

## ÉRZÉKENYSÉGEK - MIT SZERETEK, MI IDEGESÍT?

Az esküvők előtt (természetesen ideális esetben) mindenki meg van győződve arról, hogy döntése megalapozott, megtalálta az igazit, azt az embert, aki álmait valóra váltja, gyermekei atyja, anyja lesz, és akivel a nehézségeket játszi könnyedséggel, vagy akár kemény munkával átvészeli, megoldja.

Aki azt képzelem, hogy mindig minden ideális lesz az előttük álló életben, az nagyon téved. De most ne a külsőségekről „beszéljünk”, hanem a házaspárról.

Mindannyian mások vagyunk. Más családban nőttünk fel, mások voltak a körülményeink, más ünnepeink voltak, más problémamegoldások épültek be az életünkbe. Persze az együtt járás, jegyesség ideje alatt van időnk feltérképezni a másik felet és annak családját, de a közös élet új kihívásokat tartogat. Az együtt megélt hétköznapiak és az új élethelyzet sokszor mérlegre teszik a kapcsolatot.

Mindenkiben él egy elképzelés arról, hogy milyen az igazi házasság, és még ha a házaspárnak hasonlóak is az elképzelései, akkor is gyakran előfordul, hogy egy-egy szerepet mindkét fél a másik feladatának, felelősségének gondol. De tételezzük fel, hogy ezek a kezdeti nehézségek a nagy szerelem lángja fényénél semmiségnek tűnnek.

Ám a tűz nem ég egyforma lánggal. Aki úgy véli, hogy az érzelmeknek nincsenek hullámai, az nem lát reálisan. Amikor pedig hullámvölgyben vagyunk, kétségbe vonhatjuk korábbi döntésünk helyességét. A kis dolgok is hatalmassá nőhetnek, a másik szokásai pedig az „őrületbe kergethetnek”. Nem kell azonban megijedni, rögtön menekülni a nehézségek elől:

- minden völgy, mélység után jön a felemelkedés, minden sötétség után a fény. Természetesen ezért tenni, küzdeni kell. A kapcsolat egyik legfontosabb eleme a kommunikáció. Már a házasság elején „szokásunkká” kell, hogy váljék a beszélgetés. A szokásaink egy kapcsolatot építhetnek, vagy rombolhatnak. Azért veszélyes, mert a szokásaink, kialakulásuk után rutinná válnak. Magától működnek, különösebb erőfeszítés nélkül. Ezért már a házasság elején jó figyelni arra, hogy milyen rutindolgokat építünk be a közös együttlétbe.
- a nehézségek megerősítik a kapcsolatot. A szeretettel való egymásra figyelés, az átölelés, a megértés, a türelem fontos alapkövei a házasságnak.
- a nők és a férfiak mást látnak problémának, és másként látják a problémák megoldását is. Ezt nem könnyű megtanulni, hát még alkalmazni...  
Pi: A nő felveti a problémát, a férfi tudomásul veszi, beszélnek róla.  
*A férfi gondolatai:* jó, hogy beszéltünk róla, ezzel meg van oldva ez a nehézség  
*A nő gondolatai:* végre felvetődött, asztalra került a probléma, és ezt még majd jól ki kell beszélnünk.

Az is előfordul, hogy úgy érezheti valamelyik fél, hogy a másik rossz szokását - szokásait, majd ő megváltoztatja. Jegyezzük meg mindannyian:

**Jogunk és lehetőségünk csak saját magunk megváltoztatására van!**

Ezért elsősorban azt kell megkérdezni magunktól: mi változott meg bennem, hogy már nehezebb elviselni a másikat? Azt se felejtsük el, hogy mi mit várunk a másik féltől: szeressen úgy, ahogy vagyok. Ne megváltoztatni akarjon, hanem segíteni az egyéni fejlődésemben.

Sosem leszünk egyformák. A házastársunk nem egy „álom személy”, nem önmagunk silány mása, hanem egy külön álló, érett személyiség, sok - sok értékes tulajdonsággal. Nem véletlenül választottuk őt élettársunknak!

Keressük és emeljük ki párunk jó tulajdonságait, pozitívumait. Mi magunk pedig próbáljunk olyanná válni, hogy ma is szívesen válasszon minket.

### **Néhány tanács:**

Járjunk nyitott szemmel! Egy-egy jó példa, mások által kitaposott ösvény jól jöhet a kapcsolatunk megújításánál.

Olvassunk szakirodalmat, amely gyakorlati tanácsokkal, feladatokkal, ötletekkel láthat el, és hozzásegíthet, hogy jó társakká váljunk.

Végül: akarjuk, és minden szeretetünkkel azon munkálkodjunk, hogy kapcsolatunk élő maradjon! Gyakran kérdezzük magunktól, hogy: ÉN mit tehetek azért, hogy ma is olyan jó legyen együtt, mint tegnap volt.

Ne feledkezzünk meg a randevúkról, a kettesben töltött időkről, a szép szavakról, a másik dicséretéről! Ne gondoljuk, hogy tudja: mennyire szeretem őt! Mondjuk ki:

**Szeretlek, úgy ahogy vagy!!**