

## 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 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! Merthogy a szeretetünk kifejezését nemcsak idáig kellett művelni: ez egy 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 alatt tönkremegy, lekopnak a berendezések, a ház lepusztul. Ha viszont a ház lakói ezután mindig dolgoznak rajta egy kicsit, kicserélnék ezt-azt, átfestik, újraszigetelik, akkor a ház ugyanolyan szép marad, mint amikor elkészült.

A házasságunkon ugyanígy dolgoznunk kell. A 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, hogy házasságunk legyen, akkor azon a napon NINCS házasságunk, legfeljebb papírunk van róla.

Tehát nagyon sok befektetett energiára, sok időre, önzetlen szeretetre van szükség egy házasságban. Minden egyes nap adnunk, 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 az egyáltalán nem biztos, hogy az célbaér.

Ha megkérdezzük „tapasztalt” házaspárokat, hogy 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 szeretet-kifejezéseink. 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 helyzetek lehetnek, 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 amelyek az esküvőnél voltak.

Ha mi ma is ugyanazokat a dolgokat tennénk meg egymásért, mint amelyeket az esküvőnk környékén tettük meg, nem éreznénk igazán szeretve magunkat. Mert változtunk és változtak a körülményeink is.

Ezért érdemes gyakran leülni a társunkkal, hogy feltárjuk az aktuális szükségleteiket, vágyaikat. 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 arcom.*
- Hozz nekem ágyba reggelit hétvégenként.*

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 a mindennapi kedvességeink igazán olyanok lesznek, amelyekre szüksége van a társunknak.

29 (Fanni) és 30 (Ádám) évesek vagyunk. Jelenleg második gyermekünket várjuk. Fanni kereskedelemben dolgozott egyébként, Ádám pedig párkapcsolati mediátorként házasságok megmentésén dolgozik.

Elérhetőségünk: iroda [kukac] parkapcsolatikonfliktusok [pont] hu