

Trai în doi.
Practica iubirii.



ȘCOALA
PENTRU
CUPLU



Școala pentru Cuplu este un proiect de suflet fondat de Domnica Petrovai și dezvoltat de echipa Mind Education Health, și asta pentru că împărtășim credința profundă în cuplu și căsnicie, în relații fericite, conștiente și sănătoase. Credem în familie și o viață armonioasă, cu tihnă și înțelegere, cu pasiune și, mai ales, în puterea de a trece peste încercările unei relații în doi. Este, dacă vrei, un proiect pentru cei care cred în iubire și cuplu, în ciuda numeroaselor greutăți și încercări prin care, vrând-nevrând, uneori trebuie să trecem: neînțelegeri, criticism sau detașare în cuplu, singurătate, teama de eșec și intimitate, relațiile „nepotrivite”. O școală pentru cei care cred că în doi evoluăm, creștem, ne vindecăm rănilor trecutului și ne recăpătăm integritatea și vitalitatea, rostul și bucuria de a trăi.

Și pentru că știm că iubirea este o artă ce implică sentimente profunde și gesturi zilnice de iubire, că iubirea este o practică, îți oferim câteva repere simple care să te sprijine în această practică. Pentru că o relație fericită nu e ceva ce vine de la sine, doar pentru că am ales „bine” și ne iubim și nu înseamnă cadouri sau vacanțe scumpe, ci gesturi simple care exprimă iubirea.

Școala pentru Cuplu vă oferă o serie de broșuri cu practici ale iubirii și căi de a va trăi viața de cuplu frumos.

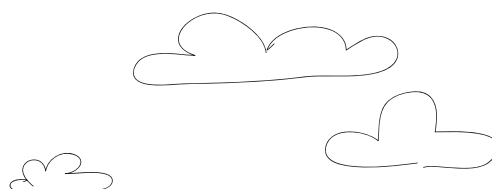
Gesturi de iubire
din grijă
pentru cuplu.

Sărută-ți și îmbrățișează-ți întotdeauna partenerul la plecare și la sosirea acasă.

Chiar dacă pare un obicei ne semnificativ, este un moment de conectare și re-conectare, chiar și pentru câteva minute, care se întâmplă cel puțin de două ori pe zi. Așa amândoi veți simți că sunteți importanți unul pentru celălalt. În ciuda oboselii, supărărilor, stresului sau grijilor zilnice, vă opriți și oferiți acea îmbrățișare și sărut. Multe cupluri nefericite nu-și pot aduce aminte când s-au oprit în a-și mai da acel sărut de despărțire/revedere. Când te oprești din graba dimineții sau a serii pentru a-ți privi în ochi și a-i da un sărut partenerului arată că relația ta rămâne o prioritate. „Mă bucur mult să te văd! Mi-a fost dor.”

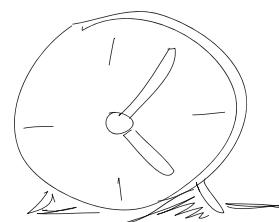
Împărtășește zilnic experiențele plăcute și care ți-au adus bucurie și încântare partenerului tău, mai mult decât pe cele neplăcute.

Adesea, multe cupluri uită să povestească lucrurile bune din timpul zilei omului de lângă ei. Împărtășirea reușitelor și experiențelor plăcute cu partenerul face ca relația de cuplu să fie mai apropiată și de încredere. Și să fie permanent recreat acel spațiu al bucuriei de a trăi frumos și cu rost. Darul cel mai mare pe care îl poți oferi partenerului sunt tocmai aceste momente de împărtășire.



Faceți-vă timp zilnic pentru a discuta despre cele întâmplate peste zi.

Dă-i șansa partenerului să se descarce și să te cunoască. Asta nu înseamnă să stați într-o stare de negativitate toată seara. 15-30 de minute sunt suficiente pentru a vă arăta suportul unul față de celălalt. Este un timp suficient în care fiecare se poate simți ascultat. Nu căuta soluții la problemele partenerului. De cele mai multe ori partenerul va aprecia această oportunitate și se va simți ascultat, ceea ce îi va da mai multă forță pentru a găsi el însuși soluțiile a doua zi. Când, din diverse motive, nu mai împărtășim ceea ce trăim, ne însingurăm unul de celălalt.



Reamintește-ți adesea lucrurile pe care le apreciezi la partenerul tău.

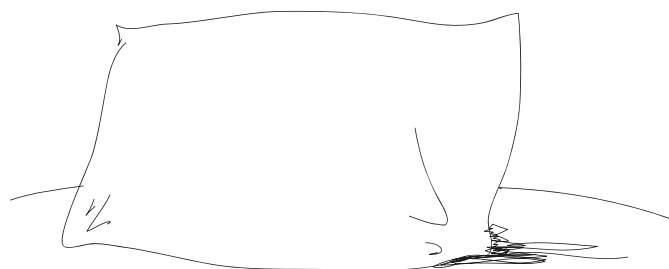
Le poți pune pe o listă și să o ții aproape de tine, astfel încât în situațiile tensionate să îți poți reaminti de ceea ce te leagă de el și nu să rămâi în minte doar cu lucrurile care te nemulțumesc. Încet, încet te vei concentra mai mult pe lucrurile de care ești cu adevărat recunoscător când vine vorba de partenerul tău. Admirația unul față de celălalt este ceea ce ne oferă vitalitate și sentimentul că suntem iubiți și doriți. Lasă provocările partenerului tău în grija lui fără să fie nevoie ca tu să-l schimbi, repara sau să-i reamintești ce a greșit. Tu ai grijă de tine și de propriile tale provocări. Cum ar fi să renunți la critică și să exersezi recunoștința.

Practicați amândoi recunoștința în cuplu și familie. În fiecare zi.

Luțați-vă câteva minute în fiecare seară și împărtășiți acele lucruri pentru care sunteți recunoscători. Fie că e vorba de ceva ce apreciați unul la celălalt sau o experiență plăcută din ziua ce a trecut. Veți încheia ziua într-o notă confortabilă și în acord cu valorile familiei. Veți avea un somn mai liniștit și vă veți simți mult mai apropiați unul de celălalt. Recunoștința este cea care ne readuce mereu în prezent și ne desprinde de mintea care judecă și interpretează.

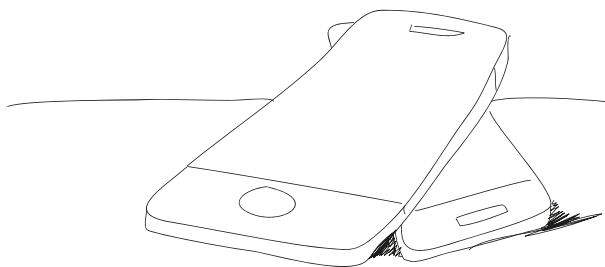
Fă din somn o prioritate pentru tine și cuplu.

Chiar dacă nu pare prea romantic acest sfat, un somn odihnitor te ajută să îți menții sănătatea mentală, ceea ce te va face mai disponibil emoțional în timpul zilei. Nu vei mai fi atât de irascibil și nerăbdător. Îți vei asculta cu mai multă atenție și disponibilitate partenerul. Și respectă nevoia de somn a partenerului, dacă pentru el somnul de după amiază din week-end este valoros atunci susține-l, sau un somn prelungit sâmbăta dimineață. Dormiți dezbrăcați, asta vă reapropie și corpurile voastre se vor simți mult mai în siguranță unul cu celălalt.



Mergeți împreună la culcare.

Mai ales după o zi în care oricum ați stat departe unul de celălalt. Chiar dacă tot ce faceți este să vă spălați pe dinți și să vă băgați sub așternut. Este un moment prielnic pentru a vă conecta mai profund, mai intim. Multe cupluri au la început ritmuri diferite de adormire, însă efortul conștient de a găsi o oră potrivită pentru amândoi vă menține relația apropiată.



Stabiliți împreună obiceiuri pentru a avea o viață mai sănătoasă și mai satisfăcătoare.

Mai ales când vine vorba de tehnologie. Fără telefoane după ora 9 pm. Fără telefoane în pat sau în timpul mesei. Tehnologia ne fură din acel timp prețios de conectare prin dialog, afecțiune sau intimitate. Cu siguranță vă veți începe ziua următoare altfel. Mai odihniți și mai apropiați unul de celălalt. Dacă primul lucru pe care îl faceți dimineața este să vă uitați pe telefon atunci pierdeți momentele de reconectare cu propriile nevoi și cu partenerul. Telefonul sau știrile pot și trebuie să aibă un alt spațiu, nu dormitorul. Ca să fii prezent este nevoie să nu ai interferențe de atenție - stai și pe telefon și ești și cu soția/soțul.

Evită să aduci în discuție subiecte dureroase înainte de culcare.

Mai ales când știi că nu te poți pune de acord cu partenerul. Prea multe cupluri fac greșeala să înceapă cearta seara, când ar trebui să se conecteze, nu să se distanțeze. Pentru conversațiile dificile alegeți un alt moment când vă simțiți odihniți și amândoi disponibili pentru a găsi soluții. Impulsivitatea și urgența de a vorbi creează și mai multe tensiuni. Nerăbdarea conversațiilor dificile este doar o problemă de auto-control pe care o puteți îmbunătăți.

Înainte de culcare spune-i întotdeauna partenerului tău că îl iubești.

Indiferent cât de grea v-a fost ziua, v-ați certat sau enervat. Fă un efort și adu la suprafață sentimentul care v-a unit, lăsând deoparte neînțelegerile zilnice. Nu o spune doar din vârful buzelor. Spune-o ca și cum o simți cu adevărat. Amintește-ți de unul din momentele în care erai plin de iubire și voiai să o strigi în gura mare. Rămâi în starea aceea și apoi spune-i: Te iubesc!

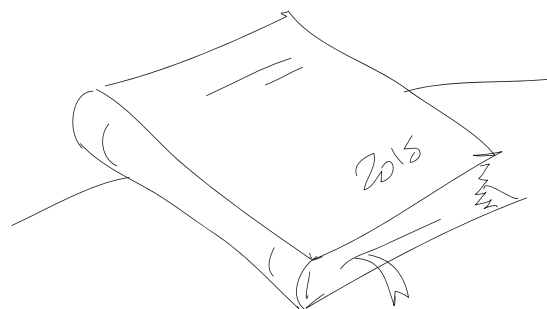


Faceți-vă timp să vorbiți săptămânal despre relația voastră.

Nu doar despre cum v-a fost ziua sau ce planuri aveți pentru weekend, ci conversații mai profunde. Atunci când aveți astfel de discuții în mod voit, înseamnă că vreți să răspundeți la întrebări precum „Ce am făcut azi pentru binele cuplului?”, „Cum am contribuit eu azi la relația noastră?”, „Ce pot face pentru tine?”, „Când te-ai simțit cel mai aproape sau iubit de mine, astăzi?”. Chiar dacă va părea puțin ciudat la început, cu timpul veți vedea rolul și valoarea acestor conversații. Odată ce veți începe să aveți discuția aceasta, veți observa că nu vă veți mai simți în defensivă, furioși sau deconectați unul de celălalt.

Încearcă să-ți dai seama dacă grija față de nevoile tale are un loc în agenda ta zilnică.

Îți dorești poate să ai ceva timp pentru hobby-urile tale. Sau poate să ai din când în când o seară în oraș cu prietenii. Sau o plimbare prin parc să-ți liniștești mintea și sufletul. De multe ori avem așteptări nerealiste din partea partenerului pentru că ne oferim nouă înșine prea puține, așteptând ca celălalt să ne împlinească nevoile. Grija pentru nevoile tale și exprimarea lor dă și partenerului un sentiment de siguranță și încredere.



Ține-ți promisiunile față de partener. Este o chestiune de încredere.

De exemplu, spune-i întotdeauna partenerului tău când anume te întorci acasă și ține-te de cuvânt. Îl vei face să se simtă important pentru tine. Un apel scurt sau un sms în care-i spui când ajungi de la serviciu sau de la o întâlnire cu prietenii îl va ajuta pe partenerul tău să se simtă în siguranță. Sau dacă primești că faci ceva, ai grijă să faci acel lucru și în momentele când rar intervine ceva vorbește cu partenerul. Pentru el sau ea este important să știe că nevoia ta nu a fost ignorată.

Păstrați-vă prietenii și după ce v-ați căsătorit.

E nerealist să depinzi doar de partener pentru a-ți împlini nevoile de socializare. Stabiliți o seară a fetelor sau o seară împreună cu băieții. Te-ar putea ajuta mai mult decât crezi. Prietenii îți pot da noi perspective asupra unor situații. Poți învăța din experiențele lor. Și îți pot oferi sprijinul de care ai nevoie. Trebuie să ai un confident în afara relației voastre.



Alegeți cu înțelepciune cuplurile alături de care vă petreceți timpul liber.

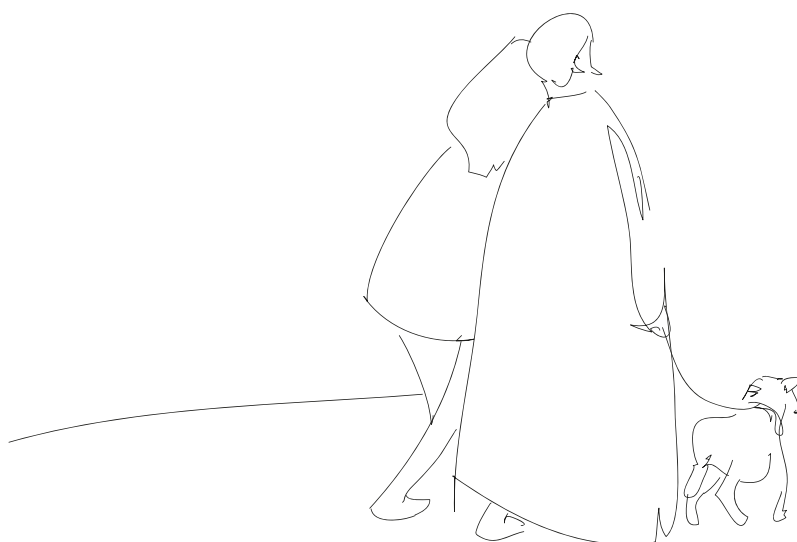
În timp ce e bine să păstrați prietenii apropiați, aveți grijă pentru că s-ar putea să vă influențeze mai mult decât credeți. Gândiți-vă cât de des se plâng de partenerii lor sau dacă flirtează cu alții. În schimb, apropiați-i mai mult pe acei prieteni căsătoriți sau într-o relație stabilă care practică granițe sănătoase. Alege cu atenție căror prieteni sau relații le permiți să te influențeze. Spre bine sau spre rău.

Fă-i complimente partenerului tău în fața altora, și nu doar când sunteți singuri.

În fața prietenilor, a copiilor, a rudelor și chiar a colegilor. „Soțul meu este tandru și grijuliu!” sau „Soția mea este o femeie curajoasă, apreciez mult asta la ea!”. Sunt lucruri care conectează și apropie partenerii. Fă-o atât când partenerul tău e de față, dar și când nu e. De cele mai multe ori, în fața celorlalți, partenerii se vorbesc de rău sau se plâng unul de celălalt, ceea ce reactivează conflictele.

Indiferent cât de ocupați sunteți, faceți-vă zilnic timp doar pentru voi doi.

Plimbați câinele împreună, stați la o poveste după ce copiii merg la culcare, citiți împreună. O rutină zilnică pentru reconectare. Veți vedea cum micile conflicte și discuții se vor dizolva mult mai ușor. Ai un sentiment plăcut de liniște și bucurie, orgoliul, detașarea și resentimentele vă pot ține departe și nu merită. Tu ești cel care pierzi și relația. Fii bun și generos!



Încrederea trăită în
conversațiile dificile
ale cuplului.

Conversațiile dificile, conflictele, tensiunile în cuplu sunt o mare oportunitate de a vă cunoaște și a vă apropia și mai mult.

Conflictele sau divergențele, incompatibilitățile nu ar trebui să vă înspăimânte, nu sunt semnul unei relații nepotrivite, ci șansa unei evoluții. Când ne ascultăm unul pe celălalt, fiecare cu perspectiva lui diferită, atunci evoluăm, învățăm mai multe despre noi, nevoile noastre profunde și relație. Devenim mai conștienți în conversațiile dificile, fără să fim defensivi sau să dăm vina pe partener. Învățați să acceptați diferențele și să le valorificați. Nu trebuie să gândiți la fel ca să aveți o relație bună.

Caută în partenerul tău acele trăsături pe care ți le dorești și tu.

Asta ca să te provoace să treci dincolo de tiparul în care atât de bine te-ai așezat. Nu să îți mențină tiparele păguboase. Atunci când facem un efort și ne străduim să fim mai buni, să reacționăm diferit față de cum am face-o în mod automat, sentimentul de autenticitate în relație crește. În loc să critici un comportament al partenerului, ai putea alege să înveți de la el, de exemplu sociabilitatea, planificarea, grija profundă față de relații.



Râdeți cât mai mult, chiar și atunci când lucrurile par grele.

Când partenerul tău e prea prins într-o problemă, fă haz de necaz. O glumă poate detensiona situația. Cei care râd mult, nu sunt încrâncenați și nu iau lucrurile chiar atât de serios, se bucură mai mult de o relație sănătoasă.



Acordă-i partenerului tău prezumția de nevinovăție.

Atunci când treceți prin momente tensionate, e ușor să-și pierzi încrederea și să-l vezi pe celălalt ca pe cel mai mare dușman al tău. Reamintește-ți constant că sunteți amândoi în aceeași echipă și că împreună trebuie să găsiți soluțiile cele mai potrivite pentru amândoi. Și reamintește-ți că nu știi de fapt intențiile lui, doar le intuiești, și adesea putem greși. Mai bine îl ascuți și îi înțelege perspectiva.

Nu aștepta ca partenerul să îți citească gândurile.

Pune mai multe întrebări pentru a clarifica ceea ce partenerul a vrut să spună, în loc să faci presupuneri. Multe certuri și suferințe sunt rezultatul unor neînțelegeri sau al interpretărilor a ceea ce a spus celălalt. Oprește conversația la timp: „Scuze, dar nu cred că am înțeles, poți te rog să reformulezi?”

Când apare o problemă, nu o lua personal.

Nu da vina pe celălalt. Ci pur și simplu luați problema ca atare, ca ceva ce trebuie rezolvat. În orice relație, chiar și în cele mai bune, cuplurile se vor confrunța cu probleme mai mari și mai mici, dar ce face diferența între acestea este rezistența lor sau abilitatea lor de a-și reveni după o situație dificilă.



Vrei să fii fericit în cuplu sau să ai dreptate?

Este ușor ca partenerii să se învinuiască reciproc. Aproape întotdeauna învinovățirea celuiilalt îl face pe acesta din urmă să contra-atace și asta nu duce nicăieri. În schimb, cuplurile fericite se uită spre interior atunci când lucrurile nu merg bine și se întreabă: „Ce aș fi putut face diferit în acea situație?” sau „Ce pot face acum pentru a schimba lucrurile?”. În loc să aștepti ca celălalt să vină spre tine sau să-și schimbe comportamentul, fii proactiv.

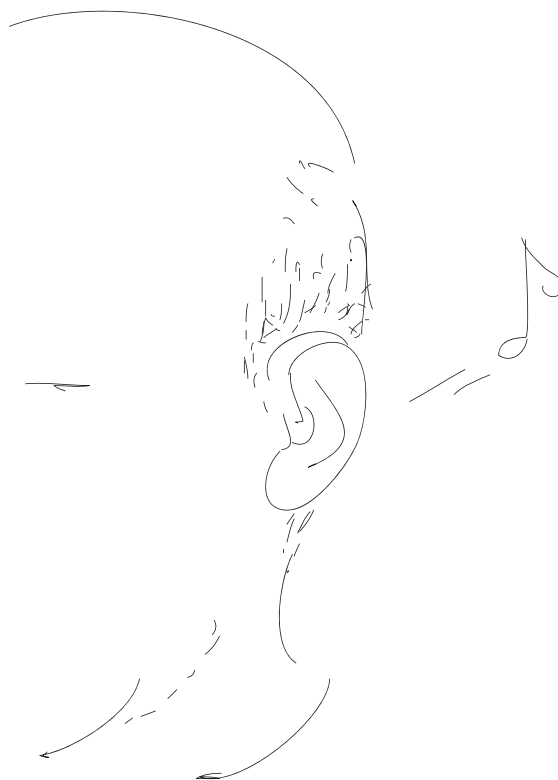
Alege-ți cu grijă cuvintele!

Dacă la începutul relației partenerul tău va accepta mai ușor criticile, cu timpul va deveni alergic la ele. Nimeni nu poate supraviețui într-o relație dacă este criticat mai mult decât admirat. Chiar dacă tu crezi că-l ajuți cu o „critică constructivă”, ea nu va fi percepută așa dacă în relația voastră nu există admirație și respect.



Când celălalt vorbește, ascultă ce are de spus.

Nu-l întrerupe. Nu doar că e frustrant, dar dacă partenerul tău este o persoană introvertă, îi va fi tot mai dificil să comunice cu tine pe viitor. Pentru că a-l întrerupe pe celălalt transmite că vrei să-l domini, să ai putere asupra lui. Chiar și atunci când ești bine intenționat, de exemplu când vrei să clarifici ceva, să adaugi sau când vrei să-i arăți că sunteți pe aceeași lungime de undă și îi închei tu fraza.



Înainte de orice, gândește-te cum e să fii în locul partenerului tău.

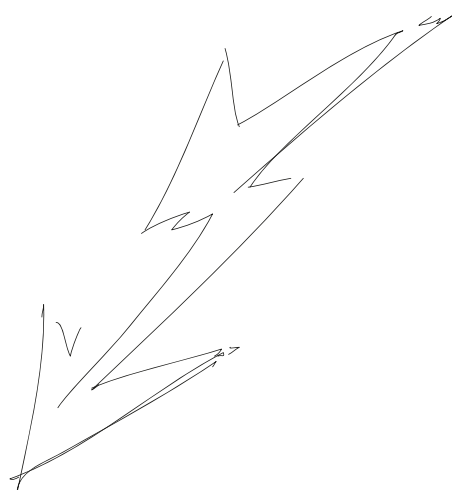
Făcând acest lucru, vei putea trece mai ușor peste neînțelegerile de zi cu zi. Atunci când poți să-i spui sincer „poate că nu sunt de acord cu tine, dar înțeleg ce vrei să spui și cum te simți”, partenerul tău se va simți auzit, înțeles și important pentru tine.

Când partenerul tău te întrerupe când vorbești, nu te opri și nu te retrage.

Muți dintre cei care îi întrerup pe ceilalți nici nu-și dau seama că o fac. În schimb, fă-l conștient de asta. Poți să-i spui direct că nu-ți place când ești întrerupt, că ți-ar plăcea să termini ceea ce aveai de spus și că ești dispus să ascuți după ce termini. Dacă celălalt refuză să răspundă acestor cerințe rezonabile, poți să-i spui într-un mod respectuos că discuția nu este productivă și că ar fi mai bine de discutat altă dată. Când pui limite, îl înveți pe celălalt cum să se comporte cu tine. Ce e acceptabil sau nu pentru tine.

Când vă certați, evită să pui etichete sau să faci remarci acide despre partenerul tău.

Fie că e de față sau nu. Sarcasmul sau comentariile răutăcioase nu își au loc într-o relație de iubire și respect. Chiar dacă „numai am glumit”. Impulsul de a spune cuvinte grele produce multe rupturi, chiar dacă după aceea îți ceri iertare, cuvintele spuse rămân și dor mult timp de acum încolo. Când simți că îți pierzi controlul, oricât de puternic este impulsul de a te răzbuna sau de a jigni sau critica, te poți opri. Dă-ți un timp să reflectezi la ceea ce simți și, mai ales, ceea ce ai nevoie de fapt.



Iartă, iartă primul întotdeauna și vorbește despre tine, fără nici un DAR.

Nu are rost să îți supărarea. O dispută nu presupune să te distanțezi de partenerul tău. Gândește-te cum ai contribuit tu la situația creată. Pentru că nu e niciodată doar greșeala unuia. Ambii parteneri au o contribuție și au nevoie să-și ceară iertare. Fără nici o justificare „Îmi cer iertare că am țipat, dar și tu m-ai jignit!” – asta nu este iertare. Dacă îți este teamă că dacă îți ceri iertare ești slab, vei fi criticat sau vei pierde putere, adu-ți aminte că ai putere sănătoasă în cuplu când îți asumi contribuția ta și îți ceri iertare. Un om sigur pe el își cere iertare.

Dacă ați făcut schimb de jurăminte la nuntă, puneți-le undeva la vedere,

poate chiar la oglinda din baie, și recitiți-le cu voce tare în fiecare dimineață. Nu este realist să crezi că te vei ține de tot ce ai promis cândva, poate demult. Dar poți să-ți faci o obișnuință în a-ți reaminti ce ți-ai propus, mai ales atunci când viața în doi devine mai grea.



Concentrați-vă pe prietenia dintre voi doi.

Când partenerii sunt în primul rând prieteni, șansa ca aceștia să rămână mai mult timp împreună este mai mare. Stabiliți-vă chiar acum câteva întâlniri pentru luna ce vine. Nu ieșiți doar la film, ci plănuiți o seară de conectare. Vorbiți despre visele voastre, ce vă inspiră, despre obiectivele voastre, despre frici. Unde vă vedeți peste 10, 20 de ani? Care e cea mai frumoasă amintire de la începuturile relației? Care e cea mai frumoasă amintire din anul care a trecut?



Vitalitatea
și pasiunea
împărtășită în
spațiul erotic
al cuplului.

Preludiul este relația, flirtează zilnic cu partenerul tău.

Flirtul este un mod unic de a-ți arăta iubirea și încântarea de a fi cu celălalt. În plus este foarte distractiv! Când cuplurile nu mai flirtează, relația devine plată și plictisitoare. Un telefon simpatic în timpul zilei, o surpriză plăcută, gesturi de tandrețe în public și acasă. Preludiul este relația de zi cu zi, nu începe în dormitor și nu se sfârșește în dormitor. Preludiu înseamnă toate momentele de apropiere fizică și emoțională din timpul zilei. Avem mare nevoie de noutate pentru a ne menține dorința sexuală. Dacă nu știi cum și ce ai tu nevoie sau partenerul tău, descoperă și descoperă-l pe partener!

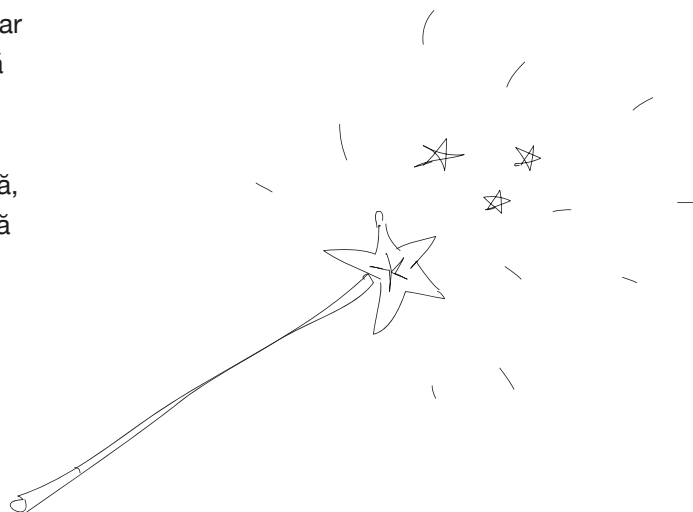
Dorința sexuală are nevoie de grija ta zilnică.

Puneți-vă în „agendă” serile de dragoste. Nu sună prea romantic, dar un timp dedicat pentru intimitate vă va readuce pe drumul cel bun. Fie când dorm copiii, fie într-o seară înainte de culcare, fie stabiliți chiar o anumită zi a săptămânii. Așa cum vă faceți timp pentru o seară a fetelor sau o seară a băieților în oraș, nu uitați să faceți loc și conectării intime. Altfel, fiecare seară petrecută cu partenerul se va transforma încet încet tot într-o seară cu un amic.



Atingerea, tandrețea este magică!

Dacă ați ajuns în acel moment în care aveți parte de sex ocazional vă îndreptați spre o viață lipsită de sex și pasiune. Nu înseamnă să faceți sex în fiecare zi (dar de ce nu?!), însă tandrețea și afecțiunea fizică zilnică sunt energia cuplului de zi cu zi și menține trează dorința. Nu trebuie să se sfârșească întotdeauna cu orgasm sau transpirație. Într-o relație de lungă durată, partenerii au nevoie să-și reamintească unul altuia că sunt încă doriți.



Când partenerii devin doar colegi de apartament, trăind fără sex și pasiune, relația moare încetul cu încetul.

În această etapă deja este nevoie de un efort conștient pentru a readuce flacăra pasiunii în relație. Pentru a aduce noutate în relație, este nevoie să depuneți amândoi un efort conștient de a petrece timp împreună și de a lucra cu pasiune la un scop nobil. Ceva ce vă aduce amândurora energie și încântare. Redecorați casa, mergeți la un curs de gătit sau grădinărit împreună sau orice altceva care să se potrivească pentru amândoi. Și multă mișcare fie în natură sau la o sală de yoga sau fitness. Sportul reduce oboseala și crește dorința sexuală. Simplu.

Ajută-ți partenerul la treburile casnice.

Când toate cad doar pe umerii unuia dintre parteneri, cu siguranță acesta se va simți frustrat. Studiile arată că cuplurile care împart treburile casnice au parte de sex mai mult, mai des și mai satisfăcător. Motivul? E o chestiune de grijă față de nevoile celuilalt și responsabilități împărțite.



Țineți-i pe copii în afara dormitorului.

Dormitorul vostru ar trebui să fie un sanctuar al iubirii și pasiunii. Chiar dacă boala sau coșmarurile îi pot aduce pe copii la voi în pat, încurajați-i să rămână în camera lor. Cuplurile au nevoie de intimitate și de granițe pentru a rămâne conectați. Și copiii de un model despre ce înseamnă iubirea trăită în cuplu.

Nu aștepta până ai „chef”.

Dacă așteptați să faceți sex numai când unul dintre voi sau amândoi vreți cu adevărat, așteptarea va fi lungă. Dorința sexuală se atenuază, mai ales în cazul cuplurilor cu copii. Cu cât lași să treacă mai mult timp, cu atât mai greu va fi să reîncepi. Dacă nu te simți excitat/ă, poți totuși să contribui cu ceva la plăcerea celuilalt și să te bucuri, pur și simplu, de apropierea fizică.



Încearcă să ai o viziune flexibilă cu privire la ce înseamnă „a face sex sau a face dragoste” pentru tine și pentru partenerul tău.

Nu accepta definițiile altora cu privire la ce înseamnă să ai o partidă de sex „reușită” sau „adevărată”. Sondajele despre sex pun mereu accent pe frecvența actului sexual, fără să ia în considerare complexitatea ideii de intimitate fizică sau de plăcere erotică. Sexul este despre plăcere, satisfacție, intimitate, nu performanțe, poziții și rezultate. Este cea mai profundă formă de apropiere.

Cuplu și
familiile de origine.

Sușține-ți partenerul în relația cu familia lui.

Cu siguranță există o persoană în familia partenerului tău pe care nici el și nici tu nu o agreați, însă fă tot ce poți ca întâlnirea să fie una plăcută. Fii un bun ascultător pentru partenerul tău, lasă-l să-și spună oful, dar nu pune paie pe foc și nu-l instiga. Ba mai mult, dă-i câteva ore de respiro partenerului tău, invitând acele rude să petreacă un timp doar cu tine. Nu-i da sfaturi și nu-l critica sau nu-i critica părinții sau rudele.

Află mai multe despre familia din care provii.

Folosește-te de sărbători sau momentele când vă vedeți să afli cât mai multe despre rudele tale și să faci un arbore genealogic. Nu-ți poți cunoaște obiectiv părinții fără să-i plasezi – pe ei și pe tine – în contextul istoric al familiei tale. Cu cât știi mai multe despre familia ta, cu atât vei fi mai conștient de tiparele pe care le perpetuezi fără să vrei și te vor ajuta astfel să rupi acest cerc vicios. Detaliile despre familia ta te vor ajuta atât pe tine cât și pe partenerul tău să înțelegeți mai bine dificultățile și vulnerabilitățile pe care le manifesti în anumite momente, pe care le-ai moștenit din familie odată cu trăsăturile fizice.



Cunoaște-te pe tine și partenerul tău, fiind atent la practicile familiilor de origine.

Tu sau partenerul tău ați putea avea legături strânse sau prea strânse cu părinții și rudele, fără granițe clare și cu multă instruziune. Sau, granițe rigide și legături distante și fără apropiere nici fizică, nici emoțională. Toate aceste informații sunt foarte valoroase pentru amândoi. Sau relații superficiale cu multe certuri și conflicte și fără practica iertării sau asumării, sau relații în care nu vă spuneți, nu vorbiți despre probleme, ele sunt tabu. Fără orgoliu și mândrie, fiți atenți și observați familiile, împreună puteți avea o bună influență unul asupra celuilalt. Care sunt valorile pe care vă doriți să le practicați în familia voastră?

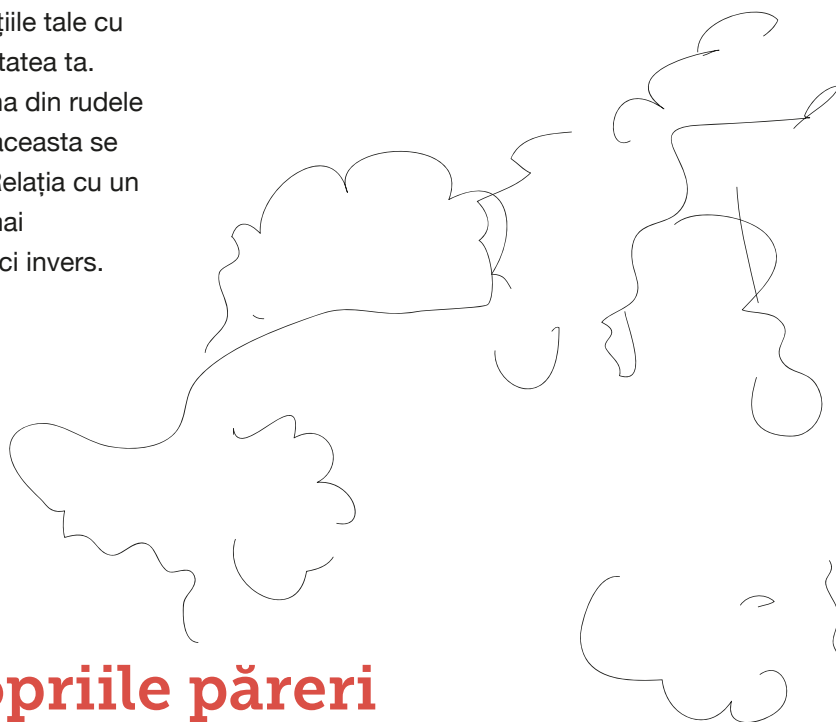
Menține o relație bună cu familia de origine.

Există prea multă presiune asupra unei căsnicii când nu avem și alte relații familiale. De aceea, este bine să păstrăm legăturile cu familia în care ne-am născut. În plus vei da un exemplu bun și partenerului tău și copiilor, insuflându-le respectul pentru familie. Pentru că nu e suficient să spui că familia este o valoare pentru tine, dacă nu o și trăiești. Dacă nu poți fi alături de părinții tăi de sărbători și nu-i poți vizita, dă-le măcar un telefon. Mulțumește-le pentru contribuția lor, pentru ceea ce ești acum, chiar dacă poate îți vine greu să le spui lucruri mai frumoase.



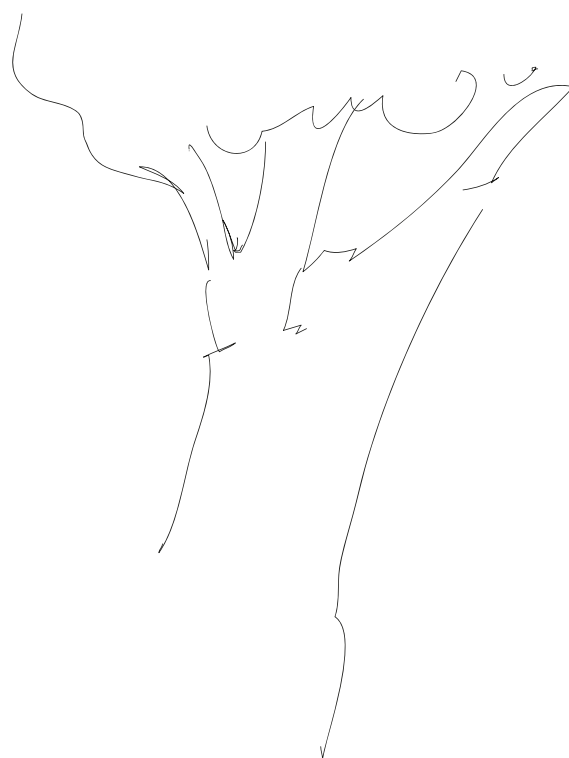
Relația cu familia ta de origine este responsabilitatea ta și cuplul este prioritatea prezentă.

Indiferent de părerea partenerului tău, relațiile tale cu membrii familiei sunt exclusiv responsabilitatea ta. Desigur, nu e valabil când ți-ai dori ca una din rudele tale să vină să locuiască cu voi sau când aceasta se poartă urât cu el și tu nu îi atragi atenția. Relația cu un membru al familiei tale nu ar trebui să fie mai importantă decât cea cu partenerul, dar nici invers.



Formează-ți propriile păreri despre „bunele relații de familie”.

Gândește-te ce valori ai. Ce înseamnă pentru tine să fii un bun, copil, părinte, bunic, unchi/mătușă etc? Acționează mereu potrivit valorilor și credințelor tale. Cu mult înainte să fim soți și soții, am fost fii și fiice, frați și surori. Chiar dacă uneori nu ne place, familia noastră de origine este sistemul social care ne influențează cel mai mult în viață și ne arată ce înseamnă căsnicia.

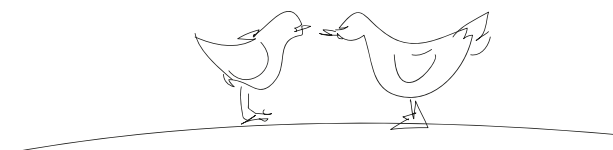


Nu există familii perfecte și nici familii care să merite ruptură totală.

A păstra legătura și a face efortul de a îmbunătăți relațiile cu frații, surorile, părinții sau alte rude este atât de valoros. Veți descoperi oameni frumoși, și ei cu propriile lor vulnerabilități și frici și cu o mare nevoie de a fi acceptați și iubiți. Și vă veți cunoaște mult mai bine pe voi, iar trecutul va avea un alt sens și înțelegere. Sigur, uneori ai nevoie de un spațiu față de o anumită rudă sau pur și simplu tu sau el/ea nu vă mai doriți o relație, însă ele să nu devină o regulă, ci excepția.

Și nu în ultimul rând, adu-ți aminte că relațiile de cuplu fericite nu SE ÎNTÂMPLĂ.

E nevoie de doi adulți sănătoși, cu un atașament sigur, maturi emoțional și conștienți de propriile lor nevoi, sensibilități și vulnerabilități, dorințe și fel de a fi. Propune-ți să îți faci mai mult timp pentru cuplu și pentru a învăța conștient unul despre celălalt. Un timp pentru vindecare și transformare. Cere ajutor și acceptă că sunt atât de multe de înțeles despre cuplu și iubire. Ce distruge o iubire frumoasă? Orgoliul, ignorarea cuplului și a nevoilor lui și lipsa de cunoaștere.



Școala pentru Cuplu este locul unde găsești sprijin, cunoaștere, oameni frumoși și inspirație, fie că înseamnă articole pe blog, filmul de vineri, cartea bună sau terapie de cuplu, cursuri și workshop-uri, conferințe, sau, de ce nu, idei de vacanțe și petrecere a timpului liber. Misiunea Școlii pentru Cuplu este să creeze o comunitate de cupluri fericite care să devină sursă de inspirație pentru fiecare dintre noi, să fim modele de iubire frumoasă pentru copiii noștri.

