

LABORATORIUM WIĘZI

— EWA ARENDARCZYK —

*Daj mi 15 minut, a pokażę Ci, jak budować szczęśliwe małżeństwo,
uwzględniając 7 kluczowych obszarów.*

Witaj.

Wiem, że dla Ciebie bardzo ważne jest to, żeby budować szczęśliwe i stabilne małżeństwo. Chcę Ci opisać siedem kluczowych obszarów mających znaczący wpływ na związek, który tworzysz.

Pierwszym z nich jest wizja związku. Drugim - odpowiedzialność za siebie. Trzecim postrzeganie drugiej osoby, czwartym komunikacja, piątym współpraca, szóstym duchowość. Na samym końcu jest seks relacyjny jakoś siódmy.

Pierwszy obszar to wizja związku.

Dlaczego ten obszar jest taki ważny? Wyobraź sobie, że w pewnym momencie życia spotykasz partnera. Pod wpływem emocji postanawiasz wypłynąć z nim w rejs. Wsiadacie na statek. Jest ekscytująco, serdecznie, miło i wydaje się, że tak będzie zawsze. Nie zastanawiasz się, dokąd tak naprawdę płyniecie. Podróż, która jest przed Wami, sama w sobie będzie bardzo ciekawa i wiele się wydarzy. Jednak nie wiesz, jak długo będzie trwała, nie zastanawiasz się, kto będzie kapitanem, kto będzie podejmował kluczowe decyzje. W jaki sposób będziecie się porozumiewać, jaki jest styl komunikacji każdego z Was? Jaki będzie charakter Waszej relacji - czy płyniecie jako podwładny i zwierzchnik, czy podróżujecie jako dwaj przyjaciele? Czy może jako dwaj wspólnicy, którzy współpracują w obszarze celów, ale sprawy prywatne, intymne, wewnętrzne, pozostawiają dla siebie? Czy Wasze relacje mają być oficjalne, czy serdeczne i ciepłe?

Póki nie ma konfliktów i zagrożeń z zewnątrz, póki nie pojawia się zmęczenie i niczego nie brakuje, Wasza podróż będzie komfortowa. Natomiast w dowolnym momencie może się okazać, że podróż staje się trudna, a nawet niebezpieczna. Przychodzi Ci do głowy myśl, że nie wiesz co robić. Może trzeba zawrócić, albo opuścić statek? Jak ratować się wtedy, kiedy coś idzie nie tak, a wspólnego rozwiązania nie udaje się wypracować? Na te pytania warto sobie odpowiedzieć. Bo przecież związek budujemy na wiele lat, a życie przynosi różne sytuacje. Do czego się odwołać?

LABORATORIUM WIĘZI

— EWA ARENDARCZYK —

I tutaj pojawia się koncepcja wizji związku. Warto byłoby, gdybyś najpierw sam zastanowił się, czego Ty chcesz. O jakim związku marzysz? Jaki ma być cel tego związku? To ma być nadrzędny cel, który poprowadzi Was przez okresy szczęścia i stabilizacji, ale również przez czas niepokojów, a może i kryzysu. Nie chcę Ci podpowiadać zbyt dużo, ale zastanów się, czy nie warto byłoby określić celu jako budowanie jedności? Czy w Wasz cel wpisuje się również to, że chcecie się rozwijać, że każdy z Was ma się stać najlepszą wersją siebie, rozwijać swoje talenty, stawać się osobą coraz bardziej empatyczną, współpracującą, pełną radości i pokoju, odpowiedzialną oraz przemieniającą świat na lepsze? Przypuszczam, że ten cel obejmuje także pragnienie, aby pojawiły się dzieci. Jeśli tak to widzisz, to sposób funkcjonowania związku powinien to umożliwić. Czy zatem nie warto określić zasad, które w tym związku obowiązują? Podam Ci przykładowe, a Ty możesz uzupełnić je o swoje własne. Są to między innymi: akceptacja zamiast odrzucenia, zrozumienie zamiast osądu, czy współpraca zamiast manipulacji. Czy dbanie nie tylko o swój własny, ale i drugiej strony, komfort emocjonalny oraz bliskość też wpisuje się w ramy zasad, które w tym związku funkcjonują? Być może będziesz chciał, żeby stres i pojawiające się napięcie, a może gniew i złość odreagować przy pomocy dobrego humoru, w ramach wspólnej zabawy? Umieć spojrzeć na pewne rzeczy z dystansem, z przymrużeniem oka? Czy druga osoba też będzie tego chciała? Spróbuj o tym porozmawiać. Spróbuj przedyskutować wspólną wizję. Kiedy masz już określone swoje priorytety, to jesteś gotowy/gotowa na to, żeby omówić tą kwestię z drugą osobą.

Drugim obszarem jest odpowiedzialność za siebie.

Czy jest tak, że nie ma znaczenia, w jakiej kondycji psychofizycznej wchodzisz w związek? Oczywiście, że nie. Zatem jak siebie postrzegasz? Co o sobie myślisz? Czy akceptujesz siebie? Czy starasz się siebie rozumieć? Czy potrafisz opowiedzieć historię swojego życia? Czy bierzesz odpowiedzialność za to, co z niej wynika? Czy pracujesz nad sobą? Prawdopodobnie wiesz, co jest dla Ciebie ważne. Jesteś osobą, która jest w stanie ustanawiać cele i je realizować. Być może masz już określoną swoją życiową misję. Wiesz, co chcesz w życiu robić lub dopiero zarysowuje się to w Twojej głowie. W jaki sposób będzie się to wpisywało w Wasz związek? Czy potrafisz się cieszyć, bawić i śmiać? Czy zaspakajasz swoje potrzeby, dajesz sobie do tego prawo? Jeśli tak, będzie to miało pozytywny wpływ na Wasz związek.

Trzeci obszar to sposób postrzegania drugiej osoby.

Oczywiście, że to, jak ją postrzegasz, będzie miało wpływ na Twoją postawę wobec niej, sposób komunikacji i współpracy. Czy widzisz w niej wartość, czy doceniasz potencjał, który ma? Czy uznajesz, że ma takie same prawa, jak Ty?

Czy masz wewnętrzne przekonanie: z Tobą chcę budować szczęście, jesteś atrakcyjna/atrakcyjny dla mnie, nie tylko fizycznie? Podoba mi się nie tylko Twoje ciało, Twoja uroda, ale również Twoje cechy charakteru, Twoje wnętrze. Jest ono dla mnie ważne, jestem ciekawy, co się tam dzieje. Jestem dumny z tego, że jesteś właśnie taka/taki. Postrzeganie Ciebie to również gotowość do podjęcia trudu uważności, do wniknięcia do Twojego wewnętrznego świata. Jaki jest Twój świat? Przez chwilę zawieszam moje spojrzenie, moje emocje, moje postrzeganie i próbuję zobaczyć, jak Ty patrzysz na to, co Cię otacza. Jakie są Twoje emocje? Jakie są Twoje założenia? Czy mam świadomość, że to, co robię wobec Ciebie – zachowanie, gesty, wypowiedane słowa - to wszystko ma wpływ na Twoje emocje?

Czwarty obszar to obszar komunikacji.

Czy potrafię mówić o sobie? Czy jestem gotowa/gotowy do tego, żeby być otwartym i autentycznym? Czy pozwalam drugiej osobie mieć wgląd w to, co się we mnie dzieje? Czy potrafię prosić o to, czego potrzebuję? Czy umiem słuchać? Aktywne słuchanie jest bardzo ważnym elementem rozmowy, z którego wynika rozumienie. Z kolei to, że rozumiem, przekłada się na działanie. Dzięki komunikacji nieustannie uaktualniamy nasz związek. Być może wprowadzamy zmiany w wizji związku, dokładamy pewne elementy, uzupełniamy zasady. Przecież lata płyną, a my dojrzewamy. I wizja związku, którą wypracowaliśmy na początku, może się okazać nieaktualna. W pewnym momencie trzeba będzie ją zmienić. Komunikacja bardzo nam w tym pomoże.

Piąty obszar to obszar współpracy.

Jest to połączenie obszaru wizji związku i obszaru komunikacji. Tutaj realizujemy te cele, które wspólnie ustaliliśmy. Zastanawiamy się, w jaki sposób będziemy wcielać je w życie. Z nadrzędnego celu, czyli urzeczywistnienia naszej jedności, przekładania jej na życie codzienne, wynika troska o wspólny dorobek, a zatem również o wypełnianie obowiązków, które są z tym związane. Nie chodzi tylko o zasoby materialne, ale również o to, by zapewnić właściwe środowisko wzrostu dla naszych dzieci, co staje się ogromnym wyzwaniem dla nas, naszego rozwoju i dla naszego związku. Czy w ramach współpracy, wspólnego działania potrafię sprawić, że Twoje cele są również moimi celami? Przecież w jakiś sposób to, co robisz dla siebie, w co się angażujesz, stwarza wolną przestrzeń, która jest do zagospodarowania dla mnie. Czy potrafię się zgodzić z tym, że masz w jakimś obszarze swoje własne działania? Czy potrafimy sprawić, że jest to również wkład do naszego związku? Czy umiem tak na to spojrzeć?

Szósty obszar to obszar duchowości.

Jest to obszar, który przewyższa wszystkie inne obszary. Stoi ponad rzeczywistością materialną i emocjami. Jest to pewna uważność wobec rzeczywistości. To dystans wobec tego, co się dzieje. Dla osób wierzących to obszar wiary, budowania relacji z Bogiem. Obszar refleksji, gdzie szukam istoty spraw, właściwego kierunku, dobrych proporcji. Medytując, podejmując refleksję, modląc się, patrzę z lotu ptaka na to, co się dzieje we mnie, między nami, w naszym wspólnym świecie i podejmuję decyzję. Formułuję pewien osąd - czy idziemy w dobrym kierunku, czy się rozwijamy, czy to, co się dzieje, to najlepsza wersja? Jakie z tego płyną wnioski dla nas? Jeśli uznaję, że Bóg istnieje, to wynikają z tego konkretne wskazówki dla mnie i dla Ciebie. Mamy dodatkową pomoc. Oprócz własnych sił, zasobów, z których korzystamy, mamy coś jeszcze. Mamy skąd czerpać mądrość i siłę. Jeśli łączy Was sakrament, macie specjalny pakiet, który Was wzmacnia. Łaskę, która działa, wyrównując Wasze braki i nieuwagę.

Ostatni element budowy szczęśliwego związku to obszar seksu relacyjnego.

Dlaczego mówię o seksie relacyjnym? Dlatego, że często seks postrzegany jest jako element biologii, fizjologii, gry hormonów. A ten seks, który buduje lub będzie budował Wasz związek, nie jest ani mechaniczny, ani jedynie zmysłowy. Dla tych, którzy przyjęli sakrament małżeństwa, to obszar, który łączy komunikację, współpracę i duchowość. To mikrokosmos Waszej relacji. To forma komunikacji, szczególnie doświadczenie jedności, której budowanie do tej pory omawialiśmy na różnych poziomach, a tutaj w szczególny sposób możesz jej doświadczać. Jeśli ten obszar dobrze funkcjonuje, to efektem będzie serdeczność, czułość i radość. Będzie się to przekładało na wszystkie pozostałe obszary. To taka pozytywna spirala zwrotna - jeszcze lepsze funkcjonowanie w innych obszarach przełoży się na jeszcze lepszy seks. Przypuszczam, że każdy z nas będąc w związku lub małżeństwie chce tego doświadczać na co dzień.

Mamy siedem obszarów - wizję związku, odpowiedzialność za siebie, postrzeganie drugiej osoby, komunikację, współpracę, duchowość i ostatni seks relacyjny. Pojawienie się problemów w którymś z nich ma wpływ na cały związek. Który z tych obszarów jest według Ciebie jeszcze nie dość zagospodarowany? Być może zaniedbany, albo wręcz zapuszczony? Od którego warto byłoby zacząć już teraz? Zmiana w którym obszarze spowoduje największą korzyść dla waszego małżeństwa? Jaki będzie najmniejszy pierwszy krok, który podejmiesz?

Przypuszczam, że pod wpływem tego materiału pojawiły się w Tobie pewne refleksje. Jeśli podzielisz się nimi w komentarzu na blogu www.laboratoriumwiezi.pl, to będzie to coś bardzo wartościowego dla innych. W linku możesz znaleźć bezpłatny materiał w formie pdf – GPS dla związku.

<https://gpsrelacji.subscribemenow.com>

To mapa, która poprowadzi Cię krok po kroku przez etapy budowania szczęśliwego związku. Dzięki niej:

- określisz, w którym momencie jesteście,
- pozbędziesz się niepokoju i chaosu,
- rozpoczniesz pracę nad realizacją swoich marzeń,
- określisz pierwsze, najważniejsze kroki do zbudowania wspólnej, szczęśliwej przyszłości.

Uświadomienie sobie tego, co już masz i tego, jaki jest następny krok, aby szczęśliwie dotrzeć końcowego etapu, daje spokój, bezpieczeństwo i poczucie sprawczości.

Równomiernie rozłóżysz siły i wybierzesz najkrótszą trasę.

Leć jak gołąb!