

Zobacz więcej w księgarni religijnej Izajasz:

[Nieporadnik małżeński](#)

Jerzy Grzybowski

Nieporadnik małżeński

Izajasz.pl



KALEJDOSKOP TRUDNOŚCI I NIEPOROZUMIEŃ

W tej części książki przedstawiam wybrane pytania, z którymi się spotkałem, i odpowiedzi, których udzielałem. W moich odpowiedziach używam terminów z zakresu psychologii komunikacji, których wyjaśnienie oraz szerszy kontekst znajduje się w częściach książki zatytułowanych: "Trochę wiedzy" oraz "Uzupełnienia". Odpowiedzi na listy i moje komentarze do nich będą więc bardziej zrozumiałe, gdy Czytelnik zapozna się z rozdziałami w tych częściach książki.

CO ROBIĆ, ŻEBY ŻYCIE NIE BYŁO KOSZMAREM?

Zwykle bardzo długo niczego nie zauważamy i w codziennym kołowrotku nie zdajemy sobie sprawy z tego, że powoli oddalamy się od siebie, a urazy, nad którymi jednak zachodzi słońce (por. Ef 4, 26), kompensujemy flirtem z koleżanką, alkoholem, dodatkową pracą. Jeszcze tłumaczymy sobie przed sobą i innymi, że mąż jest tyle poza domem, bo musi brać dodatkowe prace, a jemu jest z tym po prostu wygodniej niż znosić impertynencje i pretensje żony, porzrzuć buty w przedpokoju i krzyki dzieci. Potem już nie bardzo jest o czym ze sobą rozmawiać. Zdaje się, że już wszystko zostało powiedziane, że już nie ma o czym rozmawiać i chce się uniknąć lawiny słów, której można każdej chwili spodziewać się od drugiej połowy. Na ogół jednak tkwi w sercu marzenie o powrocie do siebie. Pragnie się, żeby to wszystko minęło jak koszmarne sen. Jak w wierszu Tadeusza Różewicza:

Przez ten mur który
budowaliśmy razem
z dnia na dzień
dorzucając słowo
do milczenia
przez ten mur

przebić się nie możemy

zamurowani

własnymi rękami

umieramy z pragnienia

słyszemy jak obok

porusza się to drugie

słyszemy westchnienia

wzywamy pomocy

nawet łzy uciekają

w głąb naszych ciał

Tkwimy po obu stronach muru, nie znajdując słów, gestów, zamknięci z własnym poczuciem krzywdy. Zamknięci we własnych emocjach podsycanych i żywionych. A przecież ten mur nie jest ani zbyt wysoki ani zbyt gruby... Warto na niego popatrzeć z dystansu. Oddramatyzować jego niepokonywalność. Nazwać nie tyle sprawy, które nas dzielą, co uczucia, które nam utrudniają porozumienie. Nazwać potrzeby psychiczne, przyjrzeć się naszej osobowości, popatrzeć na nią z Bożej perspektywy. Nie ma sytuacji bez wyjścia i każde małżeństwo może odbudować miłość. Jeżeli tylko chce. Jeżeli uwierzy, że to jest możliwe i wytrwa. Jeżeli uwierzy, że warto.

Dlaczego tyle napięć między nami?

Nie rozumiemy się kompletnie - napisała Magda. - Wciąż są kłótnie, pretensje i wymówki. Płacz. Ciche dni. A my przed ślubem naprawdę mieliśmy wszystko tak dobrze poukładane. Obgadane. Zdawało się, że w podstawowych kwestiach nie różnimy się, a to, co nas różni, to fascynuje.

Rozmawiam z nimi o ich życiu. Są przytłoczeni zwykłymi, codziennymi zajęciami z małymi dziećmi, trudnościami finansowymi, małym mieszkaniem, relacjami z teściami. Okazuje się, że rzeczywiście dużo rozmawiali ze sobą przed ślubem, ale słuchali się wybiórczo: przede wszystkim słyszeli to, co chcieli usłyszeć, co pasowało im do własnej koncepcji. Było dużo niedopowiedzeń. Teraz, w zupełnie nowej sytuacji, pojawiają się lęki,

rozczarowanie, bunt. Dzielę się z nimi moim własnym doświadczeniem. W pierwszych latach małżeństwa też było nam bardzo trudno dogadać się ze sobą. Wszedłem jednak z założenia, że nie ma takiej sytuacji, żeby dwoje ludzi nie potrafiło się dogadać, jeżeli tylko buduje swoje relacje, opierając się na Ewangelii i w ogóle na zaufaniu do Pana Boga. Ale nie zmienia to faktu, że nasze plany, może nawet bardziej moje niż Irenki, musiały zostać na kilka lat zupełnie zawieszony, pomimo że bardzo omodlony i zawierzone Panu Bogu. Ale były to moje plany. Niemożliwość realizowania ich rodziła bunt. Miało to wpływ na napięcia pomiędzy nami. Dziś nie mam wątpliwości, że zmiana scenariusza naszego życia była swego rodzaju próbą miłości, z której wyszliśmy bardzo poobijani, ale zwycięsko. Nie mam wątpliwości, że dalszy scenariusz naszego życia był owocem naszego powierzenia się Panu Bogu i zaufania Mu. Ogromne znaczenie w złagodzeniu napięć między nami miało stopniowe poznawanie swoich cech osobowości i odkrycie w ten sposób, że nie jesteśmy winni, tylko po prostu inni, że odmiennie przeżywamy różne sytuacje. Scenariusz, jaki rozpoznaliśmy - a ufam, że był to Boży scenariusz - okazał się daleko piękniejszy, niż moglibyśmy sobie wyobrazić. Sami nie wymyślilibyśmy czegoś takiego.

Pan Bóg ma taki scenariusz dla każdego małżeństwa. Nie narzuca go, ale proponuje. Często oczyszczenie z własnych scenariuszy jest bardzo bolesne, no ale trudno... Życzę moim rozmówcom, by zawierzyli Panu Bogu całkowicie, by wykorzystywali Jego podpowiedzi, odczytane w sercu, co mają robić, kierując się miłością. Pan Bóg, przed którym przyjęli sakrament, nie pozostawi ich bez pomocy. Tylko trzeba zawierzyć.

Czy moja żona jest nienormalna?

Moja żona chyba sobie zupełnie nie radzi z emocjami. Raz śmiech, raz płacz. Raz się nam fajnie rozmawia, kiedy indziej złości się o byle co - pisał Grzegorz. - Czasem jest taka przytulna, że aż mi głupio i nie wiem, jak się zachować, a za parę dni wydrapałaby mi oczy. Ona chyba jest nienormalna.

W tym, co Pan pisze, nie widzę żadnej nienormalności, tylko najprawdopodobniej zmienność nastrojów związaną z miesięcznym cyklem fizjologicznym. Ale dobrze Pana rozumiem, bo i nieporozumienia, jakie

pojawiły się w naszym małżeństwie, przypisywaliśmy początkowo nawzajem swoim złym cechom charakteru, złej woli, brakowi właściwej hierarchii ważności spraw do załatwienia itp. Dopiero później zrozumieliśmy, że ujawniające się antagonizmy wyływały w dużym stopniu z niezrozumienia do końca przejawów męskości i kobiecości. To, co nazwalibyśmy niedopasowaniem, wynikało w znacznej części z niezrozumienia wpływu cyklu fizjologicznego kobiety na jej reakcje, zachowanie, zdolność do dialogu. Były dni, kiedy rozmowy z Irenką oraz całe funkcjonowanie naszego domu było spokojne, życzliwe, z uśmiechem, pełne ciepła, ale były i takie dni, kiedy trudno mi było porozumieć się z nią. Była wewnątrznie spięta i zdawało mi się, że kłóci się o byle co. Tak to wyglądało z mojej strony. Żona wspominała później, że takiej zmienności nastrojów ze swojej strony nie zauważała, a często natomiast widziała je... we mnie. Dopiero późniejsza wiedza o sposobie funkcjonowania organizmu kobiety pozwoliła mi zrozumieć, że to ja w naszych relacjach powinienem dostosowywać się do zmian zachodzących cyklicznie w organizmie Irenki; zmian mających wpływ na jej samopoczucie, sposób reagowania. Powiedzenie, że kobieta zmienną jest ma w tych zmianach swoje najpełniejsze uzasadnienie.

Bezpośrednio po menstruacji i w okresie owulacji najłatwiej nam było rozmawiać ze sobą, zwłaszcza o sprawach trudnych. W okresie przedmenstruacyjnym natomiast było znacznie gorzej. Pamiętając, że dopiero co, na przykład przedwczoraj, rozmawiało nam się tak dobrze, tym bardziej chciałem dzisiaj porozmawiać z nią o innej trudnej sprawie. Tymczasem zupełnie nie mogliśmy się porozumieć. No bo zmieniła się faza cyklu. Kiedy to sobie uświadomiłem, odkryłem, że to się rzeczywiście sprawdza. I dzięki temu później udawało się unikać trudnych i nieprzyjemnych rozmów.

Zmienność swojego sposobu funkcjonowania zauważała też jedna z naszych znajomych. Mówiła o tym tak:

W poszczególnych dniach cyklu czuję się inaczej. W pierwszej fazie czuję wyraźnie przyływ energii fizycznej i psychicznej. Chcę coś robić, działać. Dużo wtedy ćwiczę, tańczę, załatwiam trudne sprawy. Czuję się silna i bardziej atrakcyjna. Sytuacja zmienia się na kilka dni przed miesiączką. Mimo iż nic się obiektywnie nie zmienia, to ja jednak inaczej odbieram świat.

Jestem rozdrażniona, tracę wiarę w siebie, łatwo się załamuję. Kiedyś trudno mi to było zaakceptować. Czułam się winna, gdy nie mogłam wyjść z dołka psychicznego. Dzięki swojej zmienności nastroju lepiej rozumiem uczucia innych ludzi i nie oceniam ich surowo. Wiem, że osoba nieznośna to często osoba cierpiąca.

Dobrze, jeżeli kobieta świadoma owej zmienności, chociaż może jej nie wyczuwać bezpośrednio, zdaje sobie sprawę, że przeżywa dni łatwiejsze i trudniejsze dla siebie, dla otoczenia, i że nie są one chorobą, ale zadaniem miłości dla niej i dla męża, stanem inspirującym wzajemną czułość, życzliwość i wyrozumiałość. Przemiany hormonalne kobiety mogą potęgować lub zmniejszać jej naturalne psychiczne uwarunkowania. Warto je odkryć, zrozumieć, a nawet pokochać. Obserwacja cyklu fizjologicznego nie jest więc związana jedynie z wybieraniem płodnych lub niepłodnych dni do współżycia, ale rzutuje na całość naszego funkcjonowania w małżeństwie.

Izajasz.pl

Księgarnia Izajasz poleca



[Małżeństwo pod górke](#)

Kolejna część "Nieporadnika małżeńskiego" napisana w formie dialogu listów od małżeństw z trudnymi dla nich pytaniami, na które wyczerpująco odpowiada Jerzy Grzybowski - wieloletni rekolekjonista oraz współzałożyciel stowarzyszenia Spotkania Małżeńskie. To naprawdę bardzo bogata w treści książka, która na pewno stanie się nieocenioną pomocą dla małżeństw z różn...



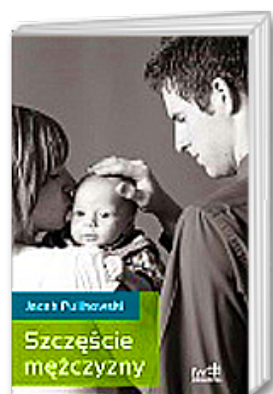
[Krokodyl dla ukochanej](#)

Tytułowy krokodyl dla ukochanej symbolizuje wyczyn, do którego jest zdolny zakochany mężczyzna dla swojej wybranki. Aby stworzyć dobrą, kochającą się rodzinę, wiele wysiłku włożyć musi zarówno mężczyzna, jak i kobieta.



[Warto naprawić małżeństwo](#)

Naprawdę chcesz naprawić swoje małżeństwo? Zaczynaj od teraz! Ta książka pomoże Ci znaleźć przyczynę problemu a potem powie jak z nim zwyciężyć.



[Szczęście mężczyzny](#)

Istnieje powiedzenie, że jest ono skutkiem dobrego życia. Jacek Pulikowski opowiada właśnie o tym, jakie decyzje i działania mogą sprawić, byś jako mężczyzna dobrze żył!