

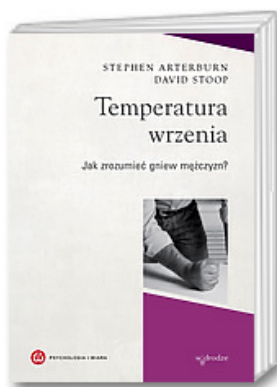
Zobacz więcej w księgarni religijnej Izajasz:

[Temperatura wrzenia](#)

Stephen Arterburn, Dawid Stoop

[Temperatura wrzenia](#)

Izajasz.pl



STEPHEN ARTERBURN
DAVID STOOP

Temperatura wrzenia

Jak zrozumieć gniew mężczyzn?



PSYCHOLOGIA I WIARA

w|drodze


Księgarnia religijna izajasz.pl

Zobacz więcej w księgarni religijnej Izajasz:

[Temperatura wrzenia](#)

Izajasz.pl

Zobacz więcej w księgarni religijnej Izajasz:

[Temperatura wrzenia](#)

Temperatura wrzenia

Izajasz.pl

Zobacz więcej w księgarni religijnej Izajasz:

[Temperatura wrzenia](#)

Izajasz.pl

STEPHEN ARTERBURN
DAVID STOOP

Temperatura wrzenia

Jak zrozumieć gniew mężczyzn?

Izajasz.pl

Przełożył
Jacek Kaniewski

w|drodze
w

Tytuł oryginału

Boiling Point. Understanding Men and Anger

© 1991 Stephen Arterburn and David Stoop

Copyright © for this edition by Wydawnictwo W drodze 2014

Redaktor

Lidia Kozłowska

Redaktor techniczny

Justyna Nowaczyk

Projekt okładki do serii

Radosław Krawczyk

Opracowanie okładki

Justyna Nowaczyk

Fotografia na okładce

© *crostudio* – *Fotolia.com*

ISBN 978-83-7033-914-2

Wydawnictwo Polskiej Prowincji Dominikanów W drodze 2014

Wydanie I

ul. Kościuszki 99, 60-920 Poznań

tel. 61 852 39 62, faks 61 850 17 82

www.wdrodze.pl sprzedaz@wdrodze.pl

Druk i oprawa: KM-DRUK, Łódź

Druk na papierze Ecco-Book Cream 70 g, vol. 2,0 firmy Antalis | Map

Wstęp

Książkę *The Angry Man*¹ wydaliśmy w 1991 roku, a serwisy informacyjne wciąż bombardują nas obrazami mężczyzn i gniewu. Paskudny gniew mężczyzn jest tym samym gniewem, który zapełnia domy samotnej matki, oddziały ratunkowe w szpitalach, a także sądy, gdzie sprawy są często wycofywane z powodu tego samego strachu, który sprawił, że się tam znalazły. Na warsztatach zarządzania gniewem brakuje wolnych miejsc. Gniew mężczyzn błąka się po ulicach i nie znika tak długo, aż ludzie zdecydują się na uleczenie ran, zamiast ranić i kalectwić innych.

Na szczęście jest nadzieja. Ludzie mogą się zmieniać. Rany da się uzdrowić. To nie jest łatwe, ale *uzdrowienie może nastąpić i następuje każdego dnia, w którym mężczyźni stają się gotowi na zmierzenie się z tym, kim są, i naprawienie tych części siebie, które są przepełnione gniewem i zniszczeniem*. Wiem (Stephen), że to nie jest łatwe, ponie-

¹ David Stoop, Stephen Arterburn, *The Angry Man: Why Does He Act That Way?*, Word Publishing Group, Waco 1991.

waż sam musiałem zmierzyć się ze swoim wewnętrznym gniewem i, pomimo bólu, pozwolić, by moje rany zostały uzdrowione. Zaczęło się to wtedy, gdy uświadomiłem sobie, że we mnie jest ta sama wściekłość, która jest w każdym agresywnym, rozgniewanym mężczyźnie.

Po raz pierwszy mój gniew uzewnętrznił się w szkole średniej. Byłem szaleńczo zakochany w pięknej dziewczynie, która coraz bardziej wymykała mi się z rąk. Im bardziej starałem się ją kontrolować, tym ona mniej mi na to pozwalała. U szczytu mojej frustracji wybuchnąłem gniewem i pchnąłem ją na jakieś szafki. Ona uderzyła się o ich metalowe drzwiczki i rozplakała. W tym momencie nasz związek się skończył. Wstąpiłem w szeregi mężczyzn, którzy czują się tak mali i bezsilni, że muszą użyć siły, by poczuć się mocni. Zjednoczyłem się w wewnętrznej chorobie z tymi, którzy krzywdzą dokładnie tę osobę, którą chcą kontrolować. Przyłączyłem się do tych, którzy wciąż uważają, że „to jej problem, a nie mój”, którzy myślą, że to świat musi się zmienić, a oni mogą czuć się w porządku.

Nigdy więcej nie użyłem już siły, ale byłem tego bardzo blisko, co wiele osób mogło zauważyć. Zdałem sobie sprawę z tego, jak było to widoczne, podczas niedawnej rozmowy ze wspaniałą kobietą, która była moją dziewczyną wiele lat temu w college'u. Wspominaliśmy, jak dobrze się wtedy bawiliśmy i ile było ekscytacji na początku nauki. Ale powiedziała mi też więcej, niż chciałem usłyszeć, odkrywając przede mną ciemną stronę mojej osobowości z tamtego czasu. Gorzkie i brutalne w swej szczerości było jej stwierdzenie, iż bała się, że jeżeli nasz związek zakończy się małżeństwem, to prawdopodobnie będę stosował przemoc. Powiedziała: „Byłeś wtedy bardzo rozgniewanym mężczyzną”. Rzeczywiście byłem.

Ja (David) miałem inne doświadczenia. Wychowywał mnie ojciec, który miał problem z gniewem². Miał „irlandzki” temperament, który mógł eksplodować bez żadnego ostrzeżenia. Kiedy miałem dziewięć lat, dostałem wrzodów na żołądku – rzadkość u dzieci. Przez lata wierzyłem w mit, że moje wrzody były skutkiem niewłaściwej diety. Tak było do momentu, kiedy wiele lat później przepracowałem problem gniewu mojego ojca i zrozumiałem, że przyczyną wrzodów było życie z człowiekiem o takim charakterze.

Zareagowałem na gniew ojca zamknięciem w sobie mojego własnego gniewu. Ze względu na moją zewnętrzną postawę znany byłem jako „niewzruszony Dave”. Wydawało się, że nic nie może wytrącić mnie z równowagi. Jednak w moim wnętrzu fermentował gniew, który wybuchał nawet z błahego powodu. Mój problem miał inne źródło niż Stephena, ale skutki były tak samo niszczące.

Przytaczamy nasze historie, abyś wiedziała, że *zawsze jest nadzieja na zmianę*. Droga do uzdrowienia ran, które jętrzą się gniewem i wściekłością, jest bolesna. Jednak jest ona o wiele mniej bolesna niż pozostawanie kimś małostkowym, kto musi na kimś się wyżyć, żeby czuć się ważnym. Wewnętrzny ból, który wyrzuca z siebie mężczyzna przepełniony gniewem po to, by ranić innych, może zostać uzdrowiony wraz z relacją, która została w ten sposób zniszczona. Mamy nadzieję, że skoro czytasz tę książkę, możesz pomóc komuś, kto do słownie gnije w swoim wnętrzu z powodu gniewu, który w nim jest.

Początkiem drogi zdrowienia jest realistyczna ocena samego siebie – uświadomienie sobie, że coś musi się zmienić, a tym „czymś” jestem ja. Często jedynym łącznikiem mężczyzny z rzeczywistością jest ko-

² Więcej na ten temat opowiadałam w swojej książce: *Making Peace with Your Father*, Regal Books, Ventura 1992.

bieta, która pomoże mu rozpoznać jego problem i zaoferuje pomoc, kiedy będzie jej szukał. Proces oświecenia zaczyna się wtedy, kiedy mężczyzna widzi i akceptuje siebie takiego, jakim jest – mężczyzną, który się boi, jest pełen niepokoju i ma świadomość własnej niedoskonałości. Ogarnięty przez to porażające doświadczenie, potrzebuje wsparcia, zwłaszcza wtedy, gdy z powodu utraty kontroli nad sobą wyobcował się prawie ze wszystkich relacji międzyludzkich. Pomagając mężczyźnie stanąć twarzą w twarz ze swoimi lękami, pozwolisz mu zmierzyć się z jego największym wyzwaniem: innymi mężczyznami. To właśnie stając wobec innych mężczyzn, męska dusza znajduje prawdziwe uzdrowienie i nadzieję – uzdrowienie przeszłości i nadzieję na przyszłość wolną od gniewu, kiedy mężczyźni wspierają się nawzajem zarówno przez pocieszenie, jak i konfrontację. To są warunki konieczne dla uzdrowienia serc mężczyzn. Często inicjatorką tych działań jest kobieta, która nie jest odpowiedzialna za zachowanie mężczyzny, ale kocha go wystarczająco mocno, by pomóc mu się zmienić.

Od czasu pierwszego wydania naszej książki mieliśmy szczęście doświadczyć, jak wiele osób, które zapoznały się z jej treścią, wyzdrowiało, a następnie dało nam o tym znać. Czasem proces dochodzenia do zdrowia przebiegał w wyjątkowy sposób. Ostatnio w Australii po wykładzie podszedł do mnie mężczyzna. Opowiedział mi o tym, że książka przyniosła uzdrowienie w małżeństwie, któremu towarzyszył podczas terapii w ubiegłym roku. Para ta szukała pomocy z powodu gniewu mężczyzny. Terapeuta dał naszą książkę żonie, aby lepiej zrozumiała, co przeżywa jej mąż. Po jej przeczytaniu kobieta znów się z nim spotkała i podziękowała za to, że w ten sposób lepiej rozumiała problem swojego męża. Stwierdziła, że to ona jest źródłem dziewięćdziesięciu procent kłopotów w ich związku. Opowiedziała o tym, jak była wychowywana przez agresywnego ojca przepełnionego gnie-

wem, który kontrolował ją i manipulował za pomocą wybuchów wściekłości. Cały jad, który w sobie nosiła wobec chorego ojca, przeniosła na męża. On z kolei napęłnił się gniewem do tego stopnia, że ona była gotowa zmienić całkowicie samą siebie, aby umożliwić jego uzdrowienie. Taka przenikliwość i determinacja są niestety rzadkie. Częściej spotykamy małżeństwa, w których partnerzy walczą o swoje terytorium i żadna ze stron nie chce oddać ani piędzi, by wprowadzić harmonię we wzajemną relację.

Historia, którą usłyszałem od tego australijskiego terapeuty, była jednym z wielu darów przemiany, o jakich nam opowiedziano w ciągu ostatnich kilku lat.

Podczas prowadzenia na żywo programu radiowego *New Life Live*, którego formuła zakłada rozmowy telefoniczne ze słuchaczami, byliśmy świadkami innej dramatycznej przemiany. Często prowadzimy tę audycję razem. Tematem programu był gniew. Zadzwoił mężczyzna, mówiąc, że właśnie pobił swoją narzeczoną. Próbowaliśmy się zorientować, gdzie leży źródło jego zachowania. Opowiedział nam, że w młodości był molestowany przez mężczyzn w swojej wspólnotce religijnej, ale już wybaczył winowajcom. Kiedy zapytaliśmy, dlaczego ojciec nie ochronił go przed tymi ludźmi, odpowiedział, że ojciec zmarł, a nawet wtedy, gdy żył, nigdy go nie było w domu. Kiedy zapytaliśmy, co czuje do ojca, odpowiedział, że go kocha. Zwróciliśmy uwagę, że w odniesieniu do tych, którzy go molestowali, mówił o przebaczeniu, a w odniesieniu do ojca, którego rola w jego życiu była niewiele większa od dawcy spermy, mówił o miłości.

Teraz pobił właśnie osobę, z którą chciał spędzić całe życie. Jak wielu ludzi, mówił piękne słowa, ale w rzeczywistości coś bardzo złego niszczyło każdą relację, której pragnął i potrzebował jako dorosły mężczyzna.

Nim audycja dobiegła końca, mężczyzna przyznał, że to, co naprawdę chciałby zrobić, to wykopać ojca z grobu, złapać za ramiona, potrząsnąć nim i zapytać, dlaczego nie było go przy nim, kiedy potrzebował jego ochrony. Spojrzenie bolesnej prawdy w oczy było początkiem procesu zdrowienia mężczyzny przepełnionego gniewem.

Cieszymy się, że nasz projekt *The Angry Man* pomógł wielu ludziom dzięki książce, wykładom i naszej audycji radiowej. Teraz rozszerzyliśmy i pogłęбилиśmy formułę naszego przedsięwzięcia. Ufamy, że obecna wersja skuteczniej pomoże wam w zrozumieniu męczyzny i gniewu, który niszczy tak wielu z nich i ich bliskich. Mamy nadzieję i modlimy się o to, byście czytając tę książkę, odnaleźli się w niej, spojrzeli sobie w oczy i doznali uzdrawiającej przemiany siebie i tych, których kochacie.

Izajasz.pl



Część I


Dlaczego mężczyźni
wpadają w gniew i jak się
wtedy zachowują

Izajasz.pl

Zobacz więcej w księgarni religijnej Izajasz:

[Temperatura wrzenia](#)

Izajasz.pl



Rozdział 1

Dzień, w którym zepsuła się kosiarka

Izajasz.pl

Cliff był tak spokojnym i łagodnym mężem i ojcem, jak tylko można sobie to wymarzyć. Ciężko pracował, zapewniał rodzinie przyzwoity standard życia, był aktywny we wspólnocie kościelnej i uwielbiał dbać o swój ogród.

Pewnego letniego dnia Cliff wyciągnął z garażu wysłużoną kosiarkę i ustawił ją na malowniczym trawniku na tyłach domu. Zamocował pojemnik na trawę, ustawił włącznik w pozycji „START” i pociągnął za linkę. Nic. Pociągnął drugi raz. Silnik wykonał kilka obrotów, zakaszłał i zgasł. Pociągnął jeszcze kilka razy. Za każdym energicznym pociągnięciem linki silnik buchał spalinami, ale nie chciał się uruchomić.

Wreszcie, przy kolejnym zamaszystym pociągnięciu, silnik odpa-
lił. Cliff wyprostował się i ustawił prędkość obrotów. Ale nim zdążył
zrobić krok do przodu, silnik znów zgasł. Cliff spojrział na kosiarkę
i głęboko westchnął. Znów spróbował uruchomić silnik – raz, dru-
gi, trzeci – ale na próżno. Przez kilka sekund gniewnym wzrokiem
zmierzył kosiarkę, a następnie obrócił się i poszedł w kierunku
domu.

Janice zauważyła przez okno w kuchni, że mąż ma problemy z ko-
siarką. „Zepsuła się?” – zapytała, gdy Cliff wszedł tylnymi drzwiami
i przeszedł przez kuchnię. Mężczyzna nic nie odpowiedział, nawet nie
dał znaku, że ją zauważył. Minął ją, przeszedł przez korytarz i wszedł
do swojego pokoju. Po chwili wrócił do kuchni, niosąc swoją marko-
wą strzelbę myśliwską i garść naboí. „Cliff?!“ – zawołała Janice alar-
mującym tonem. „Cliff, co robisz?!“ Cliff znów przeszedł obok niej
bez słowa, jakby jej tam nie było, i wyszedł tylnymi drzwiami. Janice
wstrzymała oddech, obserwując męża przez okno.

Cliff zatrzymał się w odległości kilku metrów od kosiarki. Wpraw-
nie wsunął kilka naboí do magazynka, przeładował, uniósł strzelbę
i wycelował w bezbronną maszynę. Bum! Kling. Bum! Kling. Bum!
Kling. Każdy strzał wstrząsał kosiarką, a wśród iskier rozpryski-
wały się metalowe odłamki. Cliff miał szczęście, że żaden go nie
trafił.

Cliff wystrzelał cały magazynek, a potem spokojnym krokiem
wrócił do domu i zamknąwszy za sobą drzwi do pokoju, zaczął czyścić
strzelbę. Janice stała w kuchni oniemiała. Pierwszy raz w życiu widzia-
ła taką zmianę nastroju u swojego potulnego jak baranek męża. Nigdy
nie należał do tych, którzy okazują emocje – aż do dzisiaj! Przeraziła
ją myśl, jakie jeszcze tajemnice mogą czaić się pod spokojną, pewną
siebie twarzą.

Fenomen męskiego gniewu

Może ci się wydawać, że zachowanie Cliffa ma się nijak do zachowania zdrowego, dojrzałego, inteligentnego amerykańskiego mężczyzny – ale to nieprawda. Opis świadomego, pełnego agresji wyroku wykonanego przez Cliffa na nieposłusznej kosiarce oparty jest na prawdziwej historii. Wybuch Cliffa jest reprezentatywny dla zjawiska niebezpiecznie rozpowszechnionego wśród mężczyzn dwudziestego pierwszego wieku. Dzisiejsi mężczyźni są pełni gniewu. Gniew siedzi w nich głęboko i jak inne uczucia, jest strzeżony i kontrolowany przez większość czasu. Mogą nie wiedzieć, dlaczego są rozgniewani. Mogą nawet zaprzeczać, że są pełni gniewu. Ale w ich wnętrzu się gotuje, są rozdrażnieni i poirytowani.

Medialny szum wokół procesu O.J. Simpsona wyniósł na wyższy poziom świadomości społecznej problem przemocy domowej³. Szlochaliśmy, oglądając relacje z wydarzeń w Oklahoma City, i modliliśmy się za rodziny, które straciły bliskich w zamachu. Jaki gniew musi się gotować w kimś, kto detonuje bombę przed budynkiem, w którym mieści się przedszkole pełne niewinnych dzieci?

W moim gabinecie zbyt często widzę strach przed tym gniewem (o którego istnieniu oni wiedzą), kiedy żony niepewnie zaczynają opowiadać o poważnych zmartwieniach dotyczących ich małżeństw – zmartwieniach, których boją się dotykać, kiedy są sam na sam z mężem. Obawiają się nawet zacząć rozmowę na pewne tematy, bo boją się o swoje bezpieczeństwo. W większości przypadków są to kobiety,

³ Podczas głośniego w latach dziewięćdziesiątych XX wieku procesu o podwójne morderstwo wyszło na jaw, że oskarżony O.J. Simpson – znany zawodnik futbolu amerykańskiego i aktor – wielokrotnie znęcał się fizycznie nad swoją drugą żoną Nicole – przyp. red.

które nigdy nie doznały fizycznej przemocy ze strony swoich mężów. Ale temperamenty ich mężczyzn tak bardzo wymknęły się spod kontroli, że kobiety mówią z przekonaniem: „następnym razem on naprawdę straci panowanie nad sobą i mnie uderzy”.

Pewnie myślisz, że dotyczy to par, które zamierzają się rozejść, ale ja mówię o małżeństwach, które się kochają i które przychodzą do mnie, bo chcą, żeby ich związek był udany. Zbyt często to gniew mężczyzny zdaje się główną przeszkodą uniemożliwiającą odnalezienie tej bliskości, której oboje pragną. I co jakiś czas ten gniew wydobywa się na powierzchnię i groźnie wybucha, tak jak to było w przypadku Cliffa w letni dzień.

Zaskoczenie, zmartwienie i strach, które pojawiły się u Janice w związku z nagłym, nietypowym zachowaniem męża, odzwierciedlają emocjonalną reakcję niezliczonej liczby kobiet, które stoją twarzą w twarz z rozgniewanym mężczyzną. „Co mu się stało?” – płaczą w poradniach w całym kraju. „Czy to ja coś zrobiłam? Może coś zaniedbałam? Czy jest dla niego jakaś nadzieja? Dla nas?” Być może zadawałaś już niektóre z tych pytań.

Może mężczyzna, z którym dzielisz życie, tak jak Cliff, jest tłącym się wulkanem gniewu, który wybuchnie w najmniej oczekiwanym momencie. Może twoje detektory już wykryły pierwsze wstrząsy. A może on już wybuchł, zadając rany, wywołując w tobie wątpliwości czy poczucie opuszczenia.

Jednak może się zdarzyć, że twój mąż w przeciwieństwie do Cliffa nie wybuchnie w tak oczywisty i nieszkodliwy sposób, jakim było nafaszerowanie kosiarki ołowiem z Winchestera 30-06. Istnieje bardzo dużo o wiele tragiczniejszych sposobów – zarówno subtelnym, jak i skrajnym – w których męski gniew może wydobywać się na powierzchnię i powodować krzywdy:

- ♦ Pięćdziesięciodwuletni Brennan był świetnie prosperującym dostawcą elektroniki dla przemysłu kosmicznego. Pracował sześćdziesiąt do osiemdziesięciu godzin tygodniowo, czasem siedząc w biurze od świtu do nocy. Zbudował dla swojej rodziny przepiękny dom i zapewniał jej dostatnie życie. Brennan także hojnie wspierał swój kościół.

Za namową żony Brennan zamienił stresującą pracę na bezpieczną finansowo wcześniejszą emeryturę. Jednak szybko znużyły go podróże, golf i pielęgnowanie ogrodu. Kupił więc małą firmę i znów zatopił się w jedynym sposobie życia, jaki znał – w nieustannej pracy. Osiem miesięcy później Brennan nagle zmarł na rozległy atak serca. Był człowiekiem pełnym gniewu, a jego pracoholizm (napędzany gniewem) doprowadził jego żonę do wczesnego wdowieństwa.

- ♦ Trzydziestoosmioletni Carlos jest mężem i ojcem siedmioletnich bliźniaczek oraz zastępcą dyrektora w supermarkecie należącym do jednej z sieci handlowych. Pracuje w firmie od trzyestu lat, co stanowi wystarczająco długi okres, by awansować na głównego dyrektora sklepu – osiągnąć cel swojej kariery. Jednak jest dla niego jasne, że właściciele nie są skłonni przekazać pełnej kontroli nad sklepem w ręce Hiszpana. Carlos chwali się Manuei, że jest najbardziej lojalnym zastępcą dyrektora w całej firmie. Ona przekonuje go jednak, by zmienił sieć na taką, w której możliwy będzie awans.

W ubiegłym miesiącu Manuela niespodziewanie wróciła wcześniej do domu z odwiedzin u matki i zastała Carlosa w łóżku z ich piętnastoletnią opiekunką do dzieci. Była zdruzgotana. Kazała Carlosowi spakować się i wyprowadzić z domu. Zanim Carlos zdążył zabrać swoje rzeczy, Manuela znalazła ukryte na strychu pudła z książkami i filmami z ostrą pornografią.

Carlos prawdopodobnie nie jest świadomy swojego gniewu. Przez lata jednak przykrywał swój gniew uzależnieniem od seksu. Jest człowiekiem pełnym gniewu, który kosztował go rozpad rodziny.

- ♦ Vince był dobrze prosperującym pośrednikiem nieruchomości w Houston do momentu, kiedy załamanie się rynku mieszkaniowego zagroziło mu finansową ruiną. Nie mógł nic sprzedać, a wartość jego luksusowego domu spadła nagle o pięćdziesiąt procent w stosunku do ceny kupna. Vince zbudował biznes w oparciu o swój życiowy aksjomat: „Jeżeli tylko pracujesz wystarczająco ciężko i wystarczająco długo, odniesiesz sukces”. Ale w tym trudnym okresie pracował ciężiej i dłużej niż kiedykolwiek, a cały czas tracił. Był coraz bardziej załamany i pełen gniewu z powodu okoliczności, na które nie miał wpływu. Jego żona Enid czuła, że traci kontakt z mężem i że między nimi powstaje przepaść. Wkrótce całkowicie się od niej oddalił.

- ♦ Marta była chora przez prawie dwa z czterech lat małżeństwa z Kelvinem. Kelvin uczęszczał do wieczorowego seminarium protestanckiego, gdzie też prowadził małą rozgłośnię radiową. Żył pod ciągłą presją zdobywania kolejnych stopni w seminarium, choroby Marty i wypłacalności radia.

Jego koledzy ze szkoły i współpracownicy często słyszeli od niego, że jest przekonany, iż Bóg w końcu uwolni ich życie od stresów. Ale dzień po tym, jak zawieszono go w seminarium za słabe wyniki i niską frekwencję, Kelvin wbił nóż myśliwski w klatkę piersiową Marty, zabijając ją, a następnie podciął sobie żyły i wykrwawił się na śmierć. Kelvin był człowiekiem pełnym gniewu.

Chociaż okoliczności i skutki tych historii są całkiem różne, mają one wspólny mianownik: ci mężczyźni byli pełni gniewu, a ich gniew głęboko ranił ich samych i kobiety, które kochali.

Rozwiązanie problemu czy utopia

Męski gniew może stać się szkodliwy czy destrukcyjny na tak wiele różnych sposobów. Jak mężczyzna powinien radzić sobie z negatywnym uczuciem gniewu, by uniknąć tego rodzaju tragedii?

By odpowiedzieć na to pytanie, wróćmy do Cliffa i Janice. Wyobraźmy sobie ich dwoje, siedzących w ulubionej restauracji na kilka miesięcy przed incydentem z kosiarką, delektujących się ostatnimi kęsami wykwintnej kolacji. Rozmawiają o wielu sprawach: zbliżających się rodzinnych wakacjach nad morzem; zajęciach dla trzeciej klasy w szkółce niedzielnej, które razem prowadzą; sposobie wykorzystania niewielkiego spadku, który odziedziczyli po zmarłym w poprzednim miesiącu wujku Janice.

Kelner właśnie dołał im kawy i zebrał puste naczynia ze stołu. Wtedy Cliff rozpoczyna temat, który leży mu na sercu od kilku dni: brak zainteresowania ze strony Janice.

Cliff: Kochanie, jest coś jeszcze, o czym chciałbym z tobą porozmawiać, zanim pójdziemy do domu. Biję się w swoim wnętrzu z uczuciami, z którymi nie do końca wiem, jak sobie poradzić. Chciałbym ci powiedzieć, co czuję, i usłyszeć, co o tym myślisz.

Janice: No jasne, Cliff. Zawsze się cieszę, kiedy chcesz porozmawiać.

Cliff: Ostatnio byłem trochę samotny. Wydaje mi się, że w sytuacji, kiedy oboje pracujemy, a dzieci mają tyle różnych zajęć, które nas angażują, nie mamy czasu dla siebie nawzajem. Brakuje mi tego. To jest pierwszy raz od wielu miesięcy, kiedy udało nam

się zjeść w restauracji, która ma normalne menu dla dorosłych, a nie dla dzieci! To wszystko jakoś dotarło do mnie w zeszły czwartek. Wróciłem do domu z pracy, chciałem usiąść z tobą i porozmawiać o tym, co się wydarzyło w ciągu dnia. Ale trzy razy przerwał nam Peter, który chciał, żeby mu pomóc w odrabianiu matematyki. Potem, zanim skończyliśmy kolację, musiałaś jechać z Mindy na próbę chóru. A kiedy już dzieci poszły spać, przez czterdzieści pięć minut rozmawiałaś przez telefon z jednym ze swoich klientów. Poczułem się opuszczony. Później byliśmy oboje zbyt zmęczeni na dłuższe rozmowy, nie wspominając nawet o seksie. Janice, może ja jestem zbyt skupiony na sobie, ale budzi się we mnie gniew, kiedy nie poświęcasz mi tyle uwagi, ile bym chciał i ile potrzebuję. Przepraszam, że nie powiedziałem ci tego wcześniej.

Janice: Dziękuję, że mi to powiedziałeś, Cliff. Czułam, że tamta czwartkowa noc była dla ciebie trudna. Przepraszam, że byłam aż tak zajęta. Też bardzo mi zależy na byciu sam na sam z tobą.

Cliff: To porozmawiajmy o wygospodarowaniu specjalnego czasu tylko dla nas dwojga. A w tym czasie zjedźmy kawałek ciasta. Kelner!

Czy ta czuła scena wygląda na fantasmagorię? Zgadza się – nigdy się nie wydarzyła. Gdyby taka rozmowa miała miejsce, niewinnej kościarce oszczędzona byłaby brutalna i przedwczesna śmierć. A mówiąc poważnie, gdyby Brennan był w stanie na początku kariery porozmawiać o swoim pracołolizmie powodowanym gniewem, mógłby dożyć do szczęśliwej emerytury wraz z żoną. Gdyby Carlos był w stanie

zwerbalizować swoje zranienie związane z dyskryminowaniem go przez pracodawcę, być może nie wpadłby w pułapkę seksoholizmu, który doprowadził do rozpadu jego małżeństwa. Gdyby Vince dzielił się swoim załamaniem i gniewem z Enid, może byliby w stanie zbudować most nad przepaścią, która powstała przez jego błędy. I gdyby Kelvin był uczciwy co do swoich lęków i niepowodzeń, które go przesładowały, może pracowałby dziś razem z Martą w rozgłośni radiowej albo w kościele, jak o tym marzyli.

Pierwszym krokiem do poradzenia sobie z męskim gniewem jest chęć i zdolność mężczyzny do mówienia o tym, co go gryzie. Właśnie z tego powodu wyżej opisana rozmowa brzmi, jakby wyjęta była z ust idealnych, pozbawionych problemów rodziców z serialu telewizyjnego. Większość mężczyzn w rzeczywistym świecie ani nie chce, ani nie umie mówić o tym, co ich niepokoi. W pierwszej części niniejszej książki analizujemy przyczyny tej małomówności i jej często tragiczne skutki.

Współczesny mężczyzna znajduje się między młotem a kowadłem. Gotuje się w nim gniew, a jego relacje z ludźmi, praca, a nawet zdrowie i życie znajdują się z tego powodu w niebezpieczeństwie. Ale nie może on znaleźć spokoju, ponieważ nie może albo nie chce dopuścić swoich uczuć do głosu, opowiedzieć o nich i im zaradzić.

Wiele kobiet zastanawia się, czy mogą pomóc swoim mężom, by poradzi sobie z gniewem i odnaleźli pokój. Nie mówimy o matkowaniu, wywieraniu presji, perswazji czy narzekaniu z powodu gniewu. Przyjęcie takich postaw przypomina gaszenie pożaru benzyną. Książka ta nie jest także napisana po to, by po prostu pomóc wam żyć ze swoim rozgniewanym mężem przez spuszczenie głowy, zaciśnięcie zębów i akceptowanie sytuacji. Poznacie kilka praktycznych sposobów, pozwalających lepiej go zrozumieć, pomóc mu w uświadamianiu

sobie gniewu, wyrażaniu go w pozytywny, zdrowy sposób i radzeniu sobie z niepokojącymi go uczuciami. W drugiej części omówionych zostanie kilka kluczowych wskazówek, które można zastosować, by pomóc mężowi w odnalezieniu pokoju przez świadomość gniewu, wyrażanie go i opanowywanie.



Zastanów się
Porozmawiaj z nim o tym

1. Czy twój mąż przeżył kiedyś jakiś rodzaj „doświadczenia kosiarkowego” – wyraził swoje uczucia w zaskakujący sposób? Opisz to zdarzenie.

2. Do jakiego stopnia, według twojej oceny, twój mąż kontroluje swój gniew? Zakreśl słowo, które twoim zdaniem najlepiej pasuje.

Zawsze Często Czasem Rzadko Nigdy

3. Po czym rozpoznajesz, że jest rozgniewany?

4. Jak często czujesz się odpowiedzialna za jego uczucia albo wybuchy gniewu?

Zawsze Często Czasem Rzadko Nigdy

5. W jaki sposób jego gniew ranił cię w przeszłości?

Spis treści

Wstęp 5

Część I

Dlaczego mężczyźni wpadają w gniew i jak się wtedy zachowują

1. Dzień, w którym zepsuła się kosiarka 13
2. Dorastanie bez ojca 23
3. Spełnić wymagania mitu 41
4. Obnażyć korzenie mitycznej męskości 63
5. Gniew, który przekroczył granice 81
6. Kiedy kipiący gniew wydostaje się na powierzchnię 101
7. Mężczyźni, seks i gniew 123

Część II

Ukoić męski gniew i odnaleźć pokój

8. Stać się najlepszym kibicem swojego mężczyzny 141
9. Odpowiadając na męskie pytania 157

10. Rozmawiać o tym ze sobą	181
11. Uczyć się relacji	199
12. Poradzić sobie ze stratą	219
13. Życ z mężczyzną w pełni pokoju	237
14. Kiedy mężczyźni się nie zmieniają	245

Izajasz.pl

Ostatnio w serii ukazały się:

John Eldredge, *Dziki serce. Tęsknoty męskiej duszy*

Henry Cloud, John Townsend, *Mamo, to moje życie*

Archibald D. Hart, *Rozwód. Jak ratować dzieci*

Claudio Risé, *Sztuka ojcostwa*

Muriel Mazet, *Zranione dziecko*

Henry Cloud, *Reguły sukcesu*

Martin Rovers, *Uzdrowić miłość*

Heinz-Peter Röhr, *Narcyzm – zaklęte „ja”*

John Townsend, *Kto nam zatruwa życie?*

Xavier Lacroix, *Naucz mnie żyć. Esej o ojcostwie*

Archibald D. Hart, Catherine Hart-Weber, *Depresja nastolatka*

Mark Victor Hansen, Art Linkletter, *Najlepsza reszta życia*

Stephen Arterburn, *Mężczyźni i ich sekrety*

Hans Morschitzky, *Lęk przed porażką*

Henry Cloud, John Townsend, *To nie moja wina*

Sharon Jaynes, *Marzenia kobiety*

John Eldredge, *Dziennik pokładowy*

Chris Thurman, *Kłamstwa, w które wierzymy*

Björn Sűfke, *Krajobraz męskiej duszy*

Marshall J. Cook, *Oswoić lęk*

John Townsend, *Recepta na miłość*

John Trent, Larry K. Weeden, *Błędne koło rozwodów*

Marilyn Meberg, *Kobieta i utracona miłość*

Max Lucado, *Wieloryb nie może latać. O sztuce stawania się sobą*

Xavier Lacroix, *Małżeństwo*

Pat Gelsinger, *Tajniki zonglerki. Jak znaleźć równowagę między pracą, wiarą i rodziną?*

Christiane i Alexander Sautter, *Gdy opadną maski. Terapia związków*

Henry Cloud, *Poszukiwana – poszukiwany. Poradnik dla singli*

Manfred Lűtz, *Szaleństwo! Leczymy nie tych, których trzeba*

Max Lucado, *Potwór w szafie. Jak jutro bać się mniej niż dzisiaj*

Lisa M. Hendey, *Mama na pełen etat*

Sara Savage, Eolene Boyd-MacMillan, *Konflikt w relacjach*

[Temperatura wrzenia](#)

Stephen Arterburn, Debra Cherry, *Jak nakarmić pragnienia*

Philippe Gutton, Vincent Villeminot, *Usłyszeć, czego nastolatki nie mówią*

Antonello Vanni, *Ojcowie obecni – dzieci szczęśliwe*

Marie-France Hirigoyen, *Molestowanie moralne*

Florence d'Assier de Boisredon, *Słuchanie jako sztuka obecności*

Paolo Scquizzato, *Kłamstwo iluzji. Siedem grzechów głównych. Między duchowością a psychologią*

Michel Martin-Prével, *Rozwiedzeni wciąż kochają*

Simone Pacot, *Droga wewnętrznego uzdrowienia*

Helen Alexander, *Doświadczenie żałoby*

Philippe Gutton, Vincent Villeminot, *Jak nawiązać dialog z nastolatkami*

Joseph Nicolosi, Linda Ames Nicolosi, *Dziecko a skłonności homoseksualne*

Heinz-Peter Röhr, *Uzależnienia. Przyczyny i terapia*

Fabrice Hadjadj, *Kobieta i mężczyzna. O mistyce ciała*

T.C. Ryan, *Już się nie wstydzę. Wyznania mężczyzny uzależnionego od seksu*

Yves Boulvin, *Klucz do zrozumienia relacji rodzice – dzieci*

Izajasz.pl

Zobacz więcej w księgarni religijnej Izajasz:

[Temperatura wrzenia](#)

Izajasz.pl

Autorzy obalają mity narosłe wokół prawdziwej męskości. Uświadamiają nam, jak wielu mężczyzn na co dzień zмага się z wewnętrznym gniewem, który niespodziewanie daje o sobie znać w postaci wybuchów wściekłości i agresywnych zachowań. Tłumaczą, w jaki sposób i dlaczego męski gniew wpływa na wzajemne relacje, pracę, życie rodzinne i zdrowie. Udzielają cennych rad zwłaszcza kobietom, które często są jedynym ogniwem łączącym mężczyzn z rzeczywistością. To one mogą pomóc rozpoznać problem i zaoferować odpowiednie wsparcie.

STEPHEN ARTERBURN – terapeuta; jest założycielem i przewodniczącym New Life Clinics, największego w USA stowarzyszenia zajmującego się pomocą psychologiczną i duchową. Jest znaną postacią medialną; regularnie występuje w programach Good Morning America, CNN Live, ABC World News; pisuje dla „New York Timesa”. Ma na swoim koncie ponad 60 tytułów, z których wiele stało się bestsellerami. Mieszka w Kalifornii.

DAVID STOOP – psycholog kliniczny; jest autorem blisko 25 książek, założycielem i dyrektorem The Center of Family (Centrum dla rodziny). Wraz ze Stephenem Arterburnem prowadzi codzienny program radiowy New Life Live! Mieszka w Kalifornii.

Cena det. 33,00 zł

ISBN 978-83-7033-914-2



9 788370 339142

www.wdrodze.pl

Patronat



dominikanie.pl