

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, egyé 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 *időelszámolást* 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