Sol da Alma

LÉAMH TAROT

Tuarascáil mhionsonraithe

Don léitheoir: Inês

An Caidreamh · 17 Meán Fómhair 2026

AN CHEIST

Tá mé le João le trí bliana agus mothaím go bhfuilimid ag imeacht óna chéile. Cad atá ar siúl eadrainn?

1	An té a chuireann an cheist	**Giolla na mBonn**
2	An duine eile	**Cúig na gClaimhte** *(bunoscionn)*
3	An rud a cheanglaíonn iad	**Ocht na gClaimhte**
4	An rud a thugann duine amháin	**An Fear Crochta**
5	An rud a thugann an duine eile	**Ceathair na gCupán**
6	An rud atá in easnamh	**Banríon na mBonn**
7	Cá bhfuil sé ag dul	**Ocht na mBonn**

An cheist agus an freagra a thugann an leagan amach

A Inês, tugann do cheist faoin bhfad a mhothaíonn tú i do chaidreamh le João, tar éis trí bliana ar an mbóthar céanna, amhras chun solais a théann i bhfad níos faide ná eagla shimplí roimh an bhfad. Faoin mothú sin go bhfuil sibh ag imeacht óna chéile, is é an rud a fhreagraíonn an bord i ndáiríre ná an bhfuil sé de chumas fós ag an gceangal seo an bheirt agaibh a chothú, nó ar iompaigh sé ina struchtúr nach gcoinníonn ina sheasamh é ach neart an nóis agus slándáil an ruda aithnid. Taispeánann an leagan amach go han-soiléir nach coimhlint oscailte ná briseadh atá ar tí tarlú an fhadhb atá ann faoi láthair, ach staid mharbhántachta doimhne agus ciúnais chosantaigh a shocraigh eadraibh.

Nochtann atmaisféar ginearálta an bhoird go bhfuil an scéal á imirt beagnach go hiomlán ar pháirc an ghnáthshaoil agus na roghanna praiticiúla, gan ach Mórarcán amháin i láthair sa leagan amach seacht gcárta seo. Is í an Chré an dúil is láidre, trí dhath na mBonn, rud a insíonn dúinn go bhfuil bhur gcaidreamh faoi láthair ag brath go mór ar an tslándáil ábhartha, ar an ngnáthamh roinnte agus ar am a ghluaiseann go mall, ach le heaspa dhainséarach beochta. Tá dúil na Tine, a léiríonn dath na Slat, as láthair go hiomlán ón mbord, rud a dheimhníonn go bhfuil an paisean in easnamh oraibh, an fonn tionscnaimh, an argóint chruthaitheach agus an fuinneamh a bhrúnn chun gnímh. Tá neart struchtúir agus neart oibre laethúla ann, ach tá in easnamh an teas a thugann beatha don struchtúr céanna sin, rud a fhágann i bhfostú sibh, agus an bheirt agaibh ag seachaint an bád a chorraí ar eagla go gcaillfeadh sibh an chobhsaíocht a thóg sibh.

An té a chuireann an cheist



1 · Giolla na mBonn

Osclaíonn Giolla na mBonn an leagan amach chun cur síos a dhéanamh ar do dhearcadh reatha sa cheangal trí bliana seo. Taispeánann pictiúr an chárta seo fear óg ina sheasamh i ngort torthúil, bonn óir amháin ina dhá lámh aige, agus é ag féachaint air le haird iomlán, amhail is go ndearna sé dearmad beagnach ar an saol mór thart timpeall air. Ós cárta de dhath na mBonn é, a bhaineann le dúil na Cré, agus ós Giolla é, a sheasann do chéim an phrintísigh agus an tsíl, léiríonn an cárta seo gur breathnóireacht mhionchúiseach, staidéar ciúin agus iarracht dhúbailte chun an rud atá ag teip a thuiscint an dearcadh a bhí agat.

Iompraíonn tú thú féin anseo mar mhac léinn díograiseach atá ag iarraidh an caidreamh a dhíchódú trí anailís fhuar ar na fíricí, ag díriú an iomarca ar na mionsonraí praiticiúla agus ar chothabháil an ruda atá tógtha cheana, in ionad tú féin a thabhairt suas don mhothú.

San áit seo, taispeánann an cárta gur ghlac tú, gan fhios duit féin, ról faire agus measúnaithe leanúnaigh a chruthaíonn fad meabhrach agus mothúchánach. In ionad an caidreamh a mhaireachtáil, tá tú ag déanamh staidéir air, ag coinneáil píosaí an tsaoil chomhroinnte leis an gcúram céanna lena gcoinníonn an Giolla a bhonn, ar eagla go gcuirfeadh gluaiseacht ar bith níos tobainne ag titim é. Cé go léiríonn an dearcadh printísigh cúramach seo meas ollmhór ar an ngealltanas, cuireann sé bac ar an spontáineacht agus ar an ngean a thabhairt go hiomlán, agus iompaíonn sé an ceangal ina thionscadal nach mór monatóireacht a dhéanamh air i gcónaí. Ceanglaíonn an dearcadh seo cúlaithe agus anailíse mionsonraithe go díreach leis an aibíocht a éilítear in áit an ruda atá in easnamh, a léiríonn Banríon na mBonn, á thaispeáint go gcaithfidh do bhealach dul tríd an mbreathnóireacht a fhágáil i do dhiaidh chun ról níos croíúla a ghlacadh.

Toisc go bhfuil an Giolla chomh dírithe sin ar a stór beag talmhaí, nochtann sé gur dhírigh tú d’fhuinneamh ar an tslándáil a choinneáil, ag déanamh dearmaid nach conradh cobhsaíochta amháin é caidreamh, ach orgánach beo a gcaithfidh sé análú. Freagraíonn an cárta seo do cheist á thaispeáint gurb é an claonadh seo an gean a réasúnú agus an ghéarchéim a láimhseáil amhail is gur fadhb bhainistíochta phraiticiúil í a réiteofar le foighne agus le ciúnas an chuid atá agatsa féin san fhad. Tagann tuirse ón bhfaire leanúnach sin, mothú go bhfuil ualach anailís gach ruda á iompar agat i d’aonar, rud a chothaíonn sa deireadh an t-uaigneas a bhfuil an oiread sin eagla ort roimhe.

An duine eile



2 · Cúig na gClaimhte *(bunoscionn)*

Tagann Cúig na gClaimhte bunoscionn san áit a chuireann síos ar an bpointe as a bhfuil João ag féachaint ar an gcaidreamh faoi láthair. Nuair a bhíonn sé díreach, taispeánann an cárta seo de dhúil an Aeir, a bhaineann leis an gcoimhlint agus leis an intinn, radharc bua shearbh, áit a mbailíonn gaiscíoch claimhte na ndaoine a cloíodh agus iad ag imeacht go náirithe. Ós rud é go bhfuil an cárta bunoscionn, tá an fórsa seo achrainn agus iomaíochta intleachtúla faoi shrian nó casta isteach air féin, rud a léiríonn nach bhfuil fuinneamh ag João argóint a dhéanamh a thuilleadh, agus gur roghnaigh sé a airm a leagan síos agus cúlú ón bpáirc chatha chun tuilleadh caithimh a sheachaint.

Sos cogaidh atá ann nach n-eascraíonn as tuiscint fhrithpháirteach, ach as traochadh agus as fonn domhain aon easaontas a sheachaint a d’fhéadfadh bagairt a dhéanamh ar shíocháin dhealraitheach an tí.

San áit seo, nochtann an cárta go mothaíonn João caite ag easaontais roimhe seo, fíor nó samhlaithe, agus gurb é an ciúnas cosantach an freagra atá aige anois. Is fearr leis gan na hábhair dheacra a tharraingt anuas, gan comhráite a thosú faoi staid an chaidrimh, agus é féin a dhúnadh isteach i ndearcadh géilliúlachta dealraithí a

cheileann, i ndáiríre, frustrachas mór inmheánach. Taispeánann an cárta bunoscionn nach i mbéicíl ná in éilimh a nochtann a ionsaitheacht nó a mhíshástacht, ach i mbacainn dhofheicthe neamhshuime agus géillte éighníomhaigh, áit a n-aontaíonn sé le gach rud díreach chun go gcríochnódh an argóint go tapa.

Ciallaíonn sé seo, do João, go bhfeidhmíonn an fad mar sciath chosanta in aghaidh phian na coimhlinte: is fearr leis folús an fhaid ná an baol go dtarlódh argóint nua a nochtfadh leochaileachtaí na beirte agaibh. Tá sé i láthair go fisiciúil, ach tá a intinn agus a fhocal faoi ghlas, cosúil leis na claimhte nach mian leo gortú a thuilleadh ach nach gcosnaíonn an chríoch chomhroinnte a thuilleadh ach an oiread. Neartaíonn agus cothaíonn an dearcadh seo ciúnais shearbh agus cúlaithe intinne atá ag João an príosún síceolaíoch a nochtann Ocht na gClaimhte, agus cruthaíonn sé ciorcal lochtach ina ndeimhníonn ciúnas duine amháin aonrú an duine eile.

An rud a cheanglaíonn iad



3 · Ocht na gClaimhte

Tá Ocht na gClaimhte i lár an leagain amach mar an fórsa a shainíonn an nasc atá eadraibh faoi láthair. Taispeánann pictiúr an chárta seo bean faoi cheangal, púicín ar a súile, timpeallaithe ag ocht gclaíomh sáite sa talamh lábach, agus is cosúil nach féidir léi éalú, cé go bhfuil na rópaí a cheanglaíonn í scaoilte agus go bhfuil an bealach taobh thiar di saor. Ós ocht de dhath na gClaimhte é, a bhaineann le dúil an Aeir, seasann an cárta seo d’fhoirceann na gníomhaíochta meabhraí, don phairilis a chruthaíonn an iomarca smaointe, amhras agus tuairimí a thógann príosún atá síceolaíoch amháin.

San áit seo, an rud a cheanglaíonn sibh, nochtann an cárta, le cruinneas máinlia, gurb é an fíornasc a choinníonn le chéile sibh inniu ná go roinneann sibh an mothú céanna go bhfuil sibh sáinnithe gan bhealach amach. Ní hiad na cúinsí seachtracha a scarann sibh, ná easpa grá, ach líon dofheicthe de thoimhdí, de rudaí nár dúradh agus d’eaglaí frithpháirteacha a choisceann oraibh gníomhú go soiléir. Mothaíonn an bheirt agaibh

gur príosúnaigh sibh sa chás seo, ach níl ceachtar agaibh sásta an chéad chéim a thógáil chun an púicín a bhaint de na súile nó chun na ceangail a scaoileadh, agus is fearr libh fanacht gan chorraí san fhulaingt aithnid ná pian an anaithnid a chur i mbaol.

Ciallaíonn sé seo gur iompaigh an caidreamh ina chonradh pairilise roinnte, áit ar reoigh an eagla roimh theip nó roimh ghortú an duine eile bhur ngothaí agus bhur bhfocail. Is é an ciúnas atá do bhur n-aontú anois, an imní bhodhar chéanna a roinneann sibh agus an neamhábaltacht chomónta a fheiceáil go bhfuil doras na cille ar oscailt agus gur furasta na ceangail a scaoileadh má tá sé de mhisneach agaibh labhairt go fírinneach. Is í an phairilis intinne seo a cheanglaíonn sibh an bonn a iompraíonn agus a mhíníonn an fhionraí iomlán gluaiseachta atá le feiceáil i gcárta an Fhir Chrochta, á thaispeáint go bhfuil an bheirt agaibh ag cothú an fhostú reatha.

An rud a thugann duine amháin



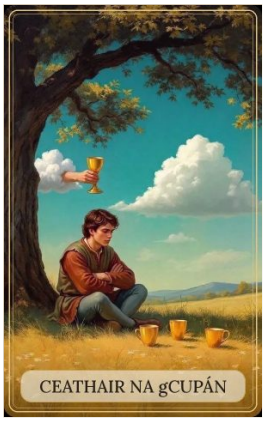
4 · An Fear Crochta

Tagann an Fear Crochta in áit an ruda a thugann tusa chuig an gcaidreamh, agus is é an t-aon Mhórarcán sa leagan amach seo. Taispeánann an pictiúr clasaiceach fear ar crochadh bunoscionn as cos amháin, a lámha ceangailte taobh thiar dá dhroim, ach a aghaidh socair suaimhneach, faoi fháinne solais órga. Seasann an t-arcán seo do stad deonach, do ghlacadh le híobairt shealadach chun dearcadh nua a fháil ar rudaí, agus don eagna a thagann as fios a bheith agat conas fanacht gan na himeachtaí a bhrú.

Nuair a thugann tú an Fear Crochta chuig an gcaidreamh, taispeánann tú go raibh tú sásta do shásamh láithreach féin a íobairt ar son mharthain na lánúine, ag glacadh le maireachtáil i staid fionraí agus feithimh fhoighnigh. Tá géilleadh ann ar do thaobh, creideamh gur triail riachtanach í an tréimhse dheacair seo nach mór a fhulaingt gan ghearán, le súil go réiteoidh an t-am an rud nár éirigh leis an ngníomh díreach a leigheas. Tugann an dearcadh seo cumas mór seasmhachta don chaidreamh, ach tugann sé freisin éighníomhaíocht chontúirteach, áit arbh fhearr leat féachaint ar an saol ag dul thart bunoscionn ná cinneadh cinntitheach a dhéanamh.

Ciallaíonn sé seo gurb é an méid a chuireann tú leis an dinimic reatha ná foighne atá tosaithe cheana ag iompú ina mairtíreacht chiúin, áit a gcuireann tú thú féin ar neamhní le súil go dtabharfaidh João d’íobairt faoi deara. Is é an baol atá leis an Mórarcán seo san áit seo go n-éireoidh an fhionraí ina bealach buan maireachtála, áit a n-éiríonn tú cleachtaithe ar rudaí a fheiceáil bunoscionn agus go dtosaíonn tú ag ceapadh gurb í an easpa gluaiseachta an t-aon rogha shábháilte. Faigheann an tsocracht seo a thugann tusa macalla foirfe i gCeathair na gCupán a thugann an duine eile, rud a chruthaíonn cluiche scáthán ina dtrasnaíonn d’fheitheamh géilliúil lena mhífhonn siúd.

An rud a thugann an duine eile



5 · Ceathair na gCupán

Nochtann Ceathair na gCupán an rud a thugann João chuig an gceangal trí bliana seo, agus taispeánann sé dúinn a staid mhothúchánach reatha. Tarraingíonn an pictiúr fear óg ina shuí faoi chrann, a lámha trasna ar a chéile agus a shúile íslithe, dírithe ar thrí chupán atá ar an bhféar os a chomhair, agus lámh rúndiamhair ag teacht amach as scamall ag síneadh ceathrú cupán chuige nach bhféachann sé air fiú. Ós ceathair de dhath na gCupán é, a rialaíonn dúil an Uisce agus saol na mothúchán, seasann an cárta seo don chobhsaíocht mhothúchánach a mheath ina leadrán, don sáith a d’iompaigh ina neamhshuim agus don neamhábaltacht luach a chur ar a bhfuil agat.

Tugann João chuig an gcaidreamh fuinneamh gan fonn, tuirse mhothúchánach agus diúltú intuigthe: diúltú do thairiscintí nua gaireachta nó athraithe. Tá sé dúnta ina mhíshástacht féin, ag stánadh ar an méid a chuaigh amú san am atá thart nó ar leadrán an ama i láthair, gan fuinneamh aige na deiseanna athnuachana a thairgtear dó a fheiceáil. Tá dearcadh leamhthuirse agus diúltaithe ann an iarracht riachtanach a dhéanamh chun beocht a chur arís sa ghrá, amhail is gur mhothaigh sé nach féidir le haon rud san aontas seo ionadh a chur air ná é a shásamh a thuilleadh.

Ciallaíonn sé seo gur bac éighníomhach mothúchánach atá sa dearcadh atá aige: ní ghlacann sé an tionscnamh deireadh a chur leis an gcaidreamh, ach ní dhéanann sé faic chun é a fheabhsú ach an oiread, agus ní dhéanann sé ach do theagmhálacha agus d'iarrachtaí nasctha a dhiúltú, trí chiúnas nó trí neamhshuim. Tugann sé chuig an gcaidreamh meáchan marbh an duine a mhothaíonn sách ach míshona, láithreacht nach dtugann í féin agus a dhiúltaíonn a bheith páirteach in aon ghníomh comhchoiteann. Tá codarsnacht láidir idir an mífhonn seo atá ar João agus an obair dhírithe athchleachtach a fheictear in Ocht na mBonn, rud a nochtann, fad a dhúnann sé é féin isteach ina mhíshástacht, nach mbrúfaidh aon rud todhchaí an chaidrimh ach iarracht mheicniúil an ghnáthaimh.

An rud atá in easnamh



6 · Banríon na mBonn

Tagann Banríon na mBonn in áit an ruda atá in easnamh sa chaidreamh, agus is é seo an comhartha is soiléire agus is luachmhaire sa leagan amach ar fad. Taispeánann figiúr na banríona seo bean aibí ina suí ar ríchathaoir snoite le siombailí torthúlachta, timpeallaithe ag dúlra flúirseach, bonn mór óir á choinneáil go ceanúil ina hucht aici, agus í ag féachaint air le grá praiticiúil, croíúil, cosantach. Mar bhanríon de dhúil na Cré, is í pearsantú an chumais cothú a thabhairt, compord fisiciúil a chruthú, an saol a stiúradh go flaithiúil agus cobhsaíocht mhothúchánach a thabhairt trí ghníomhartha nithiúla inbhraite.

Is é an rud atá in easnamh ar an gcaidreamh seo ná fuinneamh na Banríona seo go díreach: an cumas timpeallacht teasa, slándála agus cothaithe fhrithpháirtigh a chruthú a théann níos faide ná díon nó gnáthamh eagraithe a roinnt. Tá in easnamh an tadhall fisiciúil, compord an chúraim laethúil, ceiliúradh simplí láithreacht an duine eile agus an fhlaithiúlacht spiorad nach gcomhaireann a dtugann sé ná a bhfaigheann sé. Thriomaigh bhur gceangal toisc gur iompaigh sé ina chleachtadh marthanais intinne, gan cuimhneamh ar a thábhachtaí atá sé an corp a chothú, an pléisiúr fisiciúil agus an chomhthuiscint shimplí a léiríonn Banríon na mBonn chomh maith sin.

Ciallaíonn sé seo, chun an fad a shárú, go bhfuil sé riachtanach don bheirt agaibh an anailís fhuar agus an ciúnas cosantach a thréigean chun an pléisiúr a bhaineann le bheith le chéile a fháil ar ais i ngné is nithiúla an tsaoil. Tá sé in easnamh an gean a léirítear i ngníomhartha fíora a thabhairt isteach sa ghnáthshaol: i gcompord an bhaile, i nóiméid phléisiúir fhisiciúil agus scíthe a roinnt gan éileamh, ag iompú na slándála atá agaibh cheana ina foinse pléisiúir agus ní ina príosún. Is í an aibíocht seo atá ag Banríon na mBonn an sprioc nach mór do Ghiolla na mBonn, an t-ógánach a léiríonn do dhearcadh reatha, a bhaint amach ionas gur féidir leis an gcaidreamh bláthú faoi dheireadh.

Cá bhfuil sé ag dul



7 · Ocht na mBonn

Dúnann Ocht na mBonn an leagan amach in áit na todhchaí agus an treo ina bhfuil an caidreamh ag dul mura n-athraíonn aon rud i bhur ndinimic reatha. Taispeánann radharc an chárta seo ceardaí atá sáite ina chuid oibre, ag snoí sraith peinteagram óir le foighne agus le dúthracht, agus roinnt acu ar crochadh ar an mballa cheana mar chruthúnas ar a iarracht laethúil athchleachtach. Ós ocht de dhath na mBonn é, seasann an cárta seo don obair chrua, don dúthracht mhionchúiseach don mhionsonra, don ghnáthamh a athdhéantar lá i ndiaidh lae chun saothar a fhoirfiú, ach freisin d’easpa inspioráide nó paisin chruthaithigh spontáinigh.

Is é an treo ina bhfuil bhur gcaidreamh ag dul ná gealltanas atá teicniúil agus meicniúil amháin, áit a leanfaidh an bheirt agaibh ag déanamh bhur gcúraimí laethúla agus ag coinneáil struchtúr an tsaoil chomhroinnte le dúthracht eiseamláireach, ach gan lasair mhothúchánach ar bith. Éireoidh an caidreamh ina chomhlacht dea-bhainistithe, ina inneall foirfe de nósanna roinnte, de bhillí íoctha agus de chúraimí déanta, áit a bhfuil a fhios ag gach duine go díreach cad is féidir a bheith ag súil leis ón duine eile, ach áit ar tháinig dualgas gairmiúil an chomhchónaithe in áit an ghrá. Is é seo cobhsaíocht iomlán a ceannaíodh ar phraghas an fholmhaithe mhothúchánaigh.

Taispeánann an bealach seo nach é an scaradh fisiciúil an claonadh láithreach; a mhalairt ar fad, díríonn Ocht na mBonn ar leanúnachas agus ar sheasmhacht san iarracht an caidreamh a choinneáil ina sheasamh. Ach tugann sé rabhadh, mura dtugann sibh isteach an teas agus an cothú atá in easnamh, go gcaithfidh sibh na blianta atá romhaibh ag obair go crua ar struchtúr folamh, ag athdhéanamh na ngothaí céanna agus na gcomhráite céanna gan aon rud nua ag tarlú. Tá an todhchaí atá romhaibh cobhsaí slán, ach éilíonn sé go nglacfaidh sibh le maireachtáil i ngnáthamh liath inar íobraíodh go deo an paisean agus an fhíorghaireacht ar son shlándáil an bhaile.

An léamh ina iomláine

Nuair a fhéachaimid ar an leagan amach seo ina iomláine, tuigimid láithreach ailtireacht na géarchéime a shocraigh idir tú féin agus João tar éis na dtrí bliana seo. Tá cion an-íseal Mórarcán ar an mbord, gan ach an Fear Crochta i láthair, rud a insíonn dúinn nach toradh cinniúna dosheachanta ná fórsaí lasmuigh de bhur smacht é an fad seo. Is ar pháirc an ghnáthshaoil atá bhur bhfadhb á himirt go hiomlán, sna cinntí beaga laethúla, sa chaoi a láimhseálann sibh an gnáthamh agus an chumarsáid. Deimhníonn ceannas ollmhór dhúil na Cré, a léiríonn na trí chárta de dhath na mBonn, go bhfuil bhur gcaidreamh daingean ó thaobh ábhair agus struchtúir de, ach go bhfuil sé ag fulaingt ó iomarca meáchain, moille agus pragmatachais.

Is é an rud a fhágann go bhfuil an leagan amach seo an-nochtach go háirithe ná easpa iomlán na Slat, dúil na Tine. Níl paisean anseo, níl mian ann, níl an spréach ann a bhrúnn chun athraithe nó chun na hargóna a ghlanann an t-aer. Ní de bhéicíl atá bhur ngéarchéim déanta, ach de chiúnas trom agus de thámhaíocht ollmhór. Cúitíonn ais an-soiléir athdhéanaimh agus príosúin intinne an easpa Tine seo, rud atá le feiceáil i láthair an dá Ocht: **Ocht na gClaimhte** agus **Ocht na mBonn**. Cruthaíonn an dá Ocht seo líne uafásach fórsa, á thaispeáint conas a aistrítear pairilis na smaointe agus an eagla roimh ghníomhú a cheanglaíonn sibh in Ocht na gClaimhte, ar an leibhéal praiticiúil, go gnáthamh meicniúil gan anam Ocht na mBonn. Tá sibh gafa in inneall a chruthaigh sibh féin agus a leanann sibh á chothú gach lá ar eagla go mbrisfeadh sibh

bhur gcomhaontú ciúnais.

Taispeánann an ghluaiseacht tríd an am gur thosaigh an cás seo le cobhsaíocht a d’éirigh iomarcach, áit ar dhún João é féin isteach sa mhífhonn a léiríonn **Ceathair na gCupán** agus ar ghlac tusa le dearcadh íobartha an Fhir Chrochta, ag súil go réiteodh an t-am cúrsaí. Thug an meascán seo d’éighníomhaíochtaí sibh go príosún intinne **Ocht na gClaimhte**, áit a mothaíonn an bheirt agaibh aonraithe agus i bhfad óna chéile, ach gan chorraí. Is é an freagra díreach ar do cheist gurb é bhur bhfad toradh ar chonradh neamhfhiosach gan dul i ngleic lena chéile. B’fhearr libh slándáil phraiticiúil bhur struchtúir chomhroinnte (na Boinn) a choinneáil ná míchompord comhrá macánta mothúchánach faoina mothaíonn agus faoina mian libh i ndáiríre a chur i mbaol. Is é an praghas ar leanúint ar an mbealach seo go n-iompóidh bhur gcaidreamh go deo ina ghnáthamh gan bheatha, áit a mbeidh sibh i bhur mbeirt chomhghleacaithe éifeachtacha, ach thar a bheith uaigneach faoin díon céanna.

Comhairle

Ciúnas na hanailíse a bhriseadh

Ba cheart gurb é do chéad chéim dearcadh Ghiolla na mBonn a thréigean – an dearcadh a chaitheann an t-am ag déanamh staidéir ar an bhfadhb ó chian agus ag déanamh anailíse ar gach mionsonra den chaidreamh i gciúnas. Stop ag iarraidh João a dhíchódú nó monatóireacht a dhéanamh ar a iompar amhail is gur sonraí d’fhadhb mhatamaitice iad. Ní dhéanann an anailís chiúin ach an fad a mhéadú; is é an rud atá de dhíth ar an gcaidreamh anois go dtabharfaidh tú d’amhrais agus do mhothúcháin fhíora chuig an mbord, gan eagla go mbrisfeá an chomhréir shaorga a choinnigh sibh.

Ról an mhairtírigh a dhiúltú

Is í an chomhairle a eascraíonn as láithreacht an Fhir Chrochta go stopfaidh tú de ghlacadh le fionraí do shonais mar íobairt riachtanach chun cobhsaíocht an chaidrimh a choinneáil. Níl do chiúnas foighneach ag sábháil an cheangail; níl sé ach ag síneadh na péine agus ag cleachtadh João ar d’éighníomhaíocht. Taispeáin go bhfuil do thréimhse

feithimh thart agus nach bhfuil tú sásta leanúint ar aghaidh i gcaidreamh ina gcuirtear do riachtanais mhothúchánacha sa dara háit i gcónaí.

An ghaireacht fhisiciúil a thabhairt ar ais

Eascraíonn an chomhairle seo as **Banríon na mBonn** a bheith in easnamh: tabhair ar ais an cúram nithiúil, an tadhall agus an pléisiúr fisiciúil isteach i bhur saol laethúil, in ionad bhur n-idirghníomhaíocht go léir a dhíriú ar bhainistíocht an tí agus ar chomhráite faoi dhualgais. Cruthaigh nóiméid chompoird agus chomhthuisceana nach n-éilíonn díospóireachtaí intleachtúla ná fadhbanna a réiteach; uaireanta, is é an bealach is tapúla chun an fad intinne a bhriseadh ná tadhall fisiciúil croíúil, béile a ullmhaíodh le cion a roinnt, agus scíth a ligean le chéile gan brú oraibh an todhchaí a shocrú.

Láithreacht ghníomhach a éileamh

Maidir le **Ceathair na gCupán** a thugann João, is í an chomhairle gan a mhífhonn a chothú le tuilleadh éascaíochtaí ná le do chúlú féin. Nuair a dhúnann sé é féin isteach sa chiúnas nó sa neamhshuim, ná glac ort féin na cúraimí go léir agus ná déan iarracht an folús a fhágann sé a chúiteamh; tabhair aghaidh air faoin easpa láithreachta sin go díreach, ach gan ionsaitheacht, á thaispeáint dó go n-éilíonn caidreamh idir beirt páirt ghníomhach ón mbeirt agus go bhfuil iarmhairtí fíora ag a neamhshuim ar d’fhonn fanacht ina theannta.

Na comharthaí le faire orthu

Sna seachtainí atá romhat, a Inês, breathnaigh go haireach ar fhreagairt João nuair a dhéanann tú iarracht na hathruithe beaga dearcaidh seo a thabhairt isteach. Is é an comhartha gur féidir teacht chugaibh féin arís ná a chumas an ciúnas a bhriseadh agus a mhothaíonn sé i ndáiríre a chur in iúl, fiú más trí ghreannaitheacht nó míchompord ar dtús é, á thaispeáint go bhfuil sé fós buartha go leor chun argóint a dhéanamh. Os a choinne sin, má fhanann sé i bhfolach sa mhífhonn ciúin céanna agus ag diúltú teagmhála, tar éis d’iarrachtaí ar ghaireacht fhisiciúil agus ar chomhrá macánta, is comhartha soiléir é sin gur thréig sé an caidreamh go mothúchánach cheana, agus

nach bhfuil fágtha aige ach an greim atá aige ar an ngnáthamh. Is fútsa atá sé a shocrú an mian leat leanúint ag obair ar shaothar nach bhfuil teas ar bith fágtha ann le tairiscint.

Faoi phictiúir na gcártaí

Leanann an cur síos ar gach cárta sa tuarascáil seo íocónagrafaíocht thraidisiúnta na gcártaí, arb í a thugann a bhrí dó. Ní i gcónaí a atáirgeann na pacaí go hiomlán í: b'fhéidir nach mbeadh mionsonra a luaitear sa téacs le feiceáil sa phictiúr atá os do chomhair. Sa chás sin is de réir an téacs a léitear an cárta – is é a iompraíonn an bhrí thraidisiúnta.

Cód an leagan amach seo

Leagann an bloc seo an bord arís. Cóipeáil é agus greamaigh é in "Greamaigh leagan amach", ag www.soldaalma.pt: filleann na cártaí ar na háiteanna céanna, agus as sin is féidir leat an tuarascáil seo a iarraidh arís gan iad a tharraingt as an nua.

```
--- chun an leagan amach seo a athchóiriú ---
tiragem: relacao
baralho: tarot_casa
cartas: O11, E5*, E8, M12, C4, O13, O8
pergunta: Tá mé le João le trí bliana agus mothaím go bhfuilimid ag imeacht óna chéile. Cad atá ar siúl eadrainn?
```

Léiríonn na cártaí claonta agus fórsaí atá ag obair, ní fíricí cinnte.
Is ar an duine a chuireann an cheist atá an fhreagracht agus an cinneadh i gcónaí.
Tarot Sol da Alma · seachtó a hocht bpictiúr a péinteáladh ón tús don suíomh seo, i stíl phictiúr an leathanaigh bhaile.