

# EP 043 RELAȚIA CĂSĂTORIEI

## SHOW NOTES

### OBIECTIV

> Dezvoltarea înțelegerii relației căsătoriei (căsniciei).

### ÎNȚELEAGÂND CĂSĂTORIA

Căsătoria este o relație covenantală în care un bărbat și o femeie s-au angajat unul altuia în maniera de soț și soție. Jurământul comu spune, "În numele lui Dumnezeu și a martorilor prezenți, eu (numele), mă casătoresc cu tine, (numele). Îți jur credincioșie la vreme bună sau la vreme rea, în bogăție sau în sărăcie, în sănătate sau în suferință, te voi iubi și te voi prețui până moartea ne va despărți."

### PSIHOLOGIA CĂSĂTORIEI

Căsătoria poate fi **o relație complicată**. Nici o altă persoană din viața noastră de adult nu are o mai mare influență asupra bunăstării noastre decât soțul sau soția noastră, ei ne știu cel mai bine. Nimeni nu îi poate înlocui. Dar când lucrurile scârție, e relația care are cel mai mare efect asupra oamenilor. Cei Patru Călăreți trebuie evitați cu orice preț (Critica, Defensiva, Lipsa de Respect și Blocajul). Există câteva **teorii psihologice** legate de căsătorie.

- 1. Teoria Schimbului Social.** O analiză a costurilor (resurselor) și a beneficiilor (recompenselor) relație.
- 2. Confesiune Cognitivă.** Construirea intimității prin dezvăluirea sinelui (ca un joc pentru noii căsătoriți). Fiecare persoană împărtășește ceva despre dorințele, nevoile, aspirațiile, atitudinile, credințele și visele lor.
- 3. Teoria Dragostei Duplex.** Întâi, intimitatea, pasiunea, și angajamentul, apoi, istoria dragostei.

### CELE CINCI LIMBAJE ALE IUBIRII (Gary Chapman)

Sunt cinci comportamente care contribuie la o căsnicie sănătoasă: Dragostea și cuvintele de încurajare, Învățarea cum să te ocupi de eșecuri prin iertare și cerere de scuze; Învățarea gestionării supărării; Învățarea ascultării active; și, Acceptul hazului față de iritățile minore ale vieții.

- 1. Cuvintele de Încurajare** – Folosirea cuvintelor pozitive pentru a arăta respect și iubire.
- 2. Cadourile** – Acestea demonstrează un gest că te gândești la celălalt.
- 3. Serviciile** – A face lucruri pentru soțul / soția ta, fără să ți se ceară.
- 4. Timpul** – Timpul calitativ și neîntrerupt petrecut cu cel drag.
- 5. Contactul fizic** – Ținând mâinile, sarut, sex, îmbrățișare, și joaca sunt modalități de a exprima dragostea

### APLICAȚIE

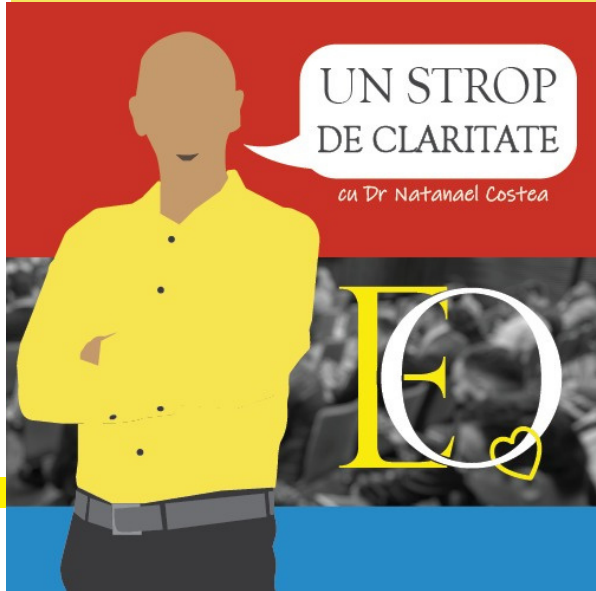
> Identifică și notează ordinea celor cinci limbaje ale iubirii pentru tine, apoi pentru soțul tău / soția ta.

### RESURSE

- > Mai multe de la Dr Natanael Costea: [www.eq.org.au](http://www.eq.org.au)
- > Abonează-te pe [Apple Podcasts](#)
- > Abonează-te pe [Google Play](#)

### CONECTEAZĂ-TE

- > Facebook: [www.facebook.com/eq.org.au](http://www.facebook.com/eq.org.au)
- > Instagram: [www.instagram.com/eq.org.au](http://www.instagram.com/eq.org.au)



### PARTENER

[www.masatto.ro](http://www.masatto.ro)

