

# Ne fusson zátonyra a házasság - gondok és megoldások

Szinte minden pár kapcsolatában előfordul 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 növekvő család

A baba születése az örömen 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 gyerekekhez, 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 szülőknek szükségük van egy kis szabadságra, együttlésre.

## 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 ő a fő kenyérkereső. Mindkét félnek tiszteletben kellene tartania a másik szerepét, és kettejük közös ügyeként felfogni a helyzetet.

Segíthet, ha gondjainkat, tapasztalatainkat megosztjuk a hasonló cipőben járó ismerősökkel, barátokkal. Támogassuk párunkat a

munkakeresésben, átképzésben.

### 3. Tolakodó anyós-após

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

Mit tegyünk?

A fontos az, hogy meghallgassuk őket, 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 megértők, és jó, ha egységes álláspontot képvisel a pár a szülők előtt.

### 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 megelőzhetünk egy fölösleges konfliktust.

## 5. Hűtlenség

Gyakran okoz gondot valamelyik fél vélt vagy valós hűtlensége. 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 részéről.

Nyíltan mondjuk meg, mi az, ami nekünk &bdquo;még belefér&rdquo; egy külső kapcsolatba. Egy ebéd a kollegával vagy kolleganővel igen, de például a mozi már nem? Fontos, hogy egyértelműen 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, megmenthető-e még a kapcsolat. Ha mindketten úgy érzik, van remény, a szakember sokat segíthet.

Forrás: Health