

Zgodne małżeństwo to nie kwestia przypadku czy szczęścia. Udane związki powstają, gdy małżonkowie kochają się i wspierają. Umiejętność budowania długotrwałych, dobrych relacji z partnerem posiada każdy z nas. Nie każdy tylko potrafi wyrazić swoje uczucia, zdefiniować pragnienia czy określić swoją rolę w codziennym życiu.



Niedopowiedzenia, chowane pretensje czy urazy mogą prowadzić do zaburzenia wzajemnych relacji, a w ostateczności nawet do rozstania.

Kiedy zaczyna się kryzys?

Każde małżeństwo przechodzi w trakcie swojego trwania pewne etapy. Pomędzy tymi etapami pojawiają się kryzysy . Każde przejście do kolejnego etapu ich związku jest dla małżonków

wyzwaniem. Jednak nie można traktować kryzysu jako coś złego. Takie załamanie pojawia się, aby związek ewaluował, żeby był coraz lepszy, głębszy, satysfakcjonujący i aby rozwijał rodzinę. Można zaryzykować twierdzenie, że bez kryzysów ludzie by się nie rozwijali. W kryzysie małżeńskim najłatwiej popaść w nieobliczalne w skutki kłopoty. Chodzi tu głównie o zdrady małżeńskie. Osoba odrażona gryząca się problemami małżeńskimi nie mająca posłuchu u współmałżonka lub innych członków rodziny znajduje je najpierw na portalach społecznościowych u osób z podobnymi problemami. Po spotkaniach w realistycznym świecie z nieznanym jest nią zafascynowana nie wiedząc jakie ta osoba sama ma problemy

.

Etapy w związku

1. Narzeczeństwo/ Młode małżeństwo

- Wspólne mieszkanie, nie ważne przed czy po ślubie . -To czas na poznanie partnera, ale także na poznanie swoich rodzin. To etap starcia dwóch rodzin, ich wartości, przyzwyczajień, tradycji. Młodzi muszą odnaleźć się i uszanować rodzinę swojego małżonka, zaakceptować panujące w niej zasady. Odmienność zasad, wartości i ról może i powinna wywołać pierwszy kryzys. Małżonkowie aby z sukcesem przejść do kolejnego etapu powinni wypracować system wartości, który będzie panował w zakładanej przez nich rodzinie. W tym celu każdy z nich musi odrzucić 50% tego co wyniósł z rodziny pochodzenia. To nie łatwe. Czasem walczą aż do końca.

2. Pierwsze dziecko

Kiedy małżonkowie podzielili się już rolami w związku, ustalili panujące w nim zasady to pojawienie się dziecka wywraca wszystko do góry nogami. Trzeba na nowo podzielić role w małżeństwie, zaakceptować zmianę trybu życia, zrezygnować z części dotychczasowej wolności. - Związek musi na nowo ustalić hierarchię ważności i priorytety . Dzieje się tak aby związek przeszedł do kolejnego etapu silniejszy i umocniony w walce z przeciwnościami.

Drugie dziecko nie powoduje już takiej rewolucji .

3. Kolejne etapy wyznacza rozwój pierwszego dziecka: pójście do przedszkola, do szkoły, dojrzewanie .

- Dziecko od początku reaguje na to co dzieje się z rodzicami. Kocha ich, jest w stanie poświęcić dla ich szczęścia bardzo wiele. Na tym etapie kryzys w związku ujawnia się poprzez dziecko . Problemy dziecka z oddalaniem się od rodziny, zdobywaniem świata, lęk przed rozstaniem z rodzicami, a potem rozpoczęciem samodzielnego życia mogą być tak naprawdę przejawem lęku rodziców.

Bardzo trudny jest okres dojrzewania kiedy znowu trzeba wszystko na nowo poukładać. Nastolatek potrzebuje wyznaczenia granic swojej wolności i niezależności, co powoduje, że rodzice muszą na nowo rozdzielić rolę w rodzinie.

4. Samodzielne życie

Następny kryzys może nastąpić w momencie, gdy dziecko zaczyna szykować się do samodzielnego życia. Małżonkowie, boją się, o swoje dziecko, ale też o to co stanie się z nimi. Przez lata wychowywania dzieci być może oddalili się od siebie i trzeba będzie stanąć twarzą w twarz z tym, co jest lub czego już między nimi nie ma.

5. Ostatnie etapy : puste gniazdo (po odejściu wszystkich dzieci z domu), starsze małżeństwo i śmierć. Tu ponownie tworzy się nowy podział ról i wartości. Często rodzice stają się dziadkami. Przechodzą na emeryturę. Ale nie tylko to. Puste gniazdo mogłoby być dla małżonków szansą na ponowne zakochanie, drugą młodość. Na rozwijanie siebie i spełnianie marzeń i zainteresowań.

Przyczyny

Fundamenty silnego związku, gotowego do walki z kryzysami, należy rozpocząć od początku budowania związku. Jeżeli małżonkowie zaakceptują wartości, które wnosi partner, nie będą starali się na siłę go zmieniać i dostosowywać do swoich wyobrażeń, kryzys nie powinien być tak ciężki do przejścia . Gorzej, jeżeli jeden z małżonków chce narzucić swoje wartości i pomysł na życie drugiej osobie. Wówczas, nawet gdy mu się to uda, to "zwycięstwo" jest pozorne. Okazuje się, że na barkach "zwycięzcy" spoczywa odpowiedzialność za związek. Ta osoba, która przeforsowała wprowadzenie swoich wartości czy zasad jako priorytetowych, musi teraz pilnować ich przestrzegania i strzec swego "zwycięstwa"

Najczęstszym zachowaniem "przegranego" współmałżonka jest wycofanie się. Jednocześnie zaczynają się zarzuty ze strony "zwycięskiego" partnera że druga osoba jest nieodpowiedzialna, że jej nie zależy, że nie stara się, nie walczy o związek.

To kobiety częściej przejmujemy rolę przewodnika ,przyjaciela domu. Wydaje się, że wartości wyniesione przez kobiety z rodziny są lepsze. Kobiety mają swoją wizję jaki powinien być mąż,

małżeństwo, rodzina, wychowanie dzieci. Przy tym planowaniu zapominają o swojej tożsamości, potrzebach, pragnieniach oraz zainteresowaniach.

W konsekwencji kobieta bierze na siebie odpowiedzialność za związek i ponosi tego konsekwencje. Trudno wtedy mężczyźnie zadowolić kobietę, bo nie ma jak się wykazać. I niestety, to kobiety przegrywają: częściej są zestresowane, rozgoryczone, zawiedzione czy opuszczane. Cały czas dają coś z siebie i nie dają okazji, aby pozwolić partnerowi dać coś od siebie.

Należy jednak pamiętać, że sytuacja kryzysowa nie jest winą tylko jednego z małżonków. - Odpowiedzialność za nierównowagę w związku zawsze spada na dwie strony .

Walka

Do kryzysu dochodzi, gdy jedna ze stron nie wyraziła jasno, jak widzi związek i swoją w nim rolę. Często wystarczy rozmowa, aby okazało się, że tak naprawdę małżonkowie mają wiele wspólnych wartości, tylko nie potrafili ich w jasny sposób okazać, wyrazić. Jeżeli taki kryzys się ujawni najważniejsze jest, aby zmierzyć się z nim . Wzajemne oskarżanie się, czy udawanie, że kryzysu nie ma to krok w tył. Małżonkowie zamiast pogłębiać związek oddalają się od siebie lub zaczynają ze sobą walczyć.

Niejednokrotnie kryzys odbija się na dzieciach. Dzieci z miłości do swoich rodziców i ze strachu o nich chorują, aby dorośli skupili na nich swoją uwagę i zapomnieli o kłopotach, lub się do siebie zbliżyli w słusznej sprawie.

Również dorośli miewają różne objawy somatyczne: przewlekłe bóle głowy, kłopoty ze snem czy nawet z sercem. Niejednokrotnie opieka nad chorą osobą zbliża małżonków do siebie, ale nie rozwiązuje problemów, które wywołały chorobę.

Zapobieganie

Nie należy dawać więcej niż druga osoba jest w stanie przyjąć i oddać. Jeżeli daje się za dużo, to druga osoba, nie mogąc się odwzajemnić zaczyna się oddalać. Czuje się gorsza, nie doceniona.

Nasze role w małżeństwie zależą od nas. Nigdy nie jest tak, że kryzys powoduje tylko jedna osoba, a druga jest bez winy. Pamiętajmy, że za związek odpowiedzialne są dwie osoby.

Kilka porad dla dobrego związku:

1. Kłóćcie się, nie obrażając siebie nawzajem. Nie tłumcie negatywnych emocji. Nie wyzywajcie się.
2. Nie bądźcie uparci. Nauczcie się wyciągać rękę na zgodę.
3. Obdarowujcie się. Bez okazji. Byle nie za często - to ma być przyjemność, nie obowiązek.
4. Przestrzegajcie rytuałów. To może być czynność, której wspólne wykonywanie sprawia Wam radość. Lubicie spędzać wspólnie czas przy stole? Jedzcie razem posiłki wyłączając telewizor.
5. Rozwijajcie zainteresowania, nie rezygnujcie z hobby. Znajdźcie czas tylko dla siebie.