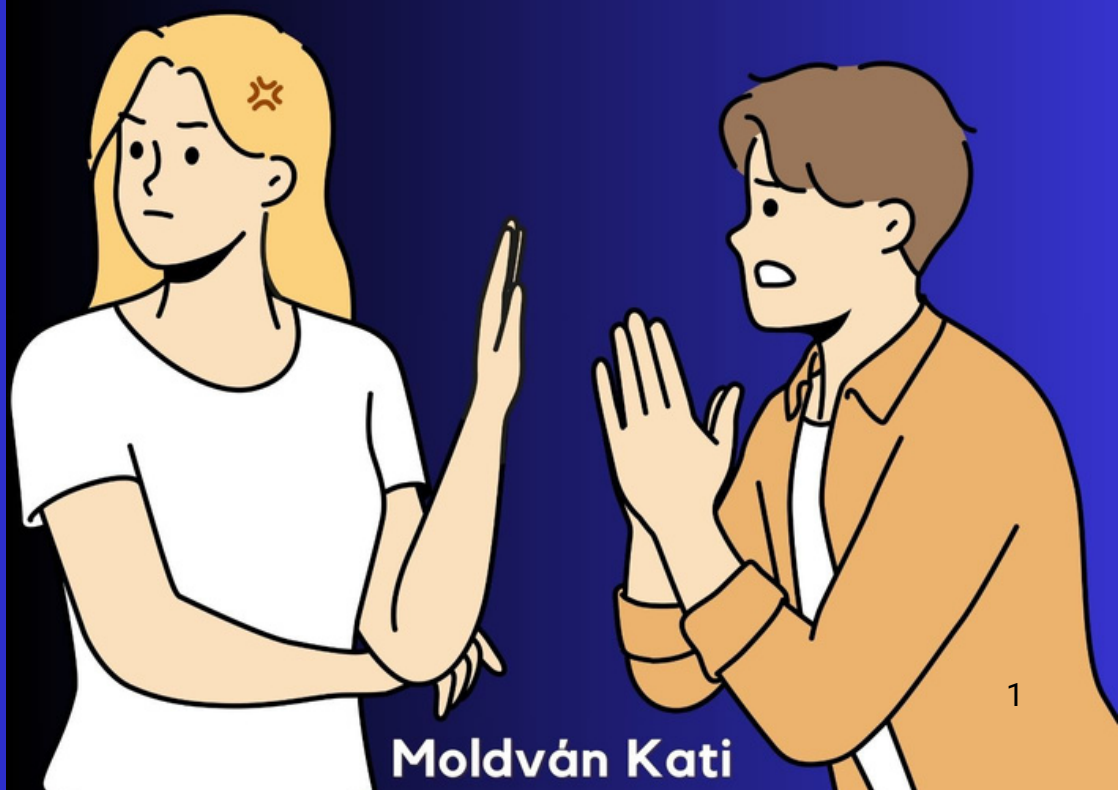


Szakíts, ha bírsz!

**És soha ne engedd
vissza!**

Gyorssegély visszaesőknek



Moldván Kati

9 gyomros, hogy soha többé ne engedd vissza az életedbe azt, aki nem hordozott a tenyerén!



Avagy mondatok, amiket csak magadnak mondhatsz ki, de ha egyszer megteszed, nem tudsz többé hazudni magadnak.

Van az a pont, amikor már nem elég, hogy „majd megváltozik”. Nem elég, hogy „**valahol mélyen jó ember**”, „**talán most más lesz**”.

Mert a lelked már rég fulladozik.

Egyre gyakrabban és erősebben kapkod levegő után.

Már azt is tudod, nem tanácsokra van szükséged.

Nem rózsaszín cukormázás idézetekre.

Hanem valakire vagy valamire. Elárulom: **ÖNMAGADRA!**

És egyetlen, brutálisan őszinte mondatra, ami újra és újra felébreszti és megerősíti az életösztönödet.

Ami nem hagyja, hogy újra odaadd magad a SEMMIÉRT.

Tudod, hány pofont kaptam a kapcsolataimban, amíg “kisírtam” magamból ezt a 9 gyomrost, amely pont annyira fáj, hogy ne legyen kedved újra és újra “megrugdostatni” magad az Univerzummal, hogy végre megértsd:

Semmi nem fog változni az életedben addig, amíg végre TE nem választod saját magadat és a határaidat.

Ezeket a mondatokat csak te mondhatod ki magadnak.

Kilenc gyomros.

Kegyetlenül őszinte mind.

Keserű, mint a pirula, amely végül enyhülést ad.

Ha bármelyik megszólít – ne tiltakozz, ne magyarázd, ne finomítsd. Csak engedd, hogy gyógyulást hozzon.

Hogyan használd a 9 gyomrost?

1. Ne rohand végig – válaszd ki azt, ami most megszólít.

Nincs sorrend. Nincs kötelező elemzés.

Van, ami csak megcsiklandoz – és van, ami úgy beléd áll, hogy le kell ülnöd tőle. Örülj neki, ha ez megtörténik, mert ott támogat a legintenzívebben, ahol a legjobban fáj.

2. Olvasd fel hangosan. Magadnak. Először magát a kérdést, aztán a hozzá tartozó feladatot.

Ne csak a fejedben mormold – halljad a hangodat, amikor kimondod. A test emlékszik. És a hang aktiválja a határt, amit eddig nem mertél meghúzni. Aztán oldd meg a feladatot, amely hozzá kapcsolódik.

3. Írd le azt, ami feljött benned.

Egy emlék. Egy jelenet. Egy érzés.

Ne írd regényt. Csak engedd, hogy kijöjjön.

Mert amit leírsz, azt már nem kell cipelni.

4. Tedd ki egy látható helyre.

Minden napra egy gyomros! Rendszerben?

Telefonhátér, hűtőajtó, tükör sarka. Napi emlékeztető, hogy nem visszafelé kell tekintgetni – hanem előre menni. Légy kreatív, találj ki, neked mi az, ami a legjobban működik.

5. És ha visszamennél mégis...

Olvasd el újra azt a mondatot, ami a legjobban felzaklatott.

Mert amögött rejlik a legnagyobb igazságod. Az, amelyik mindig visszavisz önmagadhoz.

6. Ha mégis visszacsúsztál! Ne

bánts magad! Legközelebb ügyesebb leszel! **CSAK CSINÁLD!**



SOS - elgyengültem!

Az előző oldalon a lélekedző üzemmódot mutattam, de mi történik akkor, amikor "helyzet van", **mert újra megjelenik a csábító?**

Nem, nem ront ajtóstul a házba, nem kér számon, nem vádaskodik, csak hirtelen ott van a csetfalon egy kis emoji, egy „eszembe jutottál”, egy ártatlan „csak rád írtam” üzenet.

És mire észbe kapsz, már megint ott van a kísértés és az ujjad a válaszüzenet gombjain, vagy még rosszabb: már válaszoltál is.

ÖT LÉPÉS, amely megmenthet ezekben a helyzetekben.

1. Állj meg. Azonnal.

Ne tégy semmit! SEMMIT!

Ne reagálj. Ne gondolkodj azon, mit kellene írni. Csak állj meg.

Ez az első határ: a cselekvésed és a fájdalomad között.

2. Keresd ki azt a gyomrosok közül, ami a legjobban fáj.

Olvasd el. Hangosan. Egyszer. Aztán még egyszer.

Ne menj tovább, amíg nem érzed újra, miért akartál kiszállni.

3. Írd le: mit nyertél azzal, hogy már nem vagy vele.

Nem romantikus múltidézt csinálj... Gyorsan hessegesd el a "szép" emlékeket! Ne kortyolj bele a kapcsolatfüggőség poharába!

Azt vedd számba: mióta nem vagy vele, mit tettél meg magadért, ami korábban nem ment?

4. Ha nagyon erős az érzés: írd választ. De NE küldd el!!!!

Írd le, amit mondanál. Szedd ki magadból.

A megírt, de el nem küldött üzenet: szabadság.

A csened, a kitartásod a kimondatlan döntés mellett: hatalom.

5. A végén kérdezd meg magadtól:

„Ha most visszaírok, vállalom-e, hogy újra ugyanott találom magam?” És ha a válasz: „igen, tudom, hogy újra fájni fog” – akkor már nem a csábítóval van dolgod. **Hanem magaddal.**

És ez az a pillanat, ahol újra választhatod saját magad.

De ha most még nem sikerül, akkor se bánts magad.

Ha még nem megy, semmi baj! Csak légy tudatos! **Tudd, hogy te választottad még ezt a fájdalmat! Hamarabb szabadulsz!**

Most pedig jöjjenek a "gyomrosok."

1

"Számíthatok-e rá, ha váratlanul lebetegszem?"

Nem egy romantikus este. Nem egy titkos kis kirándulás.

Nem egy fergeteges szex.

Hanem egy lázas, izzadt, kiszolgáltatott pillanat.

Kórház, leletek, terápiák.

Amikor nem vagy szép.

Nem vagy erős.

Nem vagy érdekes.

Nem vagy szexi.

**Amikor esendő vagy és gyenge – és szükséged lenne egy társra,
egy kézre, ami megsimogat, betakar és ágyba hozza a teát.**

Ez a kérdés nem a jövőről szól.

Ez a jelenre világít rá.

Mert ha most, amikor nincs baj,

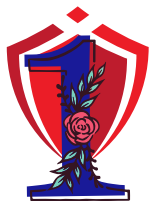
csak te viszed a kapcsolatot a hátadon

– mi történik, ha te megrogysz?

Ha a válasz nem egyértelmű igen,

akkor a kapcsolat sem párkapcsolat, csak annak illúziója.





"Számíthatok-e rá, ha váratlanul lebetegszem?" - gyakorlat

Ez a kérdés a gondoskodás illúziójáról rántja le a leplet: amikor titokban azt reméled, hogy a másik egyszer csak felelősséget vállal.

👉 **Feladat: „Betegágy-jelenet”.**

Írj le egy szituációt, amikor beteg voltál, és írd le azt is, hogyan viselkedett veled.

Majd írd le, hogyan képzelnéd el az ideális társ reakcióját.

A kettő közti különbség megmutatja, mennyire magadra maradtál.

Mi történt?

Mire vágytam volna?





„Hány pofonra van még szükségem, hogy észrevegyem: soha nem fog változni semmi?”

A pofon persze (remélhetőleg) nem fizikai.

Csak, amikor három napig nem ír vissza,
aztán úgy tesz, mintha semmi nem történt volna.
Amikor megígéri, hogy most már másképp lesz,
és te megint elhiszed, aztán még rosszabb, mint előtte volt.
Mégis ott ülsz a telefon fölött, várva, hogy hátha mégis.

Mert nem akarod elhinni, hogy megint ugyanott vagy.

A szégyen, a tehetetlenség, az elutasítottság, az értéktelenség,
a becsapottság, a düh, a szomorúság
újabb lélekölő koktélt szopogatod.

És egyszer csak megcsörren a telefon,
és nem az a fájdalmas, hogy nem is ő hív –
hanem hogy milyen gyorsan nyomod meg az „igen” gombot.
Miközben már pontosan tudod, a mondat, hogy „meg fog változni”,
megint nem ígért volt, csak altatódal.





„Hány pofonra van még szükségem, hogy észrevegyem: soha nem fog változni semmi?”

Ez a legnagyobb csapda: a remény, ami utoljára hal meg... És mi újra és újra elhisszük, hogy most majd más lesz.

👉 **Feladat: „Pofonszámláló napló”.**

Írd össze 10 perc alatt az összes korábbi ígértét, és hogy hányszor dőltél be neki.

Minél hosszabb a lista, annál világosabb a minta

→ **nincs okod tovább reménykedni!**

Ígéretei:





„Valóban újra át akarom élni, hogy tehetetlen és kiszolgáltatott vagyok?”

Te, aki mindig tudod, mit kell tenni,
aki másokat mentett, cipekedett, védett, irányított –
egyszer csak **ott ülsz a kanapén, és nincs válaszod semmire.**

Remeg a gyomrod, amikor 3-szor is megváltoztatja a hónapok óta
várt közös kirándulás időpontját.

Legszívesebben elsüllyednél szégyenedbe, ha összefutsz vele az
iskolaudvaron, amikor mész a gyerekért, és ő úgy fordítja el a
fejét, mintha életében soha nem látott volna.

**Te alázod meg magad azzal, hogy állandóan hívogatsz,
mert nem bírod elviselni a tehetetlenséget.**

Tudd, ha megint visszamész, nem a szerelmet választod, hanem
az önkínzást, ami egy határozott és független nőt a végletekig
megaláz.

**Nem a szerelmet választod, hanem az illúziót, hogy egyszer
végre nem leszel kiszolgáltatott és tehetetlen.**

Azonban ehhez meg kell értened... egy kapcsolatban, amiben
neked nincs szavad, nem lehet.

Az alapfelállás miatt, ez soha nem fog megtörténni.





„Valóban újra át akarom élni, hogy tehetetlen és kiszolgáltatott vagyok?”

Ez a szégyen–tehetetlenség dinamika, nagyon nehéz kijönni belőle.

👉 **Feladat: „Szerepcsere-színház”.**

Az egyik oszlopba írd le:

- írd le azokat a helyzeteket, amikor tehetetlen és kiszolgáltatott voltál

A másik oszlopba:

- ha a legjobb barátnőd mesélne el neked hasonló szituációkat, mit tanácsolnál neki?

Ez segít kívülről látni, hogy amit magadnak nem adsz meg, azt a barátodnak azonnal megadnád: védelmet, tiszteletet.

De, akkor magadnak miért is nem???



4

"Valóban folytatni akarom a hazudozást, amivel ez a kapcsolat jár?"

Tedd fel a kérdést:

**„Miért hazudom magamnak, hogy ez egy tiszta szerelem,
amikor belül a szégyen mardos minden újabb hazugság miatt,
amivel ez a kapcsolat jár?”**

Ráadásul tudod, nem csak magadnak hazudsz.

Hanem annak is, akinek azt mondtad, „nincs senkim”.

A barátnődnek, akinek nem mesélhetsz.

A gyerekednek, akinek nem akarsz megmagyarázni,
miért vagy feszült.

A férfinak, aki melletted van – vagy épp annak,
aki mellett nem vagy ott.

Minden üzenet, amit titokban küldesz.

Minden találkozó, amit „úgy” szervezel.

Minden „most nem tudok beszélni”, miközben a szíved
kiszakad a helyéről.

**Ez a kapcsolat nem csak attól fáj, amit nem kapsz meg –
hanem attól, amit folyamatosan elvesz tőled: a tisztaságodat.**

És amikor azt mondd, „ez egy szerelem” –

valójában csak próbálsz felmenteni magad a szégyen alól.





"Valóban folytatni akarom a hazudozást, amivel ez a kapcsolat jár?"

Ez az önértékelés egyik legnagyobb ellensége: ha belemész a másik hazugságaiba, te magad is büntárssá válsz.

👉 **Feladat:** „Tükörszöveg”.

Írj egy 5 soros levelet magadnak, mintha a jövőbeli éned figyelmeztetne: „Ne hazudj tovább, magadnak erről a kapcsolatról. Az igazság erről a kapcsolatról így hangzik...”
→ és töltsd ki őszintén.





„Mi a jó abban, ha önként zárom be magam
egy olyan kapcsolatba, ahol a másik szabadon
éli az életét?”

Ő elmegy hétvégére. Nem mondja, hová.

Ő rendszeresen elhalasztja a közös programokat...

“tudod, az asszony”

Nem visz el moziba... “tudod, a haverok”

Ő nem kérdez, nem magyaráz, csak él.

**Miközben te a telefonod bámulod,
mint egy saját maga által őrzött rab.**

Szabályokat nem beszéltetek meg –
de te magadtól betartod őket.

Ő meg nem, hiszen ő nem a maga ura.

**És döbbenten veszed észre, nem is ő köt meg,
te magadtól nem mozdulsz.**

Te, akit soha senki nem volt képes megzabolázni,
aki úgy rázta le magáról a béklyókat, mint hattyú magáról a vizet.

Már azt sem tudod, ki vagy, és mit akarsz.

A szíved azt suttogja: szerelem.

Az eszed meg dühösen ordítja: KETREC!

Amit te zártál magadra

– egy szerelemnek nevezett illúzió nevében.





„Mi a jó abban, ha önként zárom be magam egy olyan kapcsolatba, ahol a másik szabadon éli az életét?”

Ez a szabadság–rabság paradoxon:

te adod fel az életed, miközben ő a sajátját gondtalanul éli.

👉 **Feladat: „Szabadság-lista”.**

Sorolj fel 10 dolgot, amit most nem engedsz meg magadnak a kapcsolat miatt.

Majd tedd mellé, mi történne, ha holnaptól szabad lennél ezekben.

Mit nem engedek meg magamnak, mit nem tehetek meg a kapcsolatunk miatt?

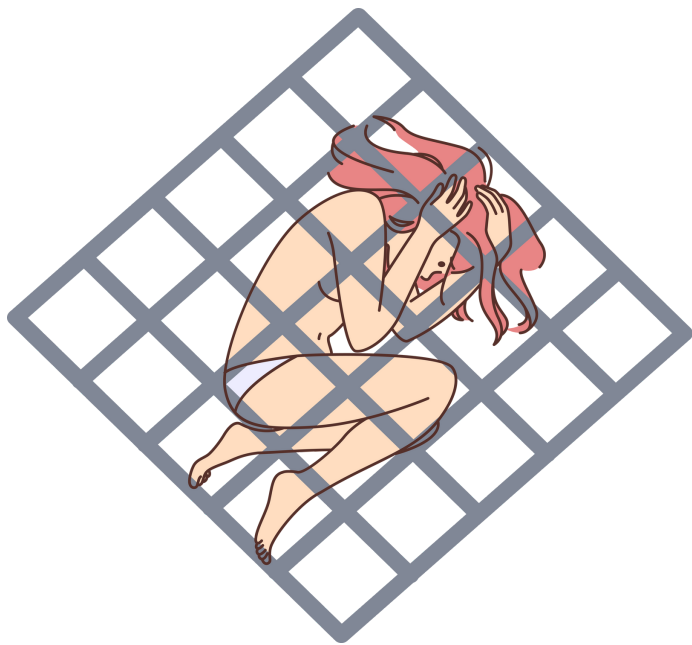
Miket tehetnék meg a kapcsolat nélkül?





„Meddig akarom még elhinni a hazugságot, hogy ez a kapcsolat épít engem?”

Meddig akarom még azt hazudni magamnak,
hogy a szívemre hallgatok, **amikor ez a kapcsolat minden
érzésemet kioltja**. Szépen, lassan, alattomosan.
Nem ordít.
Nem bánt.
Nem csapja rád az ajtót.
Csak eléri, hogy ne beszélj.
Ne kérdezz. Ne neved. Ne sírj.
Hogy inkább hallgass, és hagyd békén.
És közben te magad is egyre csendesebb leszel.
Azt mondd: a szívedre hallgatsz.
De közben a szíved már rég **meg se mukkan**.
Csak valami emlék zakatol mélyen, hogy „ez a szeretet”.
És közben azt hiszed, jó ember vagy, mert nem hagyod el.
De, belül, a lelked mélyén már tisztán érzed:
te saját magadat hagytad el, és már akkor, amikor belementél
ebbe a sehová nem tartó, titkos, méltatlan kapcsolatba.





„Meddig akarom még elhinni a hazugságot,
hogy ez a kapcsolat épít engem?”

Ez a fejlődés hamis illúziója: mintha attól nőnél, hogy fáj.

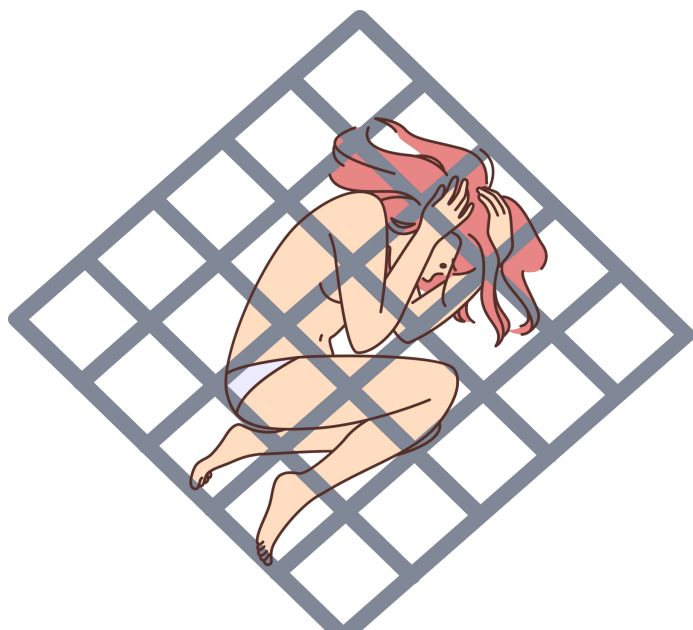
👉 **Feladat: „Épül vagy pusztul?”**

Csinálj két oszlopot!

Balra azokat írd le, mit veszítettél (önbizalom, béke, egészség stb.),

Jobbra, mit kaptál.

Az oszlopok aránya önmagáért beszél.





„Mikor akarod már levenni a mosolygó bohóc álarcát, és elismerni: ebben a kapcsolatban mindig is több volt a könny, mint ami bírható?”

Mindig te oldottad a feszültséget.

Viccelődtél. Kedves voltál.

Megértő. Rugalmas. Túl sokat és túl sokszor.

És amikor újra jött a fal, újra te próbáltad megkerülni.

Nevettél, hogy ne kelljen sírni.

De a tested már nem nevet.

A fejed fáj, a gyomrod szorul, az alvásod sem pihenés, csak zuhanás egy gondolatok nélküli mélységbe.

Mert belül már régen tudod:

ez a kapcsolat nem könnyed volt – hanem könnyes.

Csak te eljátszottad, hogy ez is belefér.

De most már nem kérdés, hanem döntés:

elég-e még egy bohócmosoly, hogy kibírd?

Vagy végre elhiszed, hogy ez nem csak, hogy nem vicces.

DE! Félelmetesen lélekölő.





„Mikor akarod már levenni a mosolygó bohóc álarcát, és elismerni: ebben a kapcsolatban mindig is több volt a könny, mint ami bírható?”

Ez a látszat-élet: kívül mosoly, belül könnyek.

👉 **Feladat: „Könny-mérleg”.**

Egy hétig minden este írd le: ma hány percig sírtam/voltam szomorú, rosszkedvű stb, és hány percig nevettem, éreztem boldognak, békésnek, kiegyensúlyozottnak magam miatt?

A számok kijózanítanak.





„Meddig akarom azt hazudni magamnak,
hogy gyenge és gyámoltalan vagyok,
amikor az egész kapcsolatot én viszem”

Ő szétcsúszott.

Te összeraktad.

Ő elbizonytalanodott.

Te megnyugtattad.

Ő nem döntött.

Te elfogadtad és vállaltad.

Közben azt mondtad magadnak:

„csak segíték neki, csak most, csak még egyszer.”

De már nem „csak egyszer”, nem „csak most” volt.

Már mindig te voltál, aki adott, aki bírta, aki viselte.

Az erődet, a méltóságodat pedig egyre mélyebbre temetted.

Elfeledkeztél arról, hogy a világot vagy képes kifordítani a sarkaiból, akár egyedül is!

És minden „nem vagyok elég erős kilépni ebből” sikertelen próbálkozásával tovább gyengíted magad.

De lassan kezded érteni.

Nem az a kérdés, hogy ő mit bír ki. Vele mi lesz?

Hanem, hogy meddig bírja még a lelked a saját elhazudott erejét

lelked apró fiókjába dugva elviselni, hogy elhanyagolható statiszta vagy a saját életedben, pedig királynőnek születted.





**„Meddig akarom azt hazudni magamnak,
hogy gyenge és gyámoltalan vagyok,
amikor az egész kapcsolatot én viszem”**

**Ez a legerősebb önhazugság: azt mondjuk, nincs erőm kilépni,
nem vagyok elég erős, miközben én magam cipelem a kapcsolat
teljes terhét. Nem az erővel van a gond... hanem a hittel.**

👉 Feladat: „Erő-leltár”.

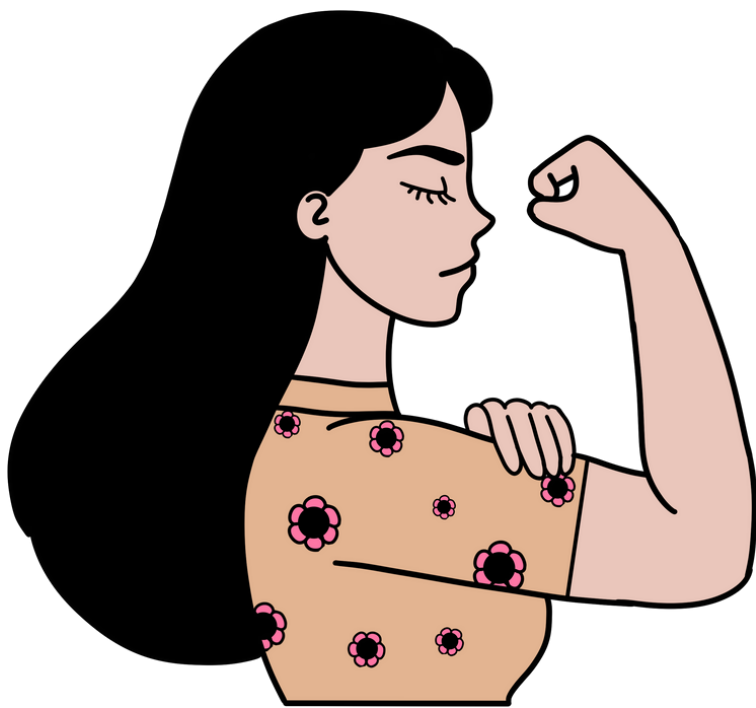
Készíts listát minden olyan helyzetről, amikor egyedül oldottál
meg valamit (nem csak a kapcsolatban: munka, gyerek,
pénzügyek).

Majd húzd alá a három legnagyobbat.

Ez a lista bizonyíték arra, hogy igenis erős vagy – nem
„gyámoltalan”, bármit képes vagy megtenni, ha valóban akarsz.

Hát, akkor akard!

Akard önmagadat, a szabadságodat, az életedet!





„Meséld csak magadnak, hogy ez a kapcsolat az égben kötöttetett – már ha itt a földön minden éjjel továbbra is lucskosra akarod sírni a párnádat.”

Persze, tudom, megvolt az első pillantás.

A sorsszerű találkozás.

A mondat, amit senki más nem mondott még.

A jel. A szinkronicitás. Az álom, a varázslat.

És te hinni akartál. Te mindig hinni akarsz.

A szépségben, az igazságban, a jószágban, a szerelemben.

Benne és magadban...

Mert nélküle nem lenne értelme a fájdalomnak.

De kezded végre megérteni, most már csak te látod a csodát.

Ő már rég nem néz az égre –

csak elmegy melletted, ha találkoztok.

Nem veszi fel, ha hívod.

És minden este, amikor megint nem jön,

megint nem ír, megint nem kérdez –

csak nézed a mennyezetet, és azt motyogod:

„Ez biztos valami tanítás.”

Csak egy próba, türelmesebbnek, kedvesebbnek, szebbnek,

soványabbnak, kövérebbnek.... kellene lennem...

De talán most jött el az a pillanat, amikor kimondhatod:

nem minden fájdalmas kapcsolat szent –

van, ami egyszerűen, csak rossz.

Megtanulnom, pedig épp azt kell, hogy kilépjek belőle!





„Meséld csak magadnak, hogy ez a kapcsolat az égben köttetett – már ha itt a földön minden éjjel továbbra is lucskosra akarod sírni a párnádat.”

Ez a spirituális önámítás:
amikor a „sors” mögé bújva tartod magad fogva.

👉 **Feladat: „Ég vagy föld?”**

Írj két rövid történetet: az egyik kezdődjön így:
„Az égben köttetett, mert...”,
a másik így: „A földön széttört, mert...”.
Nézd meg, melyik áll közelebb a valóságodhoz.



Na, ezek után már csak egy kérdésem van

**Ha a csábító újra jelentkezik, felveszed?
Vagy a saját szabadságoddal tartod a vonalat?**

**Hogy ne maradj magadra,
csatlakozz!**



facebook »



instagram »



pinterest »



blog »

