



WOJCIECH WIERZEJSKI

SZCZĘŚCIE W MAŁŻEŃSTWIE
WARSZTATY WSPIERAJĄCE ROZWÓJ MIŁOŚCI
I KOMUNIKACJI W ZWIĄZKU

SZCZĘŚCIE W MAŁŻEŃSTWIE

Warsztaty wspierające rozwój miłości i komunikacji w związku

WOJCIECH WIERZEJSKI

© Copyright by Wojciech Wierzejski 2022
© Copyright for this edition by Fundacja CRSIO

Projekt graficzny okładki i skład
DOBRAagencjamarketingowa.pl

Zdjęcie
canva.com

Wydawca
Fundacja CRSIO
www.crsio.pl
fundacjacrseo@gmail.com

ISBN 978-83-964301-0-6

Wydanie I
Warszawa 2022

Książeczka ta została wydana ze środków Fundacji Centrum Rozwoju Społecznego i Obywatelskiego, NIP 701-036-55-40, www.crsio.pl. Nie sprzedajemy jej, ale rozprowadzamy za darmo. Jeśli chcesz wesprzeć finansowo dodruk nowych egzemplarzy, dzięki czemu dotrze ona do kolejnych rodzin, wpłać dowolną kwotę na konto Fundacji CRSIO.

Numer rachunku bankowego: 98 1160 2202 0000 0003 5329 3992.

W tytule wpłaty: Darowizna na cele statutowe.

Zeszyt ten jest materiałem pomocniczym **do pracy własnej** dla uczestników warsztatów małżeńskich.

Warsztaty mają na celu uświadomienie małżonkom, że:

1. pewne różnice w ich zachowaniu i odnoszeniu się do siebie nawzajem mają zakorzenienie we wrodzonych (genetycznych) uwarunkowaniach, które nie tak łatwo zmienić;
2. różnice te mają swoje dobre, ale i trudne strony; warto je poznać i... polubić (przynajmniej zaakceptować), a nawet wykorzystać ku dobremu;
3. najważniejsza w relacji jest miłość (czyż ona właściwie jest?);
4. oprócz miłości ważne są też: codzienne rozmowy, zaufanie, szacunek, wyrozumiałość, realizm i obecność (wspólny czas, pasje, przyjaźń i intymność);
5. wiele problemów w dobrych i kochających się małżeństwach wynika z **wadliwej komunikacji**: nie wiemy, jak otwarcie i szczerze wyrażać swoje potrzeby, jak się „grzecznie” spierać, a nawet jak uważnie słuchać;
6. istnieje zbiór podstawowych kompetencji „małżeńskich” (relacyjnych i komunikacyjnych), których można się wyuczyć poprzez ćwiczenie.

WARSZTATY TO ZAPROSZENIE DO ĆWICZEŃ w tym obszarze!

SPIS TREŚCI

Rozdział 1. Komunikacja w związku. cz. I.....5

Rozdział 2. Jaki jest mój temperament?..... 11

Rozdział 3. Co to jest miłość?..... 21

Rozdział 4. Czy sama miłość wystarczy?..... 31

*Miłość – Codzienne rozmowy – Zaufanie – Szacunek –
Wyrozumiałość – Realizm – Obecność (Wspólny czas) – Rytuały –
Wspólne pasje – Randka małżeńska – Przyjaźń – Intymność*

Rozdział 5. Komunikacja w związku. cz. II.....37

*Czterostopniowy model Porozumienia bez przemocy – Poziomy
słuchania – Dlaczego ludzie nie słuchają się wzajemnie? – Słuchanie
prawdziwe a pseudosłuchanie – Ćwiczenia.*

Rozdział 1. Komunikacja w związku. cz. I.

Dobra rozmowa to zarówno **umiejętność słuchania**, nie byle jakiego, ale uważnego, świadomego i otwartego na drugą osobę, ale także **umiejętność wyrażania swoich potrzeb, pragnień**, opinii, punktu widzenia i decyzji; i znów - nie może to być byle jakie wyrażanie, ale asertywne, otwarte, odważne, jednak bez atakowania, oceniania, obrażania, poniżania itp.

Każdy komunikat ma swojego nadawcę, odbiorcę, kanał (medium) oraz kontekst. Warto uświadomić sobie, że gdy Ja coś mówię, to mówię - jako kto? Jako kochająca żona/kochający mąż, nie wróg, rywal, ktoś, kto ma obowiązek „wygrać”, postawić na swoim, ale chce podzielić się swoimi myślami lub pragnieniami. Z kim chce się podzielić? Odbiorca to ukochana żona/ukochany mąż, jedyna taka osoba na całym świecie, które najlepiej mnie zna, najlepiej rozumie i chce mojego i naszego wspólnego dobra.

TO, ŻE CZASAMI SIĘ NIE ROZUMIEMY TO KWESTIA:

- ALBO NASZYCH NISKICH KOMPETENCJI KOMUNIKACYJNYCH (MOICH NISKICH KOMPETENCJI!),
- ALBO NIEODPOWIEDNIO DOBRANEGO KANAŁU (ZA DUŻO MÓWIMY SŁOWAMI, ALBO ZA MAŁO; NIE MÓWIMY GESTAMI, CZUŁOŚCIĄ, UŚMIECHEM, DOTYKIEM),
- ALBO NIESPRZYJAJĄCEGO KONTEKSTU (ZMĘCZENIE, PÓŹNA PORA, PRZEPACOWANIE, STRES).

Pierwsza zatem myśl, zanim przystąpimy do dobrej rozmowy: **Jestem kochającą/kochającym żoną/mężem i rozmawiam z najukochańszym/najukochańszą.** Już to powinno przygasić wiele uprzedzeń i fałszywych założeń.

Druga myśl: **jeśli ostatnio były między nami jakieś utarczki, nieporozumienia, to Ja jestem za to odpowiedzialny/a.** A konkretnie: moje nieprzygotowanie, moje nie staranie się o jakość

rozmowy, mój brak czasu, moje złe nastawienie. Od dziś chcę to zmienić.

Trzecia myśl: **wybiore dobry czas i przygotuje odpowiednie miejsce na rozmowę.** (Może poza domem, np. w kawiarni, zwłaszcza gdy temat poważny. Albo w domu po kolacji, na spokojnie, jak dzieci pójdą spać.)

Czwarta myśl: jeśli ma to być rozmowa o problemach, to **wybiore tylko jeden, konkretny problem** (nie poruszam kilku problemów na raz!), np.:

- mamy dla siebie za mało czasu (nie spędzamy ze sobą czasu);
- podczas sprzeczek podnosimy głos, posługujemy się obraźliwymi wyrażeniami, ranimy się;
- nie mówimy jednym głosem wobec dzieci, np. jedno czegoś zabrania, a inne pozwala, nie ma konsekwencji przekazu i spójności wychowania;
- pozwalamy bez żadnego sprzeciwu osobom z zewnątrz, np. teściom wtrącać się do naszego związku i manipulować stronami;
- nie planujemy wspólnie przyszłości,
- nie jesteśmy lojalni (i dyskretni) wobec siebie w towarzystwie znajomych: ośmieszamy się wzajemnie, wypominamy potknięcia, poniżamy itp.

Piąta myśl: **idę na rozmowę „refleksyjnie” przygotowany/a, tj. wycisząc emocje, z dobrą intencją, z pozytywnym celem**, jakim jest wzajemne zrozumienie się i ostatecznie – porozumienie (kompromis). Czasem pomocne jest zapisanie sobie na kartce celu albo kilku celów rozmowy (np. cele: wyjaśnić nieporozumienie; wytłumaczyć kontekst swojego zachowania, intencje i emocje; przeprosić za impulsywność; uważnie wysłuchać; na koniec długo się całować).

Szоста myśl: **idę na rozmowę pamiętając, że to Ja odpowiadam za jakość moich komunikatów: jasnych, rzeczowych, jak najmniej**

emocjonalnych, używających trybu „ja”, nie zaś obwiniającego „ty” oraz z nastawieniem na aktywne słuchanie drugiej osoby.

Siódma myśl: *dla wierzących* – warto przed szczególnie trudną rozmową, np. bardzo ważny temat, poważny kryzys, **pomodlić się** osobiście, albo nawet we dwoje; *dla niewierzących* – **wyciszyć się**, przypomnieć sobie dobre wspólne chwile z przeszłości, przejrzeć wspólne zdjęcia.

Ósma myśl: **nauczę się jednego, rzeczowego schematu komunikacji**, np. asertywnego, albo modelu Porozumienia bez przemocy.

Weźmy na początek **schemat asertywny**.

PIERWSZY KROK W TRENINGU ASERTYWNOŚCI TO UMIEJĘTNOŚĆ ODRÓŻNIANIA STYLU PASYWNEGO, AGRESYWNEGO I ASERTYWNEGO.

PASYWNY styl to:

- brak bezpośredniego wyrażania uczuć, pragnień, potrzeb, myśli i życzeń,
- uśmiechanie się maskujące brak pewności siebie i niską samoocenę,
- w dialogu bycie stroną, która mniej mówi, więcej słucha i potakuje,
- stałe pomniejszanie znaczenia swoich wypowiedzi („wydaje mi się”, „troszeczkę chciałbym”, „a może się mylę”),
- nie odmawianie wprost, gdy się jest proszonym o zajęcie się dodatkowym zadaniem, najwyżej wymigiwanie się.

AGRESYWNY styl to:

- wyrażanie swoich myśli, uczuć i życzeń bezpośrednio, ale kosztem praw i uczuć drugiej osoby,

- tendencja do poniżania, oceniania, wyrokowania, etykietowania (agresywny inaczej nie umie rozmawiać),
- komunikaty: „Ty” (ty odpowiadasz, ty jesteś winny/a, ty się tym zajmij)
- wyrażenia totalizujące („zawsze”, „wszędzie”)
- nonszalancja, albo chłód; sarkazm albo krzyk.

ASERTYWNY styl to:

- jasne i otwarte wypowiedzi na temat własnych uczuć, myśli, życzeń,
- uważne i cierpliwe słuchanie i okazywanie drugiej osobie mowa ciała, że się jej słucha,
- otwartość na negocjacje i kompromisy, ale z poszanowaniem własnych praw i interesów,
- bezpośrednio formułowane prośby i wyraźne odmowy,
- otwartość na krytykę, wdzięczność za informację zwrotną (krytyka to okazja do mojego rozwoju)
- kontakt wzrokowy.

Jak wygląda **komunikat asertywny**? Ma on schemat: myślę, czuję, chcę.

1. **OPIS SYTUACJI / ZDARZENIA / ZACHOWANIA Z MOJEJ PERSPEKTYWY.**
2. **JASNE WYRAŻENIE SWOICH UCZUĆ TOWARZYSZĄCYCH TEJ SYTUACJI.**
3. **MOJE ŻYCZENIA / OCZEKIWANIA ZWIĄZANE Z DANĄ SYTUACJĄ.**

Przykład komunikatu:

(1)[OPIS] *„W domu jest dużo pracy do wykonania. Przygotowałam wstępną listę i ma ona aż 30 punktów: od odkurzania aż po wymycie piekarnika. Nie chciałabym, żebyśmy wpadli w nerwówkę tuż przed świętami”.*

(2)[WYRAŻENIE UCZUĆ] *„Jestem już zakłopotana i bezradna, że zostało mało czasu. Czułabym się spokojniejsza...”*

(3)[ŻYCZENIE] *...gdybyśmy zaczęli to wspólnie ogarniać już od dziś. To znaczy, gdyby każdy z nas wziął na siebie po 15 punktów z listy. Co Ty na to? Jakie Ty masz propozycje? Jak omówimy między sobą, to włączymy dzieci i przynajmniej połowę z tego one zrobią pod nadzorem”.*

Ostatni punkt powinien być konkretny. Nie mówimy: „trzeba posprzątać” (kto? co? kiedy? jak?), tylko: „jest konkretna lista zadań, które każdy bierze po kilka na siebie”. Ostatni punkt powinien też być wystawiony pod dyskusję, pod wspólnie wypracowany kompromis, z otwarciem na korekty ze strony drugiej osoby. Nie apodyktycznie: „ja tu rządzę, ty masz to zaakceptować”.

Ale przeciwnie: „decydujemy wspólnie, to jest moja propozycja, ale konkretna, przemyślana. A jak Ty to widzisz?”.

Przecież nie chodzi o to, żeby postawić na swoim, tylko żeby coś zrobić wspólnie i żeby właśnie to zrobić, czyli żeby wyszło. Dwa cele: po pierwsze coś omawiamy wspólnie, wspólnie decydujemy, dochodzimy do porozumienia, przez to umacniamy więź i budujemy dobrą komunikację; po drugie coś pozytywnego wspólnie wykonujemy, jakaś praca jest zrobiona, osiągamy cele, czyli budujemy wspólnotę.

Na początku nie jest to łatwe. Tym bardziej, jeśli przez długie lata praktykowaliśmy agresywno-pasywny styl komunikacji. Może potrzeba teraz miesięcy, żeby się nowego sposobu nauczyć. Ale warto podjąć ten trud.

Gdy się uda, koniecznie nagrodźcie się czymś przyjemnym, skomplementujcie wzajemnie (można humorystycznie, np. żargonem korporacyjnym: Niezły z ciebie *facylitator* naszego *teamu*!; a ty jesteś wysoce *wyskilowana* w komunikacji!), celebруйте sukces.

Przypomnijmy, że komunikaty asertywne:

- nie obwiniają („nigdy mi nie pomagasz!”),
- nie atakują („może byś się w końcu zabrała do roboty!”),
- nie etykietują („ty leniu!”),
- opisują rzeczowo, obiektywnie sytuację, nie interpretują wydarzeń na niekorzyść drugiej strony (powiedz: „mamy kilka rzeczy do zrobienia”, a nie: „nie zrobiłeś tego, to było twoje zadanie, więc teraz to masz zrobić”),
- opisują tylko fakty, czyli co jest, co ma być zrobione; nie zaś opinie, i bez osądów,
- opisują uczucia, ale tylko moje – czyli nadawcy („ja czuję...”; nie zaś: „ja czuję, że ty jesteś egoistą”),
- są precyzyjne, konkretne, bez owijania w bawełnę („czy ktoś mi w czymś pomoże?”).

Ćwiczenie. Rozpisz w trzech punktach (Opis sytuacji-Uczucia-Moje życzenie) komunikat na temat:

- mąż zwrócił się do Ciebie mocno podniesionym głosem;
- żona powiedziała do dziecka: „Nie zachowuj się jak tatuś”;
- mąż nie zrobił obiadu, gdy nie było Cię w domu, a obiecał;
- żona zaproszona na randkę do kawiarni powiedziała, że „nie ma czasu na taką błazenadę”.

To sytuacje prozaiczne. Przypomnij sobie, jakie inne przypadki miały miejsce w ostatnim czasie, do których mogłaś/mogłeś zastosować schemat asertywny, a jednak posłużyłaś/eś się agresywnym albo pasywnym? Wypisz je, a następnie sformułuj na spokojnie wypowiedź asertywną. Porozmawiajcie o tym. Jeśli chcecie nauczyć się nowego stylu komunikacji, poproście się wzajemnie o przypilnowanie w najbliższych dniach, żeby w porę się reflektować. Gdy widzisz, że mąż/żona zaraz wybuchnie, możesz zareagować: „Kochanie, wiem, co zaraz będzie. Zastosuj schemat” ().

Rozdział 2. Jaki jest mój temperament?

Małżeństwo to relacja dwóch osób. Budowanie tej relacji zakłada, że chcę poznać drugą osobę jak najlepiej. Ale muszę też **poznać siebie**.

- Jakie mam cele, marzenia, wartości, ideały?
- Jakimi zasadami się kieruję – czy w ogóle mam jakieś zasady?
- Jak rozumiem „szczęśliwe życie”?
- Jak lubię spędzać wolny czas?
- Jaki mam charakter?
- Jakie cechy mego charakteru ułatwiają mi budowanie relacji, a jakie utrudniają?
- Czy jestem zdolny(-a) do kompromisu czy raczej zawzięty(-a) i nieustępliwy(-a)?
- Czy lubię uszczęśliwiać innych, czy raczej dbam o zaspokajanie głównie moich potrzeb?
- Czy umiem słuchać, czy tylko umiem wyrażać swoje zdanie?
- Czy stać mnie na wyrzeczenia, czy raczej moje interesy są zawsze na pierwszym miejscu?

Sporo zależy od nas samych – od naszego wysiłku w pracy nad formowaniem własnego charakteru. Ale budujemy na pewnych **wrodzonych dyspozycjach**. Razem wzięte nazywamy „temperamentem”. Pierwszy krok na drodze rozwoju ku dojrzałej relacji to poznanie swego temperamentu, a następnie poznanie temperamentu ukochanej osoby.

TEMPERAMENT TO KONFIGURACJA PEWNYCH PODSTAWOWYCH CECH (DYSPOZYCJI) ZACHOWANIA JEDNOSTKI, WRODZONYCH (CZYLI DZIEDZICZONYCH) I UJAWNIANYCH JUŻ W PIERWSZYCH LATACH ŻYCIA.

Skoro są to dyspozycje genetycznie uwarunkowane, to później niezwykle trudno modyfikować naturalne (spontaniczne) reakcje, które na nich bazują. Czynimy to pośrednio, pracując nad swoim charakterem.

CHARAKTER TO ZESPÓŁ CECH OSOBOWOŚCI WYPRACOWANYCH NA BAZIE DYSPOZYCJI WRODZONYCH.

Ktoś ma na przykład wrodzoną dyspozycję do impulsywnych, gwałtownych reakcji, ale dzięki wychowaniu i samodyscyplinie potrafi się opanować, co jednak nie zawsze mu wychodzi (np. gdy jest **zmęczony lub pod wpływem dużego stresu**). Już od starożytności wyróżnia się cztery podstawowe typy temperamentu.

MELANCHOLIK – o usposobieniu łagodnym, biernym; nie impulsywny; jego reakcje uczuciowe są wolno narastające, ale silne; w działaniu mało odporny, niewytrwały. „Słaby” typ układu nerwowego w teorii Pawłowa.

FLEGMATYK – o mało dynamicznym usposobieniu, nieulegający gwałtownym emocjom, słabo reagujący na podniety; jego reakcje uczuciowe są wolno powstające i słabe, za to jest wytrwały w działaniu i konsekwentny w uczuciach. „Silny, zrównoważony, mało ruchliwy” typ układu nerwowego w teorii Pawłowa.

CHOLERYK – wybuchowy; jego reakcje uczuciowe szybko powstają i są silne; odznacza się dużą energią życiową i brakiem opanowania. „Silny, nie zrównoważony” (przewaga pobudzania nad hamowaniem) typ układu nerwowego w teorii Pawłowa.

SANGWINIK – o żywym usposobieniu, wrażliwy; jego reakcje uczuciowe są szybko powstające, silne, ale nietrwałe; łatwo dostosowuje się do zmiennych warunków życia, odporny na trudności. „Silny, zrównoważony i ruchliwy” typ układu nerwowego w teorii Pawłowa.

Oto dwie zmienne:

PRĘDKOŚĆ REAKCJI UCZUCIOWYCH: szybka (u choleryka i sangwinika) i wolna (u flegmatyka i melancholika).

SIŁA I DŁUGOTRWAŁOŚĆ REAKCJI UCZUCIOWYCH: duża i długa (u choleryka i melancholika), mała (u flegmatyka), duża a krótka (u sangwinika).

Mamy zatem ludzi, którzy reagują impulsywnie, gwałtownie, zapalają się od razu; pędzą z entuzjazmem do czynu, do aktywności, ale i do gniewu, kłótni, walki. W „gorącej wodzie” kąpani.

A z drugiej strony są ludzie nieimpulsywni, zagrażać ich trudno, są jakby bardziej rozważni, roztropniejsi, spokojniejsi.

Ci impulsywni to albo uparci, walczący do końca, „niezlomni”, ale też „uparte osły”, zacierzewieni, nieustępliwi (cholerycy), albo inni – „słomiany zapal”, szybko się nudzący, porzucający zadania, idący na ustępstwa (sangwinicy).

Ci nieimpulsywni to albo rozgrzewający się powoli, a potem pamiętliwi, z czasem namiętni, gorący, żarliwi (melancholicy), albo inni – nie rozpalający się z nadto wcale, stateczni także po latach, stabilni w uczuciach (flegmatycy).

JAKI JEST TWÓJ TYP?

Szybka reakcja – potem silna i długotrwała (choleryk)	Szybka reakcja – potem silna, ale krótkotrwała (sangwinik)
Powolna reakcja – potem silna i długotrwała (melancholik)	Powolna reakcja – potem mała siła (flegmatyk)

Jeśli masz wątpliwości, to pomyśl na przykład: **w jaki sposób się na kogoś obrażasz?** Czy od razu wściekłość zalewa ci oczy, czy przeciwnie – „namyślasz” się nieco dłużej, musisz nakarmić gniew. Potem pomyśl, czy gniew jest długotrwały, rozpamiętywany godzinami, dniami, tygodniami, czy raczej gaśnie szybko i przy pierwszej okazji.

Albo **pomyśl o zakupach**: czy coś, co wpadło ci w oko, impuls każe Ci kupić natychmiast, od ręki, czy musisz to przemyśleć? Czy nietrafiony zakup rozpamiętujesz wiele dni, tygodni, zadręczasz się, że nigdy więcej, czy odwrotnie – z dystansem mówisz: cóż takiego?, czy mnie nie stać na chwilę szaleństwa?

Albo pomyśl, **co robisz, gdy ktoś obcy w towarzystwie palnie głupotę**. Czy wybuchasz śmiechem, czy raczej go od razu gasisz? Czy musisz się zastanowić, przygotować w myśli ripostę, rozważyć jej różne warianty, zanim zareagujesz? I czy reagujesz namiętnie, z siłą, czy raczej z rezerwą, na spokojnie?

Kolejne ważne cechy temperamentu to:

TOWARZYSKOŚĆ A NIETOWARZYSKOŚĆ

Człowiek jest z natury istotą społeczną, więc nie chodzi tu o to, że są ludzie, którzy mogą żyć bez innych. Ale jedni muszą żyć otoczeni innymi od rana do nocy, lubią pracę zespołową, rozmowy, gwar, a inni wolą pracować sami, ograniczają kontakt z innymi, unikają pracy zespołowej, rozmowy im przeszkadzają. Wolny czas ci pierwsi chcą spędzać w towarzystwie, śmiać się w większej grupie, uczestniczyć w imprezach, a ci drudzy preferują bardziej prywatne formy wypoczynku: mąż/żona wystarczy, zaciszę domowe, jeśli randka poza domem, to tylko we dwoje, w spokojnym miejscu. Ci pierwsi bez imprez i otoczenia kolegów/koleżanek czują się niespełnieni, niewypoczęci; ci drudzy wręcz przeciwnie – imprezy ich męczą, tłum drażni, chcą więcej intymności.

Jak znaleźć kompromis, gdy w małżeństwie jedno jest towarzyskie, a drugie nie? Porozmawiajcie wspólnie o opcjach. Ile tych imprez potrzebuje „towarzyska” osoba, by mieć satysfakcję? Co tydzień? Czy to za często? Może ustalmy wspólnie, że co dwa tygodnie. A przemiennie cały weekend to będzie czas wspólny, tylko we dwoje. A może wystarczy raz na miesiąc? Nie popadajmy w drugą skrajność, że raz na rok. Na pewno warto o kompromisie porozmawiać („potargować się” z humorem i zalotnością).

STABILNOŚĆ A ZMIENNOŚĆ

Jedni cenią rzeczy sprawdzone, przetestowane, znane im, oswojone, pewne. Inni dążą przeważnie za nowościami, nie satysfakcjonuje ich to, co mają, ciągle chcą coś przemeblowywać, zmieniać, przestawiać.

Ci pierwsi najlepiej czują się w miejscach dobrze im znanych, bezpiecznych: własny dom, wczasy co rok w tej samej miejscowości, rutyna w spędzaniu wolnego czasu.

Tych drugich męczy monotonia, ciągle ich gdzieś nosi, wczasy chcą spędzać co rok gdzie indziej, żeby więcej zobaczyć, coś nowego poznać.

Ci pierwsi są z natury konserwatywni, ci drudzy to reformatorzy.

Jak znaleźć kompromis, gdy w małżeństwie jedno jest stabilne, a drugie zmienne? Są różne opcje. **Pierwsza: raz ty wybierasz, raz ja.** Jeden weekend w domu spędzamy, w inny gdzieś wychodzimy.

Na jedne wczasy jedziemy w znane nam przytulne miejsce, na kolejne – w nowe. Druga opcja: **plan zróżnicowany**, na przykład najpierw zrobimy „niezwyczajne” wyjście do kina, a potem pójdziemy do „naszej” ulubionej kawiarni. Wczasy: pojedziemy w miejsce to co zawsze, ale co drugi wieczór randka w nowym miejscu (restauracja, kino, plaża...) lub wycieczki.

A jaka jest Twoja, inna opcja na kompromis?...

PAMIĘTAJ, ŻE KOMPROMIS JEST AKTEM MIŁOŚCI. REZYGNUJESZ ZE SWOICH PREFERENCJI I ZACHCIANEK, ABY DRUGĄ OSOBĘ USZCZĘŚLIWIĆ.

Warto dodać, że przeważnie stabilnym włącza się wyższy **poziom kontroli**. Ponieważ nie lubią zmian, mogą nabierać lęku w obliczu przemian życia. Chcą wówczas kontrolować jak najwięcej. To daje im iluzję ładu i panowania. Troskliwość o współmałżonka i dzieci może przeradzać się w patologiczne, skrupulatne kontrolowanie każdej minuty ich życia: ciągle dzwonią, esemesują, przesłuchują niekończącym się wypytywaniem, a nawet dyskretnie śledzą. To nie rodzi zaufania i obniża zaangażowanie w rodzinę drugiej osoby, która czuje się po prostu zniewolona.

Jeśli zauważysz takie tendencje kontrolujące u siebie, na spokojnie porozmawiaj o tym z ukochaną/ukochanym. Przyznaj się, że to

z miłości. Dodaj szczyptę humoru (jak zawsze). Porozmawiajcie, jak wspólnie nad tym zapanować. Na przykład zaproponuj, żeby ukochany/ukochana więcej do ciebie esemesował/a, dzwonił/a przynajmniej raz dziennie z pracy, więcej opowiadał/a o sobie bez potrzeby wcześniejszego wypytywania itp.

Czy towarzyskość zawsze idzie w parze ze zmiennością, a nietowarzyskość ze stabilnością? Otóż nie. Byłoby to za proste. Ktoś może być nietowarzyski, ale w swoim prywatnym życiu ciągle gonić za nowościami, za modą, stale coś remontować, przestawiać meble, zużywać energię na krzatanie i zmiany, gotować coraz to nowe potrawy itd. Z kolei towarzyski, który lubi imprezy i potrzebuje rozmów z innymi jak powietrza, może być stabilny i niechętny zmianom. Nie chce poznawać nowych ludzi, ponieważ grono znajomych, nawet szerokie, jakie ma od dawna, wystarcza mu.

JAKI JEST TWÓJ TYP?

Stabilny i towarzyski	Zmienny i towarzyski
Stabilny i nietowarzyski	Zmienny i nietowarzyski

KOOPERACJA A KONFRONTACJA

Kolejną cechę temperamentu wyznacza reakcja na konflikt. Jedni będą jak ognia unikać sporu, kłótni, walki, od razu albo się poddają, albo szukają kompromisu, ustępują, ponieważ męczy ich napięcie. Inni wręcz przeciwnie: lubują się tym dreszczykiem emocji, jaki przynosi napięcie, spór, walka; szukają wręcz okazji do potyczek słownych; czują wtedy, że żyją. Jak pogodzić takie typy, gdy w małżeństwie jedno jest nastawione na walkę, drugie na kooperację i kompromis? Czy ta druga, ugodowa strona musi zawsze przegrywać i ustępować? To byłoby nieznośne. I niesprawiedliwe.

Zazwyczaj ta ugodowa osoba wypracowuje pokrętne strategie postawienia na swoim: ciche dni, marudzenie, cierpiętnicze miny

i gesty, szukanie sojuszników poza małżeństwem (rodzice, rodzeństwo, usłużni „przyjaciele”, zawsze gotowi do wtrącania się i... jątrzenia).

I znów: warto o tym rozmawiać. Pokazywać dobrą stronę natury walecznej. Można to przekierować na pozytywną walkę na zewnątrz rodziny: Dlaczego ze mną walczysz? Skoro potrzebujesz przeciwnika, to dlaczego wybrałeś na wroga najukochańszą osobę na świecie? Czy w pracy nie ma jakiegoś drania do utemperowania? A w życiu społecznym? Mało ludzi nikczemnych? Pomyślmy razem: kogo mógłbyś „przygasić”? Na kim „wyżyć” swoją potrzebę walki? Jest tyle form wyrażania swojego „walecznego” zdania w internecie czy w życiu publicznym. (Oczywiście pamiętajmy o miłości chrześcijańskiej, obowiązującej wobec wszystkich bliźnich; granice „walki” i etyczność środków wyznacza nam prawda i dobro moralne drugiej osoby).

KONKRETYZM A WIELOZADANIOWOŚĆ

Ostatnia para wyznaczona jest przez skoncentrowanie na szczegółach albo na całości obrazu. Jedni, gdy patrzą na obraz, dostrzegają najpierw detale, ważne, przykuwające uwagę elementy: rysy twarzy, uśmiech, pojedyncze przedmioty. Inni widzą najpierw całość: Co przedstawia w ogólności? Jaka jest scena? Jaki temat?

W pracy ci pierwsi są skrupulatni w pojedynczych zadaniach, dopracowują szczegóły do perfekcji, potrafią się skupić na konkretności. Ci drudzy ogarniają myślą kilka zadań naraz, ale bez zwracania sobie głowy detalami.

Ci pierwsi przykładowo w kuchni potrafią upiec piękny tort, przyozdobić, stworzyć małe dzieło sztuki. Ci drudzy będą gotować zupę, drugie danie, siekać warzywa na sałatkę i jednocześnie wydawać polecenia dzieciom, co które ma poprawiać w pracy domowej. Zupa będzie smaczna, ale nie najlepsza na świecie, za to wszystko w domu będzie ogarnięte.

Jak w takiej sytuacji dzielić się obowiązkami domowymi, gdy jedno jest konkretystą, drugie wielozadaniowcem? Tych pierwszych

nadmiar zadań przytłoczy („zróbmy remont”), zestresuje i na koniec sparaliżuje wolę – nic w końcu nie będzie zrobione. Tych drugich – – przeciwnie: jedno monotonne zadanie („weź poobieraj ziemniaki”) przyprowadza wręcz o depresję. Tych pierwszych prosimy zatem o pomoc przy jednym zadaniu, a gdy je wykonają, podziękujemy i prosimy o kolejne, tym drugim polecamy od razu cały zbiór rozmaitych zadań, niech sami sobie „twórczo” ustalą kolejność.

JAKI TYP TY REPREZENTUJESZ?

Kooperatywny i konkretny	Konfrontacyjny i konkretny
Kooperatywny i wielozadaniowy	Konfrontacyjny i wielozadaniowy

PODSUMOWANIE

Jeszcze raz zastanów się nad swoimi cechami. Nie zawsze potrafimy od razu wskazać jednoznacznie. Pomyśl o reakcjach niewyuczonych, spontanicznych, albo takich w stresie, w gniewie. Zaznacz, które do ciebie pasują, a które przypisałabyś mężowi/przypisałabyś żonie. Porównajcie swoje „diagnozy”. Porozmawiajcie. Poćwiczcie klasyfikowanie na innych. Potem zastanówcie się, jak pozytywnie wykorzystać te różnice. Podziękujcie sobie wzajemnie za te różnice, które tak ubogacają życie. Zobaczcie, ile możecie się od siebie nauczyć.

CZY NIE JEST PRAWDĄ, ŻE W MAŁŻEŃSTWIE JESTEŚMY WZGLĘDEM SIEBIE KOMPLEMENTARNI?

Lista cech temperamentu	Cecha temperamentu żony	Jak mogą to pozytywnie wykorzystać?	Cecha temperamentu męża	Jak mogą to pozytywnie wykorzystać?
Szybka reakcja emocjonalna				
Powolna reakcja emocjonalna				
Silna i długotrwała reakcja emocjonalna				
Silna a krótkotrwała reakcja emocjonalna				
Towarzyskość				
Nietowarzyskość				
Stabilność				
Zmienność				
Kooperacja				
Konfrontacja				
Konkretyzm				
Wielozadaniowość				

CO MÓWI PSYCHOLOGIA?

Psychologia definiuje temperament jako dziedziczny, „wbudowany” wzorzec osobowości i zachowania jednostki. Prof. J. Kagan z Harvardu, który przebadął temperament tysięcy dzieci, zaobserwował, że ok. 20 proc. z nich ma tendencję do nieśmiałości, a 40 proc. do śmiałości. Nieśmiałe w nieznanym im sytuacjach stają się zaniepokojone lub podporządkowane i w przyszłości będą takich sytuacji unikać. Śmiałe są bardziej towarzyskie i reagują

zainteresowaniem na nowe sytuacje. (Jerome Kagan, *Trzy złudne przekonania*, WAM, 2008).

Wychowanie ma ogromny wpływ na modyfikację tych wrodzonych predyspozycji. Jeśli rodzice dziecka nieśmiałego, widząc u niego tendencje do wycofywania się, zaczynają bawić się z nim delikatnie i pozytywnie zachęcać do interakcji, dziecko staje się bardziej otwarte. (P.G. Zimbardo i in., *Psychologia. Kluczowe koncepcje cz. I*, PWN, 2012).

POMYŚL O SWOICH RODZICACH. CZY TWOJE WRODZONE PREDYSPOZYCJE WZMACNIALI CZY MODYFIKOWALI? JAK KONKRETNIE TO ROBILI?

Rozdział 3. Co to jest miłość?

Już trochę wiemy, jacy jesteśmy z natury i jak to wykorzystać w łagodzeniu napięć w małżeństwie. Ale po co to wszystko? Jaki jest sens naszych wysiłków? To chyba oczywiste. Chcemy więcej radości i szczęścia w małżeństwie.

Zastanówmy się, co właściwie mamy robić, by było więcej radości i szczęścia w małżeństwie. Żebyśmy po prostu cieszyli się sobą, cieszyli się życiem, cieszyli się dziećmi – żyli z satysfakcją, że mamy piękną rodzinę. Odpowiedź znów jest oczywista: zadbajmy, by było więcej szczerzej miłości.

Miłość to pierwszy i najważniejszy filar radości i szczęścia w związku. Ale co to jest miłość?

Miłość na pewno nie jest czymś prostym ani łatwym. Trzeba się jej nauczyć. Zajrzyjmy do dzieła klasycznego. Przeczytajmy tekst bardzo powoli, zatrzymując się na chwilę nad każdym słowem. Tyle razy już to słyszeliśmy, ale czy głębiej zastanowiliśmy się, co te słowa znaczą?

HYMN O MIŁOŚCI

*Miłość cierpliwa jest,
łaskawa jest.
Miłość nie zazdrości,
nie szuka pokłasku,
nie unosi się pychą;
nie dopuszcza się bezwstydu,
nie szuka swego,
nie unosi się gniewem,
nie pamięta złego;
nie cieszy się z niesprawiedliwości,
lecz współweseli się z prawdą.
Wszystko znosi,
wszystkiemu wierzy,
we wszystkim pokłada nadzieję,
wszystko przetrzyma.
(1 Kor 13, 4-7)*

Słyszeliśmy te słowa choćby na wszystkich ślubach. Warto choć raz porządnie się nad nimi zastanowić. Objął je papież w adhortacji *Amoris laetitia*. Nie wszyscy nasi Czytelnicy są katolikami, ale nie jest to w tym momencie ważne. Papież po prostu zrobił to dobrze.

Oto skrócony jego komentarz:

CIERPLIWA – nie daje się ponieść impulsom i unika napaści. Uzbrojenie się w cierpliwość nie oznacza pozwalania, aby nas nieustannie maltretowano, ani też tolerowania agresji fizycznej czy zgody na to, by nas traktowano jak przedmioty. Problem rodzi się

wówczas, gdy żądamy, aby relacje były idylliczne czy też aby ludzie byli doskonali, albo gdy stawiamy siebie w centrum i oczekujemy wyłącznie, aby działo się tak, jak chcemy. Wtedy wszystko nas niecierpliwi, wszystko prowadzi nas do reakcji agresywnych. Jeśli nie dbamy o cierpliwość, to zawsze będziemy mieli wymówki, aby reagować gniewem, i w końcu stanimy się ludźmi, którzy nie potrafią żyć z innymi – będziemy typami aspołecznymi, niezdolnymi do opanowania impulsów, a rodzina stanie się polem bitwy.

ŁASKAWA. „Cierpliwość” nie jest postawą całkowicie pasywną, ale towarzyszy jej aktywność, dynamiczna i kreatywna reakcja wobec innych. Wskazuje, że miłość czyni innym dobro i je krzewi. Dlatego tłumaczy się jako „życzliwa”. Św. Ignacy Loyola powiedział: „Miłość winno się zakładać więcej na czynach niż na słowach”. W ten sposób może ona ukazać całą swoją płodność i pozwala nam doświadczyć radości z dawania, szlachetności i wspólności dania siebie w darze obficie, bez miary, bez żądania zapłaty, tylko dla przyjemności dawania i służenia.

NIE ZAZDROŚCI. Następnie odrzuca się jako sprzeczną z miłością postawę wyrażoną słowem zeloi (zazdrości czy zawiści). Zazdrość to smutek z powodu dobra innych, ukazujący, że nie jesteśmy zainteresowani szczęściem innych, ponieważ skoncentrowaliśmy się wyłącznie na własnej pomyślności. Podczas gdy miłość pozwala nam wyjść z naszych ograniczeń, to zazdrość prowadzi nas do skupienia się na sobie. Prawdziwa miłość docenia osiągnięcia innych, nie odczuwa ich jako zagrożenia i uwalnia się od gorzkiego smaku zazdrości. Akceptuje fakt, że każdy ma różne dary i różne drogi życiowe. Zatem dąży do odkrycia swojej drogi do szczęścia, pozwalając innym, aby znaleźli własne szczęście.

NIE SZUKA POKLASKU. Kolejne wyrażenie to *perpereuetai*, które oznacza zarozumiałość, pragnienie ukazania swojej wyższości poprzez wywoływanie wrażenia na innych postawą pedantyczną i nieco agresywną. Ten, kto kocha, nie tylko unika mówienia zbyt wiele o sobie, ale potrafi się znaleźć na swoim miejscu, nie usiłując stawiać siebie w centrum, także dlatego, że koncentruje się na innych.

NIE UNOSI SIĘ PYCHĄ. Miłość nie jest arogancka. „Nie przesadza” wobec innych i wskazuje na coś bardziej subtelного. Nie chodzi tylko o obsesję, by ukazać swoje cechy pozytywne, ale o coś, co sprawia także zatracenie poczucia rzeczywistości. Postawa pokory jawi się tu jako coś, co jest częścią miłości, bo aby móc zrozumieć, przebaczyć lub służyć innym całym sercem, niezbędne jest uleczenie pychy i pielęgnowanie pokory. W życiu rodzinnym nie może dominować logika panowania jednych nad drugimi czy współzawodnictwo, by dostrzec, kto jest bardziej inteligentny i można, ponieważ ta logika kładzie kres miłości.

NIE DOPUSZCZA SIĘ BEZWSTYDU. Miłowanie oznacza także chęć bycia miłowanym przez innych i tutaj znajduje swój sens wyrażenie asjemonei. Pragnie ono wskazać, że miłość nie działa brutalnie, nie działa w sposób niegrzeczny, nie traktuje szorstko. Jej sposób bycia, jej słowa, jej gesty są sympatyczne, a nie grubiańskie lub sztywne. Nie lubi ranić innych. Uprzejmość „jest szkołą wrażliwości i bezinteresowności”, wymagającą od jej adepta „kształtowania swego umysłu i zmysłów i nauczania się czuć, mówić, a niekiedy – milczeć”. W ramach podstawowych wymogów miłości „każdy człowiek jest zobowiązany, by uczynić uprzejmymi swoje relacje z innymi”.

By być usposobionym do prawdziwego spotkania z innymi, konieczne jest skierowanie na nich uprzejmego spojrzenia. Nie jest to możliwe, gdy panuje pesymizm podkreślający ich wady i błędy, być może, aby zrekompensować własne kompleksy. Ten, kto kocha, jest zdolny, by powiedzieć słowa otuchy, które koją, umacniają, dają pociechę, które pobudzają.

NIE SZUKA SWEGO. Trzeba unikać przyznawania pierwszeństwa miłości do siebie samego, jakby była szlachetniejsza niż dar z siebie dla innych. Pewien priorytet miłości do samego siebie może być rozumiany tylko jako uwarunkowanie psychologiczne, gdyż ten, kto nie potrafi kochać samego siebie, napotyka trudności w miłowaniu innych: „Kto jest zły dla siebie, czyż będzie dobry dla innych? [...] Nie ma gorszego człowieka niż ten, który jest sknerą dla siebie samego” (Syr 14, 5-6).

Sam św. Tomasz z Akwinu wyjaśnia jednak, że „do miłości bardziej należy chęć miłowania, niż bycia miłowanym”, i rzeczywiście: „matki, u których spotykamy największą miłość, bardziej starają się kochać, niż być kochane”.

NIE UNOSI SIĘ GNIEWEM. Paroxynetai – odnosi się do wewnętrznej reakcji oburzenia spowodowanej czymś zewnętrznym. Jest to przemoc wewnętrzna, nie okazywane podrażnienie, która stawia nas w postawie obronnej przeciwko innym, jakby byli uciążliwymi wrogami, których należy unikać. Żywienie takiej wewnętrznej agresji niczemu nie służy. Powoduje tylko naszą niemoc i doprowadza do naszej izolacji. Oburzenie jest zdrowe, gdy prowadzi nas do reagowania w obliczu poważnej niesprawiedliwości, ale jest szkodliwe, gdy ma skłonność do przenikania wszelkich naszych postaw wobec innych.

Nigdy nie należy kończyć dnia bez pojednania w rodzinie. „A jak mam się jednać? Na kolanach? Nie! Wystarczy mały gest, mała rzecz, i wraca zgoda w rodzinie. **Wystarczy pieśczoła, bez słów.** Lecz niech nigdy dzień rodziny nie kończy się bez pogodzenia się”.

NIE PAMIĘTA ZŁEGO. Jeśli pozwolimy, aby złe odczucia przeniknęły do naszego wnętrza, to czynimy miejsce dla urazy, która zagnieźdża się w sercu. Przeciwnieństwem jest przebaczenie oparte na nastawieniu pozytywnym, próbującym zrozumieć słabość innych i starającym się szukać usprawiedliwienia dla drugiej osoby, podobnie jak Jezus, który powiedział: „Ojcze, przebac im, bo nie wiedzą, co czynią” (Łk 23, 34). Często jednak mamy skłonność do szukania coraz więcej win, wyobrażania sobie coraz więcej niegodziwości, zakładania wszelkiego rodzaju złych intencji. W ten sposób urazy narastają i zakorzeniają się. Wówczas każdy błąd lub upadek współmałżonka może zniszczyć więź miłości i rodzinną stabilność.

NIE CIESZY SIĘ Z NIESPRAWIEDLIWOŚCI, LECZ WSPÓŁWESELI SIĘ Z PRAWDĄ. Wyrażenie jairei epi te adikia oznacza coś negatywnego, przebywającego w tajnikach ludzkiego serca. Jest to zatruta postawa ludzi cieszących się z tego, że ktoś doznaje

niesprawiedliwości. Fraza ta jest dopełniona przez następną, wyrażającą się w sposób pozytywny: sygyairei te aletheia – „współweseli się z prawdą”. To znaczy **cieszy się z dobra drugiej osoby**, kiedy uznana jest jej godność, gdy doceniane są jej zdolności i jej dobre dzieła. Jest to niemożliwe dla tego, kto zawsze musi się porównywać lub współzawodniczyć z innymi, nawet ze swym współmałżonkiem, aż po potajemną radość z powodu jego czy jej porażek.

Rodzina powinna być zawsze miejscem, o którym każdy, kto uczyni w życiu coś dobrego, wie, że tam będą się z tego cieszyć wraz z nim.

WSZYSTKO ZNOSI. Miłość „wszystko znosi” (panta stegei). Różni się to od „nie bierze pod uwagę zła”, bo wyrażenie to związane jest z używaniem języka. Może ono oznaczać „zachowanie milczenia” o tym, co może być negatywnego w drugiej osobie. Pociąga to za sobą ograniczenie sądu, pohamowanie skłonności do rzucania surowych i bezwzględnych potępień: „nie potępiajcie, a nie będziecie potępieni” (Łk 6, 36).

Małżonkowie, którzy się kochają i należą do siebie, **mówią dobrze jedno o drugim**, starają się **pokazać dobrą stronę współmałżonka**, a nie tylko jego słabości i błędy. W każdym przypadku zachowują milczenie, aby nie zniszczyć jego obrazu. Nieprzyjemny fakt w danej relacji nie jest całością tej relacji. Można zatem zaakceptować z prostotą, że wszyscy jesteśmy złożoną mieszaniną światła i cienia. Drugi jest nie tylko tym, który mnie denerwuje. Jest kimś znacznie więcej. Z tego samego powodu nie wymagam, aby jego miłość była idealna, żeby go docenić. Kocha mnie takim, jakim jest i jak potrafi, ze swoimi ograniczeniami, ale fakt, że jego miłość jest niedoskonała, nie oznacza, że jest fałszywa czy też że nie jest rzeczywista. Jest rzeczywista, ale ograniczona i doczesna.

WSZYSTKIEMU WIERZY. Nie chodzi tylko o wyzbycie się podejrzeń, że drugi kłamie lub oszukuje. To podstawowe zaufanie rozpoznaje światło rozpalone przez Boga, które ukrywa się za ciemnością, lub żar, który wciąż płonie pod popiołem. Takie zaufanie umożliwia

relację wolności. **Nie trzeba kontrolować drugiego**, drobiazgowo śledzić jego kroków, aby zapobiec ucieczce z naszych ramion. Miłość żywi zaufanie, pozostawia wolność, wyrzeka się kontrolowania wszystkiego, posiadania, dominacji. Ktoś, kto wie, że zawsze jest podejrzewany, że jest osądzany bez litości, że nie jest kochany bezwarunkowo, będzie wolał zachować swoje sekrety, ukryć swoje upadki i słabości, udawać kogoś, kim nie jest. Natomiast rodzina, w której panuje solidne i miłujące zaufanie i gdzie zawsze powraca zaufanie mimo wszystko, pozwala, aby ujawniała się prawdziwa tożsamość jej członków, i sprawia, że spontanicznie odrzucane jest oszustwo, fałsz i kłamstwo.

WE WSZYSTKIM POKŁADA NADZIEJĘ. Nie lęka się przyszłości. W połączeniu ze słowem poprzednim wskazuje na kogoś, kto wie, że drugi może się zmienić. Zawsze wierzy, że możliwe jest dojrzewanie, niespodziewany wybuch piękna, że najbardziej ukryte potencjalności jego istoty kiedyś wydadzą pierwsze pędy. To nie znaczy, że wszystko w tym życiu się zmieni. Pociąga za sobą akceptację, że niektóre rzeczy nie wypadną tak, jakbyśmy chcieli, ale być może Bóg pisze prosto po krzywych liniach tej osoby i wyciągnie jakieś dobro ze zła, jakiego nie udaje się jej przezwyciężyć na tej ziemi.

WSZYSTKO PRZETRZYMA. Z nastawieniem pozytywnym znosi wszelkie przeciwności. Oznacza bycie wytrwałym w środowisku nieprzyjawnym. Oznacza nie tylko tolerowanie pewnych rzeczy irytujących, ale coś szerszego: dynamiczną i stałą **odporność, zdolną do pokonywania wszelkich wyzwań**. Jest to miłość mimo wszystko, nawet wtedy, gdy wszystko wokół zachęca do czegoś innego. Ukazuje pewną dozę upartego heroizmu, siły wobec wszelkich nurtów negatywnych, opcję na rzecz dobra, której nic nie może zniszczyć. W życiu rodzinnym trzeba pielęgnować tę siłę miłości, która pomaga zwalczać zagrażające jej zło. Miłość nie daje się opanować urazami, pogardą dla ludzi, pragnieniem zranienia lub obciążania drugiego.

W *Amoris laetitia* znajdziemy ponadto wiele porad bardzo praktycznych, np. są zachęty skierowane do młodych małżeństw do

wytworzenia własnych zwyczajów, rytuałów i praktyk, dających zdrowe poczucie stabilności, które buduje się każdego dnia:

*Warto zawsze **rano pocałować się nawzajem, błogosławić jedno drugie wieczorem, czekać na drugą osobę i powitać ją, gdy wraca, czasami wyjść razem, dzielić się pracami domowymi.** Jednocześnie warto przerwać nawyki, gdy przychodzi święto, nie tracić zdolności do obchodzenia uroczystości w rodzinie, cieszenia się i świętowania pięknych doświadczeń. Młode małżeństwa potrzebują wspólnego zadziwienia z powodu darów Bożych i wspólnego umacniania entuzjazmu dla życia. Kiedy **potrafimy świętować**, to ta zdolność odnawia energię miłości, uwalnia ją od monotonii i wypełnia kolorami i nadzieją codzienne zwyczaje.*

Całość na:

https://www.vatican.va/content/francesco/pl/apost_exhortations/documents/papa-francesco_esortazione-ap_20160319_amoris-laetitia.html

Podsumujmy krótko, w punktach, jaka powinna być miłość. Będzie to nasz program rozwojowy, który możemy zacząć już od dziś. Tabelę można wydrukować w 2 egzemplarzach (sobie i dla współmałżonka) i położyć w miejscu dostępnym, np. przy łóżku, by robić sobie krótki codzienny przegląd.

Cecha	Mój plan rozwoju	Co zrobię już dzisiaj?
Cierpliwa, czyli nieskora do gniewu, nie dająca się ponieść impulsom, agresywnym wybuchom, wrzaskom, znieważaniom, złości. Jak panuję nad swoją złością?		
Łaskawa, czyli okazująca dobro w czynach (nie tylko słowach), ofiarna. Co zrobię dobrego drugiej osobie? W czym pomogę?		

Nie zazdrości, czyli docenia osiągnięcia drugiej osoby. Co pochwałę? Jakie dobre słowa wypowiem? Gdy czegoś zazdroszczę, czy potrafię się przełamać i powiedzieć: podziwiam?		
Nie szuka poklasku, czyli unika mówienia tylko o sobie, unika egocentryzmu. Czy uczę się słuchać? Czy uczę się słuchać aktywnie?		
Nie unosi się pychą, czyli nie jest arogancka, nie wywyższa się, nie poniża. Czy tonuję krytykę? Nie docinam? Nie czepiam się o drobiazgi?		
Nie dopuszcza się bezwstydu, czyli nie jest brutalna, niegrzeczna, szorstka. Czy pracuję nad delikatnością? Łagodnością? Czuję dotykem? Pocałunkiem?		
Nie szuka swego, czyli nie jest egoistyczna, jest darem z siebie. Czy potrafię zrezygnować ze swoich przyjemności i poświęcić czas drugiej osobie? Czy ofiarowuję swój czas na rozmowę, pomoc, dyskretne zrobienie czegoś za drugą osobę?		
Nie unosi się gniewem, jeśli już, to do wieczora stara się o pogodzenie. Czy pierwszy(-a) wyciągam rękę na zgodę? Czy uczę się przeproszać?		
Nie pamięta złego, czyli przebacza, nie gromadzi złych wspomnień, pamięta dobre rzeczy i je wspomina. Czy uczę się szybko wybaczać? Wyrzucać z pamięci setki drobnych		

przykrości? Wracać wspólnie w rozmowach do dobrych wspomnień?		
Nie cieszy się z niesprawiedliwości, lecz współweseli się z prawdą, czyli cieszy się z dobra drugiej osoby i docenia jej zdolności i prace. Czy uczę się podziwiać? Chwalić? Komplementować? Czy mam codziennie nowy komplement?		
Wszystko znosi, czyli potrafi milczeć, nie na wszystkie wady i błędy od razu reaguje, za to dobrze mówi o drugiej osobie, nie tylko o słabościach. Czy potrafię o wadach mówić łagodnie, z żartem? Czy uczę się milczeć, gdy coś mnie drażni?		
Wszystkiemu wierzy, czyli nie kontroluje, nie śledzi, za to jest szczerą i przejrzystą. Czy uczę się mówić szczerze, otwarcie, ale z delikatnością? Czy okazuję zaufanie? Jak?		
We wszystkim pokłada nadzieję, również w tym, że druga osoba może się zmienić, dojrzeć. Czy pracuję nad optymizmem? Radością? Czy wnoszę w rodzinie dobrą atmosferę, unikam narzekania?		
Wszystko przetrzyma, czyli toleruje różne niedoskonałości, jest odporna. Czy pogłębiam wiedzę o różnicach w temperamentach między ludźmi? Czy akceptuję, że się różnimy, ale to jest dobre i rozwijające?		

Rozdział 4. Czy sama miłość wystarczy?

Co oprócz miłości jest potrzebne do szczęścia w małżeństwie? A czy sama miłość – miłość taka, jaka jest opisana w „Hymnie o miłości” – to mało? Zakłada przecież codzienną pracę nad sobą i nad relacją:

- cierpliwość,
- czynienie wielu dobrych rzeczy,
- docenianie drugiej osoby za każde dobro, słowo, gest,
- ćwiczenie się w niemówieniu o sobie, lecz uważnym słuchaniu drugiej osoby,
- nie wywyższanie się, nie poniżanie drugiej osoby, lecz wspieranie, komplementowanie, chwalenie,
- bycie delikatnym w słowie i geście
- stałe przebaczenie, wspomnianie tylko dobrych rzeczy
- docenianie zdolności drugiej osoby
- zaufanie
- tolerowanie drobnych dziwactw i niedoskonałości.

Widać od razu, że miłość to nie uczucie, choć owszem – jest też takie uczucie jak miłość, które towarzyszy tej Miłości przez wielkie „M”.

MIŁOŚĆ NATOMIAST TO CODZIENNE WYZWANIA (CZASEM POWAŻNE!), CODZIENNA PRACA (CZĘSTO CIĘŻKA!) I CODZIENNE DECYZJE (CZĘSTO TRUDNE).

Ale co jeszcze? Jest kilka filarów szczęścia w małżeństwie, wymieńmy ich sześć: rozmowy, zaufanie, szacunek, wyrozumiałość, realizm, obecność (czas). Razem z miłością jest ich siedem (ósmym to zdrowie, ale to osobny temat). O niektórych aspektach już była mowa. To naturalne: miłość obejmuje wszystkie inne wartości i je dopełnia. Zapiszmy ją zatem pod punktem pierwszym. A po niej idą kolejne:

1. MIŁOŚĆ

2. CODZIENNE ROZMOWY

To coś więcej niż mówienie do siebie. Można latami mówić, ale nie rozmawiać. Rozmowa zakłada wspólne omawianie ważnych tematów, takich jak przyszłość nasza i naszych dzieci, wychowanie: jakie wprowadzić zasady i jak ich przestrzegać, czego wymagać, jakie cnoty (kompetencje) wypracowywać, nad czym w swoim zachowaniu pracować, komu pomóc, jak spędzać wspólny czas, jak się rozwijać i w jakich obszarach itd. Pogłębiajcie też swoje życie duchowe. **Modlitwa to też rozmowa.** Codzienna modlitwa za siebie i za dzieci: może dziesiątka różańca albo dodatkowa cotygodniowa Msza św. rodzinna w wybrany dzień tygodnia (np. sobota), albo nawet codzienna Msza św.; ważna jest również comiesięczna spowiedź, raz do roku rekolekcje małżeńskie, częsta lektura duchowa. Warto mieć czas na osobną modlitwę małżeńską (męża i żony wspólnie) oraz modlitwę rodzinną (z dziećmi). Oczywiście jest też modlitwa indywidualna, którą każdy podejmuje osobiście. (O komunikacji więcej w rozdziale 1 i 5).

MAŁŻEŃSTWA DUCHOWO WZMOCNIONE BARDZIEJ SIĘ KOCHAJĄ I MAJĄ SIŁĘ DO CODZIENNEGO PRZEBACZANIA SOBIE.

3. ZAUFANIE

To buduje podstawy pod prawdziwy szacunek. Ufam, więc nie kontroluję, nie docinam, nie podważam, wierzę w zdolności i mądrość drugiej osoby, jestem pokorny wobec własnych niedoskonałości – druga osoba mnie uzupełnia. Jeśli chcę dowiedzieć się nieco prawdy o sobie, zapytam najbliższą mi osobę. Ona może mnie znać lepiej, niż ja sam siebie. Ja sam mogę się oszukiwać (np. iluzje: nie jestem uzależniony, nie jestem egoistą, nie jestem narcyzem, dużo czasu poświęcam dzieciom), mogę żyć w zakłamaniu. Zaufanie to także zaufanie do opinii o mnie i oceny

sformułowanej przez drugą osobę. Ponieważ wiem i ufam, że naprawdę mnie kocha.

4. SZACUNEK

To lojalność na zewnątrz: nie obgaduję drugiej osoby, nawet przed swoją matką i ojcem czy przed przyjaciółmi, a nawet nie mówię złego słowa przy dzieciach. W towarzystwie wspieram, buduję autorytet, nie wyśmiewam, nie podważam. Wręcz przeciwnie: **komplementuję, wyrażam sympatię, traktuję wyjątkowo, jak najdroższą mi osobę na świecie.** Gdy dalsza rodzina próbuje coś krytycznego powiedzieć, stoję w obronie, nie pozwalam na wtrącanie się w małżeństwo i podważanie mojego zaufania. Mam świadomość, że często przyczyną rozpadu dobrych małżeństw jest szczucie na współmałżonka ze strony „dobrych” teściów. Ja i żona/mąż to jedność! Wobec dzieci mamy jednolity przekaz. Nie raniemy się słowem. Miarkujemy się w ekspresji. Gniew należy przeczekać, powiedzieć, co mi się nie podoba, ale na spokojnie, rzeczowo, bez osobistych wycieczek, bez wypominania przeszłości, bez dużych kwantyfikatorów (typu: zawsze, każdy).

5. WYROZUMIAŁOŚĆ

Nie zwracać uwagi o wszystkie drobiazgi. Zwracać uwagę w rzeczach poważnych, ale z delikatnością, z humorem, z pobłażliwością. Z przesłaniem, że ta uwaga może pomóc nam w rozwoju, w naprawie. Nie czepiać się, nie deptać po piętach, nie robić list „skarg i zażaleń”. Doceniać różnorodność: pięknie się różnimy i ta odmienność jest dobra. Gdybyśmy byli identyczni, to byłoby nudno. Powiedz codziennie żonie/mężowi: Ale się cieszę, że nie jesteś taki/taka jak ja!

6. REALIZM

Mamy swoje temperamenty. Możemy pracować nad cnotami (cierpliwość, łagodność, pracowitość, życzliwość, radość), ale sporo

jest w nas wrodzonych i trwałych dyspozycji. Warto się z tym pogodzić. Poznać dobrze temperament drugiej osoby. Wykorzystać dobre strony tego temperamentu. Ludzie komunikują swoją miłość na pięć sposobów. Znasz je? To tzw. języki miłości: afirmatywne słowa, dotyk, pomoc, wspólny czas, podarunki. Poznaj swój język miłości. Poznaj język miłości żony/męża. Przeczytaj książkę: G. Chapman, *Pięć języków miłości*.

7. OBECNOŚĆ (wspólny czas)

Mówiliśmy o codziennej rozmowie. Tutaj chodzi o bycie ze sobą. Bez codziennych wspólnych rytuałów i zaplanowanego wspólnie spędzonego czasu nie ma budowania trwałej relacji.

RYTUAŁY to np. pocałunek na dzień dobry po przebudzeniu, wspólne śniadanie, nawet gdy druga osoba wcześniej wstaje do pracy, esemesy i telefony w ciągu dnia, wspólna kolacja codziennie, wspólna kawa czy herbata po pracy, wspólne kładzenie się do łóżka nawet jak druga osoba wcześniej idzie spać, wspólna modlitwa, w weekend dłuższy spacer, kawiarnia, wspólny obiad, wspólne słuchanie muzyki, wyjście do kina, teatru itp.

RANDKA MAŁŻEŃSKA OBOWIĄZKOWO RAZ W TYGODNIU. BEZ DZIECI. TYLKO WE DWOJE. OCZYWIŚCIE MUSI BYĆ WCZEŚNIEJ ZAPLANOWANA, BO INACZEJ PRZEWAŻNIE COŚ INNEGO OKAŻE SIĘ „WAŻNIEJSZE”. WSPÓLNY CZAS MĘŻA I ŻONY TO ŚWIĘTY CZAS.

Odkryjcie **wspólne PASJE** albo „wejdźcie” w nowe wspólne pasje, np. sport: bieganie, rower, basen; kurs tańca; weekendowe wyprawy w góry; weekendowe pielgrzymki do sanktuariów; weekendowe podróże po Polsce; opera; teatr; uprawianie ogrodu; wspólne gotowanie; zaangażowanie w dzieła charytatywne; pomoc innym małżeństwom poprzez spotkania towarzyskie i rozmowy.

MAŁŻEŃSTWO TO NIE TYLKO MIŁOŚĆ, ALE I PRZYJAŹŃ. WSPÓLNE PASJE UMACNIAJĄ PRZYJAŹŃ.

Tutaj zawiera się także **INTYMNOŚĆ**. Pojęta głębiej i szerzej, niż próbuje narzucić nam popkultura. Intymność to uśmiech, czuły dotyk, patrzenie w oczy, trzymanie się za ręce, spontanicznie skradzione pocałunki, ale i pełne pasji całowanie jak przystało na zakochanych.

POMYŚLCIE O REGULARNYCH „SESJACH” CAŁOWANIA, NP. RAZ DZIENNIE: DLACZEGO CAŁOWANIE MA BYĆ PRZYWILEJEM „MŁODZIEŻY”? PRZECIEŻ DOŚWIADCZENI MAŁŻONKOWIE MOGĄ TO ROBIĆ O NIEBO LEPIJ.

A co powiecie na **masaż**? Nie jest to trudne, wymaga tylko trochę praktyki (dobry poradnik, akcesoria: olejek, ciepły ręcznik).

I znów, pomocna może być tabelka:

FILARY	PLAN ROZWOJU	CO DZISIAJ?
Miłość		
Codzienne rozmowy		
Zaufanie		
Szacunek		
Wyrozumiałość		
Realizm		
Obecność (rytuały, randki, pasje, intymność).		

Osobne tabelki można zrobić na codzienne wspólne rytuały i na cotygodniowe randki. I tak długo z nimi pracować, aż wejdą w nawyk.

Wypisz minimum pięć rytuałów codziennych i zaznaczaj każdego dnia, czy udało się je wypełnić (np. całowanie z rana, całowanie na powitanie po pracy, całowanie na dobranoc, sms z komplementem wysłany w ciągu dnia, wspólna kawa po południu, wspólna kolacja,

spacer, wspólne przygotowywanie posiłku, wspólne słuchanie muzyki, wspólna modlitwa, wspólne czytanie itp.).

Rytuał codzienny	pon.	wt.	śr.	czw.	pt.	sob.	niedz.
1							
2							
3							
4							
5							

Randki małżeńskie planowane np. na miesiąc z góry:

	1 tydzień	2 tydzień	3 tydzień	4 tydzień
Data, godzina i miejsce randki				

Rozdział 5. Komunikacja w związku. cz. II.

W rozdziale 1 ćwiczyliśmy Schemat komunikatu asertywnego. Teraz przećwiczymy nieco inny model: **Czterostopniowy model Porozumienia bez przemocy** Rosenberga. Te cztery stopnie to w kolejności:

1. **SPOSTRZEŻENIA.** Konkretnie uczynki, które spostrzegam (widzę, słyszę, przypominam, wyobrażam), służące (albo niesłużące) mojemu dobru:
„Kiedy ja widzę (słyszę, przypominam)...”
2. **UCZUCIA.** Chodzi o emocje/uczucia, a nie pojawiającą się myśl w obliczu tych czynków:
„Czuję...”
3. **POTRZEBY.** Czego potrzebuję lub co cenię:
„...ponieważ potrzebuję (cenię)...”
4. **PROŚBA.** Jest coś, co może wzbogacić moje życie, i właśnie o to wyraźnie proszę, niczego jednak nie żądam. Konkretnie działanie, którego bym sobie życzył:
„Prosiłbym cię, żebyś...”

(M. B. Rosenberg, *Porozumienie bez przemocy*, 2016, s. 265).

Oto przykład:

[1] *„Spostrzegłam nie pierwszy już raz, że w obecności swojej mamy nie reagujesz na jej krytyczne uwagi pod moim adresem”.*

[2] *„Czuję się wtedy zakłopotana, może też zawiedziona, bezradna...”*

[3] *„...ponieważ potrzebuję z Twojej strony wsparcia, lojalności, może nawet takiej męskiego „zawalczenia o swoją kobietę”.(Rozumiem twoją niezręczną sytuację, bo to Twoja mama i jest ci niełatwo)”*

[4] „Proszę cię bardzo, żebyś przy następnej okazji wyraził swoje zdanie w mojej obronie. (Nie będzie to może zbyt komfortowe, ale na pewno wzmocni nasz związek)”.

Poćwiczcie. Weźcie na warsztat następujące tematy:

- żona urządziła ci rano awanturę, że jej nie odśnieżyłeś auta; Ty wieczorem formułujesz komunikat: 1...2...3...4...
- mąż nie kupił po drodze z pracy mięsa na obiad, a przecież obiecał; Ty po kilku godzinach, gdy emocje opadną formułujesz komunikat; 1...2...3...4...
- żona rozmawiała z koleżanką przez telefon ponad godzinę, a umówiliście się w tym czasie na wspólną kawę; Ty po jakimś czasie formułujesz komunikat; 1...2...3...4...
- mąż obraził się o coś i nie odzywał się cały dzień; Ty prosisz go na rozmowę i formułujesz komunikat: 1...2...3...4...
- żona przy Twoich kolegach powiedziała, że Ty się na niczym nie znasz; przemilczałeś wówczas, ale teraz po kilku godzinach formułujesz komunikat: 1...2...3...4...
- mąż pozwolił dziecku grać w grę, gdy Ty wyszłaś na zakupy, chociaż wyraźnie zabroniłeś grać, a mąż jeszcze powiedział: „tylko nie mów mamie, że ci pozwoliłem”; Ty po ostudzeniu emocji formułujesz komunikat: 1...2...3...4...

Poćwiczcie zanim pojawi się realna „sytuacja”, bo na początku kompetencje nie są wypracowane, emocje są nie opanowane i rutynowo wpadacie w stare koleiny pretensji, agresji, ataków, etykietowania, żali, wyzwick i napięć.

Przejdźmy teraz do zagadnienia dobrego słuchania. Skoro практикуjemy wyrażanie komunikatów, to warto też nauczyć się i drugiej strony relacji: przyjmowania komunikatów. Wcale nie jest to łatwiejsze, jak się przekonamy.

WYRÓŻNIA SIĘ PRZYNAJMNIEJ SZEŚĆ POZIOMÓW SŁUCHANIA.

1. Nieprzytomny wzrok: to w zasadzie brak słuchania, patrzymy na mówiącego, a myślimy kompletnie o czymś innym; ewentualnie

patrzymy w ekran smartfona i tylko coś tam chrząkamy, że słuchamy.

2. Automatyczna odpowiedź: „Jak tam było w pracy? – Dobrze?” „Smakuje ci? – Tak”. Znają to wszyscy rodzice nastolatków, ale w małżeństwie wiele par też to „praktykuje”. Jedna osoba mówi a druga jest myślami gdzie indziej, ale na tyle przytomnie, żeby odpowiadać automatycznie.
3. Mogę powtórzyć kilka ostatnich słów: słuchamy wówczas odrobinę uważniej, żeby móc na pytanie mówiącego powiedzieć „kilka ostatnich słów”: „czy ty mnie w ogóle słuchasz? – tak, mówiłaś, że to cię wkurzyło”.
4. Mogę odpowiedzieć na pytania: dopiero na tym poziomie zaczyna się prawdziwe słuchanie, choć bez zaangażowania.
5. Mogę wytłumaczyć komuś innemu: słucham, rozumiem, potrafię powtórzyć myśli, sam je jakoś w swojej głowie układam, mogę zdać w miarę wierną relację z rozmowy.
6. Mogę nauczyć kogoś innego: to najwyższy poziom słuchania. Na tyle zrozumiałem, przemyślałem, że mam pewność, iż potrafię w podobnym duchu przekazać istotę komunikatu.

(por. P. Thomson, *Sposoby komunikacji interpersonalnej*, 1998, s. 14-16).

DLACZEGO LUDZIE NIE SŁUCHAJĄ SIĘ WZAJEMNIE? Z różnych powodów.

1. Mają niski poziom zainteresowania (temat nudny, brak zainteresowania rozmową).
2. Występują zewnętrzne czynniki rozpraszające uwagę (wejście nowej osoby, telefon dzwoni, telewizor, radio, komputer, nieodpowiednia temperatura powietrza, muzyka, hałas uliczny).
3. Prowadzą dialog wewnętrzny (myśli się o czymś innym, ważniejszym).

4. Nadawca ma zły sposób przekazywania wiadomości (nieadekwatnie dobiera słowa, zbyt proste/zbyt złożone, powolne tempo, monotonia).
5. Nadawca używa nieadekwatnej mowy ciała (mówi: tak, a głową porusza na nie; mówi, że słucha, a patrzy w bok, urywa kontakt wzrokowy, spogląda na ekran telefonu).
6. Brak kontaktu wzrokowego.
7. Słuchacz przygotowuje się na zabranie głosu i w myślach układa swoją wypowiedź (może „ciętą ripostę“?).
8. Słuchacz ma zwyczaj niesłuchania (np. w domu taka była praktyka jego rodziców).
9. Niesłuchanie zamierzone (np. blokada psychologiczna na ustawiczną krytykę).

CO ZATEM ZROBIĆ, ABY NAUCZYĆ SIĘ AKTYWNIIE SŁUCHAĆ?

1. Masz dwoje uszu, jedno usta, abyś więcej słuchał, a mniej mówił. Naucz się po prostu mniej mówić, a więcej wsłuchiwać w to, co mówi druga osoba.
2. Utrzymuj kontakt wzrokowy. Gdy mąż/żona podchodzi i chce porozmawiać, powiedz od razu: „cały jestem twój / cała jestem twoja”, odłóż telefon, patrz podczas rozmowy cały czas w oczy.
3. Nachyl lekko ciało w stronę mówiącego.
4. Unikaj kończenia zdań.
5. Pokazuj, że słuchasz: reaguj słowem i innymi dźwiękami: tak, yhy.
6. Nie oceniaj! Słuchaj!
7. Zadawaj pytania: jeśli nie rozumiesz – pytaj.
8. Zanim cokolwiek odpowiesz, zrób krótką przerwę, przemyśl, co chcesz powiedzieć, nie odpowiadaj spontanicznie.
9. Uśmiechaj się życzliwie.
10. Parafrazuj, tj. swoimi słowami co jakiś czas powtarzaj najważniejsze myśli drugiej osoby („Jeśli dobrze cię zrozumiałem, to uważasz, że ostatnio za mało rozmawiamy, czy

tak?"; albo: „Pozwól, że nazwę to swoimi słowami, co przed chwilą powiedziałeś... Czy dobrze cię zrozumiałam?”).

11. Nie przerywaj. Pozwól drugiej osobie dokończyć myśl.
12. Po rozmowie podziękuj za szczerość, za samą rozmowę, za cenny czas wspólny, pocałuj, przytul, poproś o więcej.

W teorii komunikacji rozróżnia się prawdziwe słuchanie od pseudosłuchania.

Słuchanie prawdziwe oparte jest na intencji zaangażowania się w jeden z następujących celów:

1. Zrozumienie drugiej osoby.
2. Cieszenie się jej obecnością/zainteresowanie rozmową.
3. Nauczenie się czegoś.
4. Udzielenie pomocy lub pocieszenie.

Pseudosłuchanie natomiast jest praktykowane w celu:

1. Stworzenie wrażenia, że jesteś zainteresowany/a, aby druga osoba cię polubiła.
2. Trzymanie się na baczność i nasłuchiwanie, czy istnieje niebezpieczeństwo odrzucenia.
3. Granie na zwłokę – potrzebne do przygotowania twojej riposty.
4. Słuchanie „jednym uchem” po to, aby ktoś mnie wysłuchał.
5. Słuchanie w celu wychwycenia słabych punktów w argumentacji, aby potwierdzić, że ma się rację, zbieranie amunicji do walki.
6. Słuchanie „jednym uchem”, bo miłe osoby powinny słuchać innych.
7. Słuchanie „jednym uchem” ponieważ nie wiesz, jak się wymigać od rozmowy nie raniąc.

(por. M. McKay, i in., *Sztuka skutecznego porozumiewania się*, 2019, s. 16.).

Ćwiczenie 1. Zrób notatkę z ostatniej dłuższej rozmowy z żoną/mężem. Zapisz, w jaki sposób słuchałeś/eś i jakimi kierowałaś/eś się celami.

Zastanów się, kogo słuchasz najbardziej prawdziwie? Może nie jest to mąż/żona, ale szef/szefowa w pracy? Matka/ojciec? Przyjaciółka? Jakie są proporcje słuchania i pseudosłuchania w tych przypadkach? Kogo słuchasz mniej? Dlaczego? Co jest powodem, że jednych słuchasz z łatwością, a innych trudniej? Czy chciałabyś/chciałbyś słuchać uważniej? Co możesz konkretnie z tym zrobić?

Ćwiczenie 2. Poinformuj żonę/męża, że chcesz poćwiczyć „prawdziwe słuchanie” i czy może ci pomóc. Niech opowie ci jakąś kilkunastominutową historię, a Ty zapisz swój cel słuchania, następnie słuchaj uważnie, a po wysłuchaniu przeanalizuj, czy w trakcie nie pojawił się jakiś inny cel ze spektrum pseudosłuchania. Podziel się swoją obserwacją z żoną/mężem.

Współcześnie małżonkowie postrzegają się jako pary raczej partnerów i przyjaciół, niż strony relacji podporządkowania i dominacji. I to jest dobre. O ile do małżeństwa nie przenosimy definicji „partnerstwa” z biznesu: jestem twoim partnerem tylko na jakiś czas, i o ile mam w tym interes. Nie, małżeństwo to więź trwała, aż do śmierci. Na dobre i na złe. Komunikacja w tym kontekście jest bardzo ważnym zestawem pomocnych narzędzi, aby to „na dobre i na złe” było rzeczywistością.

Co mówi psychologia? Zasada 5:1.

Brak jest korelacji między częstotliwością konfliktów a zdrowiem związku. Pary, które częściej się kłócą, wcale szybciej się nie rozwodzą. Ani te, które rzadziej się kłócą, dodajmy dla porządku: nie ma tu korelacji. Natomiast ważny jest stosunek pozytywnych interakcji do negatywnych. Ustalono nawet, że **optymalny stosunek interakcji pozytywnych do negatywnych to 5:1**. To nie muszą być „nadzwyczajne” interakcje (np. randki, upojne wyjazdy weekendowe), ale **drobne rzeczy: uśmiech, komplement, pocałunek, dotyk, zwykłe „dziękuję”, „przepraszam”, spojrzenie**

z podziwem, pomoc w jakiejś czynności itp. Negatywne to: sarkazm, kpina, podniesiony ton, trzaśnięcie drzwiami, przewracanie oczami itp. Stosunek 5:1 na rzecz tych pierwszych tworzy immunologiczny układ związku. Małżeństwo nie skupia się na negatywnych rzeczach, na wzajemnym obwinianiu się, ale na rozwiązywaniu problemów i umacnianiu miłości.

(Więcej przeczytasz: P. G. Zimbardo i in., *Psychologia. Kluczowe koncepcje cz. I*, PWN, 2012).

A teraz do pracy. Pamiętaj, że komunikacja to praktyka. Możesz przeczytać dziesięć książek, a bez przećwiczenia prostego zadania nie posuniesz się w rozwoju kompetencji ani o krok. Natomiast nawet proste ćwiczenie (typu: zapisz, wynotuj, powtórz) może przynieść wielki postęp.

POLECANA LEKTURA:

1. G. Chapman, Pięć języków miłości, 2014.
Komunikujemy naszą miłość na różne sposoby: dotyk, afirmatywne słowa, pomoc, wspólny czas, podarunki. Może się zdarzyć, że mąż innym językiem komunikuje, niż żona. Warto poznać swój „język”, czy raczej styl komunikacji. Test do zrobienia na: <https://mk-pl.github.io/5-jezykow-milosci/>
2. A. Vasquez, Szczęśliwi w małżeństwie. Jak to możliwe?, 2006.
O komunikacji, harmonii życia i korzeniach radości.
3. J. Juul, Twoja kompetentna rodzina, 2011.
Empatia, relacje, odpowiedzialność. Stały niepokój - depresyjny wyraz miłości.
4. J. Juul, Być razem. Książka dla par, 2018.
Nie dogadujemy się w sprawach wychowawczych, Praca, dzieci i miłość – to po prostu za dużo, Złość jest dobra, Gdy rodzice mają się dobrze, dzieci też mają się dobrze, więź uczuciowa.
5. W. Wermter, Małżeństwo może się udać, 1996
Partnerstwo, zazdrość, kryzys, spełnienie, dialog, satysfakcja, tęsknota.
6. M. Dziewiecki, Miłość na manowcach, 2014
Fałszywe oblicza miłości, mity, zakochanie, wierność,
7. J. Grzybowski, Poznajemy się wciąż na nowo, 2017,
Dialog małżeński, Świat uczuć, Temperamenty, Co warto zaakceptować, a co mogę zmienić?
8. M. B. Rosenberg, Porozumienie bez przemocy, 2016.

POLECAM PONADTO:

1. Darmowe e-booki do ściągnięcia ze strony:
www.akademiafamilijna.pl
2. Rekolekcje małżeńskie: <http://spotkaniajaworzno.pl/>
3. Weekendy małżeńskie: <https://weekendmalzenski.pl/>
4. Projekt „Randka małżeńska”: <https://randkamalzenska.pl/>

5. Darmowe webinary ze strony: <https://zaprzyjaznijsiezrodzina.pl>
6. Filmy ze strony: <https://milujciesie.pl/>

POLECAM RUCHY I ORGANIZACJE FORMUJĄCE MAŁŻEŃSTWA:

1. Domowy Kościół: dk.oaza.pl
2. Equipes de Notre-Dame: ekipy.end.org.pl
3. Opus Dei: opusdei.org
4. Spotkania małżeńskie: <https://spotkaniamalzenskie.pl/>

O AUTORZE

Dr Wojciech Wierzejski – wykładowca akademicki (Wydział Pedagogiki UKSW), wykłada m.in. zarządzanie w oświacie, zarządzanie finansami, wystąpienia publiczne; koordynator/kierownik projektów unijnych (edukacyjnych i zdrowotnych).

Absolwent WFiS Uniwersytetu Warszawskiego, studiów podyplomowych z rolnictwa (SGGW) i nauk o polityce (Collegium Civitas); doktorat z nauk społecznych w ISP Polskiej Akademii Nauk.

Prowadzi szkolenia i warsztaty dla nauczycieli z zarządzania oświatą, zarządzania projektami, zarządzania wiedzą i zarządzania kompetencjami (m.in. ORPEG, szkoły i przedszkola publiczne i niepubliczne).

Prowadzi warsztaty dla rodziców (2- i 4-godzinne). Tematy:

1. Nowoczesne metody wychowawcze – jak wychować szczęśliwe dziecko?
2. Jak wprowadzić zdrowe zasady rodzinne?; Jak uczyć porządku, dyscypliny, pracowitości, odpowiedzialności?
3. Jak na nowo odkryć miłość w małżeństwie?
4. Jak współpracować z trudnym nastolatkiem?

Ukończył kurs „Rodzicielstwo z pozytywną dyscypliną” (2017 r.).

Prezes Fundacji Centrum Rozwoju Społecznego i Obywatelskiego, www.crsio.pl. Żonaty, ojciec trzech córek.

Napisz: w.wierzejski@uksw.edu.pl

NOTATKI

NOTATKI

ISBN 978-83-964301-0-6

