

várom a páromtól, hogy ne maradjon ki túl sokáig, ha nélkülem megy szórakozni.”

„Minden egyes ruhafülke előtt töltött ácsorgásom és erőltetetten érdeklődő arckifejezésem felér egy kivégzéssel, mégsem akarom elvenni az örömet a barátnőmtől, így inkább csak magamban füstöljök, és várom, hogy végre hazaérjünk.”

„Sosem engedek magamnak spontán programváltozást, mert tartom magam a beígért hazaérkezéshez, és azt sem tudom tolerálni, ha a kedvesem eltér az előre megbeszélt ügyeitől.”

**Legyünk fontosak magunknak!**

Amikor végre megértjük, hogy önálló individuumok vagyunk a kapcsolaton belül, akkor lassan teret engedhetünk annak, hogy a szerelem fejlődése mellett az önismertünk is lehetőséget kapjon a fejlődésre. A befelé figyelés, lelkünk üzeneteinek a megértése felerősítheti a belső hangunkat annyira, hogy az énidő ezer színt vigyen a kapcsolatunkba. Ilyenkor elmúlik a kompromisszumkényszer. Az egészséges önzés olyan terepre vezethet, ahol újra felfedezzük saját magunkat, megismerjük a vágyainkat, és egyéni igényeink szerint engedjük, hogy olyan fontosak maradjunk, mint maga a kapcsolat és ezen keresztül a másik. Ugyanis itt is igaz a régi mondás: ha én jól vagyok, akkor egy idő után minden és mindenki jól lesz körülöttem. ◀

# Ami nekem jó, az jó neked is?

*Annyira megszoktuk a zajt, a forgatagot, hogy a folyamatos történések nélkül már hajlamosak vagyunk világvégét kiáltani. Az a paradoxon az egészben, hogy elérkezve ebbe a világvégi állapotba indulhat el egy új világ felfedezése – és ez igaz a párkapcsolatunkra is.*

Szerző: HEGEDŰS ERIKA

**E**gy jól működő kapcsolatot számtalan összefonódás, közös alap, érték, cél tesz erőssé. Ahogy egyre mélyül a kapcsolat, mind több szint és hozzá árnyékot fedezünk fel a másikban. Ismerjük az örömeit, a szomorúságot okozó élethelyzeteit, a kedvteléseit, a töltődésre való igényét. Talán a neveletésünkön eredően, a társadalmi berendezkedés adta minták sokasága miatt egy felnőtt férfi sokkal könnyebben marad önérdek-érvényesítő, mint a nő, aki legtöbbször a párkapcsolat működtetésének motorja is. Egy építkező kapcsolatban tartóssá válik egymás igényeinek, örömeinek szem előtt tartása. Az elvárások, a teljesíthetetlen igények, a megfelelési

kényszer adta nyomás az, ami fullasztóvá tesz egy kapcsolatot.

### Időt adni és kapni

Sokak fejében veszélyesnek tűnik afféle laza pórázon teret és időt adni a másiknak, hogy az a saját, egyéni igényei szerint töltődhessen fel. Amikor párkapcsolatban élő barátaimat faggatni kezdtem az énidő fontosságáról, egészen meglepő válaszokat kaptam. Sorra kiderült: életünket annyira átszövik a játszmák, az elvárások, illetve a birtoklásból fakadó határok feszegetése, hogy nem szívesen adják meg másnak a saját magára fordítható időt, de ugyanígy maguknak sem teremtik meg.

„Szeretek időben hazaérni a barátnős programomról, mert fordított esetben én is el-



Fotó: Thinkstock