

Ebben a pillanatban

Alkalmazás: Teljesen tudatos kapcsolatok fejlesztése

1. Gyakorlat: Társas kapcsolataid feltárása

Szánj némi időt arra, hogy elgondolkozzál társas életed különböző területeiről és a legfontosabb személyekről e területek mindegyikén belül. Felhasználhatod ebben a gyakorlatban a „Társas kapcsolatok feltárása” feladatlapot. Ennek öt oszlopa a társas kapcsolatok legfontosabb öt kategóriáját képviseli: a partnerkapcsolatot, a gyermekeket, a szülőket és testvéreket, a barátokat, és végül, az alkalmi ismerősöket. Minden oszlopba írd be olyan személyeket, akik ehhez a szférához tartoznak, 1-től 10-ig terjedő skálán jelölve a hozzájuk fűződő kapcsolatot intenzitását (1 = nagyon felületes; 10 = nagyon erőteljes). Nagyon intenzív kapcsolatot akár olyan személlyel is kialakíthatsz, aki az „alkalmi ismerősök” táborához tartozik, abban az esetben ha az összekötő kapocs pl. valamilyen közös szenvedély.

Következő lépésként vizsgálj meg, vannak-e olyan személyek a listádon, akiknek intenzitásértékelését fokozni szeretnéd. Hát olyanok, akiknek esetében a kapcsolat értékelése azért eredményez magas pontszámot, mert a velük való interakciók negatívak, konfliktusokkal teliek. Ha adott kapcsolat intenzitásával elégedetlen vagy, tudsz-e azonosítani valamit, amivel te járulsz hozzá ehhez a kimenetelhez? Milyen stratégiára gondolsz, amelynek bevetése során az elkövetkező pár hétben az intenzitás értékelése akár csak egy-két ponttal emelkedhetne? Jegyezd le a válaszokat ezekre a kérdésekre.

Kötelezd el magad ezeknek a teljes tudatos cselekedeteknek a bevetése mellett. Bárkivel lépnél kölcsönhatásba, a kapcsolódás bármilyen erősségének körülményei közepette, bevetheted a megfelelő „kapcsolati tápszert” a viszony felvirágzása céljából.

Társas kapcsolataid feltárása

Feladatlap

Minden egyes oszlopban sorold fel azokat a személyeket, akik ehhez a kategóriához tartóznak, mindegyik esetében kiértékelve a kapcsolat erősségét, egy 1-től 10-ig terjedő skálán (1= nagyon felületes; 10= nagyon erőteljes)

Partner- kapcsolatok	Gyermek(ek)	Szülők és testvérek	Barátok	Alkalmi ismeretségek

A teljesen tudatos kapcsolatok öt arca

A teljes tudatosság öt alapvető arculata segíthet a számodra fontos kapcsolatok fejlesztésében.

1. Megfigyelés

A megfigyelő nézőpontjának gyakorlása döntő szerephez juthat a kapcsolatok keretén belül jelentkező kritikus pillanatok kezelésében. A negatív emóciókat életre hívó helyzetekben, pl. olyankor amikor bántva érzed magad, vagy dühöt élsz át, az átkapcsolás a megfigyelő álláspontjára, megelőzheti azokat a dolgokat, amelyek, ha kimondtad vagy megtetted volna őket, utólag megbánást eredményeztek volna. Arra is jó a megfigyelés, hogy segítségével jobban megértsd a mások érzelmeit vagy lelki állapotát. Amikor a megfigyeléshez folyamodsz egy társas interakció során, ezzel lelassítod a kölcsönhatás folyamatát, lehetővé téve úgy magad, mint a másik személy számára, a tudatosabb és szándékosabb viszonyulásra, részvételre átkapcsolást.

2. Leírás

Emocionális állapotod leírásának megosztása másokkal, a velük való egészséges interakciók elősegítése lehet. Mások nem láthatnak bele elmédbe és nem feltétlenül tudják, mit érezhetsz ebben a pillanatban, amint te se vagy tudatában az általuk átélt érzelmek minden egyes árnyalatának. Gyakorlatilag, szinte minden olyan beavatkozás, mely az egészséges kapcsolat kialakítására törekszik, hangsúlyt fektet azoknak a jártasságoknak a kifejlesztésére, amelyek az önfeltárulkozást biztosítják. Túl ezen, a leíró szavak szándékos és célszerű bevetése, érzelmi reakcióid szabályozásához is hozzájárul, megteremtve ezáltal a lehetőséget annak, hogy aktiváld nyugodt elmédet és a madártávlat perspektívájához közelítsél a történésekhez.

3. Eltávolodás

Ha túlságosan hozzátapsz azokhoz a kiértékelésekhez, amelyeket a más személyek szándékaival, illetve cselekedeteik mozgatórugóival kapcsolatban fogalmazol meg magadban – és különösképpen azokban a helyzetekben, amelyekben ezek a személyek megbántottak vagy felbosszantottak – fellángolhatnak benned a negatív emóciók és ez fokozza annak a valószínűségét, hogy indulatosan és védekezően lépjél fel, ami végül önromboló viselkedést eredményez. Pl. akkor, amikor partnered lemondja a találkát, arra gondolhatsz, hogy biztos nem vagy számára elég fontos és érdekes. Ez arra készíthet, hogy elutasító magatartást tanúsítsál irányában, ami rontja kapcsolatod minőségét és ezáltal valóban csökkenti azt a vonzerőt, amit partnered számára a kapcsolat gyakorol. Emlékezz, hogy célszerű tudatos ellenállást gyakorolni, azzal a késztetéssel szemben, hogy azonnal, a pillanatnyi indulat hatása alatt állva reagáld le azt, ami kapcsolataidon belül történik; ez segíthet abban, hogy rugalmasabban viszonyulj a történetekhez és kiválaszd azt a választ, amelyik számodra a legmegfelelőbb. Az eltávolodás fokozza a türelmet, ami viszont alapvető a saját magad illetve mások iránt érzett szeretet szempontjából.

4. Együttérzés önmagaddal szemben

Mondják, hogy általában azt szeretjük másokban a legkevésbé, amit önmagunkban is nehezen emésztünk meg. Minél inkább képes vagy önmagadat szeretni, annál több együttérzéssel tudsz másokhoz viszonyulni és annál több megbocsátást vagy képes tanúsítani tévedéseikkel

szemben. Nem meglepő, hogy ez mindkét irányban működik: minél együttérzőbb vagy másokkal szemben, annál több együttérzéssel viszonyulhatsz önmagadhoz. Mintsem nyugtalan elméd másokra vonatkozó elmarasztaló értékelését tedd magadévá és hagyd eluralkodni magad fölött az ezekből fakadó negatív emóciókat, inkább gyakorold a másik személy szempontjából szemlélni a dolgokat.

Pl. ahelyett, hogy azon marakodnál a partnerreddel, kinek van igaza, olyankor, amikor veszekedtek, tudatosan arra törekedhetnél, hogy pár másodpercig fogadd el partnered nézőpontját. Lehet, van valami igazság abban is, ahogy ő éli meg a dolgokat és amit fel tudsz karolni. Lehet ő is épp úgy megbántottnak és meg nem értettnek érzi magát, mint te. Lehet, a probléma nem is az, ami körül a vita folyik, hanem az, hogy mindketten megértésre és elfogadásra vágytok. Az emberek néha pár napos fagyos hallgatásba burkolózást követően, úgy oldják meg nézeteltérésüket, hogy felfedezik azt a pontot, ahol annak a kérdésnek, hogy kinek van igaza és ki téved nincs semmi jelentősége.

Hatékony stratégiának bizonyulhat ezen esztelen személyközi konfliktusok időtartamának lerövidítése szolgálatában, annak elképzelése, hogy ez a pillanat a legutolsó, amit partnerreddel megosztasz. Azt szeretnéd inkább, hogy úgy emlékezzél vissza erre, mint egy olyanra, amelyben szeretetet és együttérzést éltél át, vagy pedig mint egy olyanra, amelyben dühösnek érezted magad és feltétlen szükségét élted át annak, hogy neked legyen igazad? Ha szeretetre és együttérzésre vágysz, bármikor hagyhatod, hogy ezek az érzések feltörjenek belőled, akár olyankor is, amikor megbántva érzed magad. Lehet ez kissé rázósnak tűnik, de olyan kitűnő agytréningnek bizonyul, amelyik az elfogadás és megbékélés malmára hajtja a vizet.

5. Cselekedj teljesen tudatosan

A teljesen tudatos kapcsolatok ápolása azt jelenti, hogy még olyankor is felelősségteljesen és szándékosan cselekszel, amikor megbántottnak érzed magad. Amikor így tudsz fellépni, sokkal nagyobb a valószínűsége annak, hogy a másik személy hasonló módon fog válaszolni. Természetesen, az indulatoktól átitatott pillanat hevületében, az önuralom megőrzése nehezen kivitelezhető feladatnak tűnhet. Ennek a viszonyulásnak a kialakítása érdekében, első lépésként gondolj arra, hogy amennyiben ez a kapcsolat nem jelentene semmit számodra, nem is

élnéd át azokat az erőteljes indulatokat, amelyekkel pillanatnyilag szembesülsz. Az a fájdalom, amit átélsz annak jele, hogy a másik személy fontos számodra; ez pedig azt jelenti, hogy a kapcsolat megérdemel egy megfontolt megközelítést. Például, akkor, amikor álmatlanul forgolódsz ágyadban, azon rágódva, hogy egy közeli barátod nem szólt hozzád egy buli egész ideje alatt, gondolj arra, nem virrasztanál ebből kifolyólag, ha ez a kapcsolat nem lenne számodra fontos. Ne veszítsd szem elől azt sem, hogy célod olyan formában cselekedni, amelyik lehetővé teszi számodra a pillanatnyi bosszúság felhasználását a még erősebb kapcsolat kialakítására a jövőben. Úgyhogy, mintsem szemébe mondjad barátodnak, hogy mindennek vége, inkább azt mond el neki, mennyire értékeled a barátságokat és mennyire megbántva érzed magad most, a történetek után. Miután elmondtad ezeket, maradj csendben, lehetőséget biztosítva számára saját nézőpontja kifejtéséhez.

A teljesen tudatos kapcsolatok kialakításának mindennapi stratégiái

Ezek olyan egyszerű agytréning gyakorlatok, amelyek a kapcsolatokra összpontosítanak és amelyeket olyan gyakran gyakorolhatsz, amilyen gyakran szándékodban áll. Ezeken belül a viselkedésbeli megnyilvánulások jelentőségét hangsúlyozzuk, tekintetbe véve azt, hogy a kölcsönhatás szempontjából az számít, amit mondsz illetve teszel. Egyes gyakorlatok kihívónak tűnhetnek, mert kicsalogatnak magadba elvonulásodból és arra készítetnek, hogy lépj interakcióba olyan személyekkel, akik számodra fontosak. Amennyiben szorongást érzel, vedd egyszerűen tudomásul, hogy ez megtörténik, távolodj el félelemkeltő gondolataidtól és viszonyulj magadhoz együttérzéssel és láss neki a feladatnak.

GYAKORLAT: Légy hálás

A mások egyszer és mindenkorra adottként elkönyvelésének ellentéte tudatosan lelassítani és kifejezni, mennyire értékeled azt, amit számodra jelentenek és azt, amivel megajándékoznak. Amennyiben rázósnak érzed ezt a feladatot, gondolkozz el azon, nem neveltek-e arra a meggyőződésre, hogy amennyiben tudomására hozod másoknak, mennyire fontosak számodra, ez téged emocionálisan sebezhetővé tesz és ez elfogadhatatlan. Ez esetben, érzelmeid véka alá rejtése hatékony védelmet látszik nyújtani a sérülésekkel, a mások általi kihasználással szemben. Az is lehetséges, hogy a hála kifejezését az alkalmi gyengeség vagy a függőség kifejeződéseként szemléled. E gyakorlat kivitelezése lehetővé teszi számodra, hogy sok

mindent tudjál meg azokról a védekező manőverekről, amelyeket az évek során alkalmaztál. Bizonyos mértékben mindenki él azokkal a lehetőségekkel, amelyeket ezek a stratégiák biztosítanak számukra, neked azonban megadatik a lehetőség most, hogy kitörjél béklyójukból amennyiben van benned hajlandóság az eltávolodásra attól a szorongástól, amelyik ennek a lépésnek a megtételéhez kapcsolódik.

A gyakorlat kivitelezésének módja változhat annak függvényében, hogy ki az a személy, aki iránt kifejezed elismerésedet. Ha a párkapcsolati partneredről van szó, naponta találhatsz egy tetszőlegesen kiválasztott időpontot, amikor szemkontaktust létesíthetsz vele, majd pillanatnyi szünet elteltével, valami ilyenféle elismerő mondatot intézhetsz hozzá, mint pl.: „Őszintén értékelem azt a képességedet, hogy időt biztosítsál kettőnk számára.” Egy gyermeknek azt mondanád például, hogy „Szinte hihetetlen számomra mennyire szerencsés vagyok, hogy része vagy az életemnek. Számomra te jelentessz mindent az életben.” Amikor egy barátoddal beszélgetsz, adott pillanatban elmondhatod azt, hogy „Szeretném, ha tudnád, hogy értékelem a barátságunkat és szeretném, ha még jobban elmélyülne.” Végül, egy szülőnek, valami ilyesmit mondhatsz: „Szeretném elmondani neked, mennyire értékelek mindent amit értem tétted, még olyankor is, amikor ez nem lehetett túl könnyű számodra.”

GYAKORLAT: *Mire tanítanak meg ellenségeid?*

Az az igazság, hogy akkor amikor az életedben minden zökkenőmentes, nem tanulhatsz annyi mindent magadról, mint olyankor, amikor valaki más terveid kivitelezésének útjában áll. Valószínűleg te sem képezel kivételt az alól a szabály alól, hogy mindenkinek az életében van legalább egy olyan kapcsolat, amelyik bármikor képes tönkretenni a napodat, azzal az egy feltétellel, hogy hagyd ezt megtörténni. Ez a kapcsolat fűződhet akár egy testvérhez, akár egy szülőhöz, akivel hosszú ideje feszült a viszonyod, egy volt partneredhez, aki nem hajlandó eltűnni az életedből stb. Némi túlzással ezeket a személyeket, akár ellenségeidként könyvelheted el. Az ilyen típusú kapcsolatok valóban a fő okai lehetnek annak, hogy stresszkezelő programhoz folyamodsz.

Amikor ilyen típusú kapcsolatokkal szembesülsz, kísértést érezhetsz ahhoz, hogy körömszakadtáig védjed a magad igazát és, hogy bebizonyítsd, az a mód, ahogyan a másik személy veled bánik, nem helyes és nem is méltányos. Mi több, hajlamos lehetsz akár arra is,

hogy megmutasd a másinak, mennyire erős vagy. Azok a bizonyos mások nagy valószínűséggel fognak „erőmutatványaidra” hasonló mennyiségű negatív energiával reagálni, úgyhogy végül mindketten ott maradtok megfeszített izmokkal. Minden bizonnyal, mindketten arra fogtok gondolni, hogy kettőtök közül a másik az, akinek nincs igaza.

Az alternatív, teljesen tudatos viszonyulás gyakorlása érdekében, tedd fel magadban a kérdést, hogy mit tanulhatsz meg saját magadról az interakciókból ezzel a személlyel úgy, hogy aztán hálát érezhessél ez iránt a személy iránt a lehetőségért, hogy ezeket a dolgokat megtanulhattad. Lehet, hogy ezek az interakciók tanítanak meg arra, hogyan lehetsz türelmes. Lehet megtanulod segítségükkel, hogyan fogjad vissza magad olyankor, amikor késztetést érzel arra, hogy élesen válaszolj. Lehet, tudatára ébredsz annak a félelmednek, hogy esetleg **te** vagy az, aki téved és a másinak van igaza. Lehet, elsajátítod a módját annak, hogyan szemlélheted a dolgokat a másik személy szempontjából is, olyankor amikor dühöt érzel iránta.

Nem kell arra törekedjél, hogy végül mindenkit megszeressél és nem is fog, mindenki megszeretni előbb, vagy utóbb, de megtanulhatod, hogyan szemléljed stresszelő kapcsolataidat lehetőségekként, annak érdekében, hogy az önmagadról tanulás ajándékát el tudjad fogadni olyan személyektől, akik negatív indulatokat keltenek benned. Olyankor, amikor egy ilyen személlyel való találkozásnak nézel elébe, tervezd el egy olyan figyelmeztető jelnek a bevetését, amelyik eszedbe juttathatja nyugodt elméd aktiválásának szükségességét. A szerzők egyik kliense tenyerei mindegyikébe egy-egy szót írt (az egyikbe a „lány”, a másikba a „tekintet” szót), ezáltal biztosítva a maga számára egy olyan egész este nyugodt lefolyását, amelyet egy öt pusztá jelenlétével stresszelő személy társaságában volt kénytelen eltölteni.

GYAKORLAT: *Érints meg valakit*

A stressz gyakran késztet arra, hogy védekező, önvédő attitűd falai mögé vonulj és elszigetelődj a másoktól való interakciótól. A stresszt átélő személyek gyakran érzik zavarónak a másik személyek megérintését vagy akár azt, hogy mások megérintsék őket. Semmi sem képezi ennek hatékonyabb ellenszerét, mint a szándékos, teljesen tudatos érintés gyakorlása. Tested arra van beprogramozva, hogy a pozitív érintésekre pozitív agyi opioidumok termelésével reagáljon. Amikor megérintessz valakit illetve hagyod, hogy valaki megérintsen, pozitív érzéseket élsz át, feltéve, hogy elméd nem akadályoz meg ebben. Sajnos, a dolog nem bizonyul mindig ilyen

egyszerűnek. Az érintés gyakran a sérülékenység érzését hívja életre benned, ami agyad riasztóberendezését aktiválhatja, a potenciális fenyegetések azonnali detektálása érdekében. Figyelembe véve, hogy ez a riasztóberendezés a mindennapi stressz által eleve működésbe van hozva, ne lepődj meg, hogy akkor, amikor megérintesz valakit, kezdetben némi kellemetlenséget vagy akár stresszt élsz át.

A továbbiakban olyan stratégiákat mutatunk be, amelyek segíthetnek ezeknek a gátaknak a hatékony leküzdésében.

☺ **Érints meg orrokat**



1. Ábra. Polinéziai „orropuszi”

Az orrok megérintésének ősi rituáléja a polinéziai kultúrákban gyökerezik, amelyeken belül az egyazon közösségekhez tartozást fejezi ki. Ebben az igazán vonzó, hogy úgy hoz nagyon közel valakihez, hogy közben elkerüli a csókváltáshoz kapcsolódó vegyes jelentések aktiválását. Felnőttek számára egy csók jelentheti egy randi kezdetét; a családtagok és barátok esetében beérjük azzal, hogy orcájukra rövid puszt lehelünk. Az orrok megérintése ennél egyetemesebb.

További előnye, hogy akár pár másodpercig tarthat, hosszabb szemkontaktus kíséretében. Az „orpuszik” a mindennapi családon belüli üdvözlés multságos összetevőjét képezhetik. Ajánljuk ennek a stratégiának a bevetését a párkapcsolatodon belül vagy gyermekekkel. Olyankor, amikor az interakciók során, ezeken a kapcsolatokon belül, a feszültség fokozódik, néha elég lehet ennyit mondanod: „Gyere, adj egy orpuszit.”

☺ **Ölelj kicsit hosszabb ideig**

A csókoláshoz hasonlóan, az ölelés is nagyon változatos jelentésekkel rendelkezhet. Az ölelés lehet a hála fizikai kifejezője. Az emberek hajlamosak arra, hogy az ölelés „elfogadhatóságának” biztosítása érdekében, azt minél rövidebbre méretezzék, olyan helyzetekben, amelyekben egy barátot, egy szülőt, vagy egy hozzátartozót üdvözölnek. Azzal, hogy valakit, aki irányában hálát szándékozol kifejezni, a megszokottnál csak egy gondolattal hosszabb ideig ölelsz meg, olyan helyzetet teremtesz meg, amelyik nem erotikus, hanem a kötődést kifejező. Ez a gondolatnyival hosszabb ideig tartó ölelés arról szól, hogy valóban fontos számodra és, hogy örülsz annak, hogy ott lehet a közeledben.

Amikor ezt megteszed, felfedezheted, hogy nyugtalan elméd arra figyelmeztet, már eddig is túl hosszúra nyúlt ez az ölelés és ideje véget vetni, még mielőtt falhoz leszel állítva miatta. Ha ezzel az üzenettel szembesülsz, gondoldj arra, hogy ez mindössze azon önvédő manőverek egyikének megnyilvánulása, amelyekkel mindenki máshoz hasonlóan te is felvértezted magad. Minél többször alkalmazod az ölelés kicsivel megnyújtásának gyakorlatát, annál könnyebb lesz számodra hagyni, hogy nyugtalan elméd végezze dolgát, miközben te is végzed a magadét.

☺ **Nyújtsd meg a kézszorítást**

A kézfogás szintén olyan szociális rutin, amelyet általában automatikusan szoktunk kivitelezni. Másrészt viszont kapcsolatápoló viselkedésbeli megnyilvánulás, mely a másik személy megérintésének szociálisan elfogadható formáját teremti meg. Ennek tulajdoníthatóan, azáltal, hogy időtartamát mindössze pár másodperccel megnyújtjuk, az interakció lelassításának és a mások iránt érzett hála kifejezésének igen hatékony eszközét képezi. Amennyiben teljesen tudatosan alkalmazzuk, kiválóan alkalmas arra, hogy általa kifejezzük az őszinte baráti érzelmeket és azt az örömet, hogy a másik személlyel együtt lehetünk. Olyankor, amikor egy igazán jó baráttal találkozol, pár másodperccel hosszabb ideig tarthatod kezét a tiédben,

miközben mélyen a szemébe nézel és valami ilyesmit mondsz neki, mint „Őszintén örülök, hogy találkoztunk.”

GYAKORLAT: *Haladj a változással*

Az egyetlen dolog ami állandó a kapcsolatokban az, hogy idővel változásokon mennek keresztül. Ami, például, a köteléket biztosította párcapcsolatod kezdetén, évek múlva akár annak sírásójává válhat. Ha a kötelék valamilyen baráti kapcsolatban egy olyan tevékenység volt, amelyben mindketten lelkesen vettetek részt az elején (pl bulizás, maratoni futás), amint egyiketek érdeklődését vesztette ennek irányában, vagy már nem képes résztvenni benne, ezt valami mással kell helyettesíteni. A teljes tudatosság gyakorlása fokozhatja képességedet, hogy elfogadd a változásokat kapcsolataidban. A változtatás szükségességét néha nehéz tudomásul venni; természetes késztetésünk az, ami ellenállást gyakorol a változással szemben és igyekszik annak következményeit felszámolni. De nemet mondani a változásra ugyanolyan, mintha megpróbálnál más irányt szabni az élet folyójának, vagy igyekeznél sodrásának más sebességet szabni. Bármit is tennél, az áradat tovább folytatja, feltartóztathatatlanul, útját. Ha élni akarsz életedet, be kell vedd magad áramlatába és hagynod kell, hogy lebegjél vizeiben. Hatékony stratégia felfigyelni arra, hogy valami megváltozott abban, ahogy partnerreddel, vagy jóbarátoddal kölcsönhatásban vagytok – legyen ez, akár egy olyan változás, amit nem különösképpen szeretsz – majd találni egy olyan nézőpontot, amelyikből az a dolog kedvezőbb megvilágításba kerül. Nem szeretnénk arra bátorítani, hogy hazudjál egy olyan valami tekintetében, amit nem igazán szeretsz, hanem arra, hogy képzelj el annak lehetőségét, hogy ez a változás tulajdonképpen kapcsolatod fejlődésének egy szükséges fejezete. Például, mintsem felpanaszoljad, hogy a szexuális együttlét partnerreddel már nem olyan jó, mint amilyen kapcsolatod kezdetén volt, észreveheted, hogy társad a szeretet befogadásának és kifejezésének új és érdekes módozatait fejlesztette ki.

GYAKORLAT: *Ellenőrizz rendszeresen*

Szánj időt rendszeresen arra, hogy leülj partnerreddel, családdal, vagy barátaiddal, megbeszélni azt, hogyan működik kapcsolatod. Az emberek gyakran csak akkor teszik ezt meg, amikor valamilyen konfliktus alakul ki közöttük. Amennyiben ez az egyetlen visszajelzésre szánt idő, könnyen alakul ki az a benyomás, hogy a dolgok nem mennek jól. Ezt a negatív

mérleget hozhatod egyenesbe, ha olyankor is kitűződ a „kapcsolatállapotot” elemző összejöveteleket, amikor minden a legnagyobb rendben van.

Természetesen késztetést érezhetsz arra, hogy ezt a gyakorlatot is az egyes kapcsolatok sajátosságainak megfelelően alkalmazd. Párkapcsolati partnerreddel, például, felhasználhatod akár arra, hogy pillanatnyi nézeteltérést oldjatok meg, vagy egyszerűen arra, hogy élvezzétek általa egymás társaságát. A gyakorlat sikerének kulcsa abban rejlik, hogy rendszeresen ütemezed be kivitelezését (pl hetente, vagy félhavonta) és ne hagyd, hogy a mindennapi rutinok megakadályozzák azt, hogy összejöjjen. Ajánlatos, továbbá, a megbeszéléseket a nap első felében tartani, amikor még elég frissek vagytok és, ezáltal, képesebbek arra, hogy együttműködjétek a problémák megoldásában, valamint arra, hogy valóban örömet leljetek azokban a dolgokban, amiket elemzések feltár.

GYAKORLAT: *Terjeszd ki az együttérést*

Ha szeretni akarod magadat, előbb meg kell tanulnod másokat szeretni, hibáikkal és tökéletlenségeikkel együtt. Amikor stresszelt vagy, nyugtalan elméd hajlamos olyan témákon leragadni, mint pl igazad van-e, vagy tévedsz, ki a jó és ki a rossz, ki kezel méltányosan és ki nem, vagy ki az, akit vádolni kellene a kapcsolatban jelentkező egyes problémákért. Az együttérés gyakorlása lehetővé teszi számodra annak a gondolatnak a körvonalazását, hogy valójában egyiketek sem „hibás”. És az egyetlen lehetőség ennek leellenőrzésére, megtenni azt az első lépést, amelyik meglágyítja a másik személyhez való viszonyulásodat.

Miközben kiterjeszted ezt a képességedet, hogy lazítsál viszonyulásodon, valószínűleg megfigyelheted, hogy az a kérdés, hogy kinek van igaza egyre kevésbé tűnik fontosnak. Ami számít, az maga a kapcsolat, nem az, hogy egy adott nézeteltéréstől ki kerül ki „győztesként”. Évek múlva ebből a nézeteltéréstől nem marad csak egy halvány, elmosódott emlékfoszlány, amivel senki nem törődik már. Amikor együttéréssel és melegséggel közelítesz másokhoz, mond el, hogy ez a kapcsolat valóban fontos számodra. Magyarázd el, hogy tisztában vagy azzal, hogy mondtál olyan dolgokat, amelyeket nem is igazán hittél, azért mert megbántva érezted magad, és hogy valóban meg szeretnéd találni azt az utat, ami elvezethet a konfliktus megoldásához. Igazából, amikor hajlandónak mutatkozol elfogadni, hogy valamilyen formában tévedhettél, máris kiterjeszted teljes tudatosságodat. Ez segíteni fog az önmagaddal szembeni

együttérzés gyakorlásában, azoknak a dolgoknak a tekintetében is, amelyeket megtettél, annak ellenére, hogy ellentmondanak elveidnek.

Társas kapcsolataid feltárása

Feladatlap

Minden egyes oszlopban sorold fel azokat a személyeket, akik ehhez a kategóriához tartóznak, mindegyik esetében kiértékelve a kapcsolat erősségét, egy 1-től 10-ig terjedő skálán (1= nagyon felületes; 10= nagyon erőteljes)

Partner- kapcsolatok	Gyermek(ek)	Szülők és testvérek	Barátok	Alkalmi ismeretségek

Ebben a pillanatban

Alkalmazás: Teljesen tudatos kapcsolatok fejlesztése

1. Gyakorlat: Társas kapcsolataid feltárása Kód: K1

Társas kapcsolataid feltárása

Feladatlap

Minden egyes oszlopban sorold fel azokat a személyeket, akik ehhez a kategóriához tartóznak, mindegyik esetében kiértékelve a kapcsolat erősségét, egy 1-től 10-ig terjedő skálán (1= nagyon felületes; 10= nagyon erőteljes)

Partner- kapcsolatok	Gyermekek	Szülők és testvérek	Barátok	Alkalmi ismeretségek

2. Gyakorlat: Légy hálás Kód: K2

3. Gyakorlat: Mire tanítanak meg ellenségeid? Kód: K3

4. Gyakorlat: Érints meg valakit Kód: K4

- ☉ Érints meg orrokat Kód: K4o
- ☉ Ölelj kicsit hosszabb ideig Kód: K4ö
- ☉ Nyújtsd meg a kézszorítást Kód: K4k

5. Gyakorlat: Haladj a változással Kód: K5

6. Gyakorlat: Ellenőrizd rendszeresen Kód: K6

7. Gyakorlat: Terjeszd ki az együttérzést Kód: K7

Gyakorlatok értékelésének szempontjai

Gyakorlat kódja (GyKód)

Gyakorlat elkezdésének időpontja (Kezd)

Gyakorlat befejezésének időpontja (Bef)

Motiváció (Mot) (1 – 7 = Egyáltalán nem éreztem kedvet hozzá – Alig vártam, hogy nekiláthassak)

Figyelem összpontosítása (Figy) (1 – 7 = Figyelmem végig ide-oda csapongott – Szinte tökéletesen sikerült összpontosítanom)

Elfogadás (Elfog) (1 – 7 = Zavaró gondolataimat minden nehézség nélkül elfogadtam – Igyekeztem erélyesen megszabadulni zavaró gondolataimtól)

Relaxáltság (Relax) (1 – 7 = Végig feszült, görcsös voltam – Végig teljesen nyugodt, ellazult voltam)

Külső zavaró tényezők (Zav) (1 – 7 = Semmi nem zavart a gyakorlatra összpontosításban – Mindenféle külső zaj nehezítette a gyakorlatra összpontosítást)

Elégedettség gyakorlat eredményével (Elég) (1 – 7 = Szinte semmi hatása nem volt – Nagyon hatásos volt)

Résztevő _____ **Dátum** _____

RVV	GyKód	Kezd	Bef	Mot	Figy	Elfog	Relax	Zav	Elég
	K1								
	K 2								
	K3								
	K4o								
	K4ö								
	K4k								
	K5								
	K6								
	K7								

A gyakorlás biztosítja a nyereségek állandósulását

- ☉ Melyik gyakorlatokat szándékozod használni?
- ☉ Mikor áll szándékodban gyakorolni? Legyél minél specifikusabb: jegyezd fel a tervezett gyakorlatok kivitelezésének napját és időpontját.
- ☉ Kit szándékozol szövetségesként bevonni a gyakorlásba és milyen típusú segítséget szándékozol igényelni?
- ☉ Hogyan szándékozol megünnepelni a gyakorlás első hetét?