

#3 Jak okazać zrozumienie?

Konspekt dla małżonków



WSTĘP

Małżeństwo jest jak taniec, wymaga znajomości kroków, uważności na partnera i wzajemnego słuchania się. To słuchanie się dotyczy szczególnie sfery emocji i uczuć. W tej dziedzinie możemy popełnić mnóstwo kosztownych błędów, które sprawią, że zaczniemy się od siebie oddalać.

DEFINICJE

Emocje: To silne, nagłe i krótkotrwałe reakcje na bodźce zewnętrzne lub wewnętrzne. Najczęstsze z nich to: radość, smutek, gniew, strach, wstręt, zaskoczenie.

Uczucia: Te trwają dłużej, wynikają z przetwarzania emocji i naszych myśli, np. kiedy się przestraszymy możemy karmić ten strach albo odpowiedzieć sobie na pytanie czy warto się bać w tej sytuacji.

Temat do rozmowy (15 minut):

Czego nauczyliście się o swoich emocjach i uczuciach, odkąd jesteście małżeństwem?

Proszę niech każdy z was dokończy zdanie, opisujące jak przeżywam daną emocję:

Kiedy jest mi smutno:

- ☐ płaczę
- ☐ zamykam się w sobie
- ☐ chcę być sam
- ☐ uciekam od smutku i staram się myśleć o czymś innym,
- ☐ ...

Kiedy się cieszę:

- ☐ chce mi się skakać
- ☐ chcę wykrzyczeć o tym całemu światu
- ☐ nie muszę dzielić się tym ze wszystkimi, ale chcę sam się tym nacieszyć,
- ☐ chciałbym przytulić cały świat, wszystko widzę przez różowe okulary
- ☐ ...

Kiedy się boję:

- ☐ chcę uciec od tej sytuacji,
- ☐ żeby zmniejszyć ten lęk, chciałbym go kontrolować, więc planuję co mogę zrobić,
- ☐ chcę opowiedzieć o tym, liczę na zapewnienie, że wszystko będzie dobrze
- ☐ jestem poddenerwowany, rozdrażniony, coś dzieje się z moim ciałem,
- ☐ ...

Kiedy ogarnia mnie gniew:

- ☐ krzyczę, złościę się, podnoszę głos i używam raniących słów
- ☐ przyjmuję postawę biernej agresji, strzelam focha, znacząco milczę
- ☐ udowadniam swoją rację pokazując twoją winę i mój brak winy
- ☐ chcę komuś wygarnąć, chcę na kogoś nakrzyczeć, rozładować ten gniew
- ☐ ...

Kiedy doświadczam zaskoczenia:

- ☐ zastygam na moment
- ☐ otwieram usta, nabieram powietrza
- ☐ zatrzymuję się i próbuję zrozumieć sytuację
- ☐ zatrzymuję się i kwestionuję to co się dzieje, np. mówię "naprawdę?!?"
- ☐ ...

JAK OKAZYWAĆ ZROZUMIENIE?

Przede wszystkim **zatrzymać się i towarzyszyć współmałżonkowi.**

Ewangelia św. Jana 11,33–35:

Gdy więc Jezus ujrzał jak płakała ona i Żydzi, którzy razem z nią przyszli, wzruszył się w duchu, rozrzewnił i zapytał: «Gdzieście go położyli?» Odpowiedzieli Mu: «Panie, chodź i zobacz!». Jezus zapłakał.

Jezus: Gdy Łazarz umarł, Jezus – mimo że wiedział, iż zaraz go wskrzesi – nie zaczął od udzielania dobrych rad czy uciszania płaczu. On **zapłakał razem z siostrami**. Wybrał obecność, ciszę i wspólne łzy.

List do Rzymian 12,15:

Weselcie się z tymi, którzy się weselą i płaczcie z tymi, którzy płaczą

Św. Paweł: Wzywa nas do wyjścia poza własne ja i wejścia w świat przeżyć współmałżonka. Zachęca do towarzyszenia zarówno w smutku jak i radości.

CO DAJE POSTAWA ZROZUMIENIA?

- Dajesz współmałżonkowi bezpieczną przestrzeń do przeżywania emocji,
- Zmniejszasz dystans i pogłębiasz bliskość emocjonalną,
- Wysyłasz sygnał: „Przy mnie możesz być sobą, twoje życie jest moim życiem”,
- Budujesz prawdziwą przyjaźń.

Temat do rozmowy (15 minut):

Co robisz, kiedy współmałżonkowi jest smutno?

Co byś chciał, żeby współmałżonek zrobił, kiedy Tobie jest smutno?

Odpowiedzcie sobie po kolei na następujące pytania:

Jak zwykle zachowujesz się, kiedy twój współmałżonek jest smutny, a jak kiedy coś go cieszy?

Jak to wpływa na twojego współmałżonka, na więź między wami?

Jakiej reakcji współmałżonka oczekujesz, kiedy jest ci smutno?

- ☐ powiedz: przykro mi,
- ☐ przytul nic nie mów,
- ☐ dosiądź się obok i przytul,
- ☐ nie udzielaj rad,
- ☐ nie skupiaj się na swoich trudnościach
- ☐ towarzyszyć w smutku, nie staraj się go zakończyć za wszelką cenę, czasami potrzebujemy się posmucić, a kiedy towarzyszy nam w tym najbliższa osoba, to czujemy się zrozumiani,
- ☐

Jakiej reakcji współmałżonka oczekujesz, kiedy się cieszysz?

- ☐ powiedz: wspaniale, bardzo się cieszę!
- ☐ przybij piątkę, albo żółwika,
- ☐ powiedz: Kochanie, jestem dumny z Ciebie,
- ☐ nie oceniaj tego, czy powód radości współmałżonka również ciebie prowadzi do radości, po prostu towarzyszyć w radości, nie krytykuj
- ☐ towarzyszyć w radości, nie musisz tego rozumieć, twój współmałżonek będzie czuł się zrozumiany.
- ☐

ZASTOSOWANIE

Zamiast:

- Zamiast udzielać rady – **przytul.**
- Zamiast mówić „nic się nie stało” – **powiedz „tak mi przykro”.**
- Zamiast słuchać jednym uchem – **odłóż telefon i spójrz w oczy.**
- Zamiast bagatelizować radość („to nic wielkiego”) – **poczuj dumę i uciesz się razem z nią/nim.**

Temat do rozmowy (20 minut):

Przećwiczmy wyrażanie zrozumienia radości i smutków współmałżonka

Niech żona rozpocznie i opowie krótko o jakimś wydarzeniu, w którym poczuła smutek a mąż niech towarzyszy jej w tym smutku w taki sposób, jakiego oczekuje jego żona. (podpowiedź – spójrz na notatki żony w rozmowy #2).

Zamieńcie się rolami, mąż opowiada jakąś smutną historię a żona reaguje w sposób, jakiego oczekuje jej mąż.

A teraz niech żona opowie o czymś co ostatnio sprawiło jej radość, a mąż niech towarzyszy jej w tej radości.

Znowu się zamieńcie.

Opowiedzcie sobie, jak czuliście się, kiedy współmałżonek reagował zgodnie z twoimi oczekiwaniami.

ZADANIE DOMOWE:

Wspólnie obejrzyjcie ulubioną komedię i śmieJCie się do rozpuku – wspólna radość buduje silną więź!

Rozmowa końcowa (5 minut):

Porozmawiajcie o tym, co było dla Was najważniejsze w tym spotkaniu?

DZIĘKUJEMY!