

SPOTKANIA I ROZSTANIA



Obejrzyj początek filmu i odpowiedz na poniższe pytania:

<https://www.youtube.com/watch?v=1Rw3pBb1ZCk>

- Jaką trudną decyzję ma do podjęcia para?
- W jaki sposób o tym rozmawiają?
- Jak myślisz, jak potoczą się ich dalsze losy?

Dlaczego?

Wybór partnera życiowego i to czy będziemy z nim w stanie pokonać przeciwności losu np. wyjazdy, będzie w dużej mierze zależało od naszych chęci jak i łączących nas wartości. Zobacz na tabelę i zaznacz, jakie znaczenie mają te wartości dla Ciebie. Jeśli masz chłopaka/dziewczynę każdy z Was może zrobić taki „test”. Potem porównajcie Wasze odpowiedzi. Znajdźcie te wartości, które są dla Was wspólne i porozmawiajcie o różnicach.

WARTOŚĆ	bardzo cenię	cenię	mało cenię	w ogóle nie cenię
1. pokój na świecie				
2. wygoda życia				
3. prawdziwa przyjaźń				
4. kultura i sztuka				
5. przyjemności życiowe				
6. wiedza				
7. wysoki standard materialny				
8. miłość				
9. religijność				
10. kariera zawodowa				
11. znajomość języków obcych				
12. posiadanie dzieci				
13. wiara				
14. Ojczyzna				
15. podróże zagraniczne				
16. wierni przyjaciele				
17. wysokie zarobki				
18. wykształcenie				
19. atrakcyjność wyglądu				
20. sukces życiowy				
21. trwałość i ciepło życia rodzinnego				

Przepis na miłość

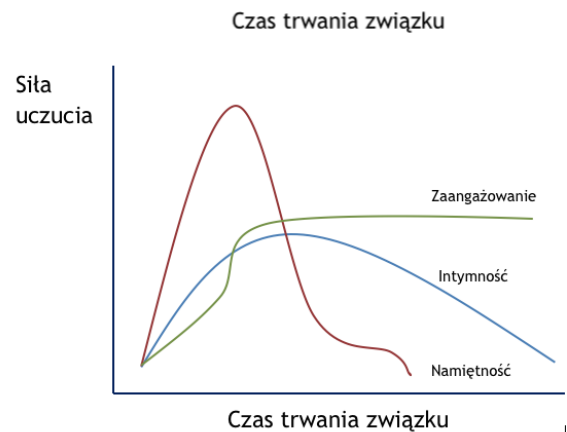
„Do zakochania jeden krok, jeden jedyny krok nic więcej...” – na pewno kojarzysz słowa tej znanej piosenki. Chociaż do zakochania jeden krok, to droga do rozwinięcia dojrzałej miłości jest bardzo długa. Poznaj **składniki miłości** oraz zapoznaj się z przepisem na miłość!



MIŁOŚĆ = namiętność + intymność + zaangażowanie

Prześledź na wykresie jak rozwijają się poszczególne składniki miłości w czasie trwania związku. Odpowiedz na pytania?

- Którego składnika miłości jest najwięcej na początku związku, a którego najmniej? Jak myślisz dlaczego?
- Którego składnika miłości jest najwięcej w zaawansowanej fazie związku? Jak myślisz dlaczego?

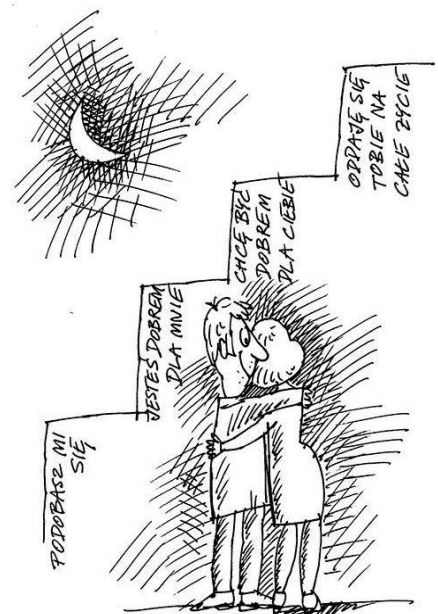


Etapy rozwoju miłości

Faza 1: Zakochanie to taka „miłość od pierwszego wejrzenia”. W tej fazie dominuje składnik namiętności. Jest ona wynikiem odczuwanych silnych emocji wobec partnera. Łączą się zarówno zachwyt, pożądanie, radość ale też ból i niepokój.

Faza 2: Romantyczne początki to okres w którym zakochani zaczynają się coraz lepiej poznawać. Powoli rośnie w związku poczucie intymności. By ten składnik mógł wytworzyć istotne są zdolności komunikowania się u partnerów oraz zbudowanie poczucie zaufania.

Faza 3: Miłość kompletna to ona daje możliwość, aby rozwinęło się zaangażowanie. Kiedy ludzie podejmują decyzję o zaangażowaniu w trwały związek miłość wchodzi w zupełnie inny etap. Zakochani zamieszkają razem, biorą ślub, stają się od siebie współzależni na poziomie emocjonalnym i ekonomicznym. Od tej pory uczucia, myśli i działania jednej strony są w jakiś sposób zależne od uczuć, myśli i działań partnera. Trudno sobie wyobrazić udane małżeństwo, w którym każda ze stron prowadzi oddzielne życie.



Faza 4: Miłość przyjacielska to okres, w którym zanika namiętność a pozostaje intymność i zaangażowanie. Oczywiście nie oznacza to, że przestajemy pożądać partnera. Jednak po wielu wspólnie spędzonych latach, partnerzy znają się niemalże „na pamięć”. Może to dawać silne poczucie bezpieczeństwa i satysfakcji ze związku. Należy pamiętać że zadowolenie ze związku zależy od nasilenia intymności a nie namiętności. Miłość przyjacielska stanowi w zasadzie najdłuższą fazę udanego związku i odpowiednio pielęgnowana może trwać do końca życia.

Głównym wyzwaniem dla miłości przyjacielskiej jest zapobiegnięcie poczuciu nudy i rutyny. To one odpowiadają za to, że poziom intymności zaczyna powoli opadać. Tylko od partnerów zależy czy uda im się pielęgnować intymność w ich związku i nie dopuścić do jej wypalenia. Jeśli partnerzy nie zadbają o swój związek wtedy ich miłość wkracza w piątą fazę:

Faza 5: Związek pusty pojawia się wtedy, gdy dwoje ludzi już nic nie łączy, wypaliła się namiętność i intymność, a jedynym co trzyma ludzi razem jest zobowiązanie. Tu odstania się podwójna natura tego składnika miłości. W udanych związkach wysoki poziom zaangażowania jest siłą relacji. Słabością staje się, gdy stanowi jedyny czynnik podtrzymujący związek. Często mówimy, że para jest ze sobą „z przyzwyczajenia”, a okazuje się ze zobowiązania.

Młodzieńcze miłości są zazwyczaj krótkie i kończą się rozstaniem. Mimo, że w życiu wiele razy przeżywamy taką sytuację, prawie zawsze jest ona bolesnym doświadczeniem. Rozstanie nawet gdy miną pierwsze negatywne uczucia niekiedy na długo pozostawia ślad w psychice porzuconej osoby. Destrukcyjnie wpływa na poczucie własnej wartości, wywołuje nieufność i lęk przed porzuceniem, może być przyczyną zahamowania w nawiązaniu nowych znajomości. Może również wyzwolić tendencję do nieuzasadnionej, negatywnej oceny płci przeciwnej.

Rozstanie staje się problemem gdy rozpada się rodzina. Obok zranionych uczuć mnożą się trudne do rozwiązania problemy np. zapewnienie właściwych warunków życia dzieciom czy sprawiedliwy podział dorobku materialnego.

Przyczyny rozstania

- ❖ zdrada
- ❖ niedyskrecja partnera
- ❖ egoizm jednego z partnerów np. domaganie się świadczenia różnych usług
- ❖ zaborczość przejawiająca się w chęci zagarnięcia dla siebie

A co po rozstaniu?

Rady dla porzucających	Rady dla porzucanych
Nie podejmuj decyzji w silnych emocjach, przemyśl swoją decyzję na spokojnie	Daj sobie czas, nie wymagaj od siebie, że nastrój poprawi Ci się w przeciągu kilku dni
Przemyśl w jaki sposób chciałbyś usłyszeć podobną wiadomość od Twojego partnera, próbuj się postawić w jego sytuacji.	Uzewewnętrznij swoją złość, ale nie bądź agresywny. Porozmawiaj z bliskimi Ci osobami o Twoich uczuciach.
Porozmawiaj osobiście z partnerem o swoich uczuciach. Nie zrywaj kontaktu przez telefon/Internet. Pozwoli to rozstać się w lepszej atmosferze.	Nie narzucaj się byłemu partnerowi, nie zmuszaj go do powrotu
Prawdopodobne jest, że Twój partner zareaguje na zerwanie negatywnymi emocjami. Pokaż swoje zrozumienie i powiedz, że jest Ci przykro.	Otwórz się na nowe przedsięwzięcia, może znajdziesz czas na hobby, na które do tej pory nie mogłeś sobie pozwolić
Nie obwiniaj partnera o swoją decyzję. Zazwyczaj jest ona wynikiem działań jednej i drugiej strony.	Pamiętaj, że każde takie doświadczenie umacnia, z czasem poczujesz w sobie siłę, która pozwoli Ci pokonywać podobne problemy w przyszłości

Niektórzy ludzie zbyt szybko wchodzą w nowy związek. Czynią to w celu pokazania koleżankom, kolegom, eks partnerowi, że nie czują się zranieni. Jednak kryje się za tym postanowienie zemsty.

Niekiedy porzuceni aby zagłuszyć ból sięgają po alkohol czy narkotyki co może stać się drogą do nałogu.

Każdy przecież początek

To tylko ciąg dalszy,

A księga zdarzeń

Zawsz otwarta w połowie

„Miłość od pierwszego wejrzenia” – Wisława Szymborska