

10 oznak, że związek jest dobry



Po czym poznać, że twój jest związek zdrowy i bezpieczny? Skąd wiadomo, czy wasza relacja podąża dobrym torem, jak sprawdzić, czy czasem już teraz nie dzieje się w niej coś złego? Coś co w dłuższej perspektywie może waszą miłość zniweczyć?

Związek dwojga ludzi to nie tylko wzajemne uczucie, bliskość, intymność, zaufanie i harmonia. W każdej trwającej dłużej relacji zdarzają się wzloty i upadki, pojawiają się sprzeczki, rysy i kryzysy. Czasem wynikają one z osobistych sukcesów i porażek, z przyczyn od drugiej osoby nie do końca zależnych. Czasem jednak wynikają z błędów w komunikacji, z wzajemnego niezrozumienia, braku uważności.

Kryzysy w związku zazwyczaj rozwijają się długo, w ciszy. Wydawałoby się że nic nie znamionuje wybuchu, który jest już być może tuż tuż...

Są jednak symptomy, które pozwalają określić, czy wasz związek ma dobre korzenie i perspektywy, czy dzieje się w nim dobrze. Przeczytaj 10 poniższych stwierdzeń i zastanów się czy możesz odnieść je do swojej relacji. Szczere odpowiedzi mogą być pomocne w ocenieniu czy twojemu związkowi nic nie zagraża.

Wartości i cele. Ty i twój partner wyznajecie podobne podstawowe wartości, przekonania, macie zbieżne cele życiowe. Oboje wiecie i jesteście świadomi tego, co chcecie w życiu osiągnąć i jesteście zdeterminowani żeby dążyć do tego wspólnymi siłami.

Zaufanie. Macie je do siebie. Możecie bez problemów, otwarcie dyskutować o wszystkich sprawach – dobrych, złych jak i tych przykrych. Nie macie przed sobą tajemnic, które ciągną się z waszej przeszłości.

Samorealizacja. Wasz związek zostawia wam miejsce na bycie sobą, na zachowanie swojej tożsamości. To bardzo ważne. Związek może być lwią częścią tortu, który determinuje to, kim jesteście, ale przede wszystkim oboje jesteście sobą. Jesteście dwiema indywidualnościami, które mają swoje osobne potrzeby, pragnienia, marzenia.

Czas wspólny. Spędzacie wiele czasu ze sobą robiąc rzeczy, które spełniają was oboje i dzięki temu czujecie się szczęśliwi.

Rozwój i wzajemna inspiracja. Zachęćcie się wzajemnie do rozwijania i poszerzania swoich horyzontów. Innymi słowy, inspirujecie się nawzajem do bycia lepszymi osobami.

Zrozumienie i poczucie bezpieczeństwa. Czujecie się bezpiecznie rozmawiając o swoich potrzebach i marzeniach. Zawsze znajdujecie czas na omówienie ważnych spraw – małżeńskich lub indywidualnych. Uważne słuchanie jest niezwykle ważne w drodze do prawdziwego zrozumienia.

Umiejętność osiągania kompromisu. Szanujecie i akceptujecie różnice, jakie są między wami nawet, jeśli nie zgadzacie się w jakiejś ważnej sprawie. Jesteście w stanie dojść do kompromisu mimo różnicy zdań.

Realistyczne oczekiwania. Macie realistyczne oczekiwania na temat waszego związku. Pamiętajcie, że w związku macie do czynienia z drugą tak samo skomplikowaną jednostką jak wy i dlatego dobra relacja wymaga codziennej pracy.

Poświęcenie dla wspólnego dobra. Każdy z was uczciwie pracuje dla dobra związku. Ty i twój partner staracie się wносить wszystko, co najlepsze dla dobra relacji, czasem godząc się na poświęcenie jakichś swoich osobistych korzyści.

Szacunek dla swoich więzi rodzinnych i przyjacielskich. Ważne jest by przeznaczyć czas dla rodziny i przyjaciół w taki sposób by nie wpłynęło to negatywnie na związek. Ale pamiętajcie, że ten czas jest niezwykle potrzebny i nikt nie powinien stawiać wam nieprzyjemnych granic.

Pamiętajcie, że kiedy decydujecie się na związek z drugą osobą, godzicie się na długą i niezapomnianą podróż. Nie rezygnujcie przy tym z siebie, zostawcie też partnerowi przestrzeń na bycie najlepszą wersją samego siebie. Każdy z was powinien zachować swoją indywidualność i dzięki temu wspólnie macie szansę osiągnąć naprawdę wiele. Razem.

Oprac (b) na podst. https://www.psychologytoday.com/blog/in-flux/201503/10-signs-youre-in-healthy-relationship?utm_source=FacebookPost&utm_medium=FBPost&utm_campaign=FBPost