

T. Morva Elvira

Párkapcsolati

JI KING

A kapcsolati minták könyve



PÁRKAPCSOLATI JI KING

A kapcsolati minták könyve

T. Morva Elvira

2025.

Szerző: Elvira T. Morva © 2025

Szerkesztő: Virág Tóth

Borítókép: Virág Tóth

Olvasószerkesztő és lektor: Melinda Kolumbán

<https://pro-relationship.com>

<https://store.pro-relationship.com/>

Minden jog fenntartva

A könyv – a szerző írásos jóváhagyása nélkül – sem egészében, sem részleteiben nem sokszorosítható és nem közölhető, semmilyen formában és értelemben, sem elektronikus, sem mechanikus módon, beleértve a nyilvános előadást és tanfolyamot, a hangoskönyvet, bármilyen internetes közlést, a fénymásolást, a rögzítést és az információrögzítés bármely formáját.

A könyvben olvasható információk csupán tájékoztató jellegűek; nem pótolják egyetlen egészségügyi probléma diagnózisát és kezelését sem. Nem helyettesíthetik a képzett egészségügyi szakemberrel folytatott terápiákat és konzultációkat.

E könyv tartalma csupán segítséget nyújt egy egészségügyi szakember által előírt észszerű és felelős kezelési programhoz.

A szerző semmiféle felelősséget nem vállal a könyv tartalmának félreértelmezéséért vagy téves alkalmazásáért.

Tartalomjegyzék (Rövidített)

Bevezető

„Talán te is érezted már...”

Ajánlás – Hogyan olvasd ezt a könyvet?

Hogyan válik a könyv páros játékká – és belső útmutatóvá is egyedül

Személyes előszó

Miért született ez a könyv?

A szerző hangja

Vallomás és szándék

1. PÁRKAPCSOLATI ÖNBEAZONOSÍTÓ teszt

25 kérdés a kapcsolati minták felismerésére

2. PÁRKAPCSOLATI ÖNBEAZONOSÍTÓ teszt

Mélypszichológiai fókuszú kérdéssor

Útmutató a Párkapcsolati Ji King alapján pénzérmés dobással történő beazonosításhoz

Hexagramtáblázat

Ji King párkapcsolati típusok

64 KAPCSOLATI MINTA LEÍRÁSA

(Ebben a mintában az 1. típust olvashatod teljes terjedelemben)

1. A bizonyítás kényszere
 2. Tudattalan sodródás
 3. A gyámság kötelékei
 4. A naiv idealizáló
- ...és további 60 minta a teljes könyvben

Munkafüzetek, gyakorlatok, NLP módszerek

Reflektív kérdések, meditációk, gyógyító mantrák

A kapcsolati minták könyve

Bevezető

„Talán te is érezted már...”

hogy vannak kapcsolatok, amelyek mintha ismerősek lennének.

Nem azért, mert a másik „ugyanaz”, hanem mert valami benned ugyanúgy mozdul.

Talán voltak már olyan kapcsolataid...

ahol ugyanazokat a szavakat mondtad ki, mindig hasonlóan reagáltál.

Ugyanazokban a helyzetekben hallgattál.

Ugyanazokat a „hibákat” követted el és ismételted, s aztán a kapcsolatok hasonlóan végződtek.

Vajon mi alakulna másként, ha most... nem a másokra irányítanád elsődlegesen a figyelmedet, hanem arra, ami ismétlődik – benned?

Ebben a könyvben nem kész válaszokat kapsz, hanem 64 különféle módját annak, hogyan szeretnek az emberek általában – és miért éppen úgy.

A kérdés nem az, hogy rosszul választasz-e.

Hanem az, hogy **tudod-e, milyen minta választ helyetted.**

„Nem a másikat értjük meg először, hanem önmagunkat – a másikon keresztül.”

Ajánlás – Hogyan olvasd ezt a könyvet?

Hogyan válik a könyv páros játékká – és belső útmutatóvá is egyedül

Ha ketten olvassátok... (párként)

Például egy inspiráló délután alkalmával, amikor időt szántok egymásra.

Vagy egy este, amikor nem szeretnétek már mást – csak „másként” kapcsolódni a másikhoz. Tegyetek fel egy kérdést – akár az Önbeazonosító tesztből, akár csak úgy találomra, és nyissátok ki a könyvet.

Válasszatok egy-egy válaszopciót – és figyeljétek meg, hogy milyen típushoz vezet.

Nem kell mást tenni, csak figyelni: mit válaszol a másik – és mit válaszolsz te.

Ajánlott elvégezni külön-külön az Önbeazonosító teszt sor valamelyikét, amelyből megkapjátok a saját és a másikra vonatkozó típusleírást, majd ezt együtt megbeszélhetitek. Ezt a Ji Kingből ismert pénzérmés dobással is meghatározhatjátok. Ennek leírását a következő részekben megtalálod.

Ez a mű természetesen nem a klasszikus Ji King filozófiai-filológiai mélységű értelmezése, hanem **pszichológiai jellegű alkalmazás**, amely a tradicionális Ji King formát használja.

A játék egyszerű:

**A kiértékelés után elolvassátok együtt, mi jellemző rátok a jelen pillanatban.
Nincs győztes. Nincs hibás. Csak felismerés. Csak új nézőpont.**

Ha egyedül olvasod... (belső utazóként)

A könyv nem mondja meg, hogy mit csinálj.

Csak kérdez. Mutat. Tükröz.

Megnyugtat abban, hogy:

„Nincs különösebb probléma, csak öntudatlanul ismétled azt, ami ismerős.”

Olvashatod a könyvet egymás utáni sorrendiségben.

Vagy hagyhatod, hogy egy típus „magához vonzzon”.

Ebben a könyvben a te működésed az út.

Az utazás végén nem mást ismersz meg...

mint önmagadat – leginkább párkapcsolati szempontból.

A forma és a funkció találkozik

A könyv tehát:

- **párként játszható** → önismereti társas-játék
- **egyedül tanulmányozható** → belső térkép
- **újra és újra használható** → más élethelyzetben más válaszokat ad

Személyes előszó – Miért született ez a könyv?

Azért írtam ezt a könyvet, mert **újra és újra ugyanazokat a párkapcsolatban előforduló koreográfiákat láttam – csak épp más szereplőkkel, különböző életkorokban.**

Egy idő után már nemcsak a történetekre irányult a fókuszom, hanem a hatást kifejtő mintára, mintakövetésre.

Ez a könyv ebből a felismerésből született.

A Párkapcsolati Ji King 64 mintázatán keresztül – és azon túl: **azokból a tükörkapcsolatokból**, amelyek választ adtak a kérdésekre.

Ha olvasod, lehet, hogy te is felismered:

„Miért mindig ilyen történetbe kerülök?”

Sokféleképpen lehet szeretni, **a szeretet-szeretethiány mögött azonban mindig ott egy séma – és a vágy, hogy abból kiléphessünk.**

Hiszem, hogy nem az a baj, ha játszmákban találsz magad.

De az igenis problémát okoz, ha soha nem ismered fel ezeket.

A Párkapcsolati Ji King nem útmutató – hanem térkép.

Megnézheted, hol vagy ezen a térképen most. Ha egy picit jobban rálátunk a saját működésünkre, már nem ugyanúgy reagálunk – és ez néha elegendő is. A Párkapcsolati Ji King csodája számomra nem az, hogy „megmondja”, mi történik, hanem az, hogy elkezd működni benned a felismerés, például ha elolvasol egy mondatot, és elgondolkodsz rajta.

A 64 kapcsolati típus nem kőbe vésett igazság. Nem is diagnózis. Inkább iránymutató ablak és tükör.

Akár egyedül olvasod ezt a könyvet, akár ketten olvassátok játékként vagy kérdésként – abban biztos vagyok, hogy valamit látni fogsz magadból.

Eljuthatsz általa egy új választáshoz, egy új kezdethez – ugyanazzal a partnerrel, egy másikkal vagy épp önmagaddal.

A jelen könyv több évtizednyi terápiás, önismereti és megfigyelési folyamat szintézise.

A párkapcsolatokban megjelenő viselkedési és érzelmi minták újra és újra ugyanazokra a strukturális kérdésekre vezetnek vissza:

hogyan kapcsolódunk, mi alapján választunk, és miért ismétljük, amit már nem szeretnénk.

A Ji King keretrendszere segített abban, hogy 64 mintázatban strukturáljam ezeket a visszatérő működéseket, és reflektív felületet biztosított az egyéni és páros önismereti úton. Nem diagnózist, hanem támogató segítséget kívánok nyújtani – felismerésre, elcsendesedésre és mozgásra hívva az olvasót.

Minden típushoz gyakorlatok, kérdések és szemléleti pontok kapcsolódnak – hogy ne csak értsd, hanem érezni is tudd: ez most rólad szól.

Azt hisszük, hogy a kapcsolat változik.

Pedig gyakran **mi ismétljük ugyanazt – egészen addig, amíg fel nem ismerjük ezt. Ez az első pillanat, amikor nem „lereagálsz” – hanem kezded megérteni is.**

A típusok, amelyeket itt találsz, nem elméletek.

Inkább útbaigazítások, önismereti minták.

Ha ezek a leírások ismerősek – ne hibáztasd magadat.

Lehet, hogy épp most tudatosul benned egy régi forgatókönyv.

*„Mert az, aki látja a mintát – már kilépett belőle egy pillanatra.
Onnantól pedig minden másképp alakulhat.”*

A szerző hangja – Vallomás és szándék

Azt mondják, hogy az ember azt írja meg, amit nem tud nem megírni.

Ez a könyv ilyen. Nem elhatározásból született, hanem **belső szükségzerű felismerésből.**

Évek óta kísérek kapcsolatokat – terápiában, beszélgetésben: újra és újra **ugyanazokat a mondatokat** hallottam, ugyanazok a minták ismétlődtek...

más-más élettörténetekbe csomagolva, más szemszögből elmondva.

A Párkapcsolati Ji King számomra nem jóslás.

Inkább **archetípusos térkép**: a bennünk ismétlődő viszonyokról mesél.

Nem kívülről figyelem a mintákat – **hanem belülről akarom megérteni őket.**

Aki ezeket a sorokat írja, ezt az utat járja.

Úton vagyok, s ez a könyv egy állomás ezen az úton. Bízom abban, hogy elég motiváló ahhoz, hogy te is inspirálódj és elindulj.

Ha olvasod, már nem vagy egyedül benne.

– *T. Morva Elvira*

A szerző önismereti fókuszú gondolkodóként és elemzőként kínál rendszerszintű megközelítéseket; nem végez klinikai terápiás munkát.

Párkapcsolati önbeazonosító teszt I. (részlet)

Cél: Annak beazonosítása, hogy melyik párkapcsolati mintázat jelenik meg leginkább az aktuális vagy egy meghatározó múltbeli kapcsolatban.

Ajánlás: Általánosan mindenkinek, aki kapcsolatban él, vagy épp nem.

Eljárás: Gondolj a jelenlegi vagy egy számodra meghatározó múltbeli párkapcsolatodra.

Válaszd ki minden kérdésnél (1-25) azt az állítást, amely a leginkább jellemző rád ebben a kapcsolatban. Fontos a részrehajlásmentes őszinteség!

Minden válaszbetűhöz tartozik egy típus, amelyik a legtöbbször szerepel – az lesz az elsődleges válasz.

FIGYELEM: A válaszok nem adnak diagnózist, hanem egy adott kapcsolati mintázat beazonosítását segítik. Kérlek, ne értékeld ítéletként az eredményt, hanem indulj ki belőle – a saját belső utadon.

1. Amikor kapcsolatban vagyok valakivel, leginkább azt érzem, hogy...

- A. Folyamatosan bizonyítom, hogy elég jó vagyok. (1. típus)
- B. Sodródunk, és ritkán beszéljük meg, hogy merre tartunk. (2. típus)
- C. A másik mindig jobban tudja, mi a jó nekem – és én hajlamos vagyok igazodni. (3. típus)
- D. Túl gyorsan belelkesedem, majd ezután csalódom. (4. típus)

2. A legjellemzőbb nehézségem egy párkapcsolatban:

- A. Folyamatosan attól félek, hogy elveszítem a másikat. (10. típus)

- B. Gyakran a másik felett kontrollt gyakorolnék, hogy ne bántson meg. (5. típus)
- C. Ha probléma van, hajlamos vagyok sokáig azon rágódni. (6. típus)
- D. Általában csak a feszültség tart össze minket. (7. típus)

(A teljes 25 kérdés és kiértékelési útmutató a teljes könyvben található.)

MINTAFEJEZET – TELJES TÍPUSLEÍRÁS GYAKORLATOKKAL

1. Párkapcsolati Ji King: A bizonyítás kényszere – amikor a szerethetőség feltételekhez kötött

Mottó:

„Aki túl sokat ad, néha azt reméli, egyszer majd elég lesz ahhoz, hogy önmagát is szeretni tudja.”

Idézet:

„Az önmagunkért vívott csendes harc leggyakrabban a másik szeretetének elnyeréséért folytatott hadjáratként jelenik meg.”

Carl Gustav Jung nyomán

Pszichológiai elemzés – A kapcsolat dinamikája

Aki ebben a mintában él, az gyakran erőteljes belső készletet érez arra, hogy folyamatosan bizonyítsa szerethetőségét és értékességét – nem csupán a társa felé, hanem valójában saját maga számára is. A túlzott adás, a maximalizmus és a gondoskodás gyakran nem a kapcsolat valódi igényeire adott válasz, hanem egy belső hiány kompenzálása.

Ez a dinamika könnyen kibillentheti az egyensúlyt, vitát generálva a partnerek között: az egyik fél túlteljesít, míg a másik – tudatosan vagy öntudatlanul – egyre passzívabb szerephez kényszerül. Ilyenkor nem az a megoldás, hogy „visszafogjuk a szeretetet”, hanem az, hogy tudatosítjuk: a másik figyelmének, elismerésének kivívása nem az önértékességet hivatott bizonyítani.

A tradicionális nemi szerepekben rejlő pszichodinamikai erők is hatással lehetnek a helyzetre: a nő ösztönösen a kapcsolat érzelmi hőfokának szabályozója, míg a férfi biológiai és társadalmi mintázatok szerint a külső világban való érvényesülésre, a védelemre és a dominanciára van „kódolva”. Ha ezek a szerepminták felborulnak, vagy nem a saját belső egyensúlyból születnek, konfliktushoz és kiüresedéshez vezethetnek.

A megoldás nem a több vagy kevesebb adás dilemmája, hanem a mélyebb önismeret. Az önérték felismerése, az öntisztelet fejlesztése és a feltételekhez kötött gyermekkori szeretetminták oldása révén megszűnhet a folyamatos megfelelési kényszer. Amikor már nem az „egykori szülői elvárásnak megfelelően”, hanem saját belső önzonosságunkból

cselekszünk, akkor válik lehetővé a könnyed és örömteli teljesítés – a valódi párkapcsolati jelenlét.

Ha a teljesítmény mindig csak a hiányt pótolja, sosem lesz elég, ha azonban az önazonosság talaján nyugszik, akkor a kapcsolat is megtelik bizalommal, élvezettel – és az eredmények valóban örömet hoznak, nem csak megkönnyebbülést.

A megfelelés csapdája – az értékeség bizonyítása

Gyakorlati iránymutatás:

- Tedd mérlegre a kapcsolati egyensúlyt! Készíts két listát arról, hogy mit adsz, és mit kapsz. Próbáld megérteni, hol billen meg az egyensúly.
- Tanuld meg az „elég jó” fogalmát. A tökéletesség illúzió, a szeretet nem a hibátlanságon múlik. Gyakorold a megengedést önmagad felé.
- Hozz létre egy „saját tér” gyakorlatot. Hetente legalább egyszer csinálj valamit kizárólag magadért, nem mások elvárásai szerint.
- Érzelmi napló: Írj heti rendszerességgel arról, mit éreztél a kapcsolaton belül – és jegyezd fel mellé: valóban neked kellett ezt megtenned, vagy ez már túlzott megfelelés volt?

Munkafüzet – Mély önismereti feldolgozás

1. Reflektív kérdések:

- Milyen mondatot hallottam gyermekként a leggyakrabban a teljesítményről és a szerethetőségről?
- Mikor érzem azt, hogy „nem teszek eleget” a kapcsolatban?
- Tudok pihenni büntudat nélkül, vagy mindig indokolnom kell a pihenést?
- Képes vagyok csak „lenni”, anélkül hogy „tenni” kellene azért, hogy értékesnek érezzem magam?
- Kinek a figyelmét és szeretetét próbálok még most is tudattalanul elnyerni?

2. Megfigyelési napló (7 napos gyakorlat):

- Minden nap írd le egy helyzetet, amikor többet adtál, mint amennyit belsőleg szívesen tettél volna.
- Jegyezd fel mellé, hogy mit éreztél előtte, közben és utána.
- A hét végén vond le a következtetést: mit jelent számodra „az elég”?

3. NLP jellegű gyakorlat: A belső engedély újraírása

Cél: Leválni a gyermekkori elvárásmentéről és belső engedélyt adni az önszeretetre teljesítmény nélkül is.

Lépések:

1. Képzeld el egy színpadon a belső kritikusodat – azt a hangot, aki szerint mindig többet kell tenned.
2. Lépj le a színpadról, és figyeld meg kívülről, ahogy ez a hang egyre halkabbá válik, akár zsugorodik is.
3. Ezután jelenjen meg egy új figura: az együttérző önmagad – aki elfogad, nem elvár.
4. Engedd, hogy ez az új belső szereplő megfogalmazzon két rövid mondatot, amelyeket mantraként vihetsz tovább:

„Nem kell mindig bizonyítanom. Értékes vagyok önmagamért.”

4. Vezetett meditáció (szöveg)

Cím: A teljesítmény mögötti béke megtalálása

Képzeld el, hogy egy fenyőerdő ösvényén sétálsz. A levegő friss, a talaj puha, a lépteid könnyűek. A válladról fokozatosan lekerülnek a „meg kell felelni” súlyai.

Egy tisztáshoz érsz. Ott egy fa tövében ül egy alak – a belső gyermeked. Rád néz, és azt kérdezi: *„Miért vagy mindig olyan fáradt?”*

Leülsz mellé, és csak azt mondod: *„Sajnálom, hogy azt hittem, akkor vagyok szerethető, ha mindig mindent megteszek.”*

A gyermek rád mosolyog. Átölel. És ezt mondja: *„Elég vagy. Most már pihenhetsz.”*

Ebben a pillanatban béke árad szét benned. A szeretet nem feltételhez kötött. Benned van. Veled van. Most is.

5. Mantra:

„Nem kell tökéletesnek lennem ahhoz, hogy szerethető legyek. Elég vagyok – itt és most.”

6. Fő motívum:

Lépésről lépésre visszatérsz egy belső forráshoz, ahol gyermekként még nem kellett bizonyítanod semmit. Egy belső alak (pl. egy bölcs, szeretetteljes vezető vagy a jövőbeli önmagad) segít leválni az elvárásokról és újra rátalálni az önszeretetre.

Mi van a teljes könyvben?

A Párkapcsolati Ji King – Kapcsolati minták könyve teljes változatában további 63 kapcsolati minta leírását, gyakorlatait és meditációit találod:

- **Két részletes önbeazonosító tesztsor (összesen 50 kérdés)**

- Hexagramtáblázat és pénzérmés dobás útmutató
- 64 kapcsolati típus komplex pszichológiai elemzése
- Munkafüzetek, reflektív kérdések, NLP gyakorlatok
- Gyógyító mantrák és vezetett meditációk
- Páros és egyéni gyakorlatok

Néhány típus a teljes könyvből:

- 2. Tudattalan sodródás
- 10. A félelemből fakadó ragaszkodás
- 25. A rejtett hűtlenség dinamikája
- 36. A mentőszerep csapdája
- 47. A védekező szeretet
- 64. Az önazonos kapcsolat – amikor végre a helyeden vagy

Szerezd be a teljes könyvet!

225 oldal mélységű önismeret, gyakorlatok és támogatás a kapcsolataidhoz.

Akár párként olvassátok játékként, akár egyedül használod belső térképként – ez a könyv segít felismerni, **milyen minta választ helyetted.**

Vásárold meg itt:

 <https://store.pro-relationship.com/>

Vagy látogass el a weboldalra:

 www.pro-relationship.com

*„Mert az, aki látja a mintát – már kilépett belőle egy pillanatra.
Onnantól pedig minden másképp alakulhat.”*

– T. Morva Elvira