Разводы, которые могут навсегда изменить форму брака

Что стоит знать о «возрастных разводах».

ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ

- Уровень разводов среди 50-70-летних - самый высокий за всю историю, с 1990 года он более чем удвоился.

- Поскольку финансово независимые люди доживают до очень преклонных лет, многие отказываются от многолетнего поддержания своих браков, чтобы осуществить новые мечты.

- Предотвратить гибель долгосрочной любви возможно, но для этого могут потребоваться активные усилия.

Есть два типа пар, которые разводятся после 20 с лишним лет брака. В одном случае два человека старались изо всех сил, а в другом - нет.

Взаимные усилия, направленные на поддержание эмоциональной связи, являются самой лучшей профилактической стратегией, которую можно применить в любых долгосрочных отношениях. И хотя количество ежегодных разводов в США сократилось с 944 000 в 2000 году до 630 505 в 2020 году, есть новые шокирующие доказательства того, что долгосрочная моногамия и брак подвергаются новому давлению. Их называют «седыми разводами», и если вы женаты или замужем, обратите на это особое внимание.

В наши дни разводы происходят не из-за неверности.

Мы, миллениалы, тут совершенно ни при чем, разводов в браках после поколения X стало меньше, чем когда-либо.

Это 50-70-летние люди заканчивают свои умирающие отношения, в которых «я люблю тебя» не означало «я сделаю все». Отношения, которые десятилетиями работали на автопилоте, отключают систему жизнеобеспечения.

Финансово независимые 50-летние, которые рассчитывают прожить до 100 лет, переосмысливают игру. И это не удивительно. Многие люди среднего возраста внимательно наблюдают за здоровьем своих отношений и выбирают что-то другое.

Лицемерие моногамии заключается не в том, что люди разводятся, а в том, что они терпят браки без любви и секса в среднем шесть с лишним лет, прежде чем их прекратить.

Среди разводящихся сегодня наблюдается устойчивая смена настроений, причем этот показатель удваивается среди людей в возрасте 50, 60 и 70 лет. Мы говорим о первых

разводах после десятилетий брака, которые часто становятся неожиданностью для партнеров.

Многие взрослые люди среднего и старшего возраста разводятся после десятилетий неудовлетворенных эмоциональных потребностей и представляют себе будущее либо в одиночестве, либо с кем-то новым, кто сможет их удовлетворить (Brown et. al., 2018).

Такие разводы часто следуют за предательством. Иногда, конечно, сексуального характера. Однако все чаще по другим причинам. Это эмоциональное предательство, пренебрежение или откровенный отказ в удовлетворении основных потребностей, желаний и предпочтений.

Хотя для некоторых браков, возможно, уже слишком поздно, еще не поздно перестроить культуру, в которой почитаются доверие, обязательства и постоянная эмоциональная связь.

Можно предотвратить медленный и печальный распад долговременных любовных отношений. Для этого потребуется готовность действовать.

Вот один из первых шагов, который могут сделать все люди в романтических отношениях, чтобы начать еженедельный ритуал эмоциональной связи. Выделите один час в эту субботу или воскресенье и запланируйте разговор с вашим супругом на тему «Состояние дел».

Выберите один из этих вопросов и открыто обсудите его:

Легко и взаимно ли мы разделяем влияние? Очевидно, что мастера долгосрочных отношений взаимно делятся влиянием так, чтобы чувствовать себя свободно. Понимание и эмоциональное одобрение лежат в основе прохождения по неизведанным морям 100-летней любви. И то, и другое создает безопасность привязанности, где можно взращивать близость, интимность и уважение. В таких условиях легче найти компромисс.

Знаем ли мы надежды и страхи друг друга? Если вы стремитесь к личностному и семейному росту, единственное препятствие - оторваться от ваших совместных мечтаний. Никогда не отходите далеко от надежд и страхов своих и партнера. Ежедневно проверяйте друг друга на предмет стрессов и благодарности.

Как я могу лучше любить тебя на следующей неделе? Ничто не достигается без последовательных усилий, которые устанавливают и укрепляют доверие. Слова «я люблю тебя» ничего не значат, если они не сопровождаются последовательным поведением. 100-летнее обязательство строится на двух людях, которые взаимно инвестируют в свое физическое, эмоциональное здоровье и здоровье отношений. Устойчивая эмоциональная связь - это ключ к искусной, подлинной и прочной любви. Задавайте друг другу этот вопрос каждую неделю: «Как я могу лучше любить тебя на следующей неделе?».

Если вы не сосредоточены ни на чем другом, сосредоточьтесь на удовлетворении основных потребностей, желаний и предпочтений друг друга с щедрым сердцем. Надежная привязанность в преданном браке — это прекрасный подарок себе и нашим семьям. Новая эволюция моногамии требует от нас стараться изо всех сил — это все, что мы можем требовать от себя и своих партнеров.

Оригинальная статья: Greg Matos - A Divorce Trend That May Reshape Marriage Forever, September 2022
Перевод: Остренко Анна Александровна
Редактор: Симонов Вячеслав Михайлович, Шипилина Елена Ивановна
Источник изображения: pixabay.com
Ключевые слова: психология, брак, развод, отношения, любовь, одиночество.

