

Kryzys w małżeństwie – to nie ryzyko, to pewnik!

Bez kryzysów nie ma rozwoju osobowości. Pozytywne przezwyciężenie kryzysu pozwala na osiągnięcie wyższego stopnia rozwoju. Każdy system, organizacja, firma, a tym bardziej małżeństwo, nie jest w stanie wejść na wyższy poziom bez kryzysów. Dlatego warto się na nie przygotować.

Według Geralda Caplana¹ kryzys jest stanem stresu emocjonalnego, który prowadząc początkowo do mniejszej lub większej dezintegracji funkcji psychicznych, w dalszym swym przebiegu zmusza osobowość do stawienia czoła trudnej sytuacji przez mobilizację mechanizmów obronnych. Czyli są reakcją na trudną sytuację wywołującą stan zagrożenia. A występują, ponieważ ludzie nie mają innych mechanizmów obronnych. Ważne jednak, aby zdawać sobie sprawę, że kryzys jako taki nie jest zjawiskiem negatywnym, tak samo jak stres. Zarówno kryzys jak i stres są elementami, bez których nie ma rozwoju osobowości. Pozytywne przezwyciężenie kryzysu pozwala na osiągnięcie wyższego stopnia rozwoju. Przemiany te nie są jednostajne, lecz są realizowane w fazach:

- szoku (w tym czasie konieczna jest pomoc pozwalająca przetrzymać fazę reakcji - stresu)
- przepracowywania (tu następuje spojrzenie w przyszłość)
- nowego zorientowania (po przejściu pozostałych faz można osiągnąć wyższy stopień rozwoju osobowości).

Wniosek z tego jest prosty – każdy system, organizacja, firma, a tym bardziej dojrzały, mądry związek o wysokim stopniu rozwoju osobowościowego małżonków, nie jest w stanie wejść na wyższy poziom bez kryzysów. „Żyli długo i szczęśliwie” to jest perspektywa rzeczywista, jeżeli dodamy do tego „pokonując kryzysy i walcząc o siebie, zamiast pójść za najprymitywniejszym odruchem wyrzucenia tego, co się zaczęło psuć”. A do tego właśnie zachęca nas konformizm i tak wszędzie obecny egoizm. Łatwo natknąć się w Internecie na próby racjonalizowania decyzji o rozwodzie, przywołujące wręcz dobro dziecka, które jest skazane na obserwowanie kłócących się rodziców. Problem w tym, że jest to dorabianie teorii do swojego „widzi mi się” i nie ma żadnych podstaw naukowych. Profesor Judith S.

¹ Gerald Caplan: *Principles of Preventive Psychiatry*. New York: Basic Books, 1964. [ISBN 978-0422982702](https://www.amazon.com/Principles-Preventive-Psychiatry-Gerald-Caplan/dp/0422982702).

Wallerstein po przeprowadzeniu wieloletnich badań, które opublikowała w 2000 r.² stwierdza, że „Rozwód jest najgorszą krzywdą, jaką można wyrządzić swojemu dziecku”. Zanim zacnie się zatem wygłaszać teorie dotyczące racji rozwodowych ze względu na dobro dziecka, warto zapoznać się z tym oraz wieloma innymi opracowaniami naukowymi, ponieważ w znacznej większości z nich rozwód jest uznawany za przemoc wobec dziecka... I nie tylko nie jest to stereotyp, lecz to po prostu mocny naukowy argument, aby podjąć rękawicę rzuconą nam przez kryzys w związku.

Doskonałą kampanię mówiącą o sile związku małżeńskiego pod hasłem „Małżeństwo. Droga naszego życia.” prowadzi właśnie przez Fundacja Mamy i Taty. W kampanii poruszana jest także kwestia kryzysu w małżeństwie. W ramach akcji w dniu 17 października 2019 r. odbyła się konferencja naukowa pod tytułem „Małżeństwo jako optymalna forma profilaktyki problemów społecznych”, na której o kryzysie w małżeństwie mówił m.in. dr Szymon Grzelak, Prezes Zarządu Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej w wykładzie pt. „Trwałe małżeństwo: fundament rodziny, spełnienie marzeń i racja stanu”, mówiąc m. in., że kryzys w związku to nie ryzyko. To pewnik!

Jednym z ważnych czynników powstania kryzysu, czy w ogóle funkcjonowania małżeństwa jest fakt, że... mężczyźni i kobiety różnią się. O różnicach pomiędzy mózgami kobiet i mężczyzn, które sprawiają, że czasem trudno zmierzyć nam się z odmiennym postrzeganiem problemów można przeczytać np. w książce „Ona, on i mózg”³. Dwójka autorów w sposób przystępny, naukowo uzasadniony opisuje kompletnie różny sposób postrzegania i interpretowania świata przez kobiety i mężczyzn. W wywiadzie dla „pulsmedycyny.pl”⁴ współautor książki stwierdza: „Tych różnic jest na tyle dużo i są tak istotne, że można mówić o dymorfizmie płciowym tego ważnego narządu”⁵.

To oznacza, że w kryzysie może być niezbędna fachowa pomoc. Wiele małżeństw zmierzyło się z kryzysem bez niej – to kwestia wartości, nastawienia, determinacji, siły uczucia, siły charakterów i wielu innych czynników, w tym pracy nam własnym ego...

² The Unexpected Legacy of Divorce: A 25 Year Landmark Study, by Judith S. Wallerstein, Sandra Blakeslee, Julia M. Lewis, Published September 19th 2001 by Hachette Books, ISBN13: 9780786886166

³ „On, ona i mózg”, Gałecki Piotr, Talarowska Monika, Medical Education 2015, ISBN:9788365191151

⁴ Źródło: Puls Medycyny

<https://pulsmedycyny.pl/jak-roznice-w-budowie-mozgu-kobiet-i-mezczyzn-wplywaja-na-ich-zdolnosci-941487>, dostęp 29.10.2019r.

⁵ Prof. dr hab. n. med. Piotr Gałecki kieruje Kliniką Psychiatrii Dorosłych Uniwersytetu Medycznego w Łodzi.

Jeśli dorosły człowiek, w pełni świadomie, zgodnie z własnym sumieniem zdecydował się przyrzekać drugiej osobie opiekę, miłość i uczciwość to powinien się zmierzyć ze słabością, zarówno własną jak i współmałżonka i próbować ratować małżeństwo w kryzysie, a w ten sposób wznieść się ponad małości i własne ja. Warto. Zawsze warto wziąć sprawy w swoje ręce i wykazać się determinacją w znalezieniu i unicestwieniu przyczyn kryzysu. A gdy brakuje siły lub determinacji, w znalezieniu skutecznej pomocy w rozwiązaniu problemów (poradnictwo rodzinne, psychoterapia, pomoc psychiatryczna i in.), aby małżeństwo dalej było drogą naszego życia, w której oboje małżonkowie, a także ich dzieci będą wzrastać w miłości i szacunku.