

Konflikt to mocny fundament związku

Być może żyjesz w związku, w którym nieustannie się kłócicie. Kiedy wreszcie udaje Wam się zakończyć jeden temat, to jak grzyby po deszczu pojawiają się następne i nigdy nie ma temu końca. Czasem kłócicie się głośno krzycząc, a czasem zdarza się w miarę spokojnie rozmawiać o możliwych rozwiązaniach, ale wyczuwa się narastające napięcie. Każdą rzecz trzeba ustalać, omawiać i dyskutować... Ale czy to źle? Czy Wasz związek nie ma szansy na przyszłość?

Związek, w którym najczęściej dochodzi do konfliktów to taki, gdzie między małżonkami pojawia się duża rozbieżność między ich charakterami, albo stylami życia, które każde z nich chciałoby prowadzić. Oczywiście wcale nie musi tak być, że w takim związku partnerzy nieustannie wrzeszczą na siebie, oskarżają, krytykują i mają do siebie pretensje. Konflikty, które między nimi się pojawiają mogą i powinny być rozwiązywane w taki sposób, aby każde z nich czuło się wygrane. Jest to jak najbardziej możliwe. Warunkiem koniecznym, aby tak mogło być, jest elastyczność każdego z nich. **Elastyczność** to słowo klucz. To gotowość do tego, by czegoś nowego doświadczyć, wyjść poza utarte schematy działania i myślenia. To chęć, by zobaczyć daną sprawę z innej perspektywy. Elastyczność, o której mowa, to również gotowość do rozwoju. Jest konieczna, by w obliczu dużych różnic można było nie tylko budować trwałą relację, ale by być naprawdę szczęśliwym!

Jest szczególna korzyść, jaką mają tacy małżonkowie. To gwarantowany rozwój wszelkich **umiejętności radzenia sobie z emocjami**, skutecznej komunikacji, asertywności i poczucia humoru.

Wszyscy chyba jesteśmy zatem zgodni co do tego, że odmienność charakterów gwarantuje pojawienie się wielu spraw do omówienia, uzgodnienia i podjęcia nieoczywistych dla każdego z partnerów rozwiązań.

Dużo groźniejszą sprawą niż różnica charakterów, czy przywiązanie do jakiejś wizji tego, w jaki sposób mamy żyć, może być **postawa wycofująca, inaczej uległa**, jednej ze stron. Taka osoba zamiast mówić o swoich potrzebach, marzeniach czy frustracji, ucieka przed konfrontacją. Nie ma kłótni, ale też nie ma satysfakcjonujących rozwiązań. Negatywne emocje spychane są pod dywan, jest pozorna zgoda, ale... w związku narasta dystans. Jedna ze stron jest do pewnego momentu bardzo zadowolona, bo jest tak, jak ona chce. Jej potrzeby, marzenia są spełniane. Jednak obok siebie widzi „obserwatora”, który nie wchodzi w interakcję, nie odpowiada już na serdeczność tak jak do tej pory. Próby dowiedzenia się, o co chodzi, pełzną na niczym. Nie ma do czego się przyczepić, ale... w małżeństwie przestaje się układać. Uległy partner „dusi” się, co prowadzi do gromadzenia się niepokoju lub złości. Jest przygnębiony brakiem możliwości wypowiedzenia swojego zdania oraz brakiem wpływu na sytuację, w której się znalazł. Jednocześnie jest bierny – nie robi nic, by sytuację zmienić i wydaje się, że nie ma nic do powiedzenia. To może trwać wiele dni, tygodni, miesięcy.

Niestety ostatecznie i tak dochodzi do eskalacji i to w najmniej oczekiwanym momencie. Kielich goryczy w końcu się przepełnia i dochodzi do eksplozji. Wtedy zwykle poczucie krzywdy jest tak wielkie, a ilość spraw, do których warto byłoby wrócić jest niezliczona, że właściwie trudno jest dojść do ładu i składu – o co chodzi i czego tak naprawdę oboje małżonkowie pragną.

Zachowania uległe wynosimy zwykle z dzieciństwa, kiedy prawdopodobnie spotykaliśmy się z dużą presją otoczenia, które nie próbowało tak naprawdę wsłuchać się w nasze potrzeby. Przypuszczalnie forsowało swoje rozwiązania. Być może tej presji nie było, ale nikt tak naprawdę nie był zainteresowany, by budować z nami żywą, ciepłą relację i odpowiadać na nasze potrzeby.

Czasem pretensje od osób uległych mogą pojawiać się mimochodem, przy okazji małych sprzeczek, ale są wyrazem głębszych frustracji. Zwykle nie ujawniają one istoty problemu i w związku z tym nie pozwalają wypracować satysfakcjonujących rozwiązań. Tak może być w sytuacji, kiedy w małżeństwie brak jest żywej, bliskiej relacji, za to np. mąż obserwuje serdeczną i odpowiadającą na potrzeby dzieci postawę swojej żony. Myśl, która może pojawić mu się niestety niekoniecznie na poziomie świadomym, może brzmieć – „Dzieciaki to mogą doświadczać ciepła od mojej żony, a ja nie” ...

Nie zawsze, albo tak naprawdę bardzo rzadko, zdaje sobie sprawę, że to zachowanie żony, to co ona daje dzieciom, dla niego jest zupełnie niedostępne i w związku z tym rodzi w nim poczucie żalu i niesprawiedliwości. Mężowi nie chodzi o to, aby poczuć się jak dziecko, ale o to, by otrzymać sygnał – jesteś dla mnie ważny i wartościowy, oczywiście na poziomie równoprawnego partnera w związku. Każdy z nas potrzebuje otrzymywać w małżeństwie takie sygnały. W efekcie całej tej zagmatwanej sytuacji żona słyszy – „po co tyle dzieciom kupujesz, one i tak są niegrzeczne”, albo – „rozpieszczasz je za bardzo, nie poradzimy sobie z nimi”.

Takie zachowanie można już nazwać **bierno-agresywnym**. Pretensje są wyrażane, ale nie wprost. O swoich potrzebach komunikuje się w sposób ukryty, poprzez aluzję, sarkazm lub wymowne milczenie, spóźnianie się albo kiepskie wykonywanie swojej części obowiązków. Być może parter obiecuje, że coś załatwi, przejmie jakieś obowiązki, nawet kiedy o tym mówi, to wydaje mu się, że chce to zrobić, ale potem niestety jest jakiś milczący i wycofany. Kiedy po zwróceniu uwagi partner słyszy – „wszystko ok”, „o nic mi nie chodzi” to czuje dezorientację. Czasem, jeśli takie postępowanie jest świadome, możemy mówić nawet o manipulacji. Strategia ta oczywiście prowadzi donikąd. **Unikanie kłótni, otwartego konfliktu powoduje nawarstwianie się problemu.**

Agresja jest czymś, czego najbardziej się obawiamy, ale jeśli nie przybiera jakiejś skrajnej formy to zwykle jest problem łatwiejszy do rozwiązania. Postawa agresywna wiąże się z chęcią narzucania swojej opinii, mimo sprzeciwu drugiej strony, bez wzięcia pod uwagę tego, co oczekuje współmałżonek. Często przyczyną jest brak umiejętności mówienia o swoich potrzebach, brak wiary w siebie, w to, że druga strona troszczy się i prawdopodobnie będzie chciała wyjść mi naprzeciw. Forsowanie swojego rozwiązania niestety rodzi zwykle silny protest, pojawia się otwarta złość, a nawet wrogość, a atmosfera serdeczności, ciepła i wzajemnego zafascynowania znika. Trudno mówić w takiej sytuacji o tym, że para ma wspólne cele, współpracuje i małżonkowie wspierają się w ponoszeniu trudów życiowych.

Źródło takich postaw może tkwić w braku szacunku do siebie, ale i do innych ludzi, w podejrzliwości do otoczenia, bierze się z negatywnych myśli i uczuć, które masz wobec samego siebie, z braku szczerości i gotowości do tego, by pokazać siebie, takiego jaki jesteś. To może wiązać się z Twoją historią, z tym, w jaki sposób miałeś/aś możliwość budować relacje będąc dzieckiem, a potem ze sposobem budowania relacji

z przyjaciółmi czy partnerami z poprzednich związków. To wszystko może mieć swój oddźwięk tu i teraz. Jeśli chcesz nad sobą pracować, rozwijać swoje kompetencje jako partner w związku, niezwykle ważna jest właściwa postawa wobec informacji, które otrzymujesz od ludzi wokół, w tym od swojego współmałżonka. Dzięki informacji zwrotnej, a może i otwartemu podjęciu konfliktu, możesz dowiedzieć się, jak naprawdę odbierany jest Twój sposób mówienia, reagowania, czy Twoja postawa wobec innych. To będą bardzo ważne informacje dla Ciebie, choć może czasem niewygodne. Nie szkodzi! Jesteś człowiekiem, który się rozwija, który potrafi się zmieniać, testować nowe zachowania, uczyć się od innych. Jeśli dowiesz się czegoś trudnego o sobie, nie załamuj rąk, to początek dobrej zmiany.

Konflikty, a nawet kryzysy, które pojawiają się w Waszym związku są szansą. Najważniejsze, żebyście nie utknęli w miejscu. Unikanie konfliktów albo eskalacja agresji prowadzi do oddalenia się od siebie, niechęci do emocjonalnej bliskości i tym samym do spadku zainteresowania seksem. Im dalej od siebie jesteście, tym łatwiej o frustracje i gotowość do podjęcia decyzji o rozstaniu.

Wyobraź sobie, że problem jest piłką, którą trzeba utrzymać w powietrzu. Nie można pozwolić, aby upadła na ziemię. Macie być zgraną drużyną. Piłka za każdym razem leci pod innym kątem, zaskakuje, ale Wy nie możecie pozwolić na jej upadek. Każdy odbity raz to Wasze zwycięstwo. Nie da rady, aby któreś z Was mogło skupić się tylko na sobie, tracąc z oczu partnera. Piłka upadnie. Albo wygrywacie jako zespół albo każde z Was w efekcie przegra.

Konflikt jest przez Was dobrze rozgrywany, jeśli po kłótni czujesz wzrost energii, masz większą motywację, by działać. Powinieneś czuć, że lepiej rozumiesz współmałżonka, masz więcej zaufania do niego i zdajesz sobie sprawę, że rozwiązań jest o wiele więcej, niż wcześniej Ci się wydawało. **Po dobrej kłótni lepiej rozumiesz o co chodzi i możesz skupić się na celu.**

Jeśli chcesz żyć w szczęśliwym, namiętnym i pełnym ekscytacji związku, to musi być to dla Ciebie priorytet. Wymaga to kompromisów i ustępstw. Nie da rady inaczej.

Pary, które radzą sobie z rozwiązywaniem problemów, mają do nich dystans. Pojawienie się przedmiotu sporu nie równa się z postrzeganiem współmałżonka jako

wroga. Każde z nich rozumie, że przyjęcie jakiegokolwiek z rozwiązań ma swoje minusy. **Dobre rozwiązanie to takie, które przyniesie Wam obojgu (a nie tylko Tobie) najwięcej korzyści.** Każde z Was ma potrzeby, które są dla niego ważne. Ma marzenia, których realizacja przyniesie mu poczucie spełnienia. Do wzajemnych różnic i wad można podejść z dystansem i poczuciem humoru.

Konflikt może, a nawet powinien, być **mocnym fundamentem związku.** Dzięki konfrontacji z gniewem i złością macie szansę na zaspokojenie swoich potrzeb. Poznacie siebie nawzajem. Z każdym miesiącem każde z Was się zmienia. Uczciwy konflikt pozwala Wam być nieustannie blisko, nie tylko akceptować odmiennność, ale być wdzięcznym, że ta druga osoba może wnieść w Waszą relację coś, czego Ty nie masz. Różnice mogą powodować pewne napięcie w relacji, ale mogą wносить też wiele okazji do czułości, poczucia humoru. Nie pozwól żadnemu z Was stanąć w miejscu i powiedzieć – „już taki/taka jestem i absolutnie się nie zmienię”. Od Ciebie zależy, jak będzie. **Mów o tym, co jest dla Ciebie ważne i czego potrzebujesz.** Prośby wyrażaj wprost, ale nie przedstawiaj ich jako żądań. Otwieraj się na nowe rozwiązania. Słuchaj i wychodź naprzeciw. Obdarzaj ciepłem i serdecznością.

Jak się zmienisz? To naprawdę może być ciekawe.

Osiągniesz taką zmianę, o jakiej prawdopodobnie nigdy nie myślałeś. Spróbujesz takich rzeczy, o których nie przypuszczałeś, że mogą być dla Ciebie przyjemne i dobre. Odkryjesz, że życie oferuje Ci wiele nowych możliwości, które do tej pory dla Ciebie nie były dostępne. Odkąd potrafisz patrzeć na daną sprawę z różnych punktów widzenia i akceptować odmiennność, świat jest bardziej przyjazny i kolorowy.

Być w związku to nie znaczy otrzymywać tyle samo co **dawać.** To nie sklep. Związek to dwuosobowa drużyna, która współpracuje razem, wykorzystując zasoby jakie posiada w osiągnięcia wspólnych celów. Każde z nich przy okazji rozwija się, dając i otrzymując. To jak wspólna wyprawa w wysokie góry. Raz Ty zawiśniesz na linie, która nie pozwoli Ci spaść, a innym razem Twój partner będzie potrzebował Twojej pomocy. Najważniejsze jest to, że celu nie osiągniesz sam. Także – głowa do góry!

Jedynie, co mogłoby być wskazaniem do rezygnacji ze związku lub separacji w przypadku kryzysu to pojawienie się przemocy zarówno fizycznej jak i emocjonalnej, uzależnienie od alkoholu, narkotyków, pornografii, czy czegokolwiek

innego, albo choroba psychiczna. Te przypadki powinny być absolutnie omówione z odpowiednim specjalistą, który pomoże Ci obiektywnie przyjrzeć się problemowi, z którym się borykasz i otrzymać adekwatną pomoc.

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>