



SZÖVEG –
GYOMBOLAI-KOCSIS FRUZZSINA, GYOMBOLAI ZSOLT párterapeuták

SOROZAT –
KETTESBEN

A MINŐSÉGI IDŐ

Egyre gyorsuló világunkban mind többször kerül elő az időkezelés témaköre – így van ez az emberi kapcsolatok, párkapcsolatok, családi élet terén is. Miért fontos ez, és vajon mit tehetünk, hogy jól használjuk fel a rendelkezésünkre álló időt a kapcsolataink kezelésére?

Magyarországon alighanem a legtöbbet idézett pszichológiai elméletek egyike Gary Chapman öt szeretetnyelve, amely szerint mindenki eltérő mértékben érzékeny a szeretet különböző módú kifejezésére. Az öt szeretetnyelv: 1. Elismerő szavak 2. Minőségi idő 3. Ajándékozás 4. Szívességek 5. Testi érintés. Ezek közül van legalább egy (néha több) elsődleges, domináns, aminek segítségével a legkönnyebben, leglátványosabban tudjuk kifejezni az érzelmeinket. Ez visszafelé is igaz: a legjobb módja annak, hogy valakit „jól” szeressünk, a saját szeretetnyelvén valósul meg. A többen is lehetséges ez, csak nehezebb – ekkor érezhetjük azt, hogy a másik nem értékeli az érzelmeinket, vagy hogy nem tudja kimutatni azokat felénk. A szeretetnyelvek közül a mai életritmusunk és körülményeink miatt talán a legnehezebb a minőségi idő megélése, amely jellegéből fakadóan ellene megy a kapkodásnak, sietségnek. Lényege, hogy minden más személyt és körülményt kizárunk az adott pillanatból, csak az adott emberre irányítjuk minden figyelmünket és gondolatunkat.

NEM KÖNNYŰ MAGUNKTÓL MEGTANULNI

Sokan nem tudnak mit kezdeni a minőségi idővel, nem értik, miről szól pontosan. Gyakran látjuk mind párkapcsolati, mind családi nehézségnél, hogy hiába sikerül, akár nagy áldozat árán kisajtolni azt az időt, amit a felek egymásra tudnak szánni – legyen az egy romantikus hétvége, egy várva várt családi nyaralás vagy akár egy délutáni félórás kisonatozás a szőnyegen a gyerekekkel –, valahogy mégsem érik el a hatásukat ezek az alkalmak. Ha nem látunk erre példát, nem tapasztaltuk ezt meg még akár gyermekként, akár később, nem egyszerű magunktól megtanulni – gyakorolni kell!

MIÉRT NEHÉZ ODAFORDÍTANI A TELJES FIGYELMÜNKET VALAKIRE, AKIT NAGYON SZERETÜNK?

Egyszerűen nincs benne gyakorlatunk. Ahhoz vagyunk hozzászokva, hogy minden percben számos inger ér minket, ha pedig van egy szabad percünk, azonnal az okostelefonunkhoz nyúlunk újabb ingerért. Átlagosan több embert ismerünk a kinyíló világ és a közösségi oldalak miatt, viszont sokkal felületesebbek a kapcsolataink. Tudjuk, mit eszik éppen a másik, vagy hol bulizik, de arról, hogy mik a problémái, milyen céljai vannak az életben, sosem esik szó. Sokkal kevesebb az igazi barátság és a mély, elkötelezett párkapcsolat, mint korábban – inkább közös időtöltés a jellemző, illetve egymás mellett élés a



párkapcsolatokban. A párok, akikkel találkozunk, sokszor számolnak be nekünk arról, hogy hiába teremtik meg a kettesben töltött időt, nehezen tudnak vele mit kezdeni, rövid időn belül úgy érzik, hogy elfogy a téma kettejük között.

DE MIT IS JELENT PONTOSAN A MINŐSÉGI IDŐ?

A régi görögöknek két szavuk is volt az időre: a *kronosz* jelentette a múló időt, ahogyan a percek, napok, évek múltak – volt viszont egy másik kifejezés is: a *kairosz*, vagyis valami történésnek, cselekedetnek a megfelelő ideje. Magyarul így mondjuk: ideje van, vagy eljött az idő ahhoz. A minőségi idő elkülönül a mennyiségítől, másfajta idővé változik át – pusztán azért, mert a másik felé fordítom a figyelmem teljes mértékben. Nem elég a fizikai együttlét, az egymás közelében tartózkodás, még az egymás melletti felszínes tevékenység is kevés. Együtt kell lenni igazán, a másik lelkével, gondolataival, problémáival foglalkozni! Nem lehet úgy, hogy közben megy a tévé, vagy várunk egy fontos telefonhívást, vagy nézni kell az órát, mert kezdődik a következő program. Teljesen oda kell szentelnünk minden figyelmünket és gondolatunkat.

A BOLDOG KAPCSOLATHOZ IDŐ KELL

Ahhoz, hogy fontos kapcsolatainkban, házasságunkban, gyermekeinkkel el tudjuk mélyíteni és fenn tudjuk tartani a boldog kapcsolatunkat, segítségünkre lehet a tervezés: mikor és mennyi minőségi időt szánunk a másikra. Ez a legtöbb esetben egy döntés: leülök-e a gyermekem mellé a homokozóba várat építeni úgy, hogy addig semmi mással nem foglalkozom, vagy még gyorsan megnézem az e-mailjeimet előtte, amelyek el is terelik a gondolataimat. Leülök-e a házastársammal a reggeli kávézás közben pár nyugodt percre, megkérdezni, milyen napra számít, vár-e valami nehézség rá aznap – vagy inkább beleolvasok a friss újságba az asztalnál? Nehéz döntések ezek, mert a kényelmesebb, megszokott módok felé húzunk, de mivel az idő fogy, és sok más dologgal szemben nem is pótolható, érdemes átgondolni a döntést. A rossz hír tehát ez: az elvesztegetett idő nem pótolható. Van viszont jó hír is: mindennap újra tudjuk kezdeni, és újra dönthetünk, odaszánjuk-e időnket és figyelmünket szeretteinkre. Ha rutinszerűvé, szokássá alakítjuk családunkban a minőségi időt, rövid időn belül meg fogjuk tapasztalni annak bőséges gyümölcsözését. ♦