



## OŚRODEK INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

ul. Żwirki i Wigury 2, 22-600 Tomaszów Lub., tel./ fax 84 663 42 98

[oik.tomaszow@interia.pl](mailto:oik.tomaszow@interia.pl); [oik.powiat-tomaszowski.com.pl](http://oik.powiat-tomaszowski.com.pl)

---

### Narzeczeństwo czasem pracy nad przyszłym małżeństwem

Kochasz, myślisz o założeniu rodziny, podejmujesz starania, by jak najlepiej przygotować swoje przyjęcie ślubne, by wszystko było jak najpiękniej, by był to niezapomniany dzień?... I bardzo dobrze.

A może jeszcze zadajesz sobie pytania, czy to Ten/Ta?... „Czy z tym człowiekiem na pewno chcę przejść całe życie, czy będzie nam dobrze razem, czy uda nam się stworzyć dobry dom dla naszych dzieci?” To też dobrze.

Pytania te, a właściwie wspólne poszukiwanie na nie odpowiedzi pomoże Wam stworzyć podwaliny dobrego małżeństwa.

### **Pamiętaj – okresem narzeczeństwa budujecie dom dla siebie i Waszych przyszłych dzieci.**

Narzeczeństwo to czas, kiedy człowiek gotów jest dla Ukochanej/ Ukochanego góry przynieść. Stawiajcie sobie zatem wymagania moralne, nie przymykajcie oka na zło, które widzicie w postępowaniu swojego Partnera/Partnerki, szanujcie się i szacunku oczekujcie. Nie poprzestawaj na myśleniu: „nieważne, jaki/jaka jest, ważne byleby był/była. Może zmieni się po ślubie?”. **Jeśli cokolwiek należałoby zmienić, to musi się to zacząć właśnie TERAZ.**

#### *Pamiętaj:*

- Małżeństwo to DAR dany i zadany – to, że staniecie razem przed ołtarzem, nie jest dziełem przypadku, ale jednocześnie nad tym darem trzeba pracować, by go nie zniszczyć. Największą miłość można zdusić nadmierną zazdrością, kontrolą, krytyką, brakiem lojalności czy brakiem codziennych starań.
- Żeby stworzyć dobre małżeństwo, należy przede wszystkim uznać wzajemną równość i godność oraz wzajemną wolność. W małżeństwie nie ma władzy i podporządkowania, nie ma miejsca na zniewolenie swoją zaborczą miłością tego, kogo kochamy. To, że jesteście razem, powinno wypływać z Waszej woli a nie braku innego wyjścia.
- Nie musisz dążyć do zupełnego dopasowania z Partnerem/Partnerką. To, że się różnicie jest naturalne, dobre i pożądane. Te różnice to Wasze zalety. Inność leży u podstaw kreatywności. Nie jest dobrze, kiedy w imię jedności jedna z osób w związku rezygnuje z własnego zdania, poglądów, gustów.
- Dojrzałość do małżeństwa i rodzicielstwa opiera się na głębokim pragnieniu podjęcia pełnej odpowiedzialności za życie, jakie Narzeczeni chcą stworzyć dla siebie i swoich dzieci. Opór przed angażowaniem się, „stanie z boku”, lekceważenie codziennych domowych obowiązków może zagrażać przyszłości małżeństwa oraz rodzicielstwa.

- Każdy młody człowiek może przytoczyć przykłady zranień, jakich doświadczył, czy też słabości, z którymi się boryka. Nie musi to mieć jednak wpływu na wypełnianie roli współmałżonka czy rodzica. Warunkiem jest uczciwość. Uczciwość wobec Narzeczonej/Narzeczonego oznacza otwarte rozmawianie o tych trudnościach, które mogą zaważyć na wspólnym życiu. Uczciwość wobec siebie to podjęcie wytrwałej pracy nad własnymi słabościami.
- Należy czuwać i reagować na sygnały tworzenia się nierównego związku, kiedy to jedna strona wykorzystuje drugą, podporządkowuje ją sobie i wymusza określone zachowanie. Mów spokojnie, ale konkretnie, gdy czujesz się wykorzystywana/y. Mów pozytywnie - co oznacza jasne przekazywanie czego potrzebujesz, oczekujesz, a nie, czego nie chcesz.
- Chcąc zbudować dobre porozumienie w małżeństwie pamiętaj o tym, by nienagannie wyrażać się o mężu/żonie i Jej/Jego bliskich, przyjmować informacje z pozytywnym nastawieniem, nie zakładać niczego z góry, lecz przyjmując, że ludzie działają na podstawie własnych przekonań i wartości, nie robią nic z naszego powodu, z entuzjazmem angażować się w projekt pod tytułem „małżeństwo” lecz równocześnie spokojnie przyjmując fakt, że czasem poziom zaangażowania Twój lub Twojego współmałżonka będzie się zmieniał. Takie momenty osłabienia wpisane są w życie.
- Nieporozumienia są częścią ludzkiego życia. Co więcej, konflikty są normalne i potrzebne. Ważne jednak, by mądrze je rozwiązywać – w klimacie wzajemnej szczerości, otwartości i przebaczenia. Czasem w obliczu konfliktu zbawienne okazuje się milczenie – pozwala ono wejść w siebie i wyciszyć silne emocje. A czasem o problemach należy mówić głośno, gdyż niektóre z nich, jak przemoc czy uzależnienia dojrzewają w ciszy – tylko otwarte mówienie o tych zagrożeniach nie pozwoli im zagościć na dobre w Waszych domach.
- Jeśli trudności, z którymi się borykacie, są na tyle poważne, że o własnych siłach nie jesteście w stanie poradzić sobie z nimi, jeśli przeszłe doświadczenia zbyt mocno rzutują na Wasze relacje, jeśli niepokoi Cię funkcjonowanie Partnera/Partnerki zwłaszcza w sytuacjach trudnych – sięgnij po pomoc. Warto jej nieraz szukać, gdyż problemy jednego ze współmałżonków nie są tylko jego prywatną sprawą. Od zawarcia małżeństwa nie ma już „Ja” lecz „My”.

***Anna Rechulicz***

*- psycholog,*

*kierownik Ośrodka Interwencji Kryzysowej w Tomaszowie Lub.*

*24.03.2019 r.*

---

*Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Tomaszowie Lubelskim świadczy bezpłatną pomoc psychologiczną, poradnictwo socjalne i prawne mieszkańcom powiatu tomaszowskiego w dniach poniedziałek – piątek w godzinach 8-19.*