



# Sapaan Keluarga

## 7 TANDA RELASI YANG BAIK

Dr. John Gottman - The Science of Trust



### 1. COCOK DALAM GAYA KONFLIK

Kebanyakan orang termasuk dalam salah satu dari tiga gaya konflik adalah: *validator* (tenang dan lembut), *avoiders* (menghindar), dan *volatile* (debat keras). Jika rasio positif dan negatif dalam konflik itu 5:1, maka hubungan itu akan pola konflik akan berciri fungsional. Ketidaksesuaian gaya konflik akan meningkatkan risiko dan rentan keretakan dan perceraian. Ketidakcocokan biasanya berarti satu orang ingin yang lain berubah, tetapi orang itu menghindari perubahan. Para peneliti tidak menemukan tipe *volatile* dan *avoids* yang cocok. Mereka menduga bahwa pasangan itu tidak melewati fase pacaran yang benar.

### 3. HADIRKAN ISU SBG MASALAH BERSAMA SESAAT

Alih-alih menyalahkan pasangan Anda atas perasaan anda yang mudah tersinggung dan kecewa dalam relasi, ungkapkan perasaan anda, tetapi kemudian identifikasi kebutuhan anda. Bersikaplah lembut dalam percakapan ini. Fokus pada apa yang dia lakukan dengan benar, dan akui itu terlebih dahulu. Ingat, anda juga tidak sempurna, jadi jangan berharap terima kasih atas keluhan Anda.

### 2. DIALOG MASALAH ABADI

Gottman menemukan bahwa hanya 31% perselisihan pasangan yang dapat diselesaikan! Ini berarti sebagian besar konflik adalah tentang masalah abadi, yang dikaitkan dengan perbedaan kepribadian (bahkan di antara temperamen yang serupa). Sementara mendengarkan aktif tampaknya seperti ide yang bagus dalam teori, itu hampir tidak pernah dipraktikkan atau bekerja dalam pengaturan kehidupan nyata, karena jika ada hal negatif sama sekali, pendengar merasa sulit untuk mengabaikannya dan biasanya akan bereaksi terhadapnya.

Salah satu indikator terbesar dalam membangun relasi adalah memiliki awal yang "lembut". Hal ini biasanya ditekan pada perempuan, karena perempuanlah yang 80% kali mengemukakan masalah dalam hubungan. Tanggapan positif dalam konflik ini berasal dari pasangan dalam hubungan yang menggunakan *start-up* yang lebih lembut.

Jadi ingatlah untuk menjaga selera humor Anda, dan peka terhadap kekasih Anda! Dialog diperlukan untuk menghindari "kemacetan" dalam konflik, dan ingat, Tuhan menciptakan kita secara unik, jadi bersukacitalah karenanya!

## 4. USAHA PERBAIKAN YANG BAIK

Tidak ada orang yang sempurna. Setelah bertahun-tahun bejalan bersama seseorang, Anda akan membuatnya gelisah dari waktu ke waktu, dan juga sebaliknya. Ini sebenarnya merupakan hal yang baik! Hal ini membantu kita mengidentifikasi area kelemahan kita di luar bayangan keraguan, dan tetap rendah hati dengan mencari koreksi.

Tujuan anda dalam suatu hubungan bukanlah untuk menghindari situasi konflik ini, atau menghukum diri sendiri, melainkan memproses kerusakan yang terjadi dan melakukan perbaikan. Titik perbaikan ini sangat penting.

Mengatakan maaf saja tidak pernah cukup. Bekerjalah dengan pasangan anda dalam mengidentifikasi area-area di mana Anda menyimpang, minta maaf untuk hal-hal spesifik itu, dan tanyakan apa yang dapat Anda lakukan untuk memperbaikinya.

Saya mengajari putri saya bahwa untuk setiap pelanggaran yang mereka lakukan satu sama lain, mereka harus secara aktif mencari tiga sampai lima hal baik untuk dilakukan sebagai silih bagi mereka. Perbaikan juga membantu menjaga keseimbangan positif dalam hubungan.

## 5. TETAP TENANG SELAMA KONFLIK

Begini adrenalin membanjiri tubuh kita, kita menjadi tidak mampu melakukan percakapan dengan empati. Maka baiknya untuk mempelajari teknik dan keterampilan untuk menenangkan diri. Saat anda merasakan amarah anda meningkat, istirahatlah, atau sela dengan humor.

Usahakanlah memegang tangan satu sama lain. Hentikan perilaku dan kata-kata negatif yang akan mengarah kepada hal konflik yang lebih dalam.

Keterampilan-keterampilan ini tidak hanya akan membantu Anda dalam pernikahan, tetapi juga akan membantu Anda sebagai orang tua ketika Anda mengajari anak-anak Anda metode-metode menenangkan diri yang positif.

## 6. TERIMA PENGARUH DARI PASANGAN

Lawan sikap dan pola menolak setiap permintaan atau padangan pasangan anda. Menerima pengaruh – masukan berarti belajar melihat sudut pandang pasangan anda, dan menerima dan mengikuti jalannya, sejauh itu tidak melawan moral. Dengan cara ini, anda meregangkan zona nyaman anda. Jadi jika pasangan anda meminta Anda untuk bangun pagi hari di hari Sabtu pagi untuk berdoa atau mencoba kebiasaan baru, cobalah lebih dahulu dengan sukacita, daripada membuat alasan atau mundur atau menolak.



## 7. BANGUN PERSAHABATAN, INTIMITAS DAN AFEKSI YANG POSITIF

Di sinilah keuntungan pasangan yang mempraktekkan Keluarga Berencana Alami. Sudah ada evaluasi harian reguler tentang bagaimana anda akan menghabiskan waktu bersama, dan bagaimana Anda akan menunjukkan cinta Anda satu sama lain. Masalahnya bukan apakah anda benar-benar mencintai satu sama lain, melainkan dengan cara apa anda akan mengungkapkannya hari ini? Ini hanya berarti jika anda menjaga pacaran sepanjang pernikahan.

Belajarlah untuk saling mencintai dengan baik. Pertahankan rasio positif dan negatif yang lebih besar. Mulailah kebiasaan itu sekarang, dan anda akan mengalami transisi yang mulus menuju pernikahan.