

Kryzys małżeński szansą dla związku

Konflikty, nieporozumienia, sprzeczki towarzyszą wszystkim relacjom między ludźmi, a zwłaszcza tym, którzy mieszkają za sobą, dzielą obowiązki domowe czy wychowanie dzieci. Stres, jaki towarzyszy im w codziennym życiu, przeciążenie psychiczne jest dobrą bazą do tego, aby w związku doszło do kryzysu. Zgodne małżeństwo to nie kwestia przypadku czy szczęścia. Udatne związki powstają, gdy małżonkowie kochają się i wspierają. Dla udanej relacji ważne jest, by każda ze stron potrafiła 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. Każde małżeństwo przechodzi w trakcie swojego trwania pewne etapy. Pomiędzy tymi etapami pojawiają się kryzysy. Każde przejście do kolejnego etapu ich związku jest dla każdego z 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 całą rodzinę. Przyczyną kryzysu może być również jakieś jedno zdarzenie, które okaże się zbyt dużym obciążeniem psychicznym dla jednego lub obojga partnerów. Przykładami takiego zdarzenia są: pojawienie się dziecka, problemy wychowawcze z dziećmi, wtrącanie się innych osób w związek (rodziców, przyjaciół), choroba, wypadek, utrata pracy, zdrada. Fundamenty długotrwałej i dobrej relacji z partnerem, mającej siłę przezwyciężyć kryzys, 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 się dzieje, 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. Paradoksalnie, to "zwycięzcy" częściej przychodzą do gabinetu psychoterapeuty. Częstszym inicjatorem wizyty w gabinecie psychologa są kobiety. Dzieje się tak, dlatego, że często kobiety mają wizję, jaki powinien być mąż, małżeństwo, rodzina, wychowanie dzieci. To, czego brak w tym obrazie to niestety wizja kobiety - jej tożsamości, potrzeb, pragnień, siły. W konsekwencji kobieta bierze na siebie odpowiedzialność za związek i ponosi tego konsekwencje. Najłatwiej to wyobrazić sobie w ten sposób: jeżeli kobieta bierze na siebie 90% odpowiedzialności za dom i rodzinę, to mężczyźni pozostaje 10%. Trudno wtedy mężczyźni zadowolić kobietę, bo nie ma jak się wykazać. Paradoksalnie to kobiety przegrywają w tej sytuacji: 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. Nigdy też nie jest za późno, póki związek trwa, na przejście zaległych kryzysów i stworzenie satysfakcjonującego i szczęśliwego małżeństwa. Przyczyną kryzysu może być też sytuacja, 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 sformułować. Najważniejsze jest, aby zmierzyć się z kryzysem - 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. Bardzo często kryzys małżeński odbija się na dzieciach. Właśnie często dzięki dzieciom rodzina trafia do terapeuty. Najczęściej przyczyną wizyty są zaburzenia somatyczne i problemy z zachowaniem. Dzieci z miłości do swoich rodziców i ze strachu o nich często chorują, aby dorośli skupili na nich swoją uwagę i zapomnieli o kłopotach czy walce między sobą. Również dorośli miewają różne objawy somatyczne: przewlekłe bóle głowy, kłopoty ze snem czy nawet z sercem. Opieka nad chorym dzieckiem ma zbliżyć małżonków do siebie, ale nie rozwiązuje problemów, które wywołały chorobę dziecka. Ludzie przychodzą do terapeuty, kiedy jedno z małżonków, czasem oboje, widzi jakiś problem. Często dzieje się to w momencie, kiedy partner chce odejść a druga osoba koniecznie chce go zatrzymać. Najczęściej do takich skrajnych sytuacji dochodzi w związkach, gdzie zostały przeforsowane wartości jednego z małżonków. Druga osoba nie mogąc "przebić się" w małżeństwie oddaliła się. Terapia małżeńska nie spowoduje, że partner stanie się taki, jakim chcielibyśmy, żeby się stał. Psycholog tylko pomaga dojrzeć pewne rzeczy, a małżeństwo musi samo znaleźć najlepsze dla nich rozwiązania. Nasze role w małżeństwie zależą od nas. Nigdy nie jest tak, że kryzys powoduje tylko jedna osoba, a druga jest bez winy. Przyczyn powstawania kryzysu w związku jest wiele, jak również może być wiele możliwości rozwiązania tego kryzysu. Najważniejsze, aby było one skuteczne, a do tego potrzeba zaangażowania obojga partnerów.

mgr Małgorzata Remlein
psycholog