



# Párkapcsolati teendők a Skorpió havában



Készítette:

dr. Szalai Szilvia

[www.kulcsaparkapcsolathoz.hu](http://www.kulcsaparkapcsolathoz.hu)

Az anyag szabadon másolható, továbbadható, terjeszthető részben vagy egészben a szerző és a forrás feltüntetésével.

## Bevezetés



Az állatöv 12 jegye tulajdonképpen egy körút. A Nap minden évben végighalad ezen az útvonalon, mi pedig követjük a Napot, és minden hónapban körülnézünk azon a vidéken, ahol épp jár. Méghozzá úgy nézünk körül, hogy meglássuk a párkapcsolati témakörrel kapcsolatos tennivalóinkat az adott hónapban. Kerekedjünk is fel, irány a zodiákus vándorútja, és rajta az első megállónk: a Skorpió jegye.

Akik az asztrológiába egy kicsit is belekóstoltak általában rettegnek ettől a jegytől. Rossz híre van. A Skorpió sokak szerint az állatöv mumusa. Talán a szimbolika miatt? Vagy azért jelzi pont ez a nem túl kedves ízeltlábú ezt a jegyet, mert maga a zodiákus olyan analógiákat hordoz, ami ezzel a rettegett méregzsákkal azonosítható? Egy dolog biztos: minden jegynek, és minden állatövi jegy által uralt időszaknak vannak pozitív lehetőségei, ragadjuk meg ezeket most!

Aki pedig negatív előítéletétől nehezen tántorítható el, annak gyakorlati megoldást javaslok: a félelem leküzdésének leggyakorlatiasabb módja, ha szembenézünk vele. Jöjjön tehát a Skorpió elsőként a tanulmányok között, nemcsak azért mert épp az ő ideje van most itt, amikor e sorokat írom, hanem azért is, mert itt az idő, hogy rehabilitáljuk szegényt ☺. Vizsgáljuk meg, miben tud nekünk pont ő segíteni párkapcsolati kérdésekben.

### Figyelem !!!!

A tanulmány nem a Skorpió-szülöttek tulajdonságait taglalja, mégcsak az ő párkapcsolati esélyeit sem elemzi. Hiszen olyan, hogy „Skorpió vagyok” nincs, mindenki elegy, legalább három-négy jegy összetett keveréke, tehát arról írni, hogy „mit kellene tennem a boldogságomért, ha Skorpió vagyok” aligha helytálló. **Ehelyett arról lesz szó, hogy milyen párkapcsolati kérdések tisztázására jó ez az időszak. Milyen kérdésekben érdemes elmélyülni, milyen tevékenységet érdemes most végezni, mihez kapunk most plusz energiát, minek van itt tehát az ideje. Hát, nézzük akkor!**

## A Skorpió témái párkapcsolati megközelítésben:

A Skorpió-időszak október 23-dikától november 22-ig tart. Ez az időszak a Természetben az elmúlás előkészítése, a hideg időszak kezdete, az első fagyok megjelenése. Nincs szó derűről, életörömről.

Ekkortájt a következő fogalmakat kell alapvetően tisztázni magunkban: mit jelent nekem a magány, tudok-e elengedni, képes vagyok-e kifejezni az érzelmeimet, adok-e időt magamnak elmélyedni a gondolataimban, hogyan viszonyulok a szexualitáshoz, érint-e engem a féltékenység problematikája. Nehéz kérdések, lássuk őket sorban!

Elmélet és **gyakorlat** vegyítve, ahogy szoktuk ☺.

## 1.) A magány vagy egyedüllét?

Nem tartozik a kedvenc szavaink közé, mindenkinek van magány-élménye, átérzi a fogalom hűvösségét, sivárságát.

Te hogy állsz a magányoddal? Szoktál egyedül lenni, tudsz egyáltalán egyedül lenni, vagy mindig emberek közé, társaságra vágysz? Nagyon fontos az egyedüllét. Ha képes vagyok magamban lenni és értékes időt tölteni így, akkor az önbizalmam a pozitív irányba mozdul. Nem arra gondolok, amikor kénytelen-kelletlen otthon gubbasztok, és a sorsom fölött szomorkodom. Ez a magány, ami negatív létállapot. Ehhez képest az egyedüllét, az egyedül töltött idő akár a párkapcsolatban, akár egyedül élve is fontos szerepet kap. Aki nem tud magában, magával mit kezdeni, az a párkapcsolatban is unatkozni fog. A társnak ugyanis nem az a szerepe, hogy szórakoztasson...a kapcsolatban éppúgy szükség van egyedül, vagy külön töltött időre, és nyilván lesz is ilyen. Az egyedüllétet leghatásosabban a társkeresés fázisában lehet begyakorolni: **szervezz magad hasznosan, de magadban eltöltött „gyakorló órákat” legalább kétheti rendszerességgel, és élvezd.** Hidd el, jó fog ez jönni később is.

Sokszor inkább menekülünk otthonról, nehogy ránk zúduljanak a négy fal között a kínos gondolatok. Pedig senki nem menekülhet önmaga elől! Nem véletlenül van annyi munkamániás, függő ember a mai társadalomban. Nem tud, nem mer egyedül lenni. Egyedül a gondolataival azzal, ami igazán önmaga, mert fél, megijed önmagától.

Jó, ha vannak tehát olyan programok, amikre a párod nélkül, a saját örömeire mérsz el, jó ha vannak egyedül töltött óráid, estéid, amikor nemcsak a testedet teszed rendbe, hanem a gondolataidat is. Ezek **a bezárkózós téli napok pont alkalmat kínálnak egy kis önelemzésre...azon kérdések megválaszolására, hogy miért nem szeretek egyedül lenni, avagy milyen hasznos időtöltésem lehet így.**

Az előző zodiákus, a Mérleg a kifelé fordulásról a társ(asság)ról szól, a Skorpió pedig a befelé fordulásról a külön-létről tanít.

## 2.) Az elengedés, az elválás, a szakítás

Nagyon érzékeny területre tévedtünk. Személyes tapasztalata etéren mindenkinek van. Szépen elszakadni nem könnyű. Régen ennek is megvolt a maga rítusa, akárcsak az esküvőé. Ma azonban igyekszünk felejteni, elfojtani és gyorsan továbbmenni. Nem hagyunk időt a feldolgozásra, és így a tapasztalat a továbbiakban nem segítők, hanem gátunk lesz. Ne csodálkozzunk, ha hamarosan ugyanolyan helyzetben találjuk magunkat. Szükség van arra, ha egy kapcsolat kifáradt merjünk belőle kilépni, és merjünk újrakezdeni. Nem az első vita után kell ezt megtenni, hanem akkor, ha már minden zsigerünkben mehetnéünk van, csak épp a bátorság hiányzik hozzá, vagy a külső körülmények (bankhitel, közös lakás, „mit szól majd a család?”) akadályoznak.

**Ha kifelé áll a kapcsolatból a szekerünk rúdja, ebben a hónapban könnyebb új útra kormányoznunk magunkat. Könnyebb szépen, békében elválni, lezárni.** Mert fontos a lezárás is, annak érzése, hogy *hálás vagyok az együtt töltött időért, de*

*hiszem, hogy mostantól külön mindkettőnknek jobb lesz.* Már nem tudunk együtt fejlődni, új feladatok jönnek, amit külön kell megoldanunk. Minden kapcsolat csak addig tud fennmaradni, amíg van benne közös cél, közös feladat, utána kiüresedik. Ezért szoktam örülni annak, ha két ember horoszkópjában sok közös feladatot látok. A szerelem nagyon jó robbantó szikra, de az üzemanyag a feladatok sokasága...

Gyakran az okozza a legnagyobb traumát, hogy a szakítás „váratlanul” történik. Ennek egy oka van: nem figyelsz oda a társadra, a kapcsolatodra. Hacsaknem egy röpké kalandról van szó, ahol a szakítás fogalma egyébként is nehezen értelmezhető, egy hosszabb párkapcsolatban az elszakadást mindig megelőzi egy leépülési fázis. Ekkor még van értelme beavatkozni, küzdeni, változtatni. Ha ezt az energiát nem fektetjük bele, akkor utána már csak az otthagynság érzésének felszámolására tartalékolhatjuk. Legyünk tehát tudatosak, mert nem „egyszer csak” szokott egy kapcsolat a szakadék széléig jutni. Ha már nem figyelünk, az már önmagában egy jelzés arra, hogy valami gond lesz. És hogyan lehet odafigyelni: sok beszélgetéssel, közös programokkal, de erről majd még külön is fogok írni.

Ha odáig jutunk, hogy ki kell lépnünk, akkor is óvjuk annak a személyét, akit annak idején szerettünk. De hogyan lehet békében elválni? Lehet. Nem kell megvárni, amíg a káromkodásig alacsonyodik le a viszony. Sokak által alkalmazott és jól bevált rítus a fényképek széttevése, elégetése. **Én azt ajánlanám, hogy minden személyes tárgyat adjunk vissza, vagy dobjunk ki, egy se maradjon. Úgy nem lehet harmonikus új életet kezdeni, hogy az előző életünk energiába gabalyodunk nap mint nap. Takarítsunk, és látni fogod, hogy amint kívül, úgy belül is kezd rend lenni. Helyükre kerülnek a dolgok.** A helyükre, nem a mélyrétegbe száműzve. Ezt hívjuk feldolgozásnak, az értékek megmaradnak, a fájdalmak pedig elcsitulnak. Adjunk erre magunknak időt. Az sosem jó, ha a szakítást a harmadik fél által vezényelt tempóban akarjuk végig csinálni. Tegyük rendet a saját ritmusunk szerint. **Ha nagyon mély a seb, rendezhetünk rituális temetést is: a fényképeket elégetve a hamut szórjuk ki a Természetbe egy rövid búcsúbeszéd keretében. Köszönjük meg az együtt töltött időt és kérjünk segítséget az újrakezdéshez. Szenteljünk ennek egy napot, adjuk meg a módját, figyeljünk oda a szakítás minőségére.** Ne elégedjünk meg a telefonszám kitörölésével, mert az emlékezetünk nem törölhető a piros gomb megnyomásával. **Minél mélyebb volt a kapcsolat, annál több időt kell szentelnünk arra, hogy megtisztultan lépjunk ki belőle.** Nem elvesztegetett időszak ez. Gondoljunk vissza a Természetre: a november után nem a május jön...pihenjük ki a fájdalmainkat, hogy ne vigyük át az új kapcsolatba, mert méregként fog hatni

### 3.) Tanítás az érzelmekről

A spirituális szimbólumrendszerben az érzelmek szimbóluma a víz. Ebben az évszakban a víz gyakorta jég formájában van jelen. Mít üzen ez nekünk? Azt, hogy bizony nehezen áradnak ki belőlünk az érzelmek, olykor belénk szilárdulnak. Akiben nem árad az Élet, nem áradnak az érzelmek, kifejezni sem tudja őket, és ezáltal nagy nehézséget okoz magának (magán(yn)ak!), de a társának is. Milyen lehet egy befelé élő emberrel élni? Milyen nehéz is valakiből kibányászni azt, hogy mit is érez-e, örül-e, ha szomorú miért az, és hogyan lehetne felvidítani. Hosszútávon nagyon kemény feladat ez egy társnak. Ebben a hónapban **gondolkodjunk el egy kicsit azon, hogy mi hogyan fejezzük ki az érzelmeinket:**

szavakkal, alkotással, tánccal? Tudunk-e örülni, úgy igazából, szívből? Mikor neveltünk egy akkorát, hogy megfájdult a rekeszizmunk tőle? Meg az a kérdés is felmerül, hogy tudom-e a másikat közel engedni magamhoz eléggé? Nem érzi-e úgy, hogy bizonyos területeim már hozzáférhetetlenek a számára, bármit is csinál a megnyitásokra? Az előbb taglalt témakörből, a szakításból fakad az újabb sérüléstől való félelem, a félelem bezár, a bezártság pedig a magányhoz vezet. Hol ebből a kiút? A határain helyes újrafogalmazásánál. Nem tudok anélkül mély, intim kapcsolatot létrehozni –barátságot sem, nemhogy párkapcsolatot-, hogy magamat meg ne nyitnám vállalva a sérülés veszélyét. Ezt a kockázatot fel kell vállalnunk. Ne felejtsük el, hogy amennyiben bezárkózunk a veszélyektől védettek leszünk, de az örömeik sem jutnak el hozzánk. Belemerevedünk a világunkba, mint a jég: először csak kásásodik, aztán már egy kamion súlya alatt sem törik meg... teljesen ingerszegényekké válunk, már bármekkora érzelmi töltet sem hat ránk. Ez egy folyamat, nem egyik napról a másikra zárkózik be valaki. Amennyi energiát a bezárkózásába belevisz, annyit arra is áldozhat, hogy ezt megakadályozza.

**Légy te, aki először megnyílik. Ne egymásra várjatok,** mert az csapda.

Sokan esnek abba a hibába, hogy bár mindent megtesznek, hogy megtalálják a párjukat, csak épp a sérüléstől való félelmük nagyobb a nyitottságuknál, ezért észrevétlenül maradnak, és nem talál rájuk senki. Érthető, hogy valaki fél, hiszen már többször pórul járt. Ámde akkor addig ne keressen párt, amíg nem keveredett ki az előélete süllyesztőjéből. Nagy sikerre ugyanis ilyen állapotban aligha számíthat, a következő pofonért pedig inkább nem kellene sorban állnia. Fontos, hogy önbizalommal telve, nyitottan, erős érzelmi kondiban kezdjünk ennek a folyamatnak neki. És aztán ezt a kondit őrizzük is meg, ugyanis egy megkeseredett ember a továbbiakban sem lesz népszerű, még a társa körében sem... Nem árt tehát időről-időre felülvizsgálni, hogy merek-e nyitott lenni, merek-e őszintén érzelmileg megnyilvánulni, mert mindezek a kapcsolatképtelenségnek a gyökerei lehetnek, ha nem változtatok rajta.

Eltérő alapbeállításaink vannak, vannak, akik az érzelmek kezelése igazán nem okoz problémát. Nekik a kötődés fog gondot okozni ☺.

#### 4.)Szenvedély, szexualitás

Párkapcsolati működésünk, vagy éppen működésképtelenségünk újabb fajsúlyos területéhez érkeztünk. A Skorpió analógiái figyelmeztetnek arra, hogy legyünk zabolátlanak, szenvedélyesek, élvezzük a mélységeket- de ne ragadjunk bele! A Skorpió a szélsőségek „ura” is: valamit nagyon-nagyon aztán meg épp az ellenkezőjét. Megéltél már ilyesmit? Te milyen életterületen vagy szélsőséges? A sportban: két hónapig napi több órát edzel, utána meg évekig semmi? Az evésben: fogyókúra után habzsolás? És mi köze ennek a párkapcsolathoz? **Szerinted a párod mihez tud jobban alkalmazkodni: a kiegyensúlyozott szokásaidhoz vagy a végletes megnyilvánulásaidhoz?** Te melyiket kezelnéd nehezebben? A szenvedélynek nagyon is megvan a maga helye, csak tudni kell a megfelelő mederben megélni, különben szenvedélybetegséggé válik...ez manapság népbetegség! Adj teret a zabolátlanságodnak a hobbydban, a táncban vagy ahol épp kibuggyan belőled, de tereld. Idekapcsolódó kérdéskör a szexualitás is. Bár úton-útfélen belebotlunk az ingerekbe, továbbra is tabu a hiteles és értékes ismeretek átadása. Felszínesen szinte bárhonnán nyerhetünk információt, ám a téma minőségi leírásához, értékes



eligazításhoz továbbra is a többszáz éves keleti hagyományra tudunk hagyatkozni, mint Káma szútra, Illatos kert, Tao a hálósobában. A te szexuális kultúrádban mekkora részt foglal el a tabu? Egyáltalán milyen fejlett a szexuális kultúrad, honnan szerzed az információkat és hogyan fejleszted? Mennyire tudod magad átadni ennek az élménynek, milyen gátjaid, gátlásaid vannak etéren? Mennyire fontos a mennyiség és mennyire a minőség számodra? Gondolkozz el ezeken az elemi kérdéseket, akár közösen is megtehetitek. Jönnek a hideg, ámde összebújós téli esték... remek alkalmak arra, hogy az elmélet és a gyakorlat a helyére kerüljön. Na, és persze itt a gyakorlat-bónusz ☺.

Izgalmas bevezetés egy intim estéhez...

Álljatok meztelenül vagy lenge öltözetben a szoba két végére, egymással szemben. Lassan, nagyon lassan induljatok el egymás felé miközben egymás szemébe néztek. Nagyon lassan közeledjétek, a találkozásig jó, ha 10-15 perc is eltelik. Éreztétek, ahogy a távolság csökkenésével a bizsergés egyre nő bennetek. Az auráitok jóval előbb találkoznak, mint a fizikai testetek, így az egyesülés már azelőtt elkezdődik, minthogy egymáshoz érnétek. Érintsétek össze a homlokotokat vagy a hasatokat, és álljatok így néhány percig csendben, a találkozás örömeiben. Engedjétek el magatokat és hagyjátok, hogy a szerelmi energia szabadon áradjon köztetek. Ne beszéljétek, mert a beszéd energiát von el. Ha már telítődtek egymás közelségével egy öleléssel elbúcsúzhattok, vagy folytathatjátok még mélyebb egyesülésben az estét.

## 5.) A féltékenység

Gondolkodtál már azon, hogy egyesek kapcsolatát miért teszi tönkre a féltékenység, míg másoknál ez a probléma fel sem merül? Esetleg téged is üldöz ez a mumus? Most van itt az ideje, hogy ezt is helyre tegyék. Méghozzá magunkban, mert a társnak ehhez semmi köze. Tudom, hogy első hallásra meglepő, de igaz. Induljunk ki onnan, hogy honnan is indul ki ez az érzés: *kevésnek, csúnyának, butának érzem magam. Tehát nincs önbizalmam! Mivel azt gondolom, hogy komoly hiányosságaim vannak, avagy komoly többleteim pl. kilókból, azt hiszem, hogy így nem vagyok szerethető tehát a párom sem szeret. És mivel nem szeret, nyilván keres magának valaki szebbet, jobbat, akit viszont szerethet, itt van pl. az X.Y., aki pont beleillik a képbe! Tehát ezek biztosan össze fognak jönni, ha még eddig nem tették meg!* Szép kis gondolatmenet. Elindul az önbizalomhiánytól és az önzésen keresztül eljut a kudarcig, ami persze újabb öngazolás mellett, hogy lám tényleg nem vagyok elég jó!

Két kulcsa van a fenti gyakorlat helyrebillentésének: az egyik az önfogadás, a másik a bizalom. E két alapkő mindenképpen szükséges a harmonikus párkapcsolathoz. Aki nem szereti önmagát, nem fogadja el a testé-lelkét olyannak, amilyen és azért sem tesz semmit, hogyha nem tetszik, akkor megváltoztassa (!), azt más sem fogja szeretni. Vagy ha fogja is, akkor sem fogja neki elhinni. Nyugodtan próbáld ki, így lesz ☺.

Tehát itt az ideje a megbékélésnek, avagy az átváltozásnak! **Készíts listát arról, hogy miben kell fejlődnöd, és keress rá megoldást tanfolyam, könyv, terápia stb. keretében.**

Ha az önbizalmaid a helyére került a féltékenységi faktor 20%-ra csökken. A maradék 20%-ot úgy tudod ledolgozni, ha megbízol abban, akit választottál és, aki téged választott. Ha ismered őt, ha odafigyelsz rá és alkalmazkodsz egészséges

kompromisszum mellett, akkor tudni fogod, hogy merre jár gondolatban és fizikailag, nem kell aggódnod emiatt. Ha értékes alapja van a kapcsolatodoknak, amit mindketten folyamatosan karban is tartotok, akkor nem fog egy szempillantás alatt romba dőlni az egész. Hidd el, hogy számonkéréssel, ellenőrzéssel nem fogsz menni semmire, mert aki akar, talál magának módot a félrelépésre a legrövidebb póráz mellett is, sőt annál inkább. A helyes út inkább a bizalom, meg az, hogy tudd: értéket adsz és akkor azt is fogsz kapni!

Látod, hogy semmi köze a párodnak a te önpusztító és kapcsolatromboló elméletedhez, amit féltékenységnek hívunk? A fentiek kizárólag a te fejedben dőlnek el.

Persze van olyan is, hogy ne te vagy a féltékeny, hanem rád féltékenyek. A kérdés: miért élsz olyannal, akinek csak ennyi az önbizalma és miért szenveded el a gyanúsítgatásait? Itt megint te vagy a középpontban...! Ha igaz, hogy zsák a feltételt választja, akkor neked is lehet némi önbizalom-problémád, ha ilyen társat találtál...

És persze van az az eset is, aki nem alaptalanul féltékeny. Nos, hamár van negatív tapasztalatod, akkor két lehetőség van: vagy elfelejted az esetet, és újra teljes bizalmat szavazol megbocsátás keretében a párodnak. A teljes felejtés mellett! Vagy, ha nem tudsz szemet hunyni, akkor mindkettőtöknek jobb, ha külön utakon indultok el. Folytonos gyanakvás, számonkérés, rettegés mellett nem fog boldogabbá, kiegyensúlyozottabbá válni a kapcsolat. Ehelyett inkább szépen lassan leépül, vagy nem is annyira szépen és nem is annyira lassan.

Ne feledd: ez a lezárások ideje...



## Összegzés

Mit tanít nekünk tehát a Skorpió ebben az időszakban? Azt, hogy:

- az érzelmeink legyenek mélyek és ne féljünk kifejezni őket
- éljük át a pillanatot szenvedéllyel legyen szó akár szexualitásról, akár más tevékenységről, adjunk bele mindent, merjünk olykor zabolátlanok lenni
- az önzésünk és kishitőségünkön fakadóan ne bántsuk meg a másikat, ne kritizáljuk feleslegesen, ehelyett inkább bízzunk benne
- találjunk helyet az életünkben az egyedüllétre is, legyenek ezek az időpontok fontosak és tartalmasak
- tanuljunk és gyakoroljuk az elválás rítusát, legyünk képesek lezárni és új esélyt adni, ha ennek jött el az ideje

Amint látjuk sikerült olyan fényben feltüntetni a Skorpiót, ami az előnyös részleteit is megvilágítja ☺.

Így válik tehát hasznunkra ez az időszak, formálva minket és ezáltal a kapcsolatunkat is.