

## Jak okazać zrozumienie?

---

Małżeństwo jest jak taniec – wymaga znajomości kroków, uważności na partnera i wzajemnego słuchania. To słuchanie dotyczy szczególnie sfery emocji i uczuć. W tej sferze 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.

**Przykład 1:** kiedy się przestraszymy (emocja) możemy karmić ten strach albo odpowiedzieć sobie na pytanie czy warto się bać (uczucie) w tej sytuacji.

**Przykład 2:** kiedy żona zrobiła coś, co cię bardzo rozgniewało (emocja), możesz karmić ten gniew i zamienić go w narastającą urazę (uczucie) do żony.

.....

.....

.....

## Rozmowa #1 - 15 min

---

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

Proszę zaznaczyć poniżej lub dopisać jak przeżywasz daną emocję.

Kiedy jest mi smutno:

- płaczę,
- zamykam się w sobie,
- chcę być sam,
- uciekam od smutku i staram się myśleć o czymś innym,
- wynajduję sobie różne zajęcia,
- opowiadam o tym przyjaciołom lub komuś z rodziny,
- .....

Pokaż żonie co zaznaczyłeś.

Kiedy się cieszę:

- chce mi się skakać,
- chcę wykrzyknąć 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,
- chciałbym każdemu o tym opowiedzieć,
- dzwonię do przyjaciół i rodziny i opowiadam,
- .....

Pokaż żonie co zaznaczyłeś.

## Zadanie domowe:

---

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

Nasze ulubione komedie to:

„Red notice”, „Zabójczy rejs” i „Brunet wieczorową porą”  
i wszystkie części „Za jakie grzechy dobry Boże”

A jakie są wasze?

## Dziękujemy!

---

*\* Jeżeli spotykacie się na tym kursie razem z innymi małżeństwami, to zachęcamy na koniec spotkania do wspólnej rozmowy.*

- *Co było dla Ciebie najważniejsze w tym spotkaniu?*
- *Czego dzisiaj nauczyłeś się od Pana Jezusa?*
- *Pomódlcie się o siebie nawzajem o zastosowanie w swoich małżeństwach treści dzisiejszego spotkania.*

Kiedy się boję:

- chcę uciec od tej sytuacji,
- żeby zmniejszyć ten lęk, staram się go opanować, planując co mogę zrobić,
- chcę opowiedzieć o tym, licząc na zapewnienie, że wszystko będzie dobrze,
- jestem poddenerwowany, rozdrażniony, coś dzieje się z moim ciałem,
- .....

Pokaż żonie co zaznaczyłeś.

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,
- .....

Pokaż żonie co zaznaczyłeś.

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!?”
- .....

Pokaż żonie co zaznaczyłeś.

Czego nowego dowiedziałem się o tym, jak moja żona przeżywa emocje?

Zapisz i powiedz jej o tym.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

---

Koniec rozmowy #1

A teraz ty opowiedz o jakimś wydarzeniu, które sprawiło ci smutek, a twoja żona niech postara się towarzyszyć ci w tym smutku.

Teraz posłuchaj jej historii, w której dzieli się radością, towarzysz jej i okaż zrozumienie, zgodnie z jej oczekiwaniami.

A teraz kolej na ciebie. Opowiedz o tym, co tobie sprawiło radość, a twoja żona niech ci towarzyszy i okaże zrozumienie.

Posłuchaj o tym, jak ona czuła się, kiedy okazywałeś jej zrozumienie i opowiedz jej jak ty się czułeś.

---

Koniec rozmowy #3

## Rozmowa #4 - 15 min

---

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

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

---

Koniec rozmowy #4

## Zastosowanie

---

Często nie spełniamy swoich oczekiwań dotyczących okazywania zrozumienia w smutku i radości. Przyczyn tego jest bardzo wiele. Warto nad tym stale pracować.

Pamiętaj o tym:

- **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 ciesz się razem z nią**.

## Rozmowa #3 - 20 min

---

Ćwiczmy wyrażanie zrozumienia radości i smutków współmałżonka.

Posłuchaj historii żony, w której dzieli się swoim smutkiem i okaż jej zrozumienie w taki sposób, jakiego ona oczekuje od ciebie. (podpowiedź – znajdziesz to w jej notatkach do rozmowy #2)

## Jak okazywać zrozumienie?

---

Przede wszystkim zatrzymać się i towarzyszyć żonie.

Ewangelia św. Jana 11,33-35:

*Gdy więc Jezus ujrzął 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 łzy.

List do Rzymian 12,15:

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

**Św. Paweł:** Zachęca do wejścia w świat przeżyć drugiej osoby. To jest sposób towarzyszenia jej zarówno w smutku jak i w radości.

To jest sposób na okazanie zrozumienia żonie.

**Kiedy okazujesz zrozumienie:**

- Dajesz żonie bezpieczną przestrzeń do przeżywania emocji,
- Zmniejszasz dystans między wami i pogłębiasz bliskość emocjonalną,
- Wysyłasz sygnał: „Przy mnie możesz być sobą.”,
- Pogłębiasz waszą przyjaźń,
- Komunikujesz żonie: „To, co czujesz jest dla mnie ważne.”

## Rozmowa #2 - 15 min

---

Zastanów się:

Co zwykle robisz, kiedy żonie jest smutno?

Zapisz: .....

Jak to wpływa na twoją żonę? Na więź między wami?

Zapisz: .....

Co chciałbyś, żeby żona zrobiła, kiedy tobie jest smutno?

Wybierz:

- żeby powiedziała: "Przykro mi.",
- żeby przytuliła i nic nie mówiła,
- żeby usiadła obok i przytuliła,
- żeby nie udzielała rad,
- żeby nie skupiała się na swoich trudnościach,
- żeby towarzyszyła mi w smutku, a nie starała się za wszelką cenę poprawić mi nastrój,
- .....

Pokażcie sobie swoje notatki dotyczące przeżywania smutku i zwróćcie szczególną uwagę na te zachowania, w których szczególnie rozmijacie się ze swoimi oczekiwaniami.

Na przykład ty w smutku oczekujesz przytulenia, a ona udziela rady.

Zastanów się:

Co zwykle robisz, kiedy żona jest radosna?

Zapisz: .....

Jak to wpływa na twoją żonę? Na więź między wami?

Zapisz: .....

Co chciałbyś, żeby żona zrobiła, kiedy ty jesteś radosny?

Wybierz:

- żeby powiedziała: "Wspaniale, bardzo się cieszę!"
- żeby przybiła piątkę, albo żółwika,
- powiedziała: "Kochanie, jestem z Ciebie dumna.",
- żeby nie oceniała i nie krytykowała mojego powodu do radości,
- towarzyszyła mi w radości, nawet gdy tego nie rozumie,
- .....

Porozmawiajcie o tym, jak możecie lepiej okazywać sobie zrozumienie.

.....  
.....  
.....

---

Koniec rozmowy #2