
"Nieporadnik małżeński"- myśli z książki Jerzego Grzybowskiego o tym, co ważne w budowaniu dojrzałego związku małżeńskiego.

1. Zwykle bardzo długo niczego nie zauważamy i w codziennym kołowrotku nie zdajemy sobie sprawy z tego, że powoli oddalamy się od siebie, a urazy kompensujemy flirtami, alkoholem, dodatkową pracą.
2. W konflikcie trzeba nazwać uczucia, które nam utrudniają porozumienie. Nazwać potrzeby psychiczne, przyjrzeć się swojemu temperamentowi, popatrzeć na siebie i na drugą osobę z Bożej perspektywy.
3. Młodzi przed ślubem słuchają się, ale często wybiórczo. Słyszą to, co chcą usłyszeć, co im pasuje do wymarzonego obrazu współmałżonka. Co pasuje do ich koncepcji na małżeństwo. Przed ślubem jest wiele niedopowiedzeń.
4. Narzeczeni wchodzi w małżeństwo z własnym scenariuszem. Są reżyserami swojego małżeństwa. Małżeństwa jednak nie da się wyreżyserować. Pan Bóg ma inny scenariusz dla każdego małżeństwa. Nie narzuca go, ale proponuje. Często oczyszczanie z własnych scenariuszy jest bardzo bolesne.
5. W małżeństwie bardzo często zdarza się, że żona zajęta dzieckiem, przelewa na nie wszystkie swoje uczucia i nie zauważa, że ma męża, który także pragnie być kochany, szanowany, zauważany. Mąż nierzadko czuje się odtrącony, niepotrzebny. Najlepiej robić pewne rzeczy razem, a żona powinna się interesować cały czas życiem, pracą męża.
6. Rozmowę w małżeństwie podejmuje się nie po to by się wygadać, ale po to, by poznać swoje uczucia dotyczące jakiejś sprawy, żeby się wysłuchać, lepiej poznać i zrozumieć.

-
7. W trudnościach w dialogu warto się przyjrzeć relacjom od samego początku. Na nowo przyjrzeć się uczuciom, przyjrzeć się swoim temperamentom. Przyjrzeć się swoim domom rodzinnym. Może były w nich zranienia, które wpłynęły na trudności w okazywaniu czułości, uwagi, serdeczności.

 8. Dobrym ćwiczeniem dla małżeństwa jest poświęcenie 10 minut każdego dnia wieczorem, by powiedzieć, co było tego dnia dla każdego ważne, co wywołało radość, a co było trudne.

 9. Dzielenie się uczuciami nie jest celem samym w sobie. Chcę być czytelny dla drugiej osoby, jak dalece potrafię nazwać w sobie uczucia, które przeżywam. W dialogu trzeba przyjąć, że druga osoba tak to przeżywa, że ma prawo tak to przeżywać.

 10. W małżeństwie potrzebna jest świadomość, że nasze cechy osobowości niosą zarówno zagrożenia jak i szanse.

 11. Unikanie tematów konfliktowych jest podstawowym błędem dialogu. Trzeba wybrać czas, miejsce, odpowiednie nastawienie psychiczne. Tematy nieporuszone nie przestają istnieć. Trzeba podzielić się swymi uczuciami. Trzeba nastawić się na przyjęcie trudnych uczuć współmałżonka i tego, że on ma prawo tak przeżywać.

 12. Aby nie ulec rutynie w małżeństwie należy zadbać o jak najczęstsze domowe imprezy integracyjne: spacer, wycieczka, narty, kino, zabawa z dziećmi, kolacja przy świecach, dużo czułości, przytuleń, wzajemnej atrakcyjności, wspólnych rozmów, seksu z ogromną wzajemną wrażliwością itd.

 13. Nikt z małżonków nie jest idealny. Nosimy w sobie zranienia wyniesione z domów rodzinnych, nieumiejętność rozmawiania, wyrażania siebie, mamy odmienne temperamenty. Oskarżając innych czy oceniając, odreagowujemy często własne problemy, nieumiejętności kontaktu, zranienia. Zarzucać potokiem słów, domagając się zmiany postępowania od współmałżonka lub przeciwnie odsuwając się od niego, wycofując z kontaktu, pogłębiamy tylko trudności. Nie uświadamiamy sobie, że za tymi wszystkimi nieporadnymi zachowaniami kryje się wzajemne poszukiwanie siebie, potrzeba miłości. Przygarniajmy się w małżeństwie, nawet

jeśli nie rozumiemy wszystkiego w drugim człowieku. Przygarniamy siebie nawzajem właśnie dlatego, że sami siebie do końca nie rozumiemy.

14. W małżeństwie, niejako w tle spotkania męża i żony, następuje spotkanie dwóch tradycji, sposobów bycia, hierarchii wartości wyniesionych z domów rodzinnych. Wiąż, jak była między nami a naszymi rodzicami, ma ogromny wpływ na nasze małżeństwo.

15. Żeby dom funkcjonował normalnie, konieczne jest zaspokojenie podstawowych potrzeb psychicznych: KOCHANIA I BYCIA KOCHANYM, BEZPIECZEŃSTWA, AUTONOMII, PRZYNALEŻNOŚCI, UZNANIA, SENSU.

16. Nieumiejętność oderwania się od domu rodziców, opuszczenia ojca i matki jest dziś bardzo częstym powodem rozpadu młodych małżeństw. Ale należy unikać oceniania rodziców. Przypominamy sobie różne sytuacje z domów rodzinnych nie po to by osądzać rodziców, ale po to, by zrozumieć. Zrozumieć ich i siebie.

17. Pewna żona żali się na męża, że jest niedojrzały, nieodpowiedzialny. Są dwie możliwości: albo wyszła za takiego i to źle o niej świadczy, albo takiego męża uczyniła w małżeństwie i też źle o niej świadczy.

18. Absolutnym priorytetem w małżeństwie jest to, by od początku zamieszkało oddzielnie od rodziców. Małżeństwo potrzebuje autonomii, warunków do pełniejszego poznania siebie, nauczania się podejmowania wspólnych decyzji.

19. Teściów należy wysłuchać, zrozumieć, ale nie podejmować ani polemiki, ani dyskusji z ich pomysłami i objawami tzw. syndromu opuszczonego gniazda, który przejawia się doradzaniem, wtrącaniem się itd. Małżonkowie muszą być wewnętrznie silni własną autonomią i z tej autonomii niech wypływa życzliwość wobec rodziców i teściów.

20. Opuścić ojca i matkę nie znaczy porzucić ale zmienić płaszczyznę relacji. To oznacza, że szukamy tych samych wartości, tylko sposób ich szukania jest inny.

-
21. Zdrada jest skutkiem wcześniejszego osłabienia więzi małżeńskiej. Nazwanie w sobie zachowań, które doprowadziły do odsunięcia się współmałżonka, a konsekwencji do zdrady, jest bardzo ważnym warunkiem wyjścia z kryzysu. Gdzie zawaliło się okazywanie sobie uczuć, wzajemne zainteresowanie? Kiedy i dlaczego utraciło się wspólny język?
22. Gdy pojawiają się niepokojące uczucia wartuje spokojnie nazwać. Zastanowić się o jakich potrzebach mówią i jak mamy zamiar je uspokoić. Pomyśleć, do czego prowadzi taki sposób zaspokojenia potrzeb. Co jest namiastką a co wartością. Nie tłumić uczuć, ale powiedzieć im: stop! Rozumem i wolą. One będą wracać jak natrętne myśli.
23. W małżeństwie można płynnie wypełniać swoje obowiązki ale być obok siebie. Gdy jesteśmy pochłonięci pracą, obowiązkami, tym bardziej potrzebujemy miłości. W tym zagonieniu nie zauważamy jak oddalamy się od siebie. Pozornie jest wszystko w porządku, ale jeżeli ze sobą nie rozmawiamy albo tłumimy nasze potrzeby, jeżeli wręcz pogardliwie jedno z nas reaguje na potrzeby drugiego, to nic dziwnego, że głód kochania i bycia kochanym odzywa się coraz silniej.
24. Psychologia komunikacji uczy, że rozczarowanie, bunt, zniechęcenie, smutek są normalnymi uczuciami, które pojawiają się w małżeńskiej relacji. Nie warto jednak nich budować podstaw ani ocen, ani osądów, ale dzielić się nimi, przyjmować je, i uczyć się rozumieć drugą osobę.
25. W małżeństwie potrzebna jest wiara, że z problemu można wyjść, że na ogół nie jest tak źle, jak się na początku wydaje. Trzeba tylko uwierzyć we własne siły i zaufać Bogu, który daje te siły i zawsze chce, by nasze kręte drogi stały się proste. W problemach potrzebna jest diagnoza, bez ocen, bez obwiniania ani szukania kozłów ofiarnych. Potrzebna jest akceptacja tego, że przeżywamy kryzys, w którym oboje uczestniczymy, w który oboje jesteśmy uwikłani i z którego razem możemy wyjść.
26. URADUJ SIĘ SWOIM MAŁŻEŃSTWEM!
27. Kryzys wzajemnej więzi w małżeństwie jest naturalną konsekwencją codziennego

zabiegania, troski o pieniądze, o obiad, o dzieci. Jest następstwem braku troski o siebie nawzajem, braku zwyczajnej życzliwości, uśmiechu, przytulenia nie tylko dzieci, ale siebie nawzajem. Od samego początku małżeństwa warto troszczyć się, by wzajemne uczucia dojrzewały, nie tracąc na ciepłe, żywość i siłę. Nie mogą jednak pozostać takie same jak w narzeczeństwie.

28. Nieumiejętność rozmawiania ze sobą, kierowanie się emocjami, niezrozumienie siebie jak i współmałżonka, brak pozytywnych wzorców rodzinnych wyniesionych z domu – to wszystko powoduje, że więź małżeńska jest daleka od harmonii. Codzienne życie zawsze popycha wzajemne relacje do rutyny, do powierzchowności. Więzy małżeńska wymaga od czasu do czasu odnowienia, przypomnienia sobie o podstawowych wartościach, jak gdyby odkurzenia.

29. Małżeństwo jest drogą. Drogą, na której całe życie uczymy się dojrzałej osobowości, która pomaga odróżnić zakochanie od pokochania. Gdzie jest troska o drugiego, prawdziwe zainteresowanie, wspólne budowania, prawdziwy dialog – tam są i piękne uczucia i seks, i radość.

30. Zaprzeczenie temu, co dzieje się z emocjami, z niezaspokojonymi potrzebami, prowadzi więź małżeńską od paraliżu, do wyobcowania, do wycofania się we własny świat.

31. W małżeństwie trzeba pielęgnować zdolność do przebaczenia drobnych uraz. Słowo przepraszam ma moc kruszenia lodów, które jeśli nie zostaną zatopione, mogą przybrać kształty wielkich gór lodowych.

32. Zasady dialogu:

a) przeważająca większość trudności w małżeństwie ma swoje źródło w nieumiejętności rozmawiania ze sobą,

b) słyszymy często tylko to, co chcemy usłyszeć, słuchamy selektywnie,

-
- c) w dialogu trzeba słuchać to, co się przeżywa, odczuwa, co odczuwa druga osoba, co tak często trudno jest nazwać, wyrazić,
- d) pierwszeństwo: słuchania przed mówieniem, rozumienia przed ocenianiem, dzielenia się przed dyskutowaniem, a nade wszystko przebaczenie,
- e) słuchanie aktywne – pytać się czy dobrze zrozumiałem drugą osobę, pytać się jej, co miała na myśli,
- f) słuchanie i akceptacja, wysiłek zrozumienia przyjęcia drugiej osoby tworzą klimat zaufania,
- g) oceny, osądy budujemy na uczuciach, z którymi nie dajemy sobie rady. Jeśli zdołamy nazwać swoje uczucia, nabrać do nich dystansu, zauważyć uczucia drugiej osoby, łatwiej będzie nam o zrozumienie,
- h) empatia to umiejętność wczuwania się w subiektywny świat człowieka, w jego sposób przeżywania. W małżeństwie trzeba uczyć się „stawać w butach” współmałżonka, wejść w jego świat uczuć, potrzeb, pragnień,
- i) rozumienie nie oznacza usprawiedliwiania popełnionych błędów, ale pozwala je zobaczyć w pełnym świetle, na przykład w świetle zranień wyniesionych z domu rodzinnego,
- j) nie możemy oceniać człowieka ale możemy i powinniśmy oceniać jego postępowanie. Zrozumienie współmałżonka pomaga podjąć decyzje, czasem trudne i bolesne, ale potrzebne,
- k) mowa „ja” – mówię w pierwszej osobie, wypowiadam jasny komunikat na temat swoich uczuć, stanu swojego wnętrza, swoich potrzeb i pragnień.

33. Uczucia:

- a) jeżeli nie dzielimy się uczuciami, ale wypowiadamy oceny, oskarżenia, wymówki, pretensje, to budujemy pomiędzy sobą mury,
- b) uczucia nie podlegają ocenie moralnej, gdy się rodzą. Są niezależne od rozumu i woli. Ich intensywność zależy od cechy osobowości jaką jest emocjonalność,
- c) nie należy nazywać uczucia dobrymi czy złymi, ale przyjemnymi lub przykrymi,
- d) umiejętność nazwania swoich uczuć, podzielenia się nimi oraz zdolność do przyjęcia i akceptacji trudnych uczuć pojawiających się we współmałżonku jest podstawą umiejętności komunikacji w małżeństwie,
- e) dojrzałość emocjonalna polega na umiejętności rozpoznawania i nazywania swoich uczuć, nie budowania na nich ocen czy osądów, podzielenia się swoimi uczuciami oraz zaakceptowania uczuć drugiej osoby, z którymi się podzieliła,
- f) w sytuacjach konfliktowych należy zobaczyć na ile uczucia wpływają na moje zachowanie, decyzje, postawy,
- g) uczucia nie należy tłumić, ale ujawniać, nazywać, przyglądać się zaspokojonym lub niezaspokojonym potrzebom psychicznym, które leżą u źródeł tych uczuć. Uczucia nienazwane, zepchnięte do podświadomości nadal wpływają na nasze postępowanie,
- h) uczucia wyrażamy także pozawerbalnie: gesty, spojrzenia, uśmiech, przytulenie, pocałunek,

i) bezpośrednio komunikowanie uczuć: nazwanie ich, posługiwanie się porównaniami, określanie stanu swego organizmu, wskazywania na czyny, do których skłaniają przeżywane uczucia,

j) pośrednio komunikowanie uczuć: zadawanie pozornych pytań, wydawanie poleceń i zakazów, wyzwiska i przekleństwa, wymówki i pretensje, oceny i opinie, ironia i złośliwość, chwalenie i ganień, oskarżenia, przypisywanie innym pozornych cech,

k) w przypadku pośredniego wyrażania uczuć ogromną rolę odgrywa komunikacja niewerbalna; intonacja głosu, mimika, postawa ciała, gestykulacja.

34. Słuchanie i mówienie:

a) każda wypowiedź zawiera w sobie: jakiś temat, apel, wzajemną relację, ujawnienie siebie,

b) człowiek ma czworo uszu: ucho rzeczowe (słyszy informacje), ucho apelowe (słysz potrzeby rozmówcy), ucho relacyjne (słysz potrzebę więzi), ucho ujawnienia siebie (słysz to co rozmówca przeżywa),

c) w rozmowie bardzo ważna jest jasność wypowiedzianego komunikatu i aktywne słuchanie go, wnikanie we wszystkie jego płaszczyzny.

35. Potrzeby psychiczne:

a) uczucia pojawiają się w związku z zaspokojonymi lub niezaspokojonymi potrzebami psychicznymi,

b) potrzeby są pierwotne w stosunku do uczuć, ale poznać je możemy właśnie przez

nazwanie uczuć,

c) najważniejsze potrzeby: KOCHANIA I BYCIA KOCHANYM, BEZPIECZEŃSTWA, SUKCESU, UZNANIA, PRZYNALEŻNOŚCI, AUTONOMII, POTRZEBA SENSU,

d) potrzeby wywołują przyjemne albo przykre uczucia,

e) możemy różnie zaspakajać potrzeby, często stosujemy coś co daje tylko chwilowe zaspokojenie potrzeby, a głód wciąż wzrasta – nazywamy to namiastką (alkohol, seks, praca, internet, gry),

f) zwykle do głosu dochodzą różne niezaspokojone potrzeby połączone ze sobą,

g) miłość w małżeństwie wzrasta gdy współmałżonek nie zaspakaja moich potrzeb, a ja widzę go wciąż jako osobę, troszczę się o niego, pomagam mu wzrastać,

h) w małżeństwie musi występować otwarte nazywanie potrzeb, inaczej grozi zamrożeniem miłości,

i) podzielenie się swoimi potrzebami, zauważenie potrzeb współmałżonka zbliża do siebie,

j) potrzeby nieujawnione żyją wciąż w podświadomości, domagają się zaspokojenia, zwykle namiastkami,

k) Bóg dał nam wartości i tęsknotę za nimi. Potrzeba to jest tęsknota za wartościami,

-
- l) wartościami są: miłość, prawda, przyjaźń, sprawiedliwość, szacunek, wolność, wierność, życzliwość, prawość, wytrwałość, roztropność, radość,
 - m) namiastki zaspokoją potrzeby na krótko, ale głód wartości wciąż pozostaje. Z tego powodu pojawia się ból i cierpienie,
 - n) dążenie ku wartościom i pewne sukcesy na tej drodze wywołują ponownie uczucia przyjemne: radość, zadowolenie, dumę,
 - o) trzeba często analizować schemat: POTRZEBY – UCZUCIA – WARTOŚCI,
 - p) z miłości do drugiej osoby często mogę decydować się na sytuacje, w których moje potrzeby nie będą zaspokojone,
 - q) niezaspokojone potrzeby wywołują często agresję, czasem ucieczkę, wycofanie.

36. Temperamenty:

- a) temperament to zespół cech psychicznych charakteryzujących dynamikę emocjonalnego życia człowieka, sposób zewnętrznego wyrażania uczuć i zachowania się, wrażliwość na bodźce zewnętrzne, impulsywność, siła i trwałość reakcji emocjonalnych oraz tempo przebiegu procesów psychicznych,
- b) ten zespół ma podłoże genetyczne, zależy od systemu nerwowego,
- c) ten zespół cech może ulec zmianie pod wpływem przemian fizjologicznych, pod wpływem doświadczenia życiowego, wychowania, uczenia się, pracy nad sobą, otoczenia, w którym się żyje i pracuje. Wtedy mówimy o charakterze,

d) pierwotne cechy osobowości dominują zazwyczaj przez całe życie człowieka i mają wpływ na jego zachowanie i działanie,

e) te cechy nie podlegają ocenie moralnej. Ocenie podlega to, co z nimi zrobimy, jak je wykorzystamy,

f) **EMOCJONALNOŚĆ** – przejawia się szybszym lub wolniejszym pojawianiem się i wygaszaniem uczuć,

g) **PRYMALNOŚĆ I SEKUNDALNOŚĆ** – nazywa się je oddźwiękowością, czyli szybkością reagowania na bodziec. Reakcje prymarne przejawiają się np. szybkością przebaczenia, poradzenia sobie w trudnej sytuacji. Reakcje sekundalne potrzebują długiego czasu na przebaczenie, na odpowiedź, decyzje,

h) **AKTYWNOŚĆ I NIEAKTYWNOŚĆ** – człowiek aktywny zabiera się do pracy chętnie i energicznie, po wykonaniu pracy szybko odzyskuje siły. Człowiek nieaktywny potrzebuje dużo czasu na wypoczynek, na podjęcie decyzji o pracy,

i) **WOJOWNICZOŚĆ I UGODOWOŚĆ** – wojowniczy uparcie dąży do celu, nieraz wybucha gniewem, ugodowy natomiast dąży do zgody za wszelką cenę,

j) **WĄSKOŚĆ I SZEROKOŚĆ** – wąskie pole świadomości przejawia się sympatyzowaniem z pojedynczy osobami, sztywnością poglądów i dokładnością. Osoby szerokie darzą sympatię grupę. Nie przywiązują wagę do szczegółów, mają swobodę w działaniu,

k) **TOWARZYSKOŚĆ I SEPARATYWNOŚĆ** - obie cechy zwane są kontaktownością. Ludzie separatywni lubią samotne wędrówki, towarzyscy wolą spędzać czas w grupach. Towarzyscy lubią składać wizyty, separatywni preferują czytanie książek, siedzenie w domu,

l) miłość do Boga i bliźniego polega na rozpoznaniu i zaakceptowaniu w sobie swojej osobowości z wszystkimi jej szansami i zagrożeniami. Naszą osobowość trzeba kształtować rozumem i wolą, tzw. pracą nad sobą,

m) pierwotne cechy osobowości modyfikują się pod wpływem: środowiska, dojrzewania emocjonalnego, aktualnej kondycji psychofizycznej, pracy nad sobą,

n) rozpoznanie temperamentu swojego, współmałżonka, dzieci, ma ogromne znaczenie w procesie wychowawczym. Dzieci mają inne predyspozycje psychiczne niż rodzice, inaczej reagują. Rodzice nie powinni wychowywać dzieci na wzór swojej osobowości, ale dostosować wymagania do temperamentu dziecka.

37. Jak korzystać z sakramentu małżeństwa?

a) sakrament małżeństwa udziela małżonkom łaski miłowania się wzajemną miłością, jaką Chrystus umiłował Kościół,

b) łaska sakr. mał. udoskonala ludzką miłość, umacnia ich nierozzerwalną jedność i uświęca ich na drodze do życia wiecznego,

c) sakr. mał. tworzą małżonkowie: ich związek, rzeczywistość duchowa, które realizuje się przez dialog,

d) łaska sakr. mał. udoskonala zdolność do dialogu,

e) łaska sakr. mał. działa przez dialog. Widzialnym znakiem tej więzi jest troska o dialog i podjęta w konsekwencji tego dialogu decyzja miłości,

f) znakiem łaski sakr. mał. jest: uwaga dla współmałżonka, rozumienie, okazane zaufanie, podzielenie się sobą, swoimi uczuciami, okazanie życzliwości, zjednoczenie seksualne,

g) sakr. mał. trwa przez całe życie jako akumulator Bożej energii, inspirujący dialog jako sposób rozwijania miłości,

h) łaska sakr. mał. to otrzymane uzdolnienie do słuchania, rozumienia, dzielenia się w małżeństwie na podobieństwo Chrystusa,

38. Apteczka duchowa małżeństwa:

a) „Miłujcie się wzajemnie, jak Ja was umiłowałem”,

b) „Nie wyście Mnie wybrali ale Ja was wybrałem i przeznaczyłem was na to, byście weszli i owoc przynosili”,

c) „Co więc Bóg złączył (a więc wybrał), niech człowiek nie rozdziela”,

d) „Usiłujcie zachować jedność Ducha, dzięki więzi, jaką jest pokój”,

e) „Bądźcie dla siebie nawzajem dobrzy i miłosierni, przebaczajcie sobie, tak jak i Bóg wam przebaczył w Chrystusie”,

f) „Nie sądźcie, abyście nie byli sądzeni”,

g) „Gniewajcie się ale nie grzeszcie”,