

Realne małżeństwo

Przygotowując się do zawarcia małżeństwa uczestniczyłam z moim narzeczoną w naukach przedmażeńskich. Podczas nich zastanawialiśmy się jak będzie wyglądało nasze wspólne życie. Okazało się, że rzeczywistość sprostowała nasze oczekiwania. Goethe powiedział kiedyś: "Miłość sprawa idealna, małżeństwo - realna." Patrzyliśmy na życie oczami miłości. W tym zapatrzeniu sobą nie zwracaliśmy uwagi na świat wokół nas. Małżeństwo wszystko sprostowało.

Małżeństwo tworzy dwoje ludzi, obcych sobie ludzi. Każdy z nich ma inne doświadczenia, inne potrzeby, wyobrażenia, inne sposoby komunikacji, czy też inny model rodziny wyniesiony z domu. Dlatego tak istotne jest parę tych pierwszych lat, by się dotrzeć, by określić oczekiwania na wspólne życie, by znaleźć kompromis między, czasami, sprzecznymi pragnieniami.

Szczęście w małżeństwie uzależnione jest od efektywnego zaspokajania potrzeb, realizowania tych samych wartości oraz od umiejętności rozwiązywania konfliktów. Szczęśliwe małżeństwo to nie takie, które się nie kłóci, ale takie, gdzie wymiana zdań przebiega w atmosferze szacunku i akceptacji. Każde działanie człowieka, które umożliwia mu rozwój jest ze swej natury pożądane i istotne. Małżeństwo powinno być takim związkiem, gdzie poprzez wzajemną miłość małżonkowie ubogacają się wzajemnie, tworząc wspólnotę.

Nie istnieją małżeństwa, które nie przechodziłyby kryzysu. Jest to związane z dynamiką i zmiennością relacji. Zmieniający się świat, nowe wyzwania, własny rozwój to wszystko utrudnia małżonkom zachowanie stabilności i poczucia bezpieczeństwa. Psychologowie wymieniają trzy rodzaje kryzysów:

1. Endogenny związany ze złymi wzorcami rodzinnymi, np. doświadczenie przemocy w domu lub alkoholizmu.
2. Kryzysy losowe pojawiają się epizodycznie, a wywołane są zdarzeniami nieoczekiwanymi, np. utratą pracy, chorobą, narodzinami dziecka, zmianą miejsca zamieszkania.
3. Normatywne - związane z zadaniami stojącymi przed rodziną w kolejnych fazach jej rozwoju.

Jest wiele przyczyn powstawania konfliktu małżeńskiego. Do najczęściej wymienianych należą nadmierne oczekiwania, brak prawidłowej komunikacji, obwinianie współmałżonka, nieumiejętność lub niechęć do zmiany stylu życia, brak lojalności małżeńskiej.

Jak już wspomniałam każde małżeństwo wcześniej czy później będzie musiało zmierzyć się z kryzysem. To, czy zostanie on rozwiązany w sposób satysfakcjonujący obie strony w dużej mierze zależy od umiejętności komunikacji małżonków. Niech wypowiedź Papieża Franciszka będzie stanowiła nie tylko zakończenie tego artykułu, ale również zadanie na następne dni "Kłóćcie się, ile chcecie, niech latają talerze, ale nigdy nie kończcie dnia bez zgody."

Psycholog Maria Jamróz



#PuzzleCodziennosci