Ne fusson zátonyra a házasság - gondok és megoldások

Szinte minden pár kapcsolatában elõfordul kisebb-nagyobb, illetve rövidebb-hosszabb ideig tartó feszültség. Az alábbiakban öt olyan kiváltó okot mutatunk be, amelyek próbára tehetik a kapcsolatot, és ajánlunk megoldásokat is a problémák kezelésére.

1. A növekvõ család

A baba születése az örömön túl megviseli mind az apát, mind az anyát. Az alváshiány depresszióhoz vagy szorongáshoz vezethet, a kismamáknál nem ritka a szülés utáni depresszió.

Az intim párkapcsolat is átmenetileg kárát láthatja az új gyerek érkezésének. Egy kapcsolat azonban nem olyan, mint a munkahely, ahol mindenképpen teljesíteni kell, mondják a szakemberek.

Mit tegyünk?

A párnak közösen kell megtalálnia, hogyan támogassák egymást ebben az átmeneti nehéz helyzetben.

Osszuk be, ki mikor van fent vagy kel föl a gyerekhez, addig a másik kialudhatja magát. Ha lehetséges, kérjünk meg egy barátot vagy rokont, vigyázzon a babára, hogy a pár kettesben lehessen. Ha a gyerekek már nagyobbak, nekik is meg kell érteniük, hogy a szülõknek szükségük van egy kis szabadságra, együttlétre.

2. Változások a munkában

Az is feszültséget okozhat a kapcsolatban, ha valamelyik fél elveszíti az állását vagy éppen jobb álláshoz jut.

Mit tegyünk?

Annak, aki kevesebbet keres, lehetnek önbecsülési problémái, különösen érzékeny lehet, míg a másik amiatt haragszik, hogy õ a fõ kenyérkeresõ. Mindkét félnek tiszteletben kellene tartania a másik szerepét, és kettejük közös ügyeként felfogni a helyzetet.

Segíthet, ha gondjainkat, tapasztalatainkat megosztjuk a hasonló cipõben járó ismerõsökkel, barátokkal. Támogassuk párunkat a

munkakeresésben, átképzésben.

3. Tolakodó anyós-após

Sajnos, gyakori, hogy a szülõk beleszólnak a fiatalok életébe, különösen, ha a gyereknevelésrõl van szó. Az sem ritka, hogy egymással sem értenek egyet.

Mit tegyünk?

A fontos az, hogy meghallgassuk õket, majd a párunkkal döntsük el, mi szolgálja a legjobban a mi és a gyerekeink érdekeit. Beszéljük meg a kérdést, legyünk türelmesek. Az egyik fél általában nehezebb helyzetben van, vele leggyünk megértõk, és jó, ha egységes álláspontot képvisel a pár a szülõk elõtt.

4. Ha piszkáljuk egymást

Van, hogy annyira ingerültek vagyunk, hogy olyasmit is szóvá teszünk, amit nyugodtabb körülmények mellett nem tennénk. Ha egy pár apróságokon vitázik, akkor ott a háttérben egy fontosabb problémát nem sikerült megoldaniuk, mondják a szakemberek.

Mit tegyünk?

Lehet, hogy az, aki állandóan piszkálja a másikat, mindenért rászól, ennek nincs is tudatában. Egy nyugodt pillanatban üljünk le, és az a fél, amelyik úgy érzi, megbántották, kérdezze meg, mivel váltotta ki a megjegyzéseket. Fontos, hogy minél pontosabban fogalmazzunk.

Ha mi vagyunk a kritikus fél, gondoljuk meg, vajon mennyire fontos az, amit újra meg újra szóvá teszünk. Ha például a párunk sms-eket ír vezetés közben, arról már érdemes beszélni, kevésbé életbevágó mondjuk az, hogy szürcsöl.

Ne adjuk fel. Lehet, hogy egy beszélgetéssel még nem oldódik meg minden, de a végén megelõzhetünk egy fölösleges konfliktust.

5. Hûtlenség

Gyakran okoz gondot valamelyik fél vélt vagy valós hûtlensége. Fontos azonban tudni, mit is jelent ez valójában.

Mit tegyünk?

Minden párnak ki kell dolgoznia a saját meghatározását arról, mit tart elfogadhatónak a másik fél részérõl.

Nyíltan mondjuk meg, mi az, ami nekünk „még belefér” egy külsõ kapcsolatba. Egy ebéd a kollegával vagy kolleganõvel igen, de például a mozi már nem? Fontos, hogy egyértelmûen tisztázzuk, és ne befolyásoljon minket az, mit gondolnak mások arról, mi a helyes és mi nem. Ez egy pár esetében szigorúan magánügy.

Ha a másik átlépte azt a bizonyos határt, együttesen kell dönteni, megmenthetõ-e még a kapcsolat. Ha mindketten úgy érzik, van remény, a szakember sokat segíthet.

Forrás: Health