

LABORATORIUM WIĘZI

— EWA ARENDARCZYK —

Co zrobić, żeby związek przetrwał?

Tworzysz związek, który jest w Twoim życiu czymś wyjątkowym. Obawiasz się, by nic mu nie zagroziło. Chcesz, by przetrwał życiowe burze, okresy monotonii oraz okresowy brak czasu na wspólne randki. Jak to zrobić? Zadbaj o 11 elementów, a Twoje małżeństwo nie tylko przetrwa, a jeszcze będzie się rozwijać. Zapraszam do słuchania!

Podzielę się z Tobą sporą garścią, a dokładnie 11-oma ważnymi elementami, które zagwarantują Ci to, że Twój związek to będzie inwestycja rozwijająca się przez następnych kilkadziesiąt lat, a Ty będziesz odcinał kupony i stawał się najlepszą wersją samego siebie. Zaczyna się tym, że związek to tak naprawdę sposób na życie. Opowiem Ci o autentyczności, dbaniu o siebie, wspieraniu partnera, obdarzaniu go życzliwością, oczekiwaniu pomocy, wybaczeniu sobie nawzajem, wspólnych celach i współpracy, wspólnym spędzaniu czasu, rytuałach, wspierającym środowisku oraz dbaniu o seks.

1. Związek to sposób na życie.

Jeśli zdecydowałaś/eś się na bycie z kimś i to na poważnie, czyli na kilkadziesiąt lat, to nie ma opcji, abyś patrzył/a na świat jak osoba, która jest singlem. Można powiedzieć w przenośni, że odkąd jesteś w poważnym związku, funkcjonujesz w takim dwuosobowym organizmie, który można określić jako nowy psychiczny obiekt. Ma on swoje cele, działania, a nawet nastroje. W pewnym sensie jest to oddzielny byt, który wykorzystuje Twoje i Twojego partnera cele, działania, myśli i uczucia, aby stworzyć unikalną, niesamowitą więź z drugą osobą. Ten twór umożliwi Wam bycie jedno, ale jednocześnie wymaga uwagi, czasu, wysiłków i rozwoju każdego z Was. Konieczne jest zaangażowanie na 100%. Jeśli chodziły Ci kiedyś po głowie myśli o wycofaniu się, zaangażowaniu tak tylko trochę, albo mimo wszystko chcesz realizować jedynie własne cele, bez uzgadniania tego z drugą stroną, to masz tak naprawdę małe szanse na trwałą więź.

LABORATORIUM WIĘZI

— EWA ARENDARCZYK —

2. Bądź autentyczna/y.

Bez względu na to, jaki jest staż waszego związku i wspólna historia, aby relacja między Wami była trwała, potrzeba, abys naprawdę był/a w tym związku sobą. Nie udawaj, nie stwarzaj specjalnej wersji siebie dla współmałżonka. Być sobą to nie znaczy być kimś skupionym na sobie, patrzącym przede wszystkim na to, co mogę otrzymać albo ile mogę ugrać, realizującym tylko własne cele, zaspokajającym swoje tylko potrzeby. Pokazywanie prawdy o sobie to dzielenie się tym, co najlepsze we mnie, ale również swoimi dylematami, tym, co się nie udało, przyznawaniem do porażek i błędów, pokazywaniem czasem miejsc w Tobie, gdzie odbywa się najbardziej zażarta walka o Ciebie. Jeśli chcesz w sposób kreatywny budować związek, to dziel się również tym, że czujesz gniew, złość, że jest Ci przykro lub smutno. Nie bój się, że to samo w sobie zniszczy Waszą relację. Kiedy chcę się podzielić tym, co trudne, zastanawiam się jak to powiedzieć tak, by nie było to oskarżeniem czy wyrzutem dla drugiej strony. Jeśli nie było między wami takiego zwyczaju, to partner może czuć się automatycznie odpowiedzialny za to, byś czuł/a się komfortowo, a jeśli tak nie jest, to znaczy, że w jakimś sensie „zawodzi”. Tak oczywiście nie jest. Dziel się tym, co trudne po to, by być lepiej zrozumianą/ym. Pytaj, jak partner to widzi, by również zrozumieć jego stanowisko, bo może on inaczej patrzy na bolącą sprawę i razem poszukacie rozwiązań.

3. Dbaj o siebie i rozwijaj się.

Skoro nieustannie tworzysz zupełnie nowy twór, jakim jest Wasz związek, to Twoja kondycja w jednoznaczny sposób wpływa na Waszą relację. Im więcej w Tobie pogody ducha, spokoju, rozumienia siebie, życia zgodnie ze swoimi wartościami, tym więcej możesz dać z siebie. Już samo to, że masz pozytywne nastawienie do świata, bo jesteś zadowolona/y z siebie, rozwijasz się i masz poczucie wpływu na rzeczywistość, która Cię otacza, powoduje, że masz przyjazny uśmiech na twarzy, patrzysz prosto w oczy i oferujesz serdeczny, ciepły kontakt. Jesteś gotów/gotowa, aby zrozumieć współmałżonka i odpowiedzieć na jego potrzeby. Dbaj o swój rozwój – stawaj się osobą coraz bardziej empatyczną i spokojną, ale jednocześnie taką, która potrafi wyznaczać sobie priorytety w różnych obszarach i je realizować, zgodnie ze swoimi wartościami.

4. Wspieraj partnera, obdarzaj go życzliwością, traktuj serdecznie.

Fundamentem tego, czy to robisz, jest sposób myślenia o Twojej połówce. Widzisz go/ją jako osobę, która jest Ci bliska? Zależy Ci, aby jej się wiodło, by odnosiła sukcesy? Współpracujesz, cieszysz się jej/jego osiągnięciami zamiast rywalizować? Zwróć uwagę na słowa, które wypowiedasz i swoje pozawerbalne reakcje. One pokazują to, co myślisz, nawet jeśli nie jest to wypowiedziane wprost. Pamiętaj, że wspierać to nie zawsze znaczy dawać rady i wytykać błędy.

5. Oczekuj pomocy i proś o zmianę.

Wyobraź sobie, że jesteś osobą, która nie zastanawia się, co mówi. Działa pod wpływem wewnętrznych impulsów. Kiedy ma ochotę narzekać, robi to. Szuka winnych wokół, zamiast zastanowić się nad sobą, wyładowuje swoją złość, a w momencie pojawienia się lęku jest podejrzliwa i zamyka się sobie. Ustalmy - nie, to nie jest autentyczność, to nierównowaga emocjonalna połączona z brakiem odpowiedzialności za relację oraz brakiem szacunku w stosunku do współmałżonka. Kiedy czujesz, że prawdopodobnie za moment sprowokujesz taką sytuację, najpierw zadbaj o siebie. Zamień komunikaty, które mogłyby się pojawić, na język potrzeb. Być może potrzebujesz czegoś konkretnego, a może chodzi o możliwość rozmowy, bo dopiero w interakcji z kimś, kto wsłucha się w to, co masz do powiedzenia, będziesz mogła/mógł zrozumieć samego siebie. Twój współmałżonek jest tą osobą, od której możesz oczekiwać pomocy. Zapewniam Cię, jeśli pojawił się w Twoim życiu na skutek Twojego wyboru (a myślę, że tak właśnie było) to ma wystarczające kompetencje do tego.

Jeśli widzisz potrzebę zmiany czegokolwiek w Waszej relacji, powiedz o swoich spostrzeżeniach współmałżonkowi. Poświęć czas, aby zrozumieć, w jaki sposób on widzi tę sytuację, o której mówisz. Poszukajcie wspólnych rozwiązań. Przedyskutujcie, które jest dla Was najlepsze i dlaczego. Opracujcie plan działania.

6. Wybaczajcie sobie nawzajem, przepraszaście, kiedy trzeba.

Kiedy popełnisz błąd, umiesz przyznać się najpierw sam przed sobą, a potem przed kimś bliskim, że stało się coś, czego nie chciałeś? Powiedziałaś, że mąż jest głupi, nie zrobiłeś zakupów, bo nie, nie odpowiedziałaś na serdeczny dotyk, bo w tym samym czasie wzbierała w Tobie złość, ale nie miałaś odwagi porozmawiać na ten temat, pozwoliłaś sobie na zbyt długie spotkanie z kumplem i nie uprzedziłaś, że tak będzie? Bez względu na to, czy zrobiłaś/eś to świadomie, czy nie, nie uciekaj od rozmowy o tym. Powiedz o tym i poproś o wybaczenie. Szczęśliwych związków nie budują osoby idealne, ale takie, które są autentyczne, pracują nad sobą i gotowe są ponosić konsekwencje własnych działań. Jeśli umiesz przyznać się do swoich błędów i przeprosić, to właśnie świadczy o Twojej dojrzałości i sile.

7. Wyznaczajcie wspólne cele i współpracujcie.

W pierwszym podcaście mówiłam o tym, jak ważna jest wspólna wizja związku. Z niej wynikają wspólne cele. Im bardziej jesteśmy dojrzałi (nie, nie mam na myśli posunięci w latach), tym cele są bardziej długofalowe, obejmują szerszą perspektywę i bardziej jesteśmy zmotywowani, by je realizować. Dobrze określone cele same z siebie generują chęć, by się zaangażować. Kluczem jest wspólna rozmowa o nich. Nie wystarczy ustalenie listy spraw do załatwienia. Ogromnie ważne jest słuchanie siebie nawzajem, o co każdemu z Was chodzi w życiu, jakie są wasze priorytety i marzenia, by wspólnie je realizować.

Dla mnie osobiście najważniejsze jest to, aby każde z nas budując nasze małżeństwo stało się najlepszą wersją siebie. Rozwijanie siebie w ramach małżeństwa, by być lepszym partnerem, lepszym rodzicem, w konsekwencji daje poczucie szczęścia, ale jednocześnie współgra z rozwojem osobistym. Odpowiednie do Waszego etapu małżeństwa wyważenie proporcji między obszarem rodzinnym, małżeńskim, zawodowym, a ewentualnym obszarem realizacji pasji jest kluczem do wspólnego sukcesu.

8. Wspólne spędzanie czasu razem.

Abyście mogli mieć wspólny czas bez dzieci konieczne jest zorganizowanie opieki. To wymaga specjalnych przygotowań, a czasem i nakładów finansowych. Jednak dzięki takim planom szukacie czynności, które cieszą Was oboje. Możecie spędzić czas ze sobą, bawiąc się, śmiejąc i żartując, dzięki czemu w szczególny sposób odnawia się więź między wami i pozbywacie się pozostałości urazów i śladów drobnych nieporozumień. Jeśli partnerzy zaniedbują wspólne spędzanie ze sobą takich chwil, redukują swój związek do zespołu, który tylko realizuje ze sobą bardzo istotne zadania. To taka ekipa do ważnych zadań. Partnerzy nie widzą siebie nawzajem jako tych, którzy potrafią podchodzić do życia z dystansem, śmiać się i cieszyć życiem. Wbrew pozorom nie tylko wtedy, gdy zorganizujemy opiekę nad dziećmi możemy przeżywać takie chwile. Również razem z naszymi pociechami możemy wygłupiać się, żartować i odpoczywać. Nie żałujcie na to czasu. Ucieczka w swój świat za każdym razem, kiedy to jest możliwe powoduje niestety powolne wycofywanie się z relacji.

9. Wypracujcie wasze własne rytuały.

W jaki sposób dbacie o codzienny poziom sympatii, ekscytacji drugą osobą, zafascynowania sobą nawzajem? Zdajesz sobie sprawę, że nic nie dzieje się samo? Jak nie sprowokujesz pewnych sytuacji, nie zadbasz, to po prostu tego nie będzie! Osobiście galopuję do drzwi, kiedy słyszę, że mój mąż wchodzi do domu. Daję mu albo spokojnego czy statecznego buziaka, albo jakiegoś zwariowanego przytulasa. Dodatkowo mówię coś ciepłego albo zupełnie od czapy. W różnych wersjach i konfiguracjach, w zależności od humoru, pory dnia i tego, czy akurat odeszłam od pisania artykułu, czy przerwałam oglądanie nowej książki. Wieczorem przed zaśnięciem musowo obdarzamy się serdecznościami, dziękujemy za dzień i wszystko, co nas dobrego spotkało, zastanawiając się, co mogło się wydarzyć inaczej. Kiedy w ciągu dnia mijamy się, myśląc o swoich sprawach, patrzymy sobie nawzajem w oczy (jest jeszcze ktoś, kto tego nie robi?), a czasem tulimy na moment.

Jest jeszcze jedna ważna sprawa. To codzienna rozmowa o tym, co się udało, a co było trudne i dlaczego. Wysłuchujcie siebie nawzajem. Dzięki temu rozładujecie stres, doświadczycie wsparcia i wzmocnicie relację. My tak właśnie robimy. Tak, zabiera nam to dużo czasu. Robimy to od wielu lat i nie potrafimy inaczej. Za to mamy rozwijającą się nieustannie, ekscytujące małżeństwo.

10. Zapewnijcie sobie wspierające środowisko.

Nie uda się budować, na dłuższą metę, szczęśliwego związku, żyjąc poza wspierającym środowiskiem. Potrzebujecie grona przyjaciół, z którymi można wspólnie przyjrzeć się niektórym problemom, podzielić przemyśleniami, ale i pośmiać i pożartować. Ważne, aby oni mieli podobną hierarchię wartości jak Wy. Dzięki temu każde spotkanie będzie pomagać Wam realizować własne. Jeśli każde z Was ma swojego przyjaciela, to również łatwiej poradzić sobie z problemami, odreagować emocje, poczuć się ważnym, niezależnie od osoby współmałżonka. Oczywiście nie chodzi o to, by Twój przyjaciel był osobą, dzięki której bez konsekwencji możesz użalać się na swój los w związku. Pamiętaj, by być w porządku wobec współmałżonka. Czasem razem z przyjacielem możecie poszukać alternatywnych rozwiązań, by nieustannie nie powielać nieskutecznych schematów postępowania wobec partnera w związku albo zobaczyć swoje własne błędy dzięki obiektywnemu spojrzeniu przyjaciela. Warto budować wspierające środowisko i wybierać takie osoby, z którymi się spotykacie (razem lub osobno), by służyło to Waszej relacji.

11. Zadbajcie o seks.

Wcale nie chodzi o wyszukane techniki, ale o to, by umieć się cieszyć tą sferą. Nadmiar obowiązków, niski priorytet seksu, powierzchowność kontaktów między Wami (tych zwyczajnych, na co dzień) powoduje być może, że nie umiecie w pełni wykorzystać możliwości, jakie daje współżycie. Kiepska relacja małżeńska, brak serdeczności i życzliwości powodują, że sfera seksualna może nawet bardziej ranić emocjonalnie niż budować. Zaniedbania mogą nawarstwiać się latami. Dbalność o świeżość w tym obszarze, o szacunek, delikatność i serdeczność procentują nawet wtedy, gdy nie mamy aż tylu okazji na wystarczająco częste namiętne spotkania. Dobry seks procentuje nie tylko przyjemnością i jakąś formą zaspokojenia, ale nade wszystko doświadczeniem ciepła i afirmacji, co przynosi radość z tego, że zbudowaliśmy stabilną, bezpieczną i ekscytującą relację, z niesamowitą osobą, jaką jest współmałżonek.

Twój związek to sposób na życie, autentyczność, dbanie o siebie, wspieranie partnera, obdarzanie go życzliwością, oczekiwanie pomocy, wybaczenie sobie nawzajem, wspólne cele i współpraca, wspólne spędzanie czasu, rytuały, wspierające środowisko oraz dbanie o seks. 11 elementów, które określają długość trwania Twojego związku. Masz to?

Przygotowałam dla Ciebie **GPS budowania relacji**, czyli mapę, która poprowadzi Cię krok po kroku przez etapy budowania szczęśliwego związku. Zawiera elementy, które zebrane w jednym miejscu pomogą Ci zobaczyć z czego składa się Twój cel i uniknąć chaosu.

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

Równomiernie rozłożysz siły i wybierzesz najkrótszą trasę.

Leć jak gołąb!

Pobierz GPS pod linkiem:

<https://www.subscribepage.com/gps>