

Kétségkívül az egyik legizgalmasabb pontjához érkeztünk a kapcsolatunknak. Gyönyörű és felemelő időszakot élhetünk meg együtt, azonban sok idegtépő pillanata is lehet az együttélésnek, ha meglepetések érnek minket. Pont ezért kell minden olyan témát őszintén átbeszélni, amelyeken könnyen elbukhat a közös jövőnk.



Ezeket jobb tisztázni az összeköltözés előtt

NAPIREND, ANYAGIAK ÉS A HATÁROK MEGHÚZÁSA

Evidens dolgok, mégis lényegesek

Egy felmérés szerint a párok egyharmadánál azért végződik kudarcra az együttélés, mert nem tisztázzák előre a pénzügyeket. Mielőtt mindent bedobozolnánk, beszéljük át a partnerünkkel, hogy ki mennyit és mit fizet mostantól. Írjuk le, milyen arányban oszlanak meg a költségek, amibe beletartozik az albérlet, a rezsi, az étel és az általános háztartási cikkek is. Legyünk közös kasszán mostantól, vagy mindenki gazdálkodjon a saját pénzéből? Ha eleinte nem is értünk egyet mindenben, addig ne álljunk fel az asztaltól, míg a piszkos anyagiakat nem tisztáztuk! A megtakarítási szokásokat se felejtsük el átbeszélni, ahogyan a szórakozásra, sportolásra fordított forintokról is jobb beszámolni. Még ha nem is feltétlenül szórjuk a pénzt, mindenkinek más költési szokásai vannak. Ugyanilyen fontos az adósságokról is nyíltan kommunikálni, a legtöbb ember havi kiadásainak jelentős részét képezik a hitelek, hitelkártya-tartozások. A második műszakot vagy az otthon elvégzendő feladatokat is osszuk be előre. Mindenképpen szögezzük le, hogy ki viszi a gyerekeket iskolába, különórákra, mikor szükséges takarítani, ki melyik napszakban szeret inkább mosogatni, stb. Gondoljunk csak arra, hogy eltérő komfortzónával rendelkezünk, tehát lehet, hogy az egyikünknek fel sem tűnik a poros polc, míg a másik már megőrül a látványától. Pont ezért kellene a szabályok, amelyekhez mind a két félnek alkalmazkodnia kell.



Amire nem is gondolnánk

Dr. Darida Ágnes coach is azt mondja, hogy hiába hisszük azt az összeköltözés előtt, hogy jól ismerjük egymást, az együttélés nagyon más, mint a randevúztatás, külön-élős időszak. „A kapcsolat elején könnyebb a szebbik, job-
bik arcunkat mutatni, vagy alkalmazkodni, de amikor beköszöntenek a szürke hétköznapiak, akkor derül ki igazán, ki milyen – mondja szakértőnk. – Ha már tapasztaltabb az ember, általában érettebben áll hozzá az együttéléshez.



SAKÉRTŐ:
**DR. DARIDA
ÁGNES**
COACH

Valószínűleg mindkét félnek vannak korábbi rossz tapasztalatai, és ha ezekből képesek levonni a tanulságokat, tudatosabban mehetnek bele az újabb együttélésbe.” A szakértő azt javasolja, mindig annyit vállaljunk az összebútorozás elején, ami hosszú távon sem okoz problémát. „A nők gyakran esnek abba a hibába, hogy az elején mindent elintéznek a párjuk helyett, próbálják nélkülözhetetlenné tenni magukat, így viszont könnyen csapdába kerülhetnek, mert egy idő után mindent nekik kell csinálni. Várnák a viszonzást, az elismerést, és ha ezt nem kapják meg, akkor neheztelni kezdenek a párjukra, ez pedig elindít egy ördögi kört” – mondja a coach, majd a közös programokra is kitér. Ha egy darabig elmegyünk a párukkal olyan helyekre, amihez amúgy egyáltalán nincs kedvünk, pl. egy focimeccsre, és úgy teszünk, mintha ez teljesen oké lenne nekünk, akkor a másik joggal lepődhet meg, ha egyszer csak azt mondjuk, hogy kizárólag miatta bólintottunk rá a dologra, amúgy gyűlöltük minden percét. Mindez nem zárja ki, hogy kompromisszumokat kössünk, hiszen ez része minden kapcsolatnak, de hosszabb távon mindkettőnknek könnyebb, ha már az elejétől fogva őszinték vagyunk egymással.”

8 FONTOS TÉMAKÖR

A határok meghúzása, a feladatok elosztása szintén lényeges ebben az új életszakaszban. Érdemes végiggondolni és megbeszélni a következőket:

- **Kinek milyen az ideális napirendje, ritmusa?**
- **Ki mivel tölti szívesen a szabadnapját, az éves szabadságát?**
- **Kinek mennyi közös és külön töltött időre van szüksége?**
- **Kinek mi az, ami belefér, és mi, ami nem az együttélés során?**
- **Mit csináljunk együtt, mit külön?**
- **Lehet-e egymás nélkül nyaralni, szórakozni menni?**
- **Családtagokkal, barátokkal való kapcsolattartás, pl. beugorhatnak-e a családtagok, barátok bármikor, vagy előzetes egyeztetés szükséges?**
- **Mit várnak el egymástól?**

Nyitott hozzáállással

Az sem mindegy, hogy a pár új lakásba költözik-e együtt, vagy valamelyikük otthonába. Utóbbi esetben érdemes arról is beszélni, mitől fogja ott jól érezni magát az újonnan beköltöző társ, esetleg milyen változtatásokat csinálnak közösen, hogy az valóban a közös fészük lehessen. Egy párkapcsolatban sok sűrűlő felület lehet, ami teljesen normális. Idő, nyitottság és sok beszélgetés kell az összezsírozódáshoz. Ha van önismeretünk, tisztában vagyunk azzal, mitől érezzük jól magunkat, és ezt el is mondjuk a másiknak, illetve érdeklődéssel fordulunk felé, hogy megtudjuk, neki mi a fontos, az már félsiker. Nyílt, őszinte kommunikációval sok félreértést és megannyi felesleges, idegőrlő játszmát el lehet kerülni.

Nyugodtan mondjuk el, hogy...

A kapcsolat sikere azon is múlik, mennyire vállaljuk fel valódi önmagunkat és a saját szükségleteinket, mire mondunk igent vagy nemet. Beszéljünk róla nyíltan, mi a fontos nekünk egy párkapcsolatban, mit viselünk nehezen, mire vagyunk kényesek.

Dr. Darida Ágnes azt javasolja, ha például a férfi tudja, hogy miután hazaér, kell neki egy kis üresjárat, nyugodtan szóljon érte:

„Drágám, nekem munka után szükségem van egy kis csendre, amikor egyedül lehetek, utána nagyon szívesen beszélgetek veled.”

Vagy a nő:

„Ha nehéz napom volt, szeretném, hogy meghallgass. Nem kell tanácsot adnod, csak fontos nekem, hogy el tudjam mondani, ami bennem van.”



Közös kapocs

Carol Dweck pszichológus, kutató arra jutott, hogy azok a párok, akik közösen kezdenek bele egy tanulási folyamatba, hobbiba, boldogabbak, jobban kiegészítik egymást, és nagyobb eséllyel maradnak együtt. Ez lehet nyelvtanulás, kertészkedés vagy az olasz konyha fogásainak elsajátítása is.