

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 mąż zrobił coś, co cię bardzo rozgniewało (emocja), możesz karmić ten gniew i zamienić go w narastającą urazę (uczucie) do męża.

.....

.....

.....

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 sama,
- uciekam od smutku i staram się myśleć o czymś innym,
- wynajduję sobie różne zajęcia,
- opowiadam o tym przyjaciołom lub komuś z rodziny,
-

Pokaż mężowi co zaznaczyłaś.

Kiedy się cieszę:

- chce mi się skakać,
- chcę wykrzyknąć o tym całemu światu,
- nie muszę dzielić się tym ze wszystkimi, ale chcę sama się tym nacieszyć,
- chciałabym przytulić cały świat, wszystko widzę przez różowe okulary,
- chciałabym każdemu o tym opowiedzieć,
- dzwonię do przyjaciół i rodziny i opowiadam,
-

Pokaż mężowi co zaznaczyłaś.

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 poddenerwowana, rozdrażniona, coś dzieje się z moim ciałem,
-

Pokaż mężowi co zaznaczyłaś.

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 mężowi co zaznaczyłaś.

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 mężowi co zaznaczyłaś.

Czego nowego dowiedziałam się o tym, jak mój mąż przeżywa emocje?

Zapisz i powiedz mu o tym.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Koniec rozmowy #1

A teraz niech twój mąż opowie o jakiejś smutnej dla niego historii, a ty zareaguj w sposób jakiego on oczekuje od ciebie. (podpowiedź – znajdziesz to w jego notatkach do rozmowy #2)

Teraz opowiedz o czymś, co sprawiło ci radość, a mąż niech ci w tym towarzyszy i okaże zrozumienie.

Kolej na męża, niech on opowie o swojej radości a ty okaż mu zrozumienie w taki sposób, jaki on by chciał.

Powiedz mężowi jak czułaś się teraz, kiedy okazywał ci zrozumienie. I posłuchaj o tym, jak on się czuł.

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.

Jako pierwsza opowiedz krótko o jakimś wydarzeniu, w którym poczułaś smutek. A twój mąż niech postara się towarzyszyć ci w tym smutku w sposób jakiego oczekujesz.

Jak okazywać zrozumienie?

Przede wszystkim zatrzymać się i towarzyszyć mężowi.

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

Rozmowa #2 - 15 min

Zastanów się:

Co zwykle robisz, kiedy mężowi jest smutno?

Zapisz:

Jak to wpływa na twojego męża? Na więź między wami?

Zapisz:

Co chciałabyś, żeby mąż zrobił, kiedy tobie jest smutno?

Wybierz:

- żeby powiedział: "Przykro mi.",
- żeby przytulił i nic nie mówił,
- żeby usiadł obok i przytulił,
- żeby nie udzielał rad,
- żeby nie skupiał się na swoich trudnościach,
- żeby towarzyszył mi w smutku, a nie starał 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 on udziela rady.

Zastanów się:

Co zwykle robisz, kiedy mąż jest radosny?

Zapisz:

Jak to wpływa na twojego męża? Na więź między wami?

Zapisz:

Co chciałabyś, żeby mąż zrobił, kiedy ty jesteś radosna?

Wybierz:

- żeby powiedział: "Wspaniale, bardzo się cieszę!"
- żeby przybił piątkę, albo żółwika,
- powiedział: "Kochanie, jestem z Ciebie dumna.",
- żeby nie oceniał i nie krytykował mojego powodu do radości,
- towarzyszył mi w radości, nawet gdy tego nie rozumie,
-

Porozmawiajcie o tym, jak możecie lepiej okazywać sobie zrozumienie.

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

Koniec rozmowy #2