

## TENSIUNEA ȘI SĂNĂTATEA CUPLULUI

Psih.Eusebiu Tihan, Psih. Laura Ghiza  
In lucrarea Casatoria versus Divortul  
Focus\_sebi@yahoo.com

În ciuda progresului său intelectual, omul nu a învățat prea multe în ceea ce privește conviețuirea în armonie cu natura ori cu semenii. El încă nu știe cum să înlăture confuziile din jurul său, produse de propria sa vanitate și în general cele ce apasă întreaga omenire.

Oamenii ca dovadă a evoluției lor, ar trebui să devină mai atenți și mai plini de înțelegere față de cei din jur și implicit ar trebui să-și găsească timpul necesar unei autoanalize. Astfel oamenii devin niște automate în lupta pentru existență, fapt cu puternice implicații psihologice în viața socială și îndeosebi în viața de cuplu, în familie.

După cum bine știm, familia reprezintă primul mediu organizat în care este angajat individul și, ea are cea mai îndelungată influență asupra devenirii omului. Această instituție se bazează pe alegerea reciprocă a partenerilor de viață. Are originea în căsătorie și constituie unul din cele mai complexe micro-sisteme sociale.

Căsătoria este o problemă personală și individuală a fiecăruia și care poate fi corect rezolvată numai de cei care sunt personal implicați. Trebuie să remarc faptul că, un sfătuitor din afară asupra acestor probleme nu este indicat și arareori util.

Necunoscându-se pe sine, nu este de mirare că, atâtea vieți nu reușesc ori sunt întristate de necazuri ale spiritului și ale corpului sau torturate de descurajare, îndoială, disperare.

Nu este de mirare că omul în dorința lui oarbă și pasionată de libertate și satisfacții rebele și violente, să se revolte deseori cu violență și să încerce adesea a-și calma chinul lăuntric aruncându-se cu capul aplecat într-o viață de activități febrile, de agitație constantă, de emoții violente și inutile și de aventuri îndrăznețe.

O instituție (căsătoria, familia) ce se vrea constructivă are astfel, de suferit căci fiecăruia ce aderă la această formă de comunicare - familie, aduce cu sine un bogat bagaj de obiceiuri, ritualuri, cutume, transferându-le partenerului, marcând relația între cei doi.

Dacă la început fiecare tinde să arate ce are mai bun, apoi din cauza oboselii, a rutinei (pe care nu o folosesc constructiv) încep a-și elibera vechi conflicte intrapsihice, declanșând adevărate războaie psihologice, distrugând acea legătură afectivă, acel cordon de argint - afectivitatea cu aspectul ei, dragostea. Astfel starea de normalitate a dispărut lăsând loc ceței dense, întunericului.

Uneori, după o scurtă perioadă de conviețuire, căsătoria își pierde farmecul și se dovedește arareori a fi o reușită. Amândouă părțile trebuie să caute ca prin efortul propriu să dăcă din ea o reușită și nu trebuie preocupat nimic pentru a realiza un cămin fericit. Cred că sunteți în măsură să apreciați că pacea și fericirea adevărate se realizează numai atunci când ne îndreptăm gândul și iubirea către Dumnezeu. Aceasta ne obișnuiește să gândim limpede. În acest fel vom fi în stare să nu ținem seama de greșelile și abaterile partenerului de viață și vom putea trăi laolaltă într-un mod mulțumitor. Ciocnirile familiale se produc atunci când unul din parteneri se așteaptă ca celălalt să dețină calitățile unui înger, ori atunci când unul aspiră la dominarea totală a celuilalt. Astfel, v-aș sfătui să faceți ca viața dumneavoastră de familie să fie fericită și să câștigați inima partenerului dumneavoastră prin iubire (dacă nu cumva este prea târziu).

Armonia familiei nu se cuvine să fie distrusă din cauza unor diferențe de opinie. Soțul și soția sunt ambii obligați să facă din căsătorie o reușită și o pot face cu puțin tact, cooperare și afecțiune. Ori de câte ori apar diferențe este mai bine să vă așezați împreună la o masă și să se discute lucrurile calm și sincer, într-un moment potrivit și să se ajungă la o înțelegere, la o soluție satisfăcătoare. În general greșeala este de ambele părți. Nu se poate bate dintr-o singură palmă.

Legăturile de familie nu trebuie considerate atât de lipsite de importanță încât pentru lucruri mărunte soții să simtă unul față de celălalt aversiune. Nu există doi oameni care să gândească la fel, dar aceasta nu înseamnă că nu trebuie să-și unească forțele în viață.

Căsătoria este o relație importantă. În sine, căsătoria nu este niciodată un succes, dar trebuie transformată în succes de părțile implicate.

Sănătatea cuplului lasă de dorit și de fapt nimic nu se leagă mai ultimativ și mai unic de existență decât sănătatea psihică.

Dar ce este **sănătatea**? Un echilibru între organism și factorii externi, de mediu. Această tocită definiție se rosteste ca o formulă stereotipă și numai cheamă în ecou nici o verificare.

Spuneam că toate atitudinile și influențele familiale ce exprimă fiecare în parte neajunsuri educative sau condiții de educație patogene, condiționează atât nedezvoltarea aptitudinilor sociale ale individului, cât și un anumit grad de fragilitate și chiar de imaturitate ca personalității tânărului, mai ales în plan afectiv, volitiv și moral.

În viața cotidiană se confundă încercările desperate pe care le face conștiința noastră (de a ne dovedi că este reală), cu realitatea însăși". Mă pricep la aceasta, deci lumea trebuie să mă placă. Am aceste sentimente reale și tangibile deci eu trebuie să fiu capabil să desfășor organizarea socială. Pot rezolva 50 de probleme deodată, deci sunt cât de cât isteț, deci sunt aproape nemuritoare", spune în continuare mintea umană. În fiecare moment, mentalul improvizează o mie de asemenea raționamente pentru a-și dovedi existența, liberul arbitru.

Dar toate acestea aduc confuzie în viața cuplului dezvoltând ideea de "a fi" în loc de "a iubi". Printr-o acțiune necugetată ori o vorbă "aruncată la întâmplare", se poate spulbera tot ceea ce s-a construit ani de-a rândul.

Atunci când se adună o grămadă de deșeuri și vrei să o arzi, ai nevoie de un băț de chibrit. Dar știi bine cât de multe pregătiri sunt necesare pentru a face un băț de chibrit, iar atunci când vrei să-l folosești nu îți ia decât o clipă să-l aprinzi și să dai foc întregii grămezi.

Ceea ce trebuie subliniat, este faptul că, printr-un gest, o acțiune, putem declanșa o criză ce implică: un eveniment stresant ce nu are o soluție imediată, o amenințare majoră la adresa identității și a rutinei aducând în actualitate probleme nerezolvate din trecutul apropiat; reacții ce conduc la un model tipic al dezorganizării.

Dacă celălalt partener nu înțelege impasul soției/soțului, familia ca instituție își poate pierde noțiunea, de aceea ea trebuie să fie o realitate concretă, dinamică, ce se adaptează permanent schimbărilor. Totuși, să nu uităm că forța principală a omului este iubirea. Nu putem înțelege nici omul ca punct de plecare, nici progresul fără aceste două forțe motrice: **a crede și a iubi**. Dar credința însăși provine din iubire. A iubi înseamnă și a vrea și, esențialul este să vrei. A iubi, iată desprindem adevăratul suport al ființelor umane; a iubi, iată singurul fapt ce stăpânește eternitatea iar cunoașterea de sine este elanul iubirii și totodată al minții devenită prieten, spre un "mister". Astfel, când spunem că ne iubim soția/soțul, nu există loc pentru greșeli, pentru escapade în afara cuplului. Ne mințim pe noi înșine crezând că vom putea fi același în fața celorlalți. Ar fi bine să nu uităm că pentru un bărbat toate femeile se reduc la soție, iar pentru femeie, toți bărbații se reduc la soț. Este condiția armoniei în cuplu și societate.

Nu mai astfel vom putea deveni un exemplu de bunătate și altruism pentru partener, pentru copiii noștri.

Să încercăm să nu ne pierdem firea niciodată sau să folosim un limbaj agresiv față de nimeni. Pornirile agresive demonstrează absența unei gândiri limpezi și în afara faptului că ne împiedică progresul spiritual, ne afectează în mare măsură și sănătatea.

Și să nu uităm că o rană făcută trupului cu o armă ascuțită se vindecă în decursul timpului dar nu tot așa se întâmplă cu rana pe care o vorbă, o faptă, o produce în inima unui om.

Nu există limite pentru înălțimile la care poate ajunge o ființă omenească nici pentru adâncurile în care se poate cufunda. Dumnezeu voastră aveți de ales între culmile bucuriei și fericirii și adâncurile chinului și suferinței.

Nu găsesc cuvinte pentru a exprima necesitatea unei vieți morale pure. Caracterul moral superior este esențial pentru progresul spiritual. Nu există nimic ce nu poate fi învins prin iubire, bunătate, tact și înțelegere.

Dragostea și pofta nu pot exista laolaltă. Acești termeni sunt perfect antagonici precum lumina și întunericul. Unde este pofta Dragostea nu are loc. Acolo unde vine Dragostea, pofta se risipește.

"Mă plec în fața celor ce au reușit astfel!

Îi admir și îi respect!