

Conflictul in relatia de cuplu/mariaj/casnicie

Iubirea ne va tine legati pentru totdeauna. Relatia noastra de cuplu va fi diferita de a celorlalti. Ne vom face fericiti unul pe celalalt. Copii vor face casnicia noastra fericita. Acestea sunt doar unele dintre miturile/asteptarile nerealiste cu care venim in relatia de cuplu. De fapt este putin diferit : dragostea tine partenerii de cuplu uniti numai atata vreme cat ambii au ca scop comun sa pastreze relatia si numai atata vreme cat ambii se vor comporta intr-un mod iubitor fata de partener. Nu poti pastra relatia de cuplu atunci cand unul dintre parteneri „demisioneaza”. Partenerii de cuplu pot contribui la fericirea celuilalt inasa nu pot garanta fericirea. De asemenea copii pot uni cuplul la fel de bine cum il pot desparti. Ganditi-va la cuplurile care inainte de a avea copii au fost fericiti (doar constat, nu judec !).

1. Miturile despre casnicie/relatia de cuplu creaza asteptari nerealiste in multe relatii.
2. Conflictul este o parte inevitabila si chiar necesara a relatiei de cuplu
3. Conflicturile in cuplu pot apare mai ales din cauza banilor, relatia intima - sexuala, munca, copii, socri, religie, prieteni, alcool sau abuz de droguri, timpul liber.
4. Daca doriti sa faceti fata unui conflict in cuplu incercati sa urmati pasii
 - arati respect mutual
 - punctati adevarata problema
 - incercati sa gasiti puncte comune cu care sunteti de acord
 - participati amandoi la luarea deciziei si la stabilirea rezolutiei privind conflictul
5. Ca sa va puteti concentra asupra rezolvarii conflictului incercati sa va focusati pe prezent si viitor mai degraba decat pe trecut. Oricum nu puteti schimba trecutul, inasa prezentul si viitorul depinde de atitudinea voastra in legatura cu trecutul.

6. Incercati sa va rezolvati problemele pe rand, nu treceti la alta fara sa nu fi reusit sa o discutati pe cea existenta. Oricum pasii mici/ marunti sunt de dorit decat pasii mari si inutili.
7. Nu uitati ca orice schimbare presupune un timp. Nu fiti nerabdatori. Nimeni nu se va schimba de pe o zi pe alta. Suntem cu totii sisteme si ca orice sistem dorim sa ne pastram status-quo-ul.