



Kryzys?

WYJDZIESZ Z TEGO!



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej



Po pierwsze
Rodzina!

KONKURS MINISTRA RODZINY I POLITYKI SPOŁECZNEJ
I PEŁNOMOCNIKA RZĄDU DO SPRAW POLITYKI DEMOGRAFICZNEJ



Kryzys?

WYJDZIESZ Z TEGO!



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej



Po pierwsze
Rodzina!

KONKURS MINISTRA RODZINY I POLITYKI SPOŁECZNEJ
I PEŁNOMOCNIKA RZĄDU DO SPRAW POLITYKI DEMOGRAFICZNEJ

WARSZAWA 2021

Jakie są fundamenty udanych małżeństw? Dlaczego jedne trwają bez względu na wszystko, a inne się rozpadają z lada przyczyny? Co robić, żeby zapobiegać kryzysom w związku? Dowiesz się tego z naszego poradnika.

Pomimo dynamicznych zmian w formie i funkcjach rodziny oraz głośnych haseł o jej kryzysie, nadal około 85 proc. Polaków uznaje, że rodzina jest warunkiem szczęścia. Członków rodziny najczęściej wskazujemy też jako ludzi, z którymi najbardziej lubimy spędzać czas¹.

Aż 90 proc. Polaków uważa, że miłość nadaje życiu sens, 79 proc. wierzy w miłość na całe życie, 68 proc. twierdzi, że seks bez miłości nie daje satysfakcji, 55 proc. uważa, że życie w związku jest łatwiejsze, a 46 proc. – że single mają trudniejsze życie. 77 proc. Polaków sądzi, że prawdziwa miłość istnieje i że doświadczą jej każdego dnia, 70 proc. uznaje przy tym, że trudno znaleźć prawdziwą miłość, warto jednak na nią czekać lub jej szukać².

Postrzeganie miłości zmienia się wraz z wiekiem. Według badania „Jak kochają Polacy” 20-latkowie kojarzą miłość przede wszystkim z „...odczuwaniem emocji oraz aspektami fizycznymi”, „...miłość jest wtedy ulotna, można się z niej wycofać, ale jednocześnie daje siłę”. Dla 30-latków „miłość wchodzi w etap wspólnych planów i nowych doświadczeń; nadal pojawiają się silne emocje, ważne są też aspekty fizyczne, ale towarzyszą im plany ułożenia sobie życia z jedną osobą na dłużej”. Wśród 40-latków pojawia się „miłość dojrzała, w której aspekty

85

PROCENT

Okolo 85 proc. Polaków uznaje, że rodzina jest warunkiem szczęścia.

Członków rodziny najczęściej wskazujemy też jako ludzi, z którymi najbardziej lubimy spędzać czas.

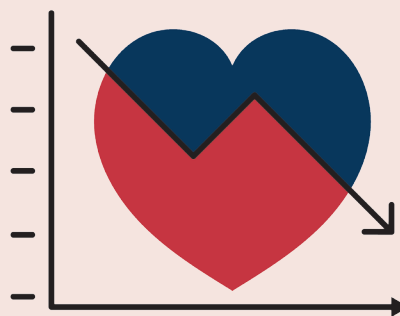
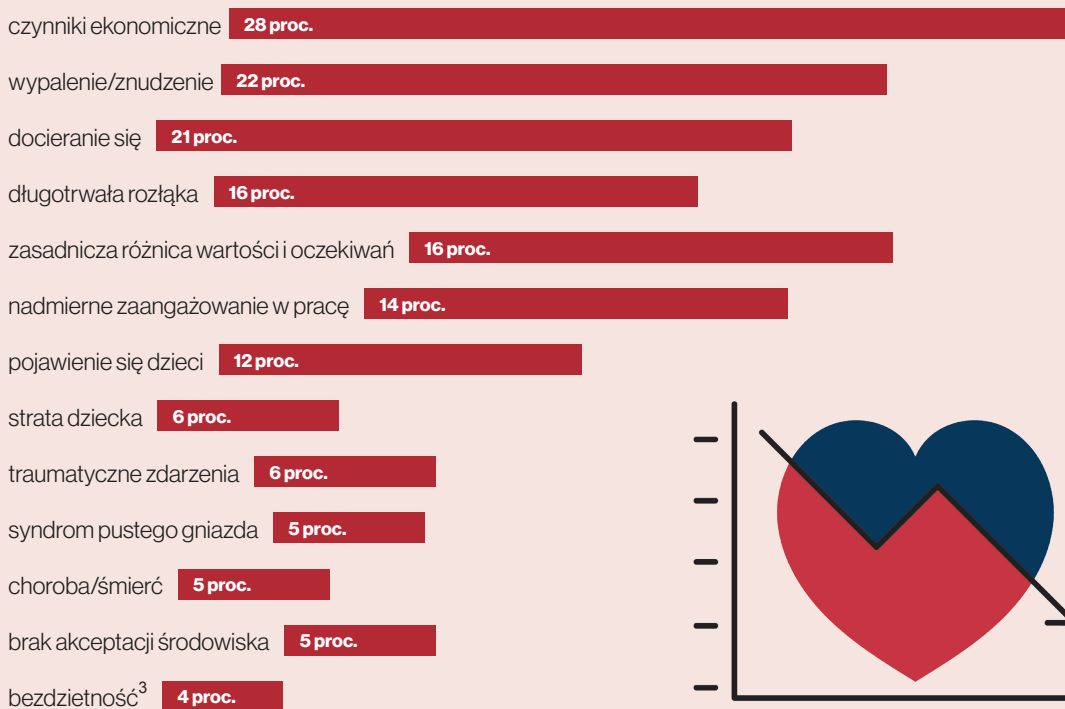
fizyczne schodzą na dalszy plan, ustępując miejsca trosce o drugą osobę, odpowiedzialności...". 50- i 60-latkowie są na etapie „...spokojnego ustatkowanego związku, w którym para ma więcej czasu dla siebie nawzajem”.

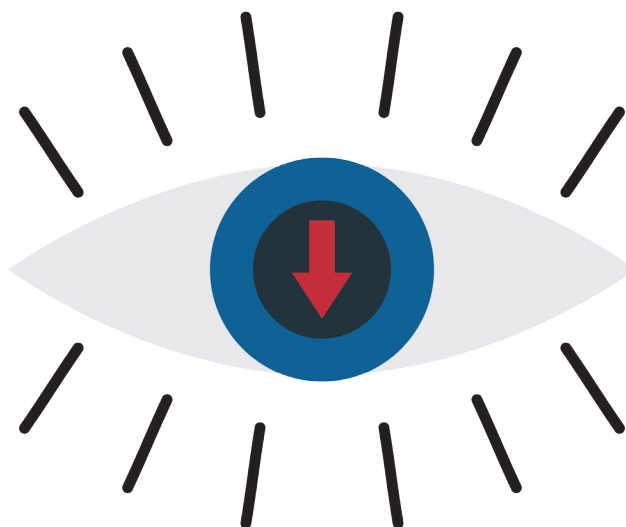
Miłość wskazywana jest również jako fundament udanej relacji. 86 proc. Polaków twierdzi, że bez miłości nie można zbudować szczęśliwego związku. Zaraz za miłością badani wskazywali kolejno na inne niezbędne komponenty satysfakcjonującej relacji: wzajemny szacunek, zaufanie, zrozumienie, czułość i bliskość, umiejętność rozmowy, zdolność do kompromisów, wspólne spędzanie czasu, namiętność/seks, rodzina/dzieci.

Nie zawsze w związkach układa się dobrze. 51 proc. Polaków ma „ciche dni” raz w roku lub częściej; 21 proc. minimum kilka razy w tygodniu zdarzają się sprzeczki,

WYKRES 1

Najczęstsze przyczyny kryzysów:





15 proc. poważnie się kłóci co najmniej kilka razy w miesiącu. 7 proc. Polaków w związku kłamię kilka razy w tygodniu lub częściej. Co jednak najbardziej zatrważające – 24 proc. Polaków przynajmniej raz doświadczyło w związku drobnej przemocy fizycznej, a 15 proc. przyznaje, że doświadczyło poważnej przemocy fizycznej skutkującej obrażeniem ciała.

W kontekście niniejszego poradnika istotne jest, że 81 proc. Polaków deklaruje, że przeżyło przynajmniej jeden kryzys w związku, przy czym 78 proc. z nich uważa, że „każdy kryzys można pokonać dzięki miłości”. W ich przekonaniu pomaga także zaangażowanie, chęć rozwiązania problemu, rozmowa⁴.

W 70 proc. pary zażegnują kryzysy dzięki: w 31 proc. przypadków – dojrzałości obu stron, 29 proc. – odpowiedzialności, 28 proc. – upływowi czasu. W przypadku 13 proc. par dotkniętych kryzysem o podłożu ekonomicznym związek zakończył się rozstaniem lub separacją.

Nie możemy również pominąć problemu zdrady, której według statystyk doznało w związku 19 proc. Polaków⁵.

Dynamicznie zmienia się także nastawienie do trwałości małżeństwa, a samych zwolenników rozwodów jest blisko trzy razy więcej niż ich przeciwników, z tendencją wzrostową na korzyść pierwszych⁶.

70

PROCENT

W 70 proc. pary zażegnują kryzysy dzięki:
w 31 proc. przypadków – dojrzałości obu stron, 29 proc. – odpowiedzialności, 28 proc. – upływowi czasu.

Obecnie niespełna co ósma osoba deklaruje się jako zdecydowany przeciwnik rozwodów, co trzecia zaś deklaruje, że jeśli oboje małżonkowie zdecydują się na rozwód, nie powinni mieć ku temu żadnych przeszkód⁷.

Bezwzględna liczba rozwodów w ostatnich dziesięciu latach jest stabilna, kształtując się na poziomie 63–67 tys. rocznie.

Najczęściej rozwodzą się, biorąc pod uwagę wiek zawarcia małżeństwa, osoby, które brały ślub w wieku 20–24 lata, najrzadziej te, które ślub zawarły, mając mniej niż 20 lat oraz te powyżej 60. roku życia.

Ponad 2/3 spraw rozwodowych jest inicjowanych przez żony. Jeśli chodzi zaś o przyczyny rozwodów, w 61 proc. przypadków wskazywana jest niezgodność charakterów, niedochowanie wierności, alkoholizm, naganny stosunek do członków rodziny, nieporozumienia na tle finansowym⁸.

Wraz z wydłużaniem się czasu trwania związku, rzadziej pojawiają się przypadki niezgodności charakterów oraz nie-

TABELA 1

Hierarchia powodów, które potencjalnie mogą prowadzić do rozstania w % według płci

Kategorie	Według obydwu płci	Według kobiet	Według mężczyzn
Niedochowanie wierności przez partnera	87,4	88,7	87,2
Dysfunkcje związku	87,4	↑94,2	79,2
Pogorszenie się relacji między partnerami	57,0	54,8	59,5
Spadek atrakcyjności partnera	33,1	32,1	34,4
Problemy partnera	19,9	18,9	19,0
Trudno powiedzieć	1	0	

Źródło: opracowanie własne na podstawie Paprzycka, E., & Mianowska, E. (2020). Nietrwałość związków intymnych – społeczno-demograficzne uwarunkowania powodów potencjalnej decyzji o rozstaniu kobiet i mężczyzn. *Przegląd Socjologiczny*, 69(1)

porozumień finansowych, wzrasta natomiast prawdopodobieństwo rozstania z powodów takich, jak nadużywanie alkoholu, niewierność czy dłuższa nieobecność⁹.

KRÓLOWA NIEZGODNOŚĆ

Wiek wchodzenia w pierwszy związek małżeński przesunął się drastycznie w górę – do ok. 28 lat dla kobiet i 30 lat dla mężczyzn. Coraz chętniej i jednocześnie dłużej żyjemy ze sobą przed ślubem, mając szansę na dobre poznanie się i sprawdzenie kompatybilności naszych charakterów bez formalnych zobowiązań. Intryguje zatem, dlaczego ponad połowa rozwodów wynika z niedopasowania?

Po pierwsze, chodzi o względy pragmatyczne – niewskazywanie winnego i uznanie niezgodności charakterów jako przyczyny rozwodów przez wiele par uznawane jest jako polubowny i cywilizowany sposób rozstania się. Nie wymaga publicznego „prania brudów”, pozwala też nie ujawniać prawdziwych powodów rozstania, takich jak: przemoc, nałogi, zdrady, latami ukrywane czy bagatelizowane krzywdy, zaniedbania, brak czasu dla partnera/partnerki, trudności w komunikacji, częste kłótnie, wypalenie w związku, niedopasowanie seksualne, spadek atrakcyjności partnera, starzenie się, stagnacja, brak zainteresowania rozwojem czy pasjami partnera, niewyjaśnione sprzeczki czy zwykłe zmiany...

KTO BY SIĘ SPODZIEWAŁ...

Kryzys w związku nie oznacza jego rozpadu. Nie jest nawet jego zwiastunem – zazwyczaj jest niczym innym jak sygnałem do zmian, często wkroczenia w nowy etap, czasem bodźcem przyspieszającym dojrzewanie którejs z połówek czy sygnałem do większego zaangażowania czy uwagi w związku.

Kiedy wobec tego tak naprawdę można mówić o kryzysie w relacji? Najlepszym miernikiem jest czas. To wła-

28
LAT

Wiek wchodzenia w pierwszy związek małżeński przesunął się drastycznie w górę – do ok. 28 lat dla kobiet i 30 lat dla mężczyzn.

Kryzysy nie spadają jak grom z jasnego nieba, są wynikiem wcześniejszych zachowań i procesów.

śnie on pozwala odróżnić poważny kryzys od cichych dni czy przejściowego nieporozumienia. Po jakim okresie powinna zapalić się czerwona lampka? Nie ma jednej dobrej odpowiedzi. Wszystko zależy od temperamentów, charakterów, potrzeb, wychowania, przekonań czy wreszcie sposobu rozwiązywania konfliktów.

O ile gwałtowne spięcia między partnerami dają sposobność wyrzucenia z siebie negatywnych emocji, oczyszczenia atmosfery i powrotu do stanu równowagi, to kiedy przeradzają się one w agresywną kłótnię lub wywołują obojętność w stosunku do partnera, sygnalizują, że stanęliśmy na równi pochyłej.

Jak poznać, że stajemy się sobie obojętni? Nie ma powodu do paniki, jeśli partnerka poświęca mniej uwagi partnerowi, bo np. w pracy „ma armagedon”. Kiedy jednak bez żadnego racjonalnego wyjaśnienia czujecie oboje, że stopniowo coraz bardziej się od siebie oddalacie, kontakty z drugą osobą ograniczają się tylko do codziennych spraw, nie macie ochoty na wspólne spędzanie czasu, jedzenie przy jednym stole, wyjście, próbowanie czegoś nowego razem, a jednocześnie zanika czułość i chęć bliskości – to macie problem. Związek prawdopodobnie przeżywa kryzys.

Kryzysy nie spadają jak grom z jasnego nieba, są wynikiem wcześniejszych zachowań i procesów. Jeśli wydaje ci się, że kryzys uderzył niespodziewanie, najprawdo-

podobniej zwyczajnie nie zauważyłeś lub zbagatelizowałeś sygnały pogarszającej się sytuacji między wami. To się zdarza, można jednak nauczyć się uważności, ale też poznać sposoby zapobiegania kryzysom – to wiele ułatwia.

TRUDNE SYTUACJE

Każdy z nas jest inny, nie ma też takich samych związków. Coś, co jest możliwe w jednej relacji, jest zupełnie niedopuszczalne w innej. **Nie istnieje uniwersalny przepis na udany związek ani też modelowy wzór małżeństwa.** To zdrowe, że nasze relacje różnią się od relacji naszych rodziców, znajomych, przyjaciół czy relacji w poprzednich naszych związkach. Jest jednak coś, co je łączy – podobne momenty, w których dochodzi do kryzysów.

CZAS DOCIERANIA SIĘ

To okres, w którym mija pierwsze zakochanie. Zaczynamy dostrzegać wzajem swoje wady, częściej musimy rozwiązywać problemy. Sposoby codziennego funkcjonowania i „załatwiania rzeczy” bywają różne i nie zawsze kompatybilne. Pochodzicie często z różnych środowisk, macie inne doświadczenia i przyzwyczajenia, a to tylko potęguje problemy. To czas, kiedy tworzycie własny świat według własnych reguł. **Potrzeba jednak do tego chęci i cierpliwości obydwu stron, a także uszanowania własnych granic i poczucia bezpieczeństwa w byciu sobą.** Na tym etapie szczególnie ważna jest szczerza komunikacja i częste rozmowy. Wyrozumiałość i gotowość do kompromisu. Potem powinno być już łatwiej. Przynajmniej w sprawach codziennych.

POJAWIENIE SIĘ DZIECI

To moment przewartościowania priorytetów i wielkich zmian związanych ze stresem, zmęczeniem, dezorientacją, wahaniem nastrojów czy – co może się zda-



To zdrowe, że nasze relacje różnią się od relacji naszych rodziców, znajomych... Jest jednak coś, co je łączy – podobne momenty, w których dochodzi do kryzysów.

rzyć – depresją poporodową partnerki. Pamiętaj, że jesteście razem po to, żeby się wspierać i sobie pomagać. Nie ma co liczyć, że wszystko będzie świetnie, dlatego bądźcie dla siebie wyrozumiali. **Poświęć więcej uwagi partnerce i daj jej poczucie bezpieczeństwa.**

SYNDROM PUSTEGO GNIAZDA

Po wyprowadzce dzieci z domu część naszego codziennego życia i obowiązków wyprowadza się razem z nimi. W tej sytuacji lepiej radzą sobie pary, które poza wychowaniem dzieci miały inne wspólne sprawy. To dobry czas na odbudowanie intymności, którą nie zawsze łatwo pielęgnować, mieszkając z dziećmi pod jednym dachem. **Puste gniazdo uświadamia koniec pewnego etapu, łączy się niekiedy z przykrym poczuciem osamotnienia i przemijania.** Pozostaje wtedy wzajemne wspieranie się i cierpliwość, żeby powrócić do równowagi.



PRZEJŚCIE NA EMERYTURĘ

Kryzys w takim momencie jest spowodowany zmianą domowej rutyny, koniecznością zagospodarowania wolnego czasu i szukaniem nowej drogi. Gospodarstwo domowe czeka zazwyczaj obniżenie dochodów. Zdarza się, że z nadejściem emerytury dochodzi do wewnętrznych rozliczeń i podsumowań, kiedy łatwo obwinić drugą połówkę o niepowodzenia czy „niespełnienie marzeń”.

STRES – BUDOWA, PRZEPROWADZKA, NOWA PRACA...

Takie sytuacje związane są często z dużym obciążeniem psychicznym, niepewnością, irytacją, strachem. Nikt wtedy nie dokłada więcej zmartwień, stresów i nerwów niż partner, który zamiast wspierać i wyręczać, dolewa oliwy do ognia. **Pomaganie sobie w drobnych sprawach (zakupy, pranie, wizyta w urzędzie) jest warte wówczas więcej niż wielkie gesty.**

KRYZYS Z ZEWNĄTRZ

Chodzi m.in. o zdrady, jedną z częstszych przyczyn rozstań i rozwodów. Brak zaufania w związku jest sprawą naprawdę trudną i trudno też wtedy o budowę zdrowej relacji, dlatego należy dbać o to, aby partnerka czuła się kochana i bezpieczna.



Drobiazgi (niewyniesione śmieci, nieumyte kubki, porozrzucane skarpetki...) mogą być punktem zapalnym w dniu pełnym stresu, dodatkiem do innego problemu lub ostatecznym dowodem, „że tak ten związek nie powinien wyglądać”.

Kryzysy zewnętrzne mogą mieć też inne źródła – rodziny, zaborcza matka, teściowie ingerujący i wyznaczający swoje zasady, nierzadko lekceważący partnerki. To zachowania toksyczne, zdecydowanie burzące zdrową dynamikę związku. **Związek jest przede wszystkim dla was i to wy ustalacie jego zasady, nie osoby trzecie, nawet jeśli są rodziną czy przyjaciółmi.**

KRYZYSY DNIA CODZIENNEGO

Związane z codziennym życiem, wadami, przywarami, przyzwyczajeniami. Drobiazgi (niewyniesione śmieci, nieumyte kubki, porozrzucane skarpetki...) mogą być punktem zapalnym w dniu pełnym stresu, dodatkiem do innego problemu lub ostatecznym dowodem, „że tak ten związek nie powinien wyglądać”. Te małe frustracje są bardzo podstępne – zazwyczaj o nich milczymy, ale wcześniej czy później powrócą. Jak im zapobiegać? **Szanujcie nawzajem swoją pracę, respektujcie ustalenia, wyjaśniajcie natychmiast wszystkie niedomówienia**, pod żadnym pozorem nie odcinajcie się słowami: „ale przecież nic się nie stało” albo „przesadzasz, przecież to tylko...”.

CZYNNIKI EKONOMICZNE

Kryzys może wynikać z problemów z pieniędzmi, co wiąże się z brakiem poczucia bezpieczeństwa, nie-

możliwością zaspokojenia potrzeb, często wzajemnymi oskarżeniami. Może też być pochodną braku jasnych zasad w gospodarowaniu pieniędzmi lub łamania tych zasad przez którąś stronę. Zdarza się, że problemem jest duża różnica w zarobkach. We wszystkich tych przypadkach trudno w dłuższej perspektywie uniknąć kryzysu, jednak jest to możliwe. Konieczne jest omówienie sytuacji, uczciwe obliczenie dochodów, oszacowanie wydatków, rozsądne dysponowanie środkami i planowanie. W takiej praktyce nie chodzi o kontrolę drugiej osoby, ale o budowę wspólnoty i odpowiedzialność za budżet.

WYPALENIE I ZNUDZENIE

Nie ma związku, który byłby ciągle pasjonujący. Oczywiście, możecie stanowić dla siebie niekończące się wyzwanie, jednak zazwyczaj proza życia bierze górę, szczególnie kiedy razem mieszkacie, a większość waszych rozmów krąży wokół utrzymania w ładzie wspólnego gospodarstwa domowego. **Dlatego potrzebna jest nieustanna praca nad relacją i wprowadzanie nowych elementów.** Wystarczy czasami wspólny wyjazd, pójście do kina czy do restauracji, w której nigdy nie byliście. Ważne jest, żeby razem odkrywać nowe rzeczy i czuć się przy tym komfortowo.

DŁUGOTRWAŁA ROZŁĄKA

Wiele związków nie wytrzymuje tej próby, a na pewno o wiele trudniej w takiej sytuacji uniknąć kryzysu. Rozłąka nie oznacza końca związku. Bycie razem pomimo dystansu jest coraz prostsze dzięki technologii. **Dbajcie o stały kontakt, ustalcie codzienne rytuały – wspólna kawa rano czy kolacja wieczorem za pośrednictwem komunikatora.** Może to błahe, ale pomoże utrzymać więź.

NADMIERNE ZAANGAŻOWANIE W PRACĘ

Problem ten często występuje, kiedy kobieta po ślubie lub po urodzeniu dziecka odchodzi z pracy. Jeśli masz takie oczekiwania wobec partnerki lub ona ma takie plany, trzeba o tym porozmawiać we wczesnym stadium związku, a nie po fakcie. Podobnie ma się sprawa z zaangażowaniem mężczyzn w obowiązki domowe czy wychowanie dzieci. Często zdarza się, że pary mają w tym zakresie różne wizje. Partnerka liczy, że mężczyzna pomoże jej przy dziecku, tymczasem on uznaje, że ważniejsze jest zarobić więcej pieniędzy. Warto sobie wyjaśnić, czy podobne sytuacje są przejściowe, czy permanentne. Czy kryje się za tym spodziewany awans, czy niechęć do przebywania w domu. **Unikanie problemów jest gorsze niż nawet najtrudniejsza rozmowa.**



RÓŻNICE WARTOŚCI I OCZEKIWAŃ

Ujawniają się, kiedy wcześniej unikaliście otwartych rozmów o sprawach fundamentalnych: planach na przyszłość, oczekiwaniach wobec żony, wobec związku, pieniędzy, stosunku do pracy, wymarzonym miejscu zamieszkania, chęci posiadania dzieci, podejściu do religii, stosunku do rodziców czy zwierząt w domu. Trzeba wówczas nadrobić stracony czas i szczerze porozmawiać. **Przy takich rozmowach szczególnie ważny jest szacunek dla partnera – ich celem jest próba zrozumienia się nawzajem, nie zaś oceny.**

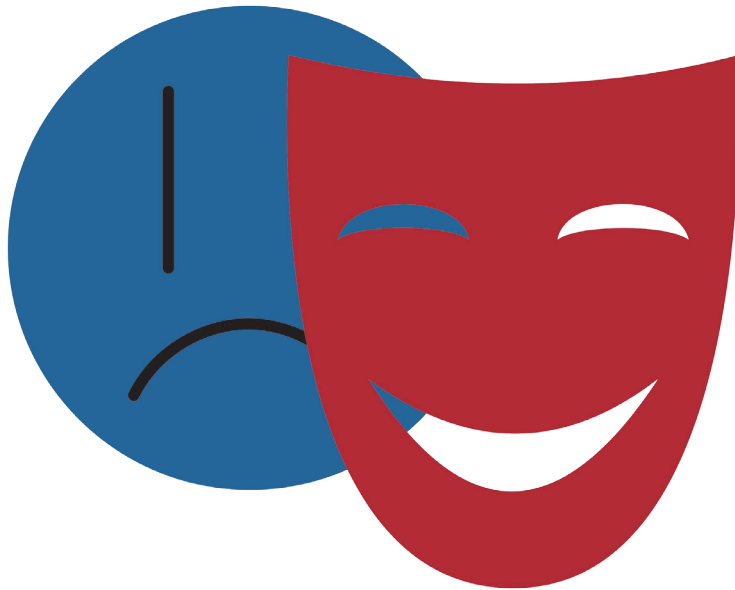
Zasadnicze różnice w wartościach i oczekiwaniach nie pojawiają się z dnia na dzień. Są oczywiście pary, które wstępując w związek, mają pełną świadomość własnych różnic. Nie można wtedy wymagać ani po cichu liczyć, że partnerka się zmieni i w magiczny sposób zacznie dzielić te same wartości czy priorytety. Pozostaje akceptacja.

TRAUMATYCZNE ZDARZENIE, CHOROBA

Wypadek, choroba, strata bliskiej osoby, dziecka... **Zdarzenia, które pozostawiają trwały ślad, prowadzą do zmiany priorytetów, ale i chorób, na przykład depresji.** W takiej sytuacji należy się skupić na wsparciu partnera lub siebie nawzajem, jeśli sytuacja dotyczy was obojga. Bywa, że trauma, żal czy strach trwają dłużej, niż się spodziewaliście, bądź jego objawy zaczynają być niebezpieczne lub niezdrowe (sięganie po alkohol, odcinanie się od innych, nadużywanie leków). Wtedy konieczna jest pomoc specjalistów. Nie ma w tym nic, co ujmuje męskiemu honorowi. To oznaka szacunku do własnego zdrowia i osób nas otaczających.

BRAKI AKCEPTACJI ŚRODOWISKA

Zdarza się, że osoba, którą wybraliście, jest zupełnie inna niż wszyscy w waszym środowisku. Generalnie –



stworzyliście związek dla siebie i brak akceptacji dla partnera czy partnerki to problem nie wasz, lecz waszego otoczenia. **Musicie natomiast pilnować komunikacji w waszym związku i dyskutować o tym, czy macie wspólne cele i dążenia**, nawet jeżeli bardzo się zmieniliście, różni was status zawodowy, pracujecie w całkiem odmiennym środowisku itd.

Gorzej, gdy przyczyną problemu jest rodzina, która zwykle ma o wiele większy wpływ na związek niż znajomi z pracy czy z sąsiedztwa. Konieczne jest wtedy ustalenie przyczyny kłopotów i wytyczenie jasnych granic, gdzie jest wasze życie w związku, a gdzie twój związek np. z rodzicami. W jakim stopniu te światy przeplatają się i jakie zachowania wobec niego są dopuszczalne.

BEZDZIETNOŚĆ

Przede wszystkim – należy przeanalizować wszystkie możliwe akceptowane przez was perspektywy i ustalenie, czy któraś jest dopuszczalna. W każdym jednak przypadku **należy wspierać się wzajemnie i pamiętać, że najgorsze, co można zrobić w tej sytuacji, to obwiniać się wzajemnie.**

STABILIZACJA W ŻYCIU ZAWODOWYM

Niekiedy w naszej firmie, branży lub dziedzinie dochodzi do momentu, kiedy nie widać możliwości dalszego rozwoju lub awansu. Dla niektórych jest to sytuacja potencjalnie kryzysogenna, powiązana z uświadomieniem sobie, że może tak wygląda maksimum naszych możliwości – etap ten często powiązany jest z kryzysem wieku średniego, ale nie jest on regułą.

WEWNĘTRZNA ZMIANA I ROZWÓJ PARTNERA

Przez całe życie towarzyszy nam proces zmiany. Kształcimy się, zmieniamy środowisko, zdobywamy doświadczenia, znajdujemy się w różnych okolicznościach. Dwa-dziesiąt lat temu każdy był inny. **Życie weryfikuje nasze plany i ambicje. Nie ma w tym nic nadzwyczajnego ani złego.** Nie musisz interesować się tylko tym, czym interesuje się twoja partnerka, i dzielić z nią jej pasji czy ambicji zawodowych. Ważne jednak, abyś był przy jej sukcesach i porażkach, przeżywał z nią przełomowe momenty, pomagał w podejmowaniu decyzji i stale sygnalizował, że jest częścią twojej świadomości.

UNIWERSALIA

Stan zakochania kiedyś minie. Zostaje wtedy ze sobą dwoje ludzi ze wszystkimi wadami i niedoskonałościami. Tylko od ciebie zależy, jak będzie wyglądać twój związek, z kim go stworzysz, jak ułożysz sobie wspólne życie i jak będziesz radzić sobie z niepowodzeniami. Istnieją jednak uniwersalne sposoby, które ułatwiają omijanie pułapek i pozwalają lepiej kształtować związek. Zatem...

● **Aby uniknąć kryzysu, należy otwarcie mówić o swoich oczekiwaniach, potrzebach i celach.** Nigdy nie zakładaj, że druga strona się domyśli! Rozmowa jest fundamentem

każdego związku. Nie wystarczą figuratywne pytania w rodzaju: „Jak było w szkole”. Potrzebne są skupienie, cierpliwość, autentyczne zainteresowanie, dociekliwość, szacunek, życzliwość, przyjaźń, troska i zrozumienie. To gwarancja, że nie stracie kontaktu i więzi, które później bardzo trudno odbudować.

- Zdrowy związek to nie jest jumbo jet, który poleci na jednym silniku. Jeśli jedna strona nie jest zaangażowana we wspólne życie, to druga zwyczajnie sama nie da rady. **Jeśli w związku nie dochodzi do przemocy, uzależnień czy zdrady, to w większości przypadków odpowiedzialność dzieli się na dwoje** – więc i starania powinny być dwustronne. Postarajcie się robić coś razem – nawet jeżeli ma to być wspólny posiłek raz dziennie czy spacer z psem.

- **Nie unikajcie trudnych tematów.** To one pozwolą wam się lepiej zrozumieć i poznać. Przy okazji będą i kłótnie, ale one szybko mijają i nie są tak groźne jak kryzysy, które zazwyczaj biorą się z przemilczeń, niedopowiedzeń i milczących oczekiwań.

- **Uczcie się kompromisu, sposobów wspólnego rozwiązywania problemów.** Takich, które będą dobre dla wszystkich – to jest możliwe tylko, kiedy naprawdę się słuchacie i interesujecie sobą. Kiedy nauczycie się rozwiązywać problemy tak, by nikt nie tracił, prawdopodobnie okaże się, że macie ich dużo mniej.

- **Róbcie plany na przyszłość.** One weryfikują, czy nadal patrzycie w tym samym kierunku.

- **Nie prowokujcie się,** unikajcie złości, nie eskalujcie emocji.

- **Kłóćcie się sensownie.** Nie róbcie z kłótni ostatecznego rozwiązania, a tym bardziej sprawdzianów – kto komu dopiecze bardziej, kto może przekrzykiwać się dłużej. Nigdy nie przekraczajcie granicy szacunku.
- **Zasady się zmienia, nie łamie.** Ustala się je po to, aby uporządkować wspólną rzeczywistość, stworzyć bezpieczne i komfortowe ramy dla was obojga i wprowadzić spokój w codzienne życie. Wszystko, co ustalicie i wypracujecie, ma prawo się zdezaktualizować – to naturalne. O wiele łatwiej będzie ustanowić zasady, jeżeli jak najwcześniej poznacie swoje priorytety i wartości.
- **Miejcie własne życie.** Związek jest bardzo ważny, ale poza nim też istnieje świat. Osaczenie partnerki nikomu nie wychodzi na zdrowie. To higieniczne mieć własne sprawy, znajomych i pasje. Własna przestrzeń pozwala na oddech.
- Jesteście autonomicznymi jednostkami – partnerka nie jest i nigdy nie będzie waszą własnością. **Należy traktować ją z należnym szacunkiem, szanować decyzje i jej nie ograniczać.**
- **Dbajcie o siebie i o wygląd zewnętrzny.** Cięża daje w kość, zmiany hormonalne są nieuniknione, zwolnienie przemiany materii nadejdzie. Choroby, siedzący tryb życia... To wszystko nie zwalnia z obowiązku higieny i dbania o to, żeby było wam ze sobą komfortowo.
- **Myślcie dobrze o partnerze.** Wtedy będzie prościej i o codzienne miłe gesty, a to właśnie ich suma najczęściej świadczy o jakości związku.

Uwaga!

Masz problem z agresją w stosunku do swojej partnerki i stosujesz przemoc psychiczną lub fizyczną? Poszukaj pomocy w wyspecjalizowanej placówce, gdzie nikt nie będzie cię oceniał.

Jeśli to twoja partnerka jest wobec ciebie agresywna i stosuje przemoc psychiczną lub fizyczną wobec ciebie lub dzieci, to nie kryzys, to problem, którego sam nie rozwiążesz. Udaj się do specjalistów. Pomogą, nie krytykując.

Pamiętaj – bezpieczeństwo twoje lub twojej partnerki jest najważniejsze. Nikt nie może być obiektem przemocy w związku. Nigdy.

Jeśli borykasz się z uzależnieniami (alkohol, narkotyki, dopalacze, hazard, seks, adrenalina czy inne używki), również potrzebujesz profesjonalnej rady. Każdy ma swoje demony, jednak uzależnienia nie biorą jeńców, zarówno wśród samych uzależnionych, jak i ich partnerów i rodzin.

Jeśli twoja połówka powtarza ci, że w uzależnieniu widzi wasz problem, to prawdopodobnie ma rację. Skontaktuj się ze specjalistyczną poradnią, która wyposaży cię w niezbędne informacje oraz okaże potrzebną pomoc.

¹ Hrynkiewicz, J., Andrzej, G., Hut, P., Knap, J., Kurkiewicz, J., Kuropka, I., ... & Szukalski, P. (2020). Sytuacja demograficzna Polski. Raport 2019-2020.

² <http://jakkochajapolacy.pl/>

³ tamże

⁴ tamże

⁵ Dz. cyt.

⁶ tamże

⁷ Stosunek Polaków do rozwodów, Komunikat z badań, CBOS, Styczeń 2019

⁸ tamże

⁹ Hrynkiewicz, J., Andrzej, G., Hut, P., Knap, J., Kurkiewicz, J., Kuropka, I., ... & Szukalski, P. (2020). Sytuacja demograficzna Polski. Raport 2019-2020.

Projekt finansowany ze środków budżetu państwa
w ramach Konkursu Ministra Rodziny i Polityki Społecznej i Pełnomocnika Rządu
do spraw Polityki Demograficznej pt. „Po pierwsze Rodzina!”
Wartość dotacji i jednocześnie całkowita wartość projektu wynosi 170 058,00 złotych.



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej



PORADNIK PRZYGOTOWAŁA



FUNDACJA REPUBLIKAŃSKA

ul. Nowy Świat 41, 00-042 Warszawa

tel./fax: +48 22 891 07 37

biuro@fundacjarepublikanska.org

<https://www.fundacjarepublikanska.org/>

<https://www.facebook.com/fundacja.republikanska>

www.jestespotrzebnychlopie.org

Opracowanie graficzne: Igor Majorkiewicz