

Srečanje: NAJIN ČAS – DAR IN IZZIV

CILJI

- Zakonca ozavešta, da je prosti čas dragocen dar, ki zahteva zavestno načrtovanje in medsebojno usklajevanje.
- Prepoznavanje razlik v doživljanju počitka ter iskanje ravnovesja med načrtovanjem in spontanostjo.
- Vzpostavitev jasnejše komunikacije o tem, kdo in kako predlaga skupne aktivnosti.

OGREVANJE

Anekdota: »Garažni čaj in knjižna nerodnost«

Bila je tista težko pričakovana prosta sobota. Anže je takoj »pobegnil« v garažo k svojemu motorju. Načrtoval je, da bo v miru razstavil uplinjač, kar je zanj bila oblika meditacije. Nina si je medtem v dnevni sobi uredila pravi bralni tempelj: skodelica vročega čaja, piškoti in debela knjiga. Vsak na svojem otoku miru.

Po eni uri pa se je zapletlo. Anže je v garaži z mastnimi prsti poskušal doseči ključ, a mu je iz rok spolzela oljna kantica, ki se je z glasnim *treskom* prevrnila, vsebina pa se je začela širiti po tleh. Skoraj sočasno je Nina v hiši, ravno ko je prišla do najbolj napetega poglavja, trznila ob hrupu iz garaže in s komolcem prevrnila svojo skodelico čaja naravnost na sredino nove knjige.

Čez minuto sta se srečala na hodniku: on ves od olja in s paniko v očeh, ona z mokro knjigo in čajnimi lističi na krilu. Pogledala sta drug drugega, umazanijo in mokroto, in namesto jeze planila v smeh.

»Izgleda, da nama danes stvari ne gredo najbolje od rok oziroma nama gredo preveč od rok« se je zarežal Anže, ko je Nini pomagal brisati mokre strani. Nina se je nasmejala: »Veš kaj, če pobriševa to olje skupaj, bova gotova v desetih minutah. Potem pa greva na tisti izlet na grad, o katerem sanjava že od lani. Motor in knjiga naju bosta počakala, midva pa si privoščiva popoldne v dvoje.« In tako sta preostanek dneva preživela v skupnem načrtovanju poti in odkrivanju novih krajev.

Vprašanje za podelitev v krogu:

- Katera dejavnost v prostem času te/vaju najbolj napolni z energijo?
- Ali se vajine predstave o idealnem počitku ujemajo ali so si povsem različne?

KJE SVA?

Prosti čas kot steber odnosa

Prosti čas ni le tisto, kar ostane, ko opravimo vse delo, ampak je prostor, kjer raste najin odnos.

1. Razlika med "prostim časom" in "skupnim časom"

- **Prosti čas nasploh:** Namenjen osebni regeneraciji in svobodni izbiri dejavnosti.
- **Čas preživet s sozakoncem (kakovostni čas):** Zahteva nedeljeno pozornost in je ključen za preprečevanje odtujenosti.

2. Načrtovanje vs. spontanost

- **Past načrtovanja:** Če je vse do minute določeno, prosti čas postane le še ena postavka na "to-do" seznamu, kar ubija sproščenost.
- **Past spontanosti:** Če čakava, da se bova "začutila" za skupno aktivnost, se lahko zgodi, da bo prosti čas minil pred zasloni ali ob opravkih, saj bova preutrujena za pobudo.
- **Rešitev:** Načrtovanje zagotovi *prostor* (npr. rezerviran termin), spontanost pa naj vodi *vsebinsko* znotraj tega časa.

3. Kdo naj predlaga in organizira?

- Pogosto eden od zakoncev prevzame vlogo "vodiča", drugi pa le "sledi". To lahko vodi v zamero ("vse moram jaz") ali pasivnost ("itak bo po tvoje").
- Zdrav odnos teži k temu, da sta oba aktivna snovalca, upoštevajoč darove: če je eden boljši v logistiki, naj organizira, a predloge morata prispevati oba.

Vprašanje za podelitev v krogu:

- Ali na najin prosti čas gledava kot na "ostanke" dneva ali kot na priložnost za osvežitev odnosa?
- Me bolj moti pomanjkanje načrtovanja (kaos) ali pretirano siljenje v urnike? (pri preživljanju prostega časa oz. nasploh)
- Sem jaz tisti/a, ki vedno predlaga, ali raje čakam na pobudo sozakonca?

KORAK NAPREJ

Svetopisemski odlomek za razmislek:

"Pridite sami zase v samotni kraj in si malo odpočijte!" (Mr 6,31)

Jezus vabi učence v samotni kraj – ne zato, da bi tam vsak bral svojo revijo, ampak da bi si odpočili z *Njim*. Prosti čas v zakonu ni le odmik od obveznosti, ampak zavestno vstopanje v prostor, kjer drug drugemu podarita svojo polno prisotnost.

Vprašanje za podelitev v krogu:

1. Kako bi lahko v prihodnje bolje uskladila najine različne potrebe (npr. potreba po delu/hobiju in potreba po tišini/branju)?
2. Se znava kdaj odpovedati svojemu "idealnemu miru" v prid temu, da bi počela nekaj, kar veseli drugega?
3. Kako lahko najina nedelja postane bolj »Božja« – ne le dan za počitek od dela, ampak dan za praznovanje ljubezni, hvaležnosti, ...?

TRENTKI ZA NAJU

Naloga za naslednji mesec:

1. **Načrtujta zmenek:** Izberita dejavnost, ki je do zdaj nista počela, pa si jo eden od vaju močno želi (izstopita iz cone udobja).
2. **15 minut za naju:** Vsak dan si podarita 15 minut nedeljene pozornosti. To ni čas za reševanje logistike ali težav, ampak čas za vprašanje: "Kako si danes?"
3. **Preverita digitalne navade:** Poskusita en večer v tednu preživeti popolnoma brez zaslonov (TV, telefoni) in opazujta, kaj to naredi vajini bližini.

ZAKLJUČNA MISEL

"Na koncu življenja ne bomo obžalovali, da nismo sklenili še enega posla. Obžalovali bomo izgubljeni čas, ki bi ga lahko preživeli z zakoncem, prijateljem ali otrokom." (Barbara Bush)