak is az lesz.

4. Szeretetnyelvek

Ha még nem olvastál róla, ismerd meg a szeretetnyelveket. Minden ember másképp fejezi ki a szeretetét és más-más jelekből érzi, hogy szeretve van. Lehet, hogy te szereted a magad módján, de az ő szeretetnyelve más, így ő abból nem ért.

5. Adj!

Adj szeretetből, önzetlenül, minél többet egészen addig, ameddig jól esik neked és úgy érzed, megéri! Ne hallgass a barátnőkre, akik azt mondják több, vagy más jár neked. Ők nem látnak bele a kapcsolatba, nem ismerik a részleteket és nem tudják, mit kapsz tőle.

Amíg számodra ez rendben van, addig adj és ne nézd, hogy a másik mennyit ad vissza. Szeresd őt és járj a kedvében. Lehet, ettől ő is megnyílik és megjön a kedve ahhoz, hogy ő is a kedvedben járjon.

Természetesen a fentieknek van mértéke. Nem mondom, hogy hónapokig randizz, mielőtt megosztanád a másikkal az ágyad, és azt sem, hogy ha ő sokadik alkalom után sem viszonzza a szeretetet és figyelmet, akkor is maradj a kapcsolatban. A mérték megállapítása tőled függ.

Miért nem flörtölünk?

A mai világban keveset vagy egyáltalán nem flörtölünk, helyette csupán barátkozunk, haverkodunk inkább, más esetben pedig nyílt kihívással találkozunk. Praxisomban gyakran szembesülök azzal, hogy sokaknál a flörtölés neuralgikus pont, így fontos foglalkozni a kérdéssel.

Manapság nem tudjuk, hogyan közelítsünk egymáshoz, hogy mutassuk ki a másik félnek, hogy nyitottak lennénk a közeledésére, hogyan lépünk át a barátkozásból az udvarlásba.

A flört épp ezt a szintlépést hivatott elősegíteni. Hiányában gyakorlatilag kimarad egy lépcső az ismerkedési folyamatból, amit nehéz áthidalni. Így nem csoda, ha az ismerkedés folyamán nem tudunk a következő szintre lépni.

Vajon miért nem flörtölünk manapság? Benned milyen gondolatok fogalmazódnak meg ezzel kapcsolatban?

- ❖ Talán úgy érzed, kinőttél már belőle, az a fiatalabbaknak való?
- ❖ Talán komoly felnőtt nőként vagy férfiként azt gondolod, nem fér össze már a státuszoddal?
- ❖ Talán úgy érzed, a flört a felajánlkozással egyenlő?
- ❖ Nem akarsz megmutatni az érzéseidet, félsz a csalódástól?
- ❖ Talán kevés önbizalmad, hogy vonzó lehetsz a másik, egyáltalán bárki számára?
- ❖ Vagy talán korábban próbálkoztál, de nem jártál sikerrel, soha nem is ment jól, nem tudod, mit mond vagy csinálj?

Sok tévképzetünk van a flörttel kapcsolatban és számos városi legenda tapad hozzá, de ha mindezeket lecsupaszítjuk róla, akkor

a flört nem más, mint az érdeklődés kifejezésének
finom módja.

A flörttel magával gyakorlatilag felmérem azt, hogy van-e kölcsönös érdeklődés, nyitottság, közös hullámhossz, nem rontok ajtóstól a házba, ha közelednék a másikhöz.

A direkt közlekedés ugyanis többségében elutasítást szül. Ha egy idegen próbálkozik, ijesztő lesz a másik számára a közeledés. Ha pedig nincs ínyére az, és a kezdeményező nem veszi a lapot, akkor nyomulásnak érzi azt.

Idő kell ahhoz, amíg megérezzem, jól esik-e kapcsolódni a másikkal, szívesen beszélgetek-e vele, jól esik-e az érdeklődése, a zöld lámpa csak ezután villanhat fel.

A flört a felvezetés az udvarláshoz. Ha a másik nem nyitott rám, akkor sem szenved csorbát az önértékelésem. Nem melleleg, roppant szórakoztató, felkelti az érdeklődést, és ha az kölcsönös, beindítja a vonzalmat egymás iránt, elválasztja a baráti közeledést a párkapcsolati szándéktól.

Ám ebben a felgyorsult világban, amikor az interneten keresztül bármi pillanatok alatt elérhető, az ismerkedést is hajlamosak vagyunk sürgetni és több lépcsőfokot átugrani.

Úgy teszünk, mintha nem lenne idő a bókokra, az udvarlásra, egymás megismerésére, így a flörtre sem.

Azonnal a végkifejlethez, a „lényeghez”, a szexualitáshoz akarunk érni. Sokak szerint a szex a legélvezetesebb része két ember kapcsolatának, ám épp azt hagyják ki, ami sima utat egyenget odáig.

Az „egyből a közepébe” sosem lesz olyan forró, olyan érzelemmel teli, olyan intim, mint amikor időt adunk egymásnak, amikor húzzuk egymást, amikor időt hagyunk az ismerkedésnek. Nélkülözi a finom évődést, az adok-kapok izgalmát, a macska-egér játékot, az összevillanó tekinteteket. A különbség akkora, mint a prémium minőségű, japán szálás tea és a silány, instant granulátum között.

Amikor mosollyal az arcomon fekszem le, újra és újra játszom magamban az utolsó beszélgetést, ízlelgetem a szavakat, elhozom magammal a kacér pillantásokat és alig várom, mi történik majd legközelebb. Izgalmas, könnyed, önbizalom növelő játék számunkra a flört, a vonzalom beindítója. Amíg a másik körül járnak a gondolatiam, a háttérben pedig szépen lassan, de biztosan bimbóznak az érzelmek és növekszik a vágyam.

A flört ugyanis a jelenbe hoz, önmagában is örömteli, önbizalom injekció. Felvillanyoz, felpeszdit, akkor is pozitívan hat, ha végül nem vezet sehova.

Kapcsolódom a másik emberrel, megélhetem, hogy kellek, kíváncsi vagyok a másik számára.

Amikor azonban az évődés helyett nyílt, célratörő felhívás vagy direkt felajánlkozás érkezik, elmarad mindez a töltés és izgalom.

Lehet, hogy élek azzal, amit felajánlottak, pillanatnyi kielégülés lehet a testnek és az egonak, de hosszú távon nem csigázza fel az ér-zékeket.

Az intelligens és értelmes nők manapság, az évezredes hagyományok változásával arra vágynak, hogy ne csupán a testükért kelljenek, hanem az eszükért, személyiségükért is szeressék őket. Számukra a flört a nyílt felajánlkozással egyenlő és a testiség fele visz.

Így az ismerkedés korai szakaszában hajlamosak arra, hogy mereven elutasítsanak mindent, ami bármilyen kis mértékben is a testiséghez kapcsolódik. Marad hát a kimért, kulturált viselkedés és a várakozás. A modern nő csupán odaköszön, mosolyog és azt várja, hogy a férfi vegye észre a nagyszerűségét és kezdeményezzen.

Van ebben azonban egy **logikai hiba**.

Sokszor éri az a vád a férfiakat, hogy nem lépnek, nem határozottak és nem udvarolnak. A valamirevaló férfi a mai világban akkor fog kezdeményezni, ha jelet, biztatást kap, hisz nem akar sok lenni, és nem akarja az önbecsülését sem kockára tenni.

A nők felől érkező hatalmas elvárások ugyanis manapság gyakran lebénítják a férfiakat. Mi nők, azt várjuk tőlük, legyenek okosak, kedvesek, viccesek, legyen karrierjük, legyen meg az anyagi háttér, ugyanakkor kommunikáljanak jól, nyújtsanak biztonságot, étkezzenek egészségesen, mozogjanak, legyenek ápoltak.

Foglalkozzanak a lelkükkel, no meg a mienkkel is. Továbbá vigyenek a Távol-Keletre nyaralni, legyen szép autó a garázsban és jó sok pénz a bankban.

Egyszerűen túl sok ez elvárás a férfiak felé, ami egy férfi önbecsülését könnyen megingatja, elbizonytalanodik, vajon fel tud-e érni a kiszemelt hölgy elvárásaihoz. Ha nem kap egyértelmű jelet, ha nem érzi, hogy nyitva van az ajtó az ismerkedésre (nem a könnyű kalandra), akkor nem fog kezdeményezni.

Még egy fontos félreértés:

A mosolygás nem jel, csupán egy társadalmi gesztus.

Lehet, hogy te, aki nő vagy, jelnek szánod, de a másik nem tudja, hogy illendőségből mosolyogsz, vagy épp a nyitottságod fejezed ki felé. Nincs különbség számára, ennél több kell.

Gondoljunk csak vissza, sok száz évvel ezelőtt a jeladás volt a szerepe az eldobott keszkenőnek, a legyező mögül kivillanó csámbos tekintetnek, a szemérmesen lesütött pilláknak, kinek-kinek vérmérséklete szerint.

Ma már nincs keszkenő és a legyező mögül lopva dobott pillantásoknak is leáldozott. Ma nem bájoljuk el a férfiakat, sokszor még csak rájuk se nézünk zavarunkban.

És igen, olyan is van, hogy a férfi nem tudja, hogyan közelítsen a nőkhöz, csak a lényegre koncentrálni. Előfordulhat, hogy átlép minden határt és akár vulgaritásig is elmenően kezdeményez, mert úgy érzi, hatalmasat kell ugrania, hogy áthidalja a szakadékot.

Vagy gondoljunk az általam csak virtuális füttynek nevezett online, ízléstelen ajánlatokra.

Mindez következménye a felgyorsult világnak, a túl sok lehetőségnek. Ám ugyanannyira következménye annak, hogy sem a nő, sem férfi nem érzi a határokat.

Előbbi nem akar kihívó lenni, ezért kimértté válik, utóbbi pedig vagy nem mer kezdeményezni, vagy túlkompenzál.

A határokat pedig azért nem érezzük, mert épp a legfontosabb hiányzik: a híd a barátság és a párkapcsolati ismerkedés, a semlegesség és az intimitás között. Hiányzik a finom jelzés és kezdeményezés, a flört maga.

Érdemes hát újra rátalálni erre a hídra, megtanulni a hogyanokat, ami sem nem semleges, sem nem felkínálkozó, sem nem határozatlan, sem nem erőszakos.

Várom a párom (?)

Várod a párod régóta. Mióta is? Talán idejét sem tudod pontosan.

Telnek a napok, a hetek és a hónapok és lassan megszokod az egyedüllétet. Átrendezed az egész lakást a saját ízlésed szerint, belakod az összes szekrényt. Saját napirended van, amiben hobbi és barátok is szerepelnek, kialakulnak a saját kis szokásaid, hogy mikor kelsz és fekszel, hogy mikor takarítasz, hogy mit főzöl és mit nézel a tv-ben esténként, és ha kedved van, hajnalig olvasol.

Bár nagyon hiányzik az, hogy hazaérvén otthon várjon valaki, akihez odabújhatsz és elmesélheted a napodat, hogy megéld az intimitást és együtt vigyétek a terheket, egyre gyakrabban jut eszedbe, hogy tulajdonképpen nem is olyan rossz az életed. Ha jobban belegondolsz, megvan mindened és valahol elégedett vagy ezzel az egészszel.

Néha eszedbe jut az is, hogy ha jönne valaki, akkor megváltozna mindez. Akkor újra helyet kellene csinálni a szekrényben, akkor lehet nem tudnál olyan nagyokat aludni hétvégén, és nem te osztanád be az idődet.

És igen, akkor több lenne a mosnivaló, a mosatlan edény és anyósékat is rendszeresen látogatni kellene a jól megszokott hétfégi sétáid és megérdemelt pihenés helyett.

Aztán az is eszedbe jut, hogy ha most jönne valaki, az nem lenne túl jó időzítés. Most épp tanfolyamra jársz, felújítod a lakást, sok a munka és sokáig vagy benn az irodában esténként.

Vagy mert most épp intenzíven sportolsz, amiről nem szívesen mondanál le, és az aktuális diétádnak sem tennének jó az esti közös vacsorák. Majd mindezek után visszatérsz a témára, gondolod.

Azért várod tovább a párodat, odafigyelsz a külsődre, képzod magad és eljársz olyan helyekre, ahol új embereket ismerhetsz meg, de nem teszel meg mindent azért, hogy tényleg érkezessen valaki az életedbe.

Szóval várod is, meg egy kicsit nem is annyira, és még az is lehet, van egy kapcsolatod, aki megkönnyíti mindezt. Egy-két közös vacsora, néha egy mozi vagy kirándulás és utána egy kis összebújás, sőt egy csomó dolgot el is tudsz neki mondani, ami nyomja a lelkedet.

Végül is nem is olyan rossz ez az egész, elégedett várakozással éled a mindennapokat és csak néha vagy szomorú, amikor esküvői képeket nézegetsz a lapokban vagy amikor a családod barátaid áthívnak babanézőbe.

Azonban ezzel az elégedett várakozással éveket lehet eltölteni. Épp azért, mert nem is fáj annyira, nem is rossz annyira, tulajdonképpen egész jó az életed. És abszolút ér ezt választani, átmenetileg vagy hosszú távon, senki nem fog rád követ dobni.

Csak arra figyelj, hogy amíg ezek az igényeid be vannak töltve és amíg elvagy a kényelmesben. Addig nem lesz ott az a motiváció és hajtóerő, ami előre visz, hogy valóban tegyél annak érdekében, hogy társad legyen.

Az óra pedig ketyeg, az idő rendületlenül halad előre. Neki teljesen mindegy, hogy teszel valamit vagy sem, boldog vagy, vagy

sem, elégedetten várakozol vagy épp holnap találsz rá arra, aki vár rád.

Ezért nézz magadba őszintén: Mit is szeretnél valójában? Tényleg vágyod a társad? Vágyod a közöset, az együttest, annak minden velejárójával?

- ❖ Ha pedig igen, akkor mi az, ami ott legbelül félelmetes, nyomaszt vagy szorongással tölt el?
- ❖ Miért halogatsz és minden fontosabb, mint az, hogy megtaláld a társadat?
- ❖ Miért könnyebb és miért fontosabb most minden más vajon?

Halld meg a lelkedet, biztosan súg majd neked. Amikor felveted a kérdéseket és odafigyelsz, érzed majd, hogy egy derűs tiszta érzés van benned, vagy árnyék vetül rá.

Kívánom, hogy megtaláld a válaszaidat, amik elindítanak ezen az úton!

Majdnem kapcsolat

Ígéretesen indult. Elsőre pont olyannak tűnt, mint akire vártál és feltöltekezve, reményteljesen mentél haza minden találkozó után. Picit ugyan sürgette a testiséget, de betudtad annak, hogy erősen hatsz rá fizikailag és hát végre valaki, aki úgy akar, ahogy vagy. Eljutottatok az ágyig és nem tűnt el rögtön, ezért felírtál egy piros pontot neki. Rendszeresen hívott és több mámoros éjszakát is eltöltöttetek együtt. Nagyokat beszélgettetek, együtt főztetek, sétáltatok órákon keresztül.

Olyan igazinak tűnt a hónapokig tartó társkeresőzés, az üres chatek, a sok felesleges randi, és röpke kalandra csábító vagy épp felajánlkozó üzenet után.

Ott volt teljes életnagyságban, fizikailag is, nem csak a telefon kijelzőjén és néhány emojiin át. Csillogó szemmel nézett rád, átölelt és érezted a testmelegét, ahogy összesimultatok. Egyszer, kétszer, sokszor, egészen megszoktad már a jelenlétét az életedben. Még az unokahúgod esküvőjére is eljött veled, sütögetni a barátokhoz, aztán kettesben nyaralni, ajándékkal lepett meg karácsonyra és virágot hozott vagy épp azt a nyakkendőt, amit rég kinéztél magadnak a születnapodra. Büszkén feszítettél mellette és bezsebelted a helyeslő és elismerő tekinteteket mindenhonnan.

Majdnem tökéletes volt. Kivéve azt az egy dolgot,
hogy szerinte nem vagytok egy pár.

Mindig azt mondják, ne a szavaknak, hanem a tetteknek higgy, így nem hallottad, nem akartad hallani a szavait.

Pedig többször elmondta, hogy nem akar komoly kapcsolatot, nem áll készen az elköteleződésre és másokkal is mély barátságot ápol.

De bármit is mondott, hívott és írt minden nap, megbeszéltétek az érzéseiteket, ami bántott vagy ami épp lelkesített. Egymásnak meséltétek el elsőként a veletek történeteiket, megvigasztaltátok a másikat, ha kellett, együtt ötleteltétek, támogattátok, megneveltétek egymást. Közben pedig volt minőségi idő, volt ölelés és sok-sok „együtt”. Különleges volt vele minden perc, és olyanra igazának tűnt, hogy elhitted, az is lehet.

Talán idővel, talán majd később, talán egyszer felnyílik a szeme és észreveszi ő is. Hogy ez más, ez több, ez nem hétköznapi, hanem valami különleges.

Aztán jött egy telefonhívás egyik éjszaka, egy váratlan sms vagy megláttad valaki mással az utcán félreérthetetlen helyzetben. Nagy pofon volt, nem értetted, hogy történhet ez, hisz oly közel vagytok egymáshoz.

Előbb látni sem akarsz, csak csendben akarsz fájni a sötét szobában, de ő kitartóan keres, amíg meg nem hallgatod. Csak átölel, és hagyja, hogy kisírd, kitombold magad, nem szól semmit. Nagyon sajnál téged, de ő megmondta, hogy ez nem kizárólagos és nem kapcsolat. Ugyanakkor, nagyon fontos vagy neki és nem akar elveszíteni.

Te lassan megbékélsz és megnyugszol, hisz itt van újra, hisz akar téged, hisz azt mondja szeret. És megint jönnek a szép napok és a beszélgetések, az összefújások, a szeretkezések. Így megy ez újra egy darabig, míg újra megcibálja lelkedet egy másik esemény, egy harmadik vagy egy negyedik személy a kapcsolatban.

És te maradsz, újra maradsz, hónapokig vagy évekig, mert őt csak szeretni lehet és ez a szoros kapcsolódás kell, hogy vezessen valahova. Nem lehet, hogy fölösleges volt a sok energia, amit beletettél, hogy sehova nem vezet ez az egész.

Aztán egy nap, amikor egy barátnőd mesél a terveikről a párjával, az esküvőről, a családról és az új lakásról, rájössz, hogy ti soha, de soha nem terveztetek közös jövőt.

Egyre csak a jelenben éltek, néha szóba jön a múlt, de sehol nincs jövő a kapcsolatokban, nincs benne „közös” és családi fészkek. Ez a felismerés nagyon fáj.

Rájössz, hogy évek óta élsz ebben a gyönyörű buborékban, ami bár szívdárványos, de elzár a való élettől, a valós kapcsolatokról, a jövőtől.

Sokszor ekkor találsz rám, és kérdezel meg, hogy mit tegyél, hisz annyira szereted, hogy abba bele kell halni. Én pedig azt mondom, szeresd, amíg tényleg belehalsz, persze csak lélekben, mert a józan ész ilyenkor sajnos nem működik. Bele kell halni, bele kell fáradni, ez az egyetlen kiút.

Kitépni magad ebből az egészből nem tudod, vagy csak időlegesen, hogy utána sírva menj vissza hozzá századszor is.

Ha mégis sikerül, örökre benned marad a „Mi lett volna, ha?” érzése. Mert már majdnem megvolt, már nagyon közel volt, mi lett volna, ha még egy kicsit, csak egészen kicsit kitartasz és ezzel győtröd magad majd egy életen át. Szóval én azt mondom, lélekben bele kell halni, bele kell fáradni. Különleges volt, és nagyon szép volt, de mégsem a tied.

Csak majdnem volt kapcsolat, csak majdnem voltál a társa,
amolyan majdnem szerelem ez az egész. Majdnem gyönyörű,
majdnem álomszerű, majdnem igazi. De nem az.

Mielőtt rá vetnénk a követ, lásd, hogy ehhez te is kellesz, kellettél. Ketten kellett az ilyen se-veled-se-nélküled kapcsolatokhoz, ahol egymásba kapaszkodtok, egymáshoz bújtok, mint két rémült kismadár.

Ha tényleg annyira szeretne téged, ha tényleg fontos lenne a boldogságod, engedett volna elmenni, engedett volna mással boldognak lenni. Ha tényleg szeretett volna, akkor nem láncol magához, nem tesz ki a lélekszaggatásnak és nem csalogat vissza századszor is a lyukas fészkébe.

De nem tudja megtenni, hisz ő is függő, ő is kapaszkodik, akár csak te magad. Kapaszkodik egy képbe, ami talán számára is vágy. Ki tudja, miért, mégsem képes ezt választani, te pedig nem vagy képes a nem létező képet elengedni.

Ha te önmagad lennél, ha elhinnéd, hogy többet érdemelsz, ha elhinnéd, hogy egyáltalán érdemelsz egy kapcsolatot, egy igazit, ahol csak ketten vagytok, ahol van közös, ahol van jövő, akkor már rég tovább mentél volna. Ha tisztában lennél azzal, hogy milyen csodálatos vagy, akkor elhinnéd, hogy rád is vár egy igazi kapcsolat, elhinnéd, hogy jár neked és elhinnéd, hogy el is jön hozzád.

Akkor tudnád, hogy távolról is lehet őt szeretni, és közben lehetne neked mással boldognak lenni és azt is értenéd, hogy nem kell, hogy minden kapcsolat vezessen valahová. Illetve vezethet, de egészen máshova. Önmagadhoz vezet vissza és ami bent, úgy kint.

Amíg nem hiszed, hogy szerethető vagy, amíg nem hiszed,
hogy megérdemled azt, amire vágysz, amíg nem hiszed,
hogy számodra is van valaki, akinek az egyedüli,
a kizárólagos lehetsz, addig ide vezet vissza az út,
ebbe a soha nem szűnő, önmaga farkába harapó kígyóhoz
hasonlatos gyönyörűséges gyötrelembe.

Szóval szeresd őt a végkimerülésig, amíg egy nap majd úgy
érzed, hogy elfáradtál, hogy érzelmileg kifacsart ez az egész, és
már egészen másra vágysz. Addig, amíg majd meg akarsz pi-
henni, megnyugodni, biztonságra, kiszámíthatóságra, kölcsö-
nösségre vágysz.

És akkor majd, amikor újra belenézel a tükörbe, az önismeret,
az önértékelés és az önbecsülés tükrébe, felfedezed a szépet, a
jót, szeretnivalót magadban, akkor elkezded szeretni majd ma-
gad és rájössz, hogy te is érdemelsz szerelmet, közös fészket és
közös jövőt.

Ez az, ami megadhatja majd a lökést, hogy emlékeidben meg-
tartva őt kilépj az egészszből, vissza a való világba, a valós sze-
relem és valós lehetőségek közé.

Kedves Társkereső!

Ha tetszett a betekintő, olvasd el a teljes könyvet!

Itt tudod megvásárolni fizikai és e-book formátumban is:

<https://www.bilicstimea.hu/termekategoria/tudatos-tarskereses-konyv/>



Ezt mondják, akik már olvasták:

"Kedves Timi!

A legjobb döntés volt megvenni a könyved!

Nagyon sokat segített elfogadni és megérteni a hibáim és a tökéletlenségeim. Főleg azért, hogy ne ostromozom magam a múltért, ne akarjak benne ragadni, abba visszamenni és megváltoztatni a megtörténtet. Segített azért is, hogy ezzel nem vagyok egyedül, más is jár és járt ebben a cipőben, más is vét hibát, és ez így van jól. Mi így vagyunk jól. Tökéletletlenek.

A szolidaritás, a megérettség és önfogadás élménye felemelő volt...

Sokat tanultam magamról, felismertem magam a történetekben. Irányt adtál, útmutatót ahhoz, hogy tisztábban lássam a szerepem egy párkapcsolatban és meg tudjam jobban fogalmazni, hogy mire vágyom, mitől érzem magam jól egy párkapcsol-

latban. És arra is rávilágítottál, hogy az eddigi póbálkozásaim miért nem voltak az "Igazik".

Az egész könyv olvasása felszabadított és reményt adott.

A könyvedet mindenkinek ajánlom, aki bármilyen elakadást talál a társkeresésben vagy a párkapcsolatában. Egy igazi utazási élmény az önismereten belül!

Hálás köszönet Neked Timi ezért az élményért! " Viki

"Gratulálok a könyvhöz, nagyon jó és szerintem hiánypótló!

Nagyon finoman vezeted a témákat, olykor keményebben kimondva a fontos dolgokat, máskor szuper humorral fűszerezve, és az is érezhető, hogy mellettem vagy és átérzed a nehézségeket.

Jó, hogy tettél bele saját tapasztalatok megosztását, hiszen ezzel Te magad is közelebbivé válsz és tudatod, hogy nem csak beszélsz róla, hanem át is élted és ezért tudsz hitelesen segíteni.

Felépítésében és témavezetésében is jól strukturált, szépen épülnek egymásra a témák és vezetsz végig általuk a társkeresés labirintusán." Andi