

3 BS WDŻ;

Temat: Gdy małżeństwo się rozpada. (grupa chłopców)

Żadna zakochana para pobierając się nie przewiduje rozwodu. Niestety, statystyki pokazują, że ponad jedna trzecia zawartych w Polsce związków małżeńskich nie kończy się hasłem "żyli długo i szczęśliwie". Związek nie rozpada się jednak z dnia na dzień. Według profesora psychologii, Johna Gottmana, prowadzą do tego cztery etapy.

4 etapy rozpadu

Żadna zakochana para pobierając się nie przewiduje rozwodu. Niestety, statystyki pokazują, że ponad jedna trzecia zawartych w Polsce związków małżeńskich nie kończy się hasłem "żyli długo i szczęśliwie". Związek nie rozpada się jednak z dnia na dzień. Według profesora psychologii, Johna Gottmana, prowadzą do tego cztery etapy.

1. Krytycyzm

Drobne zastrzeżenia i zwracanie partnerowi od czasu do czasu uwagi na popełniane błędy to normalne sprawy kiedy się razem jest, a już zwłaszcza kiedy razem się mieszka. Gorzej, jeżeli krytyka zamienia się w permanentne okazywanie niezadowolenia z tego co i jak robi druga osoba. Kiedy nie krytykujemy już konkretnego zachowania, a negatywnie wypowiadamy się praktycznie o wszystkim czego partner się dotknie i co powie. Tak zacięty krytycyzm może przeistoczyć się w pogardę i to zarówno po stronie krytykującego jak i zniechęconego obcowaniem z napastliwym partnerem krytykowanego

2. Pogarda dla partnera

Może się przejawiać jako rzucane w kłótni, a w dalszych fazach nawet i bez większego powodu, wyzwiskach, cynizmie i ostentacyjnie demonstrującej obojętności mowie ciała. Zaczynamy od drobnych niedomówień, przeciętnych sprzeczek i pospolitego zamykania problemów pod dywan. Kończymy na wszędobylskim krytycyzmie, który sprawia, że druga osoba zaczyna wzbudzać w nas obrzydzenie, nie chcemy przebywać z nią, a tym bardziej rozmawiać z nią o ratowaniu związku.

3. Postawa obronna

W fazie obronnej wysyłamy partnerowi komunikat, że to on jest problemem. Zrzucamy na niego całą odpowiedzialność za konflikt sami przyjmując rolę

ofiary. Jeśli akurat nie obwiniamy partnera, winę zrzucamy na czynniki zewnętrzne lub wymyślamy wymówki w stylu "wprawdzie ja tak zrobiłem, ale to tylko dlatego, że ty dwa dni temu zrobiłaś to i tamto"

4. Obojętność

Efekt trzech powyższych punktów. Po uszy już mamy wszelkich konfrontacji, mówienia, słuchania. Wycofujemy się. I chociaż unikamy tym sposobem konfliktu, unikamy również własnego związku.

To już jest koniec

Przy obecności powyższych czterech rodzajów zachowań, mamy poważne podstawy, żeby twierdzić, że nasz związek jest zagrożony. Chociaż zdarzać się mogą jeszcze miłe chwile takie jak wygłupy z dziećmi czy spotkania rodzinne, więź między tak skonfliktowanymi partnerami jest praktycznie zerwana.

Co Gottman uważa za czynnik pomocny w budowaniu udanej relacji i ożywieniu tej w tarapatach? Koncentrowanie się na tym, jak zachowujemy się wobec siebie wtedy, kiedy ze sobą nie walczymy. Przyjaźń, to według profesora podstawa udanego związku.

Najczęstsze przyczyny rozwodu oczami mężczyzny:

Rozwód: awantura o kasę

Rozwód: brak ochoty na współżycie

Rozwód: nie chcę mieć dzieci

Rozwód: nuda w związku

Rozwód: brak podziału obowiązków w domu

Rozwód: kłótnie o wychowanie dziecka

Rozwód: zaniedbana żona

Rozwód: przez teściową

Rozwód: bezpłodność

Miłej lektury.

M.K.