

## Időbeosztás

Az időbeosztás alapja a pontosság, a tudatosság, a közös tervezés, odafigyelés, dinamikusság. A *pontoság* azt jelenti, hogy tisztelem magamat, tisztelem a páromat, nem élek vissza sem a magam idejével, sem a közös időnkkel. Nálunk ennek bizalmat építő szerepe is volt. Tudni, hogy a másakra számíthatok, nem kell állandóan gondolkodnom, hogy a másik ott lesz-e vagy sem, odaértünk-e egy fontos eseményre stb.

Az időbeosztás *tervezéssel*, egyeztetéssel kezdődik, az pedig a mindenhol hangoztatott kommunikációval. Cél a konszenzus, nem pedig a kompromisszum.

Az időbeosztás mindenképpen *tudatossággal* társul, a párkapcsolaton belüli jó időbeosztás kialakítása pedig közös gondolkodást és odafigyelést igényel, viszont ha sikerül, akkor gyönyörűen tud a háttérből segíteni a mindennapokban. Még úgy is, hogy az időbeosztás nem statikus, gránitszilárdságú közös törvény, hanem dinamikusan, az aktuális külső igényeket figyelembe véve folyamatosan változó keret (egyetem, vizsgaidőszak, munka, egy gyerek, két gyerek, több gyerek, újra munka, közösség... stb.), amelyet közösen kell mindig egy kicsit csiszolni, hogy továbbra is kellő kapaszkodót nyújtson a mindennapokban.

Már az együtt járás alatt mindenképp érdemes lehet feltenni magunknak az alábbi kérdéseket, mert a párkapcsolatban együtt töltött idő is biztosan hiányozni fog valahonnan, hiszen egy nap mindenkinek csak 24 órából áll. Tehát:

- Miről vagyok hajlandó lemondani?

- Miről nem mondok le semmiképp?

- Van-e olyan, amit tudunk együtt csinálni?

- Mit szeretnék továbbra is egyedül csinálni?

- Mennyi időt vesznek igénybe az önálló dolgaim?

- Elvárom-e, hogy ezt a párom elfogadja?

Miután feltettük magunknak ezeket a kérdéseket, *beszéljük is meg őket*, mert ki fog jönni, hogy csak a fenti kérdések alapján kellene napi 36 óra, és még nem is aludtunk. A család témáját pedig még nem is érintettük, pedig a következő kritikus és megbeszélendő pont a család, illetve kapcsolatainknak azon része, mely túlmutat kettőnkön:

- A családban kire mennyi időt számunk?

- Mennyit akarnak ők ránk szánni?

- Ha van közösségünk, akkor oda együtt járunk?

- Vagy külön?

- Egymás baráti körében, egyetemi/munkahelyi társaságában részt veszünk?

- Tudjuk ezeket megfelelő súllyal kezelni?

És mindezek után jutunk közös tapasztalatok szerzéséhez, egymás megismeréséhez, kapcsolatunk elmélyüléséhez:

- Marad idő egymásra?

- Milyen idő marad egymásra?

- Tud ez minőségi idő lenni?

A mindennapok összehangolása mellett néha ki kell tekintenünk, és meg kell beszélni *távlati* céljainkat is. Fontos, hogy mindig legyenek

közös céljaink, még akkor is, ha ezek bagatell vagy épp egész komoly dolgok (szobát festeni, nyaralást szervezni, vagy egymás mellett elköteleződni). A célok esetén a hangsúly a *közös* szón van.

Nem gondoljuk, hogy az együtt járás, jegyesség hossza meghatározható lenne, de fontos tudnunk, ki hol tart a kapcsolatban. Itt is meg lehet határozni időbeosztást, vágyainkhoz, terveinkhez kapcsolhatunk dátumokat, de ez sokkal kevésbé lehet kötött, mint egy napunk megtervezése.

Az egyik legmaradandóbb tanács, amelyet mi a jegyesoktatásunk során hallottunk, és amelyet azóta már sok helyütt visszahallottunk, és megvalósítása különösen akkortól komoly kihívás, hogy az első csemete is megérkezett a családba: „Nagyon fontos, hogy a házaspár találjon hetente egy estét, havonta egy napot, évente pedig egy hosszú hétvégét egymásra, a teljes egymás felé fordulásra. Ilyenkor tárják fel egymásnak érzéseiket, lelki problémáikat, beszéljenek vágyaikról, álmaikról, eggyé forrva forduljanak kéréssel, hálaadással és tanácsért Teremtőjükhöz. Tévedés lenne azt gondolni, hogy ezt az időt a gyerekeiktől vennék el, mert a szülők szeretetben kiteljesedő kapcsolata a gyerekek fejlődésének záloga.”

Időbeosztásunkat illetően jó visszaigazolás lehet – bár munkás feladat –, ha tudunk pár hétig *időel-számolást* vezetni: este leírni, mivel mennyi időt töltöttem aznap. Igen érdekes és tanulságos lesz az eredmény.

Frank Tamás és Ágnes

## Tartós udvarlás – Mindennapi kedvességek

Hadd kezdjük egy őszinte vallomással. Nekünk nem működik a házasságunk. Sőt, biztosak vagyunk abban, hogy szinte senkinek nem működik a házassága. És hogy ezt miért gondoljuk így? Mert a házasság nem működik magától. A házasságot működteti a két fél. Hogy ez mennyire így van? Nézzünk meg egy-egy jelenetet egy átlagos házasságból:

– Esküvő előtt: „Rád segíthetem a kabátodat?”

10 évvel az esküvő után: „A kabátod ott van a fogason, gyere már, indulnunk kell!”

– Esküvő előtt: „Készíthetek Neked egy finom vacsorát, Drágám?”

10 évvel az esküvő után: „Ha éhes vagy, ott a hűtő, szolgálj ki magad!”

– Esküvő előtt: „Fáj a hátad? Megmasszírozom.”

10 évvel az esküvő után: „Fáj a hátad? Megérdemled.”

Amikor a fentiekben elmosolyodunk, jusson eszünkbe: Szép munka volt eljutni az esküvőig, de a munka nagy része most jön! Mert a szeretetünk kifejezését nemcsak idáig kellett művelni: ez élethosszig tartó feladat.

Egy házasság olyan, mint egy családi ház. A házat tervező megálmodja, a szakmunkások felépítik, kifestik, a lakberendező pedig kialakítja a belső elrendezést. Ha azonban a lakók nem fordítanak rá

figyelmet, akkor az évek során tönkremegy, elkopnak a berendezések, a ház lepusztul. Ha viszont a ház lakói ezután mindig dolgoznak rajta egy kicsit, kicserélnek ezt-azt, átfestik, újraszigetelik, akkor a ház ugyanolyan szép marad, mint amikor elkészült.

A házasságunkon ugyanígy dolgoznunk kell. Működőképességéhez kell, hogy nap mint nap munkálkodjunk rajta. Házasságunk csak azon a napon van, amikor teszünk azért, hogy házasságunk legyen. Ha valamely napon nem teszünk semmit azért, hogy házasságunk legyen, akkor azon a napon NINCS házasságunk, legfeljebb papírunk van róla. Tehát nagyon sok belefektetett energiára, sok időre, önzetlen szeretetre van szükség egy házasságban. Minden egyes nap adunk, kedveskedünk kell.

Ugyanakkor a házasságot nem elég „csak úgy” működtetni! Nem adhatunk akármit a házastársunknak kedveskedéseink során.

Az a megfigyelésünk a magunk és a környezetünkben levő házaspárok házasságával kapcsolatban, hogy a szándék sokszor megvan bennünk a kedveskedésre, azonban egyáltalán nem biztos, hogy az célba ér.

Ha megkérdezzük „tapasztalt” házaspárokat, mit kell tenniük ahhoz, hogy a társuk jól érezze magát a kapcsolatban, érdekes válaszokat

kapunk. Gondolkodnak egy kicsit, aztán ilyeneket mondanak: „*Hát teljes szívemből szeretnem kell, és kész!*” Így azonban csak találgatásokon alapulnak a szeretetkifejezéseink. Adunk, adunk, de nem biztos, hogy olyat, ami a társunknak jó.

Ezért azt, hogy mire van szüksége a párunknak, mivel tudjuk igazán szeretni, nagyon gyakran át kell beszélünk. Az ilyen feltáró beszélgetésekben a következő kérdéseket érdemes feltenni:

- „*Mondd el, hogy*
- *mire van szükséged mostantól?*
  - *hogyan járhatok a kedvedben?*
  - *hogyan tudnék igazán jó férjed/feleséged lenni?*
  - *mit csináljak, amiből érzed, hogy szeretlek?”*

Ilyen átbeszélésekre évente szükség van. Egy új munkahely, egy új lakóhely, egy gyermek megszületése vagy egy családtag elvesztése mind-mind olyan helyzet lehet, amikor változtatnunk kell a kedveskedéseinken. Ráadásul egy házasságban az évek alatt folyamatosan változunk, és 2-5-10-20 év után már mások az igényeink, mint amik az esküvő idején voltak. Ha mi ma is ugyanazokat a dolgokat tennénk meg egymásért, mint amelyeket az esküvőnk környékén tettük meg, nem éreznénk igazán szeretve ma-

gunkat. Mert változtunk és változtak a körülményeink is.

Ezért érdemes gyakran leülni a társunkkal, hogy feltárjuk az aktuális szükségleteinket, vágyainkat. Mondjuk el egymásnak, hogy miből éreznénk azt, hogy szeretjük egymást az adott élethelyzetünkben:

- *Arra vágyom, hogy sokat dicsérj.*
- *Fontos nekem, hogy csinos legyél, jó megjelenésű legyél.*
- *Lepj meg ajándékokkal!*
- *Csinálj nekem reggel szendvicset, amit elvihetek a munkahelyemre!*
- *Legyél velem illedelmes!*
- *Szeretettel bánj a szüleimmel, testvéreimmel!*
- *Támogass a munkámban!*
- *Gyere el velem havonta színházba!*
- *Simogasd meg gyakran az arcomat!*
- *Hétvégenként hozd nekem az ágyba a reggelit!*

Ha erről sikerül időről időre beszélgetnünk, akkor tudni fogjuk, hogy milyen kedvességekkel tarthatjuk fenn nap mint nap a házasságunkat. Így nem csak működtetni fogjuk a házasságunkat, hanem JÓL is fogjuk működtetni azt. Mert mindennapi kedvességeink igazán olyanok lesznek, amire szüksége van a társunknak.

*Mészáros Ádám és Fanni*

## Megbocsátás, elengedés

A házasságkötésre készülődés boldog időszakában nehezen tudjuk elképzelni, hogy az előttünk lévő években milyen sokszor kell majd a bántás, megbántódás, megbocsátás kérdésével szembesülni.

Néhány oldalba nehéz belesűríteni 35 éves házasságunk és a minket körülvevő világ nehézségeinek minden meglátott tapasztalatát, mégis megkíséreljük, hogy elméletileg is megalapozva hitet tegyünk amellett, hogy a sziklára épült, Istenbe kapaszkodó, gondosan ápolat házasság – a statisztikák rossz mutatói ellenére is – megőrizhető.

Minden házasságnak jól tipizálható életszakaszokat kell átélnie. Már az összezsugorodás, az egymást megismerés időszaka sem könnyű, de mégsem fogható ahhoz az édesen gyönyörű, mégis nagyon nehéz időszakhoz, amely a gyerekek érkezésével indul egy házaspár életében. A munkahely nehézségei, kísértései is üzembiztosan bekövetkeznek, próbára téve és sokszor szét szakítva biztosnak indult házasságokat. Negyvenéves kor körül az életközépi krízis nehézségeivel kell megküzdeni. S ha azt gondolnánk, hogy ez is majd csak elmúlik egyszer, akkor nagyon tévedünk, az öregedés, az elmúlás nehézségei halálunkig végigkísérik és megkerítik az életünket. Mindannyian az életre szóló bol-

dogság reményében kerestünk társat magunknak, és ilven tervekkel kötöttünk házasságot. De a házasság boldogságáért egy életen át kell keményen küzdeni!

Tapasztalatunk szerint nagyon fontos, hogy házasságra készülődve legalább alapszinten tisztában legyünk a ránk váró nehézségekkel!

A pszichológusok szerint rejtett énünk motiválja a legtöbb emberi cselekedetünket. Tetteink indítékai gyakran rejtve maradnak – még a legjobb barátaink, sőt a házastársunk sem mindig ismeri fel azokat. Azt a viselkedést a legkönnyebb megfigyelni és megérteni, amelyet fizikai szükségleteink váltanak ki (pl. éhség – evés). Am a lelki, szellemi szükségletek által motivált viselkedést sokkal nehezebb felismerni, pedig ennek megértése – a rejtett én felfedése – rendkívül fontos, ha meg akarjuk érteni egymást (és magunkat), az emberi viselkedés mögött húzódó indítékokat.

Szükségleteink, amelyek nagymértékben befolyásolják lelkiállapotunkat, a következők: szeretetvágy, szabadságvágy, a fontosság iránti vágy, a kikapcsolódás vágya, az Istennel való békesség iránti vágy.

*Szeretetvágy:* Első és legalapvetőbb szükségletünk az, hogy szeressünk és szeressenek minket. A szeretet