



Tekst dla kobiet

Zostać czy odejść?

Rozumując logicznie kobieta, która zaczyna sobie zadawać coraz częściej takie pytanie powinna odejść. Im prędzej tym lepiej.

Już samo zadawanie sobie takiego pytania świadczy niezawodnie o tym, że związek dwojga ludzi przestał funkcjonować jak należy lub przestał funkcjonować w ogóle, a próby odbudowy ruin, które na ogół zadająca sobie pytanie już podejmowała nie przyniosły rezultatów. Praktyka pokazuje jednak, że podjęcie takiej decyzji wcale nie jest oczywiste, ponieważ rozumowanie logiczne nie ma nic wspólnego z decyzjami podejmowanymi emocjonalnie. Istnieje prawdopodobieństwo, że każda z czytelniczek panująca nad emocjami podjęłaby trafną decyzję. Niestety uczuć nie da się wyłączyć. Zwlekamy, więc, chowamy głowę w piasek, zzymając się na siebie za brak odwagi, czekamy aż ktoś lub coś rozwiąże nasze dylematy.

Czekamy przekonując sami siebie:

1. Może się zmieni ...

ten powód przytaczają na ogół żony alkoholików oraz partnerów stosujących przemoc wobec małżonki. Często ten sposób myślenia dotyczy kobiet notorycznie zdradzanych.

Naturalnie ta nadzieja nie jest niczym uzasadniona, ludzie się nie zmieniają, choć zmiany niekiedy się zdarzają spowodowane chorobą, traumatycznym przeżyciem lub świadomością krótkiej perspektywy życia w podeszłym wieku.

Nie znam przypadku, aby mąż przestał bić żonę kierując się litością. Osobowość „damskiego boksera” można próbować zmienić stosując połączenie skomplikowanych procedur terapeutycznych takich jak NLP w połączeniu z hipnoterapią, ale jaki mężczyzna dobrowolnie podda się takim zabiegom przyznając się tym samym do winy? Podobnie ma się sprawa z alkoholikami, jeżeli już podejmą się terapii odwykowej to nie dla żony. Prawdziwy powód jest prawie zawsze inny.

W takich przypadkach dawanie kolejnej szansy partnerowi jest bezpodstawne. Jedna z moich pacjentek „rekordzistka” czekając na to aż ON się zmieni, dopiero po 17 latach przyszła po poradę. W ciągu tych 17 lat stawiała sprawę ультимативно: „Jeżeli jeszcze raz mnie uderzysz, odejdę, jeżeli w ciągu czterech tygodni nie pójdiesz na odwyk, odejdę, podam cię do sądu jeśli itd. itp. Nie trudno się domyślić, że ona nie była konsekwentna, a on z uporem nie zmieniał swojego zachowania.

Jak pewnie większość czytelniczek jeszcze pamięta, autorytet matki działał tak długo jak długo „groźby” były konsekwentnie realizowane: „Jeżeli nie posprzątasz pokoju do kolacji, nie obejrysz telewizji” itd. Podobnie funkcjonuje ten mechanizm w stosunku do partnerów. Nie dotrzymanie obietnic prowadzi do lekceważenia partnerki i nie traktowania jej poważnie. Dlatego wielu mężczyzn doznaje szoku, kiedy rzeczywiście żona wystąpi o rozwód, bo wreszcie po latach dotrzymała słowa!

2. Rodzina mnie opuści, znajomi się odwróca!

Ta katastroficzna wizja sprawdza się rzadko.

Brat nadal będzie cię kochał, rodzice także, mimo, że nie postępujesz zgodnie z ich radami. Co prawda rodzina stara się często wywierać presję na twoje decyzje, ale jej pobudki są tak zróżnicowane i na ogół egoistyczne, że nie powinno się brać ich pod uwagę.

3. Nie mogę tego zrobić dzieciom! lub

Robię to tylko dla dzieci! z zastrzeżeniem, (bo taka jestem głupia).

Rzeczywiście kobiety czują się bardziej odpowiedzialne za związek, to one są menedżerami w związku i traktują jego rozpad, jako osobistą klęskę. To zrozumiałe. Trudno pogodzić się z rozpadem rodziny.

Jak wykazują jednak liczne badania naukowe wychowywanie dzieci w związku pełnym konfliktów szkodzi dzieciom bardziej niż przebywanie z każdym z rodziców osobno po ich rozwodzie. Inaczej wygląda sytuacja, kiedy dzieciaki już „wyfrunęły” z gniazda i nie mogą stanowić alibi dla naszej bierności i pozostawania w nieudanym związku. Dorosłe dzieci nie pragną rozwodu bo nie lubią mieć kłopotów z rodzicami, chcą mieć święty spokój i poza nielicznymi przypadkami życzą obojgu rodzicom, aby żyli długo i szczęśliwie i przede wszystkim zdrowo.

Powyższy argument jest, więc oszukiwaniem samej siebie, naginaniem faktów, składaniem ofiary z własnego życia na ołtarzu tradycji i fałszywych wyobrażeń o świętości rodziny.

Maskuje on lęk przed nieznanym, lęk egzystencjalny czy wreszcie lęk przed samotnością.

Będąc w związku trudno nam uwierzyć, że samotność ma wiele zalet, że nie jest aż taka straszna. Trudno przyznać się samej przed sobą, że w skonfliktowanym, rozpadającym się małżeństwie jesteśmy już samotne, choć jeszcze we dwoje.

4. Pozostanie z wygodnictwa.

Duży procent kobiet, ale także pewna część mężczyzn, pozostaje w związku z wygodnictwa.

Nie kocham go, ale mam zapewnioną egzystencję o wysokim standardzie. Łatwo wierzymy w to, że ze względu na sprawy służbowe partner nie wraca często do domu. Banalizujemy fakt, że czasem „ręka poleci” w naszym kierunku i przekładamy urlop na Karaibach, własny samochód i dom nad osobiste bezpieczeństwo i godność osobistą. Rośnie nasza frustracja i niezadowolenie, „wycofujemy swoje udziały”, zaniedbujemy związek i rodzinę, ale i tak wolimy to, niż zmiany i niepewność, co dalej w pojedynkę. Pozostawanie z wygodnictwa często „owocuje” romansem lub cykliczną niewiernością. Problem w tym, że związek pozamałżeński rozwija się dynamicznie i niekoniecznie po myśli zainteresowanych. Powoduje dalsze zaburzenia w relacji ze stałym partnerem, niczego nie naprawia, wyniszcza to, co pozostało być może jeszcze do uratowania. Im dłużej pozostajemy z wygodnictwa nie próbując dokonywać pozytywnych zmian tym większa szansa, że zmarnujemy to, co jeszcze nas łączy.

Może warto przyjrzeć się przyczynom rozmyślań o ewentualnym zakończeniu związku. Może jeszcze nie jest za późno na negocjacje, szczerą rozmowę z partnerem, program naprawczy, w którym każdy z partnerów miałby swój dobrowolny udział?

Częstą przyczyną rozmyślań o odejściu jest brak pociągu seksualnego do partnera lub niezadowolenie z seksu. Zapewne wiele czytelniczek pomija ten aspekt gdzie indziej upatrując przyczyn nieporozumień w związku.

Jednak badania naukowe potwierdzają niezbicie, że nieudany seks to jedna z głównych powodów

rozpadu związku. Uogólniając – dobry, udany seks jest integralnym elementem udanego partnerstwa, co prawda jeszcze niczego nie gwarantuje, ale kiepski seks to z pewnością problemy, kryzysy, niewierność, a więc de facto gwarancja nieudanej relacji.

Inną nie mniej ważną przyczyną niezadowolenia ze związku jest brak umiejętności komunikacyjnych. Wzajemne niezrozumienie, skakanie sobie do oczu, niewysłuchiwane partnera/ki, ignorancja, jeżeli chodzi o potrzeby drugiej osoby, „gadał dziad do obrazu...”

Powszechne: „ Ty mnie w ogóle nie słuchasz”, to symptomy problemów z komunikacją. Ciągłe wyszukiwanie cech, które nas różnią, zamiast tych, które nas łączą. Walka o dominację i rację. Nietolerowanie różnic w poglądach, potrzebach, upodobaniach. To wszystko niszczy, a nie buduje. Słaba komunikacja przy stole i w łóżku to jednak w przeciwieństwie do przemocy i alkoholizmu problemy do „naprawy”.

Wspólna wizyta u seksuologa, psychoterapeuty bądź specjalisty od komunikacji daje duże szanse uratowania związku. Podkreślam wspólna. W przypadku, gdy partner odmawia takiej wizyty: „sama idź”, „nie będę chodził do jakiegoś idioty konowała”, „ ja nie mam żadnych problemów – to ty powinnaś się leczyć”, kobieta pozostaje bezradna i sama niczego nie zmienia.

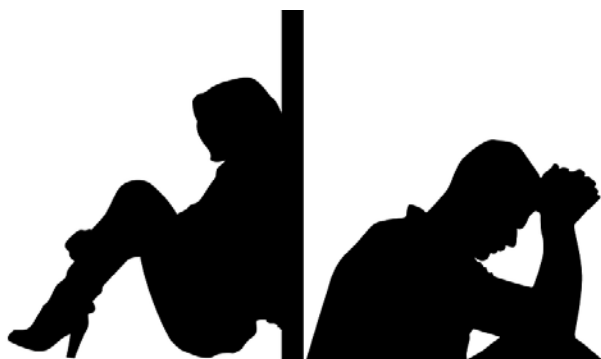
Reasumując: zostać czy odejść? Każde rozwiązanie wymaga niezwyklej odwagi. Jak twierdzą egzystencjaliści podjęcie decyzji nawet złej, jest lepsze od bierności. Bierność powoduje więcej szkód niż podejmowanie działań będących konsekwencją zmian. Jestem zwolennikiem podejmowania decyzji, tych rozważnych w oparciu o rady życzliwych bliskich, porady specjalistów, wspólnej terapii. Jeżeli nie potrafimy „ dopuścić” osób trzecich do naszego partnerskiego problemu dobrym rozwiązaniem jest tzw. rozstanie na próbę. Takie rozwiązanie ma wiele oczywistych zalet nie zwalnia jednak w ostateczności od podjęcia DECYZJI. A tą każdy z nas musi podjąć osobiście licząc się z konsekwencjami i biorąc za nią odpowiedzialność.

© Krzysztof Dudzinski 2016

„remake” na podstawie tekstu dla Klubu Kobiet z roku 2009 ,

Poniżej

TEST DLA PAR, gratis



Test proszę wypełnić oddzielnie, nie komunikując się przy tym z partnerem/partnerką.

Punkty dajemy w skali od 0 do 10

Liczba punktów odzwierciedla subiektywną ocenę danego problemu -
stopień uciążliwości dla własnej psychiki i jego negatywny wpływ na związek.

0 = brak problemu

10 = maksymalna uciążliwość dla własnej psychiki
oraz maksymalnie negatywny wpływ na związek

Po wypełnieniu proszę skopiować tabelkę wraz z punktacją i odesłać na
psychewarszawa@gmail.com

Jeżeli jedno z partnerów odmawia udziału w teście, proszę wypełnić tylko jedną tabelkę .

Gratisowa analiza w ciągu tygodnia

Zapraszamy!

Zostać czy odejść ?

Test dla par, wypełniać oddzielnie
wpisując odpowiednią ilość punktów
w skali 0-10

Nazwa problemu	Ilość punktów
1.Niewierność	
2.Przemoc fizyczna,	
3.Przemoc psychiczna,	
4.Alkoholizm	
5. Inne uzależnienia, jakie ?	
6.Chorobliwa zazdrość	
7.Brak zadowolenia z seksu	
8.Zła komunikacja lub jej brak	
9. Brak uczuć i ciepła,	
10.Równowaga dawanie/branie	
11. Problemy zawodowe	
12. Kłopoty finansowe 5 punktów	
13. Problemy zdrowotne	
14. Teściowie	
15. Rozbieżne zainteresowania	
16. Różny Światopogląd	
17. Zaangażowanie	
18. Inne, proszę opisać	