

Jak się porozumieć ze współmałżonkiem? Jak wyrazić, to co się czuje? Jak zachować się w konflikcie? To częste pytania małżonków. Od jakości komunikacji zależy dobro małżeństwa i całej rodziny.

1. 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.

2. 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) **bezpośrednie komunikowanie uczuć**: nazwanie ich, posługiwanie się porównaniami, określanie stanu swego organizmu, wskazywania na czyny, do których skłaniają przeżywane uczucia,

j) pośrednie 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.

3. Słuchanie i mówienie:

- a) 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),

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

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

4. 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 mogą decydować się na sytuacje, w których moje potrzeby nie będą zaspokojone,
- q) niezaspokojone potrzeby wywołują często agresję, czasem ucieczkę, wycofanie.

5. 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) **co różnicuje różne temperamy: EMOCJONALNOŚĆ, PRYMALNOŚĆ I SEKUNDALNOŚĆ, AKTYWNOŚĆ I NIEAKTYWNOŚĆ, WOJOWNICZOŚĆ I UGODOWOŚĆ, WĄSKOŚĆ I SZEROKOŚĆ, TOWARZYSKOŚĆ I SEPARATYWNOŚĆ** ,

g) 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,

h) **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.

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