

Hogyan lesz a tökéletes kapcsolatból csattanós lelki pofon?

Fájdalmat okozni nemcsak ütéssel, rúgással, harapással lehet. Sebet – igaz, csak a másik lelkén –, mély sebet szavakkal is lehet ejteni.

Bántalmazás a házasságban – sok pasinak nem a keze jár el: egyszerűen tapintatlan és durva. A szavakba öntött kegyetlenkedés ugyanolyan fájdalmas lehet, mint a testi bántalmazás – sebei, bár láthatatlanok, súlyos sérüléseket képesek okozni.

A vérig sértő szavak alkalmasak arra, hogy az egyik fél megfélemlítsen, ellenőrzése alatt tartson, lelkileg megnyomorítsa a másikat. Uralkodni akar a kapcsolaton és a partneren. A lelki bántalmazás eszközeivel többnyire a férfiak élnek.

A gyakori megalázással az a céljuk, hogy aláássák partnerük önbecsülését, hogy elzárják családjától és barátaitól. A bántalmazó érzelmei szinte

teljes megvonásával is kínozhatja és sakkban tarthatja áldozatát, vagy azzal, hogy csak éppen annyi kedvességet adagol, amennyi feltétlenül kell ahhoz, hogy az áldozat ne akarjon kilépni a kapcsolatból.

A nők testi tüneteket produkálnak

A lelkileg bántalmazott nők egészségügyi problémái szinte megegyeznek a fizikailag sérültekével – gyakori migrénes fejfájás, gyomorfekély, gyomorgörcs, nyak- és hátfájás kínozza a megkínzottat. Kellemetlen tünet továbbá az állandó kimerültség és étvágytalanság.

Számos árulkodó jele van annak, hogy a férfi hajlamos a lelki bántalmazásra. Bármilyen elragadó és gáláns az udvarlás időszakában, a kapcsolat egy későbbi szakaszában azonban képes gyökeresen megváltozni. A rajongó szerető – kezdetben isteníti a nőt. Azt érezteti vele, hogy még sohasem volt ilyen nagyszerű kapcsolata. Aztán letaszítja a nőt a neki emelt trónról, mindenért leteremt. Pedig ez veszélyes: a nő halálra gyöttri magát, hogy ismét olyan lehessen, mint akkor volt, amikor még mindent „csodálatosan” csinált.

Közben a partnere vonzó férfiként viselkedik a külvilág előtt. Az ismerősöknek fogalma sincs arról, miként viselkedik olyankor, amikor nincsenek tanúk. A nő megzavarodik – mindenki irigyli, és szerencsésnek tartja azért, amiért ilyen csodás férfival él.

Kétkedő környezete teheti még kétségbeesettebbé a nőt. Hiszen míg a fizikai verés jelei miatt az ismerősök sajnálják az áldozatot, addig a lelki

sérlemeket kétkedve kezelik. A látható bizonyíték hiánya miatt sokszor nem is nagyon hisznek az áldozatnak. Normális a vele szemben alkalmazott viselkedés – gondolja egy idő után a lelkileg sérült nő. Hiszi, hogy ez az, amit érdemel. Ezért aztán nem is panaszkodik senkinek.

Kedves és elragadó lehet olykor a férfi. Nem véletlenül – ez is egy praktika. A legtöbb agyonkínzott nő a boldog napokon azt hiszi, az egész otthoni pokol csak az ő fantáziájának a szüleménye.



Kényúrrá változik. Az elragadó férfi egyik napról a másikra durva, erőszakos kényúrrá változik. Persze szép gondolatoknak nincs híján. Duma az van.

„A szerelem mindent legyőz” Elsőre romantikusan hangzik, de nincs olyan kapcsolat, mely megoldana minden problémát. Minden rossznak másvalaki az okozója.

Ha ő sőhasem felelős semmilyen tettéért vagy kellemetlen eseményért, párja nyugodt lehet afelől, hogy őt fogja előbb-utóbb felelőssé tenni mindenért.

„Tökéletes a párom” Amilyen jólesik ez az elején, annál nagyobbat koppanhat a nő, amikor a partner „rájön”, hogy nyilvánvalóan imádotta sem hibátlan.

A „Csak kettesben vagyok boldog” mondat az első vészjelzés az előtt, hogy igyekszik elszigetelni kedvesét(?) másoktól, és teljesen függővé, kiszolgáltatottá tenni.

Családi örökség?

Miért hajlamosabbak egyes férfiak a lelki bántalmazás alkalmazására? – az okokban nem értenek egyet a kutatók. Am az esetek többségében megállapítható, hogy a bántalmazók olyan családban nőttek fel, ahol ők is megaláztak voltak, vagy legalábbis kevés lelki törődésben volt részük.

A nő is hibás

Bizony, maga a nő is sokat tehet azért, hogy a helyzet eldurvuljon – ha annyira igyekszik elégedté tenni a partnerét, a kedvében járni, hogy az már-már kóros, ha állandóan aggódik, nehogy kiessen a szerepéből. Sokszor már csak lábujjhegyen mer járni az imádot férfi mellett, nehogy zavarja a drágát. Vigyázzon: ez már csak rosszabbodhat.

Forrás: www.kiskegyed.hu

Könnyű téli vacsorák

Rizsfelfújt

Hozzávalók: 350 g rizs, 1 liter tej, 100 g vaj, 110 porcukor, 3 tojás, késhegynyi só.

Elkészítés: A rizst megmossuk, és a tejben (állandó kevergetés mellett!) takaréklángon puhára főzzük. A vajat összekeverjük a porcukorral és a tojássárgákkal, majd hozzákeverjük a kihűlt rizshez. A tojásfehérjét egy pici sóval kemény habbá verjük és óvatosan a rizshez keverjük. A kuglófformát kikentjük (én olíva spray-t fújtam bele), és zsemlemorzssal meghintjük, majd belekanalazzuk a rizses masszát. Kb. 190 fokon majd 1 óra alatt sül készre. Ha kész, lapos tányérra borítjuk, és lekvárral vagy szörppel leöntve, porcukorral meghintve tálaljuk.

Fűszeres, sült murok

Hozzávalók: 1 kg murok, 2 evőkanál olíva olaj, 1 nagy csipet só, 1 teáskanál méz, 1 teáskanál négyfűszer keverék: őrölt fahéj, szegfűszeg, gyömbér, szerecsendió keveréke), csipet kömény, jó sok őrölt szegfűbors, ízlés szerint chili (csak a felnőttek adagjára kerül).

Elkészítés: A murkot meg kell pucolni, majd hosszában félbe vágni – kisebbeket egyben lehet hagyni -, és vágott felükkel lefelé egy tepsire sorakoztatni. Az olíva olajat össze kell keverni a sóval, a mézzel valamint a fűszerekkel és egy (szilikonos) ecsettel vékonyan meg kell kenni a murkokat. 200 fokos sütőben 20-30 perc alatt meg kell sütni.

Mézzel karamellizált ananász

Hozzávalók: 1 ananász, 1 evőkanál méz, kb. 20 db szegfűszeg.

Elkészítés: Miután megpucoljuk a friss ananászt, nagyjából 1-1,5 centis szeletekre vágjuk. (Nem muszály a középső torzsáját kivágni, mert az is finom, pedig a nagykönyv szerint illenek...) Az ananászszeleteket tűzálló táliba fektetjük úgy, hogy ne érjenek egymáshoz, és 1-2 szegfűszeget szúrunk egy-egy szeletbe. Meglocsoljuk egy evőkanál mézzel, majd 200 fokra előmelegített sütőben addig sütjük, amíg megkaramellizálódnak az egyik oldala, ekkor megfordítjuk és visszatoljuk még a sütőbe nagyjából 10 percre.



Fahéjas mézes galuska (rég magyar recept)

Hozzávalók: 30 dkg liszt, 1 tojás, 4 dkg vaj, 5 dkg méz, 1 dl tej, 1 evőkanál porcukor, 1 késhegynyi őrölt fahéj, 1 csipet só.

Elkészítés: A lisztből, tojásból kevés vízzel és egy csipet sóval galuskatészta készítenek. Forrásban lévő sós vízbe szaggatva kifőzzük, leszűrjük. A galuskát felhevített vajban átforgatjuk, és egy vékonyan kivajazott jénai táliba öntjük. A tejet felforraljuk, elkeverjük benne a mézet, és ráöntjük a galuskára. Sütőben jól át-sütjük, majd fahéjas porcukorral meghintve tálaljuk.

Mit akar a nő?

Az ifjú Artúr királyt rajtakapta és elfogta a szomszéd uralkodó, miközben az annak erdejében vadászott.

A király a helyszínen megöhlhetett volna Artúrt, mivel ilyen büntetés járt annak, aki vét más tulajdona ellen. De meghatódott a rokonszenvesnek talált Artúr fiatalságától, és szabadságot kínált neki, feltéve, hogy 1 éven belül helyesen válaszol egy nehéz kérdésre.

A kérdés pedig így szólt:

Mit akar valójában a nő?

Egy ilyen kérdés a legbölcsebb embert is zavarba hozta volna, az ifjú Artúr számára pedig megválaszolhatatlannak látszott...

Ennek ellenére még mindig jobb volt, mint akasztófán végezni, így aztán visszatért országába, és elkezdte kérdezni az embereket: a hercegnőt, a királynét, a prostituáltakat, a szerzeteseket, a bölcseket és az udvari bolondot ... vagyis mindenkit, de senki sem tudott meggyőző választ adni.

Visszont mind azt tanácsolták neki, kérdezze meg a vén boszorkányt, mert csak ő tudhatja a helyes választ. Az ára magas lesz, mert a vén boszorkányról köztudott volt a királyságban, hogy borsos árat kér szolgálataiért.

Eljött a megbeszélte év utolsó napja, és Artúrnak nem volt más választása, mint beszélni a varázslónővel. Az megígérte, hogy kielégítő választ ad, de előtte Artúrnak el kell fogadnia az árat.

A banya feleségül akart menni Gawainhez, a Kerek Asztal legnemesebb lovagjához, Artúr legjobb

barátjához.

Artúr borzadva nézett a banyára: púpos és rusnya volt, csak egy foga volt, gusztagustalan hangok kíséretében émelyítő szag áradt belőle. Még sohasem látott



ilyen visszataszító teremtet. Megrettent attól, hogy arra kérje legjobb barátját, vállalja érte ezt a szörnyű terhet. Am, amikor értesült a javasolt egyezségről, Gawain kijelentette, hogy ez nem túl nagy áldozat barátja életéért és a Kerek Asztal fennmaradásáért cserébe.

Kihirdették az esküvőt, a boszorkány pedig pokoli bölcsességével így szólt:

A nő valójában azt akarja, hogy saját életének ura legyen.

Mindenki azonnal tudta, hogy a boszorkány nagy igazságot mondott, és hogy az ifjú Artúr király megmenekült.

Így is történt: a választ meghallva a szomszéd

uralkodó szabadon bocsátotta.

De micsoda esküvő volt az ... az egész udvar ott volt, és senki sem érezte magát bánatosabbnak, mint a megkönnyebbülés és szorongás között vergődő Artúr. Gawain udvariasnak, nyájasnak és tiszteletudónak mutatkozott. A boszorkány pocskul viselkedett, kézzel evett, közben pedig szörnyű hangokat és szagokat bocsátott ki magából.

Eljött a nászéjszaka, amikor Gawain a hitvesi ágyban várta, hogy feleségével egyesüljön. És akkor belépett a szobába a legszebb lány, akit férfi valaha is álmodott. Gawain elképedve kérdezte, hogy mi történt. A lány azt felelte, mivel a férfi udvarias volt vele, idejének egyik felében a rettentő, másik felében a vonzó külsejével fog mutatkozni. Melyiket szeretné nappal és melyiket éjszaka?

Micsoda kegyetlen kérdés! Gawain gyorsan mérlegelni kezdett. Legyen mellette napközben egy imádni való fiatal nő, akit mutogathat a barátainak, és ossza meg az ágyát egy undorító banyával? Vagy mutakozzon nappal a szipirtyóval és házaselete intim pillanatait töltse egy ifjú szépséggel?

Te hogyan döntöttél volna, mit választottál volna? A nemes Gawain azt válaszolta, hogy válasszon a nő maga.

Ezt meghallva, a nő azt mondta, hogy éjjel-nappal szép hölgy lesz, mivel a férfi tiszteletben tartotta és megengedte neki, hogy életének ura legyen. Mi ebből a tanulság?

Az, hogy nem számít, csinos vagy csúnya-e a nő ... alapjában véve, ha nem élheti az életét, akkor boszorkánnyá változik ...

Forrás: www.ildikokudlik.hu