

ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΣΤΗΝ ΑΓΑΠΗ ΜΕΤΑ ΤΟ ΓΑΜΟ;

Τα μικρά πράγματα κάνουν τη διαφορά και κρατούν ζωντανό ένα γάμο.

Σε πόσα περιοδικά αλήθεια έχουμε διαβάσει άρθρα σχετικά με το τι συμβαίνει στην αγάπη μετά το γάμο. Για ποιο λόγο άραγε δύο άνθρωποι που είναι τρελά ερωτευμένοι μέχρι το γάμο ξαφνικά μετά το γάμο τους βλέπεις να "τρώνε τις σάρκες τους"; Πού είναι το μέλι που κολλούσε στα πόδια τους; Πού είναι η γλύκα και η ομορφιά; Άραγε ο γάμος σκοτώνει την αγάπη; Δεν το νομίζω! Αν όμως, δε γαλουχηθεί η αγάπη ανάμεσα στο ζευγάρι, η σχέση αρχίζει να αργοσβήνει. Είναι δύσκολο να πάρεις τηλέφωνο τη σύζυγό σου στη δουλειά απλά για να της πεις "σ' αγαπώ"; Είναι δύσκολο να αφήσεις ένα σημείωμα στον καθρέφτη ότι τον αγαπάς; Πόσο καιρό έχεις να της αγοράσεις λουλούδια; Πότε του αγόρασες ένα πουκάμισο στο αγαπημένο του χρώμα; Είναι τα μικρά πράγματα που κάνουν τη διαφορά σε μία σχέση. Γιατί όλα αυτά πριν έρθουμε σε γάμο τα προσέχουμε απίστευτα και την επόμενη μέρα τα θεωρούμε υπερβολικά; Το "είμαι ερωτευμένος" από το "δίνω αγάπη" απέχει πάρα πολύ. Ποιο είναι το μυστικό για να διατηρηθεί η αγάπη μας; Η αγάπη απλώνει ρίζες και μεγαλώνει όσο εμείς την προσέχουμε. Μη παίρνεις δεδομένο το/τη σύντροφό σου. Οι περισσότεροι από εμάς προσπαθούμε πολύ για να αποκτήσουμε μία σχέση κι όταν τα καταφέρουμε παραιτούμαστε από κάθε ενδιαφέρον να τη διατηρήσουμε. Ο λόγος νομίζω είναι απλός. Το να ερωτευτείς είναι πολύ εύκολο αλλά το να δώσεις αγάπη είναι πιο δύσκολο. Χρειάζεται απόφαση να βάλεις τον εαυτό σου και τις ανάγκες σου πίσω από το αγαπητό σου πρόσωπο γιατί κάτι τέτοιο πονάει και στοιχίζει. Καθώς συγκεντρώνεσαι στον εαυτό σου αρχίζεις να κατηγορείς το σύντροφό σου. Γιατί δεν τον/την προσεγγίζεις διαφορετικά; Σκέψου: τι μπορώ να του/ της προσφέρω για να κάνω καλύτερη τη ζωή του/της; Πώς να τον/την βοηθήσω; Δίνοντας αγάπη κρατώ το γάμο μου ζωντανό.

Τα δύο στάδια της αγάπης.

Η ρομαντική αγάπη είναι το προστάδιο της αληθινής αγάπης.

Είναι υπέροχο συναίσθημα το να είσαι ερωτευμένος. Είναι συναρπαστικό και όλοι το επιθυμούν. Η ζωή ποτέ δεν είναι καλύτερη και οποιαδήποτε συμπεριφορά του συντρόφου μας τη δικαιολογούμε και τη συγχωρούμε πολύ εύκολα. Πόσο συνήθως διαρκεί αυτό το συναίσθημα; Αυτό ποικίλει ανά σχέση αλλά συνήθως διαρκεί για ένα διάστημα 2 ετών. Αν σταματήσουμε σε αυτό το σημείο της ρομαντικής αγάπης η σχέση μας είναι καταδικασμένη. Αυτό που δίνει ζωή και διάρκεια στο γάμο είναι η αληθινή και ανυπόκριτη αγάπη που δημιουργείται μέσα από τη ρομαντική αγάπη και την οποία έχουμε υποσχεθεί την ημέρα του γάμου. Η αληθινή αγάπη δεν είναι απλά ένα πάθος ή ένα συναίσθημα. Είναι μία επιλογή που κάνεις καθημερινά να εμπλουτίζεις τη ζωή του/της συντρόφου σου. Συνήθως ο/η σύζυγος που γεύεται αυτή την αγάπη ανταποκρίνεται σε αυτή.

Μίλα την αγάπη όπως την καταλαβαίνει ο σύντροφός σου.

Μετά το μυστήριο του γάμου η αυλαία πέφτει και η αληθινή ζωή έρχεται στο προσκήνιο. Και η αληθινή, καθημερινή ζωή είναι πιο σκληρή απ' όσο περιμέναμε. Ξαφνικά συνειδητοποιούμε την έννοια της ευθύνης και οι τριβές που μέχρι εκείνη τη στιγμή είχαν κρυφτεί κάτω από το ρούχο της ρομαντικής αγάπης έρχονται στο φως. Μα δεν είχες φανταστεί τη ζωή σου μίζερη, ούτε και είχες σκοπό να καταλήξει έτσι. Ήσουν ειλικρινής όταν την ημέρα του γάμου έδινες την υπόσχεση της παντοτινής αγάπης και αφοσίωσης. Τότε λοιπόν, τι συμβαίνει; Ίσως δεν είχες συνειδητοποιήσει ότι ο γάμος χρειάζεται προσπάθεια. Έτσι, ενώ τα έντονα συναισθήματα αρχίζουν και χάνουν έδαφος μεγαλώνει η ανάγκη να μάθεις να εκφράζεις την αγάπη με τρόπους που είναι σημαντικοί και πρωταρχικοί για το σύντροφό σου έστω κι αν σε σένα φαίνονται ασήμαντοι. Έχει ανάγκη να θυμάσαι τα γενέθλιά της και να της προσφέρεις ένα δώρο; Θέλει να μπορεί να βλέπει ένα ποδοσφαιρικό αγώνα με τους φίλους του; Έχει ανάγκη τη στοργή και την αναγνώριση για όσα σου προσφέρει στο σπίτι; Έχει ανάγκη να αναγνωρίζεις την προσπάθεια που κάνει για να μη λείψει τίποτα από το σπίτι του; Ανακάλυψε την πρωταρχική συναισθηματική ανάγκη του συντρόφου σου και κάλυψέ την.

Τρόποι έκφρασης της αγάπης

Ένα απλό χάδι ή το εκρηκτικό σεξ, μία πράξη βοήθειας που δηλώνει ενδιαφέρον, ένα δώρο στα γενέθλιά της /του, ένας παρηγορητικός λόγος ή λίγος χρόνος για ένα περίπατο μαζί στην παραλία μπορεί να κάνει τη διαφορά. Τι είναι αυτό που σου λείπει περισσότερο στη σχέση σου; Η στοργή, το σεξ, η αμέριστη προσοχή και ο ποιοτικός χρόνος, μία πράξη υπηρεσίας, τα γλυκά και τρυφερά λόγια ή τα δώρα; Ανακάλυψε τι είναι αυτό που χρειάζεται ο/η σύντροφός σου περισσότερο και πρωταρχικά και επικοινωνήσε αυτό που είναι η πιο σημαντική συναισθηματική ανάγκη για σένα. Συμβαίνει πολλές φορές να εκφράζεις την αγάπη με τον τρόπο που είναι πρωταρχικός για σένα αλλά τι γίνεται αν αυτό που είναι για σένα πρωταρχικό στον άλλο ακούγεται απλά καλό; Σε αυτή την περίπτωση παρόλη την καλή σου διάθεση και προσπάθεια δε θα είσαι αποτελεσματικός στη σχέση σου. Χρειάζεται διάθεση, εξάσκηση και υπομονή για να μάθεις να καλύπτεις τις συναισθηματικές ανάγκες του συντρόφου σου. Αξίζει όμως να προσπαθήσεις.