

1. Czy małżeństwo może dać szczęście?

Norbert wyjechał na kilka dni na rekolekcje indywidualne w ciszy. Dzieci, i te dorosłe, i te młodsze, wyruszyły bladym światem na majowy rajd harcerski. Zwykle głośny i pełen radości dom nagle opustoszał, stając się refleksyjną przestrzenią. Nasza psina – Miluś – też jakoś dziwnie ucichła i zwinięta w kłębek, położyła się u moich nóg. Usiadłam na balkonie z kubkiem kawy i patrząc na piękny kosz pełen lawendy, który dostałam od dzieci na Dzień Matki, pozwoliłam uczuciom, aby mnie poprowadziły. Wypełniła mnie tęsknota. Kilka dni bez męża to naprawdę długo. Świat wokół staje się wtedy niepełny, a przeżywana radość jakaś mniej intensywna. Wydaje się, że jestem silną, samodzielną i zdecydowaną kobietą, jednak dzisiaj czuję bezradność i zagubienie. Czy to możliwe, aby tak się działo po dwudziestu trzech latach małżeństwa, w wyniku tęsknoty za mężem, która wypełza z każdego kącika mojej duszy? Nawet jeśli komuś trudno w to uwierzyć, we mnie jest pewność, że tak! Tęsknię jak zakochana nastolatka i ta uczuciowa świeżość niezwykle mnie cieszy.

Niedopity kubek kawy pobudza do dalszej refleksji. W codzienności spotykam wiele małżeństw poszukujących szczęścia, pytających, czy małżeński dobrostan jest w ogóle możliwy, za-

stanawiających się nad sensem małżeństwa, pracą nad nim i walką o przetrwanie związku. Słucham tysiąca wzajemnych żalów, wielkiej góry pretensji i niespełnionych oczekiwań. Staram się niepostrzeżenie usiąść emocjonalnie pośrodku walczących, słuchać jednej i drugiej strony z taką samą uważnością, uchwycić jeszcze gdzieś pojawiające się nitki małżeńskiej miłości, powiązać na supełki, uwypuklić, złapać dobro i wydobyć, aby można było się zakotwiczyć i zacząć odbudowywać. A potem przychodzę do domu i już od progu czuję, że tutaj się na mnie czeka, a zwyczajna miłość owiewa mnie w drzwiach i zaprasza do przytulnego środka. W naszym domku, jak mawiają dzieci, wszystko jest zwyczajne: meble bardziej użyteczne niż wyjątkowe, obrazy z elementem oryginalności, ale na pewno nie arcydzieła, salon urządzony moją ręką, bez znajomości prawideł projektowania wnętrz, ale wygodny i funkcjonalny, pewnie nie do pokazywania w mediach społecznościowych, ale nasz, własny, znany, ciepły. Kuchnia też nie z modnego katalogu, a jednak przytulna. Tak jak nasza miłość – w wyniku swej zwyczajności – niezwykła. Nie jesteśmy ani wyjątkowo materialnie zamożni, ani nieprzeciętnie piękni, ani znani, ani niezwykle utalentowani, jeśli patrzylibyśmy na siebie w kategoriach świata, stosowali wyznaczniki szczęścia dominujące na portalach społecznościowych. **Jednak wiem, że otrzymaliśmy niesamowity dar przeżywania w codzienności małżeńskiego szczęścia, czyli po prostu i zwyczajnie jesteśmy szczęśliwi.** Nie znaczy to, że nie doświadczamy bólu, chorób, trudności czy zmęczenia i zniechęcenia, że się nie kłócimy, a wszelkie życiowe burze

omijają nas wielkim łukiem. Nic z tych rzeczy, doświadczamy codziennej zwyczajności chwilami aż do bólu, jednak ona nie psuje nam smaku szczęścia, bo ma w sobie piękno i mądrość, z których czerpiemy, świadomi, że na tym również polega sens życia.

Kawy w kubku zostało jeszcze na dwa łyki, ale jej aromat zachęca do dalszych refleksji, a skąpany w porannym majowym słońcu balkon zaprasza do nieśpiesznego przeżywania dnia. Czuję, jak ciepło rozlewa się w moim sercu. Jutro wraca Norbuś (bo tak mówię do mojego męża), a za tydzień wyjeżdżamy na romantyczny urlop we dwoje, aby celebrować małżeństwo, bo takie świętowanie jest dla nas niezbędne dla odświeżania wzajemnej miłości.

Szczęście małżeńskie to dar darmo dany w dniu ślubu. Aby mógł się rozwinąć, potrzebuje jednak systematycznego pielęgnowania – jak kwiaty na naszym tarasie lub w ogrodzie.

Zapraszamy was, kochani Czytelnicy, na wyprawę w stronę małżeńskiego szczęścia. Oby ta książka stała się znaczącym drogowskazem w małżeńskiej podróży ku sobie, a nawet ratunkowym kołem nadziei na miłość dla tych, których zalewają już fale.

2. Dlaczego „wieczorki”?

Nasz upragniony urlop trwał i nie rozczarowywał, ale z każdym dniem jeszcze bardziej nasycił radością i błogim odpoczynkiem. Morze kusiło spokojem i niezmąconym błękitem przez kilka dni, potem zniewalało wysokimi, nieokiełznanymi falami. Pusta plaża dawała przestrzeń wolności, a muzyka morskich odgłosów kołysała i koła. Pierwszy raz na tak długo bez dzieci! Zupełnie nowy wymiar uczuć pojawiał się w naszych sercach i pokazywał, że wchodzimy w kolejny okres małżeńskiego życia. Leżeliśmy leniwie na kocu, gadaliśmy, czytaliśmy, słuchaliśmy morza, syciliśmy się chwilą, a nawet wyciskaliśmy ją jak sok z pomarańczy. W którymś momencie Norbert, zgodnie z wcześniejszym planem, poszedł pobiegać brzegiem morza, bo długie leżenie nie jest w jego naturze. Zostałam za parawanem, obserwując dalej pięknie rozbryzgujące się o brzeg bałwany i podziwiając siłę morza. Po godzinie zaczęłam wyglądać męża, ale wściekle zielone spodenki jakoś nie pojawiały się na horyzoncie. Czułam wzbierający niepokój. Nagle, gdzieś w okolicy Rozewia, wypatrzyłam znajomy kształt i odetchnęłam spokojnie. Pomyślałam, że jednak coś musiało się stać, bo mój mąż jest punktualny, więc godzina nieobecności to dla niego rzeczywiście godzi-

na. Gdy sądzi, że się spóźni, dzwoni, pisze esemesa, bo wie, że mój poziom lęku szybko się podnosi. Lubię tę jego troskę o moje emocje. Teraz przybiegł i przytасzczył ze sobą worek przeżyć. Okazało się, że ktoś się topił, a mój mąż – po świeżo ukończonym kursie ratownika wodnego – go wyratował. Mój bohater! Kiedy rok temu szedł na ten kurs, zastanawiałam się, jaki to ma sens, bo przecież w codzienności nie będzie to przydatna umiejętność, a podczas wakacji pewnie nie zdarzy się możliwość lub potrzeba skorzystania z nabytych umiejętności. Jednak marzenia mają to do siebie, że chociaż często są niepraktyczne i trudne do racjonalnego umotywowania, lubimy je spełniać. Tym razem okazało się, że przyobleczonemu w kształt marzeniu Norberta został nadany najwyższy sens – uratowanie drugiego człowieka. Potem długo na kocu rozmawialiśmy o tym wydarzeniu i pomyśleliśmy, że stało się ono trochę metaforą naszego życia, którego jednym z głównych celów jest pomoc drugiemu człowiekowi, a ściślej – **ratowanie małżeństw tonących w odmętach różnych trudności i problemów**. Koła ratownicze, jakie im podajemy, mają różny kolor, różną wielkość, różną siłę, ale zawsze wymagają tego, aby z drugiej strony je ktoś złapał. Wtedy pomagamy go doholować do bezpiecznej przystani. Potem sprawdzamy, czy już może stać na własnych nogach, czy wykorzysta nabyte doświadczenie – i znikamy z jego życia, jak Norbuś zniknął z życia uratowanego w morzu człowieka. **Przez lata pracy ratowanie małżeństw stało się nie tylko naszą pracą, ale przede wszystkim miłością życia**. Czujemy się do niej zaproszeni, wezwani i uzdalniani. Wykorzystujemy różne formy i sposoby działania, aby dotrzeć

do kolejnych małżonków, bo wierzymy w siłę małżeńskiej więzi. Stąd też pomysł wieczorków. Oto, jak się urodził.

Pandemiczny czas przyniósł wiele nowych rozwiązań, szczególnie tych dotyczących spotkań *online*. Pragnienie pracy z małżonkami było wielkie, a intensywność pojawiających się u spotykanych par trudności jeszcze większa. Zrodził się w naszych sercach pomysł systematycznych, comiesięcznych spotkań wieczornych – zdalnych, podczas których małżonkowie będą mogli nie tylko posłuchać krótkiej konferencji, ale też usiąść naprzeciw siebie, we własnym domu, napić się herbaty, zjeść kawałek ciasta, a przede wszystkim nieśpiesznie i bez dzieci – do czego bardzo zachęcaliśmy – porozmawiać według zaplanowanego przez nas schematu, wejść w praktykę przygotowanych warsztatów, poczynić refleksję nad sobą. Wielu parom ta koncepcja odpowiadała i w ciągu dwóch lat, mimo końca pandemicznych obostrzeń, spotykało się z nami kilkadziesiąt małżeństw z różnych stron całej Polski. Po pierwszej edycji „wieczorków”, podejmującej różne małżeńskie tematy, zrodziła się w nas koncepcja cyklu spotkań poświęconego małżeńskiej rozmowie jako formie najbardziej relacyjnej, najbardziej wymagającej w małżeństwie i najczęściej w nim kulejącej. Wiemy, że książek o małżeńskiej komunikacji powstało wiele, ale to nie znaczy, że już dość mówienia na ten temat. Nie wiemy, czy niniejsza propozycja jest lepsza, czy gorsza, ale na pewno nasza, własna i jeśli do kogoś z was przemówi, u kogoś zaowocuje, kogoś pobudzi do refleksji i wejrzenia w głąb siebie, to znaczy, że było warto ją tworzyć.

Kochani, bierzemy się do dzieła, aby ogród małżeńskiej rozmowy mógł jak najszybciej rozkwitnąć w waszej codzienności. Ta książka jest pomyślana tak, że treści w niej zawarte zaowocują, jeśli razem, we dwoje, nieśpiesznie, z refleksją osobistą wykonacie te wszystkie proponowane ćwiczenia, np. podczas wieczornych herbatek we dwoje. Powodzenia!

3. Wieczorek pierwszy: Męczarnia małżeńskiej rozmowy, czyli skąd się biorą trudności w dialogu?

Anna i Piotr usiedli na dwóch krańcach naszej gabinetowej kanapy. Ona, nie czekając na zachętę ani nasze pytania, od razu zaczęła mówić. W zasadzie można powiedzieć, że słowa szerokim strumieniem płynęły z jej ust. Widocznie musiały się długo zbierać w jej wnętrzu. On, trochę tym onieśmielony, nie przerywał i słuchał w taki sposób, jakby się coraz bardziej w sobie zapadał, zamykał lub zwyczajnie wycofywał. Ona opowiadała, jak wielka jest jej małżeńska samotność, jak czuje się niewysłuchana, pozbawiona możliwości wygadania, emocjonalnie opuszczona, jak często stwarza sytuacje do rozmowy, ale on zaledwie odburknie jakieś słowo od niechcienia i nigdy nie jest zainteresowany tym, co u niej słychać. On.... I tu długo pewnie by jeszcze trwało recytowanie listy zarzutów wobec męża, ale delikatnie tę tyradę zatrzymaliśmy, aby zrobić przestrzeń dla Piotra. Przemówił po dłuższej chwili od naszego zaproszenia. Przyznał, że rozmowa z żoną sprawia mu trudność, bo on chce mówić, tylko nie wie co albo nie wie, jak opowiedzieć o swoim wnętrzu, a szybka irytacja

żony powoduje, że chowa się do skorupy jak ślimak. Wtedy jest jeszcze gorzej, bo każde z nich zostaje we własnym świecie, a te światy coraz bardziej się oddalają. Anna i Piotr, pobudzeni naszymi pytaniami, stwierdzili, że zawsze były dysproporcje w ich skłonnościach do mówienia, tyle że nie przeszkadzało im to przed ślubem, bo on „pięknie potrafił słuchać”, a ona „ślicznie go zapraszała do świata swoich przeżyć i spostrzeżeń”. Teraz ją denerwuje monologowanie, a jego – ciągłe strofowanie i zmuszanie do rozmowy, na którą nie ma ani chęci, ani siły, a im bardziej Anna naciska i wypomina, tym bardziej Piotr się zamyka.

Łatwo powiedzieć: „Rozmawiajcie ze sobą nieustannie”, o wiele trudniej tę zachętę wdrożyć w życie. Rozmowa faktycznie jest dla małżonków jak oddech. Nic bardziej nie tworzy więzi niż wspólne pogaduchy. Jednak nie zawsze łatwo do nich zasiaść, pokonać wewnętrzne blokady, wyjść ze swojej skorupy czy strefy komfortu. Jeśli należycie do tej grupy małżeństw, które rozmawiają ze sobą permanentnie, to można śmiało powiedzieć, że jesteście wybranymi bogów. Jeśli natomiast rozmowa jest dla was jak orka na ugorze, to znaczy, że zostaliście zaproszeni do nieustannej pracy nad budowaniem małżeńskiej dialogowej relacji, a to na pewno przyniesie w którymś momencie owoce. Tych należących do pierwszej grupy jest garstka – jak to z wybranymi bywa, tych drugich – całe rzesze. Papież Franciszek mówi, że

dialog jest sposobem niezbędnym, by żyć, rozwijać i wyrażać miłość. Wymaga on jednak długiej i mozolnej praktyki („Amoris laetitia”).

Jeśli chcemy doświadczyć w małżeństwie przedśionków nieba już tu, na ziemi, trudno będzie ominąć szkolenie ze sztuki małżeńskiego dialogu, bo jest ono sposobem niezbędnym na budowanie relacji, a w konsekwencji zadzierzgiwanie coraz większej jedności. Dialog to też najlepsza droga rozwoju miłości małżonków, bo wymaga tak dużego zaangażowania emocjonalnego i czasowego, że **staje się w konsekwencji pewnym stylem życia małżonków, rytmem, a nawet małżeńskim oddechem.**

Relacyjny charakter dialogu

Jesteśmy z natury relacyjni. Tak zostaliśmy stworzeni i w taki sposób funkcjonujemy. Łatwiej to zrozumieć, jeżeli mamy odniesienie duchowe. Pan Bóg jest z natury relacyjny. Jedna z koncepcji teologicznych mówi, że Bóg objawia nam się w Trójcy Świętej, aby ukazać swoją relacyjność. Czy tak jest? Nie wiem. Jeżeli ktoś nie prowadzi życia duchowego, to wystarczy wnikliwa obserwacja ludzkiej egzystencji, aby na tej podstawie przyjąć tę prawdę. Każdy bardzo potrzebuje spotkania z drugim człowiekiem. Z innymi rozwijamy się emocjonalnie. Ograniczenie tej naturalnej potrzeby, w wyniku czynników zewnętrznych lub naszych powodów wewnętrznych, może prowadzić do dużych dysfunkcji w codziennym funkcjonowaniu.

Naszą relacyjność wyrażamy na trzech poziomach. Pierwszy to poziom pionowy na linii Bóg – człowiek. Nauczanie Kościoła potwierdza, że Pan stworzył nas z miłości i do miłości, z relacji i do relacji. W praktyce oznacza to, że po stworzeniu człowie-

ka nie zostawia go samemu sobie, ale chce być z nim w kontakcie. Brak dbałości z naszej strony o tę relację prowadzi często do braku zaspokojenia podstawowych potrzeb, jak poczucia sensu życia czy jasno określonego celu ziemskiej wędrówki. Z brakiem tego zaspokojenia wiąże się nieświadome poszukiwanie celów zastępczych, które nierzadko doprowadzają do uzależnień, przekierowania naszej życiowej uważności na osobiste pasje, poszukiwanie szczęścia, na przykład w podbojach miłosnych itp.

Drugi typ relacji to płaszczyzna człowiek – człowiek. Relacja z innymi ludźmi jest niezbędna do tego, aby móc się rozwijać emocjonalnie i społecznie. Pierwszą relacją wertykalną, o jakiej myślimy w małżeństwie, jest ta ze współmałżonkiem, a potem także z dzieckiem lub dziećmi, rodzeństwem, rodzicami, dalszą rodziną czy znajomymi. Tak wiele informacji zdobywamy poprzez spotkanie z drugim człowiekiem; dowiadujemy się o otaczającym nas świecie poprzez ich wzajemną wymianę; poszerzamy wiedzę na temat rzeczywistości. Jeżeli jesteśmy otwarci, to również zdobywamy masę informacji na własny temat, a dzięki temu każdy może ciągle doprecyzowywać, kim jest i jaki jest. W wyniku wchodzenia w relacje dowiadujemy się, jak jesteśmy postrzegani przez innych, jak widzą nasze wybory życiowe. W ten sposób nieustannie poszerzamy swą perspektywę patrzenia na drugiego człowieka, a to nas wzbogaca i czyni bardziej wyrozumiałymi. Można by nawet rzec, że poszerza nasze serce.

Trzeci poziom to relacja z samym sobą. W codzienności wiele osób nierzadko o tym zapomina, że możemy budować i na tym poziomie. Co to oznacza w praktyce? Budować relacje z sa-

mym sobą to przyglądać się, co się we mnie dzieje. W każdym człowieku jest świat emocji, które kierują się swoimi mechanizmami i często działają niezależnie od naszych decyzji. W codziennym funkcjonowaniu możemy go pomijać lub z zaciekawieniem się przyglądać. Emocje postrzegamy jako informacje o tym, co się w nas dzieje, a przyglądanie się im zwiększa wiedzę na temat nas samych. Obserwowanie sposobu przeżywania wydarzeń, spotkań z ludźmi prowadzi do poszerzenia wiedzy o tym, jakie mam potrzeby i w jaki sposób one są zaspokajane przez środowisko, w którym żyję, oraz przeze mnie samego. Taka podróż w głąb to niezwykle ciekawa przygoda. Każdy, kto już jest w jej trakcie, pewnie to potwierdzi.

Wiemy już, że budujemy relacje na trzech poziomach. Jednak choć pozornie są one inne, to w praktyce się przenikają, tworzą naczynia połączone. Jeśli w jednej relacji nie domagam, prawdopodobnie będzie się to przekładało na dwie pozostałe. Trudno sobie wyobrazić, jeśli ktoś mówi o relacji z Panem Bogiem, że jest głęboka, a równocześnie odpycha innych ludzi i traktuje ich jak zło konieczne, dostrzegając tylko słabe strony. Trudno mi także sobie wyobrazić, jeśli ktoś mówi, że ma świetną relację ze współmałżonkiem, ale nie umie nazywać świata własnych przeżyć. Tu należy postawić pytanie, w jaki sposób wpuszczam męża/żonę do swojego świata wewnętrznego, skoro sam nie umiem się w nim poruszać. Jeśli któryś z powyższych typów relacji szwankuje, prędzej czy później straci też dialog małżeński, bo on ze swej natury jest relacyjny i leży u podstaw wszelkich innych dialogicznych trudności.

Skąd się biorą trudności w dialogu?

Dialog w małżeństwie jest sztuką, a ta ma to do siebie, że wymaga wiedzy, aby zgłębić jej arkana, oraz ćwiczeń, aby się w niej wydoskonalić. Na drodze do opanowania umiejętności sztuki komunikacji werbalnej spotykamy przeszkody. Inaczej byłoby zbyt łatwo, czyli nudno i nierozwojowo. Małżonkowie mieliby podane wszystko na tacy i nie wiedzieliby, jak wypełnić wolną przestrzeń. Lepiej, że cały czas widzą przed sobą konkretne zadania. Jak już uporządkują w jednym kącie swego małżeńskiego ogródka, od razu chwasty zaczynają rosnać w kącie przeciwnym – i tak bez końca. Postaramy się przeanalizować kilka przyczyn takiego stanu rzeczy.

A. Rozmowa a wzorce wyniesione z domu rodzinnego

Norbert miał kiedyś kolegę, w domu którego panowała jakaś dziwna atmosfera. Długo nie potrafił nazwać, co w tej rodzinie jest nie tak. Po jakimś czasie odkrył, że nikt do nikogo się tam nie odzywa, a dom spowija mgła wiecznej ciszy, wręcz niestosowne było powiedzenie czegoś nawet półszepem. Do tego domu szybko i cichaczem się wchodziło i równie szybko wychodziło. Po kilku pobytach u nich Norbert zrozumiał, dlaczego jego kolega ma trudności w nazywaniu myśli i używa wielu podpórek językowych: „no, wiesz o co chodzi...” – nie kończy zdania lub „no ten, ten...”, „tego, tego” – nie może znaleźć właściwego słowa. **Jeśli nie mamy wzorców mówienia wyniesionych z domu rodzinnego**, to wejście w dialog będzie stanowiło dla nas nie

lada trudność. Jeśli w domu rodzinnym nie zachęcano nas do nazywania swojego świata pragnień, dążeń, marzeń, emocji, to w dorosłości nie będziemy wiedzieli, jak mamy to robić. Zwyczajnie to nazywanie będzie budziło w nas lęk, co w konsekwencji może doprowadzić do zamykania się w sobie, aby unikać sytuacji stresowych.

Może też być i tak, że osoby nieprzyuczone w domu rodzinnym do głośnego wypowiadania własnych myśli tę praktykę wnoszą do małżeństwa i nie widzą potrzeby opowiadania o tym, co się w nich dzieje, bo ona została w nich zagłuszona, stłumiona bądź zwyczajnie nierozwinięta, a nawet, można by powiedzieć, upośledzona. Znacie pewnie trudną sytuację dziewczynek w dawnej Japonii; w wyniku przekonania, że muszą mieć małe stopy, wiązano im je przez całe lata bandażami, aby w ten sposób zahamować rośnięcie. Przenieśmy tę ilustrację na grunt domowych rozmów. Jeśli przez całe lata czyjś język był zawiązany na supełek, to nawet wtedy, gdy nastąpi jego rozwiązanie, nie będzie miał on już takiej sprawności jak u osób, które używały go nieustannie. Pustka w głowie, brak odpowiednich słów lub gonitwa myśli, które trudno zwerbalizować, mogą być objawami takiego stanu rzeczy.

Dzisiejszy postęp technologiczny dokłada nam kolejne obciążenia. Jeśli dziecko dużo czasu spędza w wirtualnym świecie, nadużywa korzystania ze świata obrazkowych mediów, to nawet wtedy, gdy ogląda się bajki dostosowane do wieku, nie rozwija aparatu mowy i innych funkcji uczestniczących w procesach werbalizacyjnych, bo one się właściwie kształtują tylko podczas

rozmowy z drugim człowiekiem. Powszechny brak czytania dodatkowo pogłębia trudności w świadomym używaniu języka i wchodzenie w dialogowe procesy. Liczba przeczytanych lektur bezpośrednio przekłada się zarówno na bogaty zasób używanego słownictwa, jak i na umiejętność nazywania swojego świata wewnętrznego: uczuć, myśli, pragnień, marzeń.

Kiedyś w Warszawie poszliśmy do hinduskiej restauracji na dobre jedzenie, bo lubimy eksperymentować z różnymi kuchniami, a że byliśmy tam już nie pierwszy raz, właściciel porozumiewawczo się do nas uśmiechnął i wskazał nasze stałe miejsce. Przy sąsiednim stoliku siedziała w miarę młoda para i czekała na złożone zamówienie. Kątem oka zaczęliśmy ją obserwować. Oboje byli pogrążeni we własnym wirtualnym świecie i czas oczekiwania spędzili z nosem utkwionym w wyświetlaczu smartfona. Nawet na siebie nie patrzyli. Gdy na nich zerkaliśmy w trakcie małżeńskiej, dość dynamicznej rozmowy, robiło nam się coraz smutniej. Zastanawialiśmy się, co jest przyczyną takiego stanu rzeczy. Oczywiście mogli być pokłóceni i dlatego nic nie mówili, ale czy wtedy przyszliby razem do restauracji? Dlaczego nie wykorzystywali tego czasu na wzmacniającą więzi rozmowę? Byli w zasadzie razem, ale koło siebie, w odrębnych światach, w innych przeżyciach, w różnych treściach. Czy gdzieś dadzą radę się spotkać? Nie wiemy, ale widzimy, że takie obrazki są coraz częstsze i bardzo nas niepokoją.

Pamiętam z domu rodzinnego liczne sytuacje, gdy wracaliśmy ze szkoły. Mama podawała wtedy obiad, a następnie siadała naprzeciw, koło taty, i mówiła: „No, opowiadajcie, jak przebiegał

dzień, co się wydarzyło?”. I zaczynały się opowieści całej naszej czwórki. Przeważnie pierwszy zaczynał ten, którego przeżycia w danym dniu były najintensywniejsze, więc czuł wręcz, jak słowa wewnętrznie go nakręcały. W ten sposób obiad nieraz trwał naprawdę długo. A potem wszyscy piliśmy herbatkę, dalej rozmawialiśmy, a tata często w tle nastawiał jakąś płytę (winyłową oczywiście) i dopiero po tym czasie rozchodziliśmy się do popołudniowych zajęć. Długo nie dostrzegałam połączenia między opisaną sytuacją a zwyczajem, który wprowadziliśmy w naszym małżeńskim domu. W porze obiadu staram się zawsze być i przywitać wracających domowników pysznym jedzeniem i zaproszeniem do rozmowy. Lubimy te chwile, a kiedy dzieci chcą pomknąć na górę do swego świata, zatrzymujemy je, aby jak najintensywniej wykorzystać czas bycia razem. Naprawdę mamy wtedy wewnętrzne przekonanie, że wspólnota stołu nas łączy, daje przestrzeń rozmowy, spowalnia życiowy pęd, zaprasza do nieśpiesznej refleksji i pomaga całej naszej rodzinie we wzajemnym towarzyszeniu sobie w przeżyciach i wydarzeniach. Rozumiemy, że nie wszyscy z czytelników pochodzą z domów, w których rozmowa była traktowana prawie jak świętość, wręcz celebrowana. Może raczej naturalną formą domowego bycia razem była cisza lub ciągła praca, której nie towarzyszyły słowa.

Przenieśmy to teraz na grunt małżeński. Co zrobić, jeśli już dłużej trudno milcząco żyć, a rozdźwięk między małżonkami się pogłębia, szczególnie, gdy jedno z nich jest gadające, a drugie milczące. Wystarczy, że jedno pochodzi z takiej rodziny jak moja, a drugie ma doświadczenia życia zupełnie przeciwne. Jeśli wi-

dzicie, że trudności, o jakich powyżej piszemy, dotyczą także was, to zachęcamy do wykonywania kilku prostych ćwiczeń, które zamieszczamy poniżej. Nie przyniosą one efektu od razu, bo wymagają systematyczności i długofalowego działania. Nie wyrównają też całkowicie ilości mówienia między wami, jednak mamy nadzieję, że będą pomocne. Wymagają też otwartości i zaufania z obu stron: zarówno tej bardziej gadającej, jak i tej milczącej. W pierwszym przypadku chodziłoby o to, aby zrobić kilka kroków w tył w tym zakresie i stworzyć przestrzeń dla osoby małomównej, czyli nie zalewać jej swoim gadaniem, tylko cierpliwie i z życzliwością czekać; nie podrzucać brakujących fraz czy pojedynczych słów, bo to może bardzo blokować drugiego; nie wypowiadać tekstów, typu: „Ty już nic nie musisz mówić, bo ja po Twojej minie widzę, co chcesz powiedzieć!” lub „No tak, znów milczysz. Taki milczek z ciebie! Naprawdę nie masz nic do powiedzenia? Ja chyba gadam do samej siebie”. Oczywiście bezwarunkowo nie wolno wchodzić w słowo tej drugiej, mniej mówiącej osobie, nie przejmować inicjatywy z przekonaniem, że sami powiemy lepiej, szybciej, dokładniej. Spotkaliśmy wiele par, w których związku właśnie tak było – na przykład żona w którymś momencie przejmowała rozmowę i tłumaczyła to, co chciał powiedzieć mąż, jakby on używał obcego, niezrozumiałego dla słuchaczy języka.

Zobaczcie, co z tego wynika. Jeśli nawet weszliście w małżeństwo w takim układzie: osoba dużo mówiąca vs osoba milcząca i odnajdujecie się w tym, co o źródłach milczenia piszemy powyżej, to przez swoje nieświadome działanie ci, którzy nie mają

trudności z werbalizacją myśli, mogą zablokować drugą stronę i jeszcze bardziej upośledzić jej funkcje mówienia. Z tego powodu wykonywanie prostych ćwiczeń, które podajemy poniżej, wymaga zmian i zaangażowania zarówno z jednej, jak i z drugiej strony.

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE PROCES ROZMOWY

Ćwiczenie wstępne

Znajdź pół godziny, aby usiąść w miejscu, gdzie nikt nie będzie ci przeszkadzał i nic od ciebie nie będzie chciał. Rozsiądź się wygodnie i poddaj refleksji:

- Czy widziałeś/widziałaś swoich rodziców pochłoniętych rozmową, czy tylko wymieniali niezbędne informacje dotyczące funkcjonowania domu?
- Czy była w domu rodzinnym przestrzeń na wymianę poglądów, refleksji, spostrzeżeń?
- Czy mogłaś/mogłeś swobodnie mówić o swoich uczuciach, czy można było mówić tylko o tych przyjemnych, typu radość, zadowolenie, miłość, szczęście?
- Czy rodzice nie przerywali wam rozmowy, mówiąc, że marnujecie czas, a robota czeka? Może używali innych sformułowań podważających ważność rozmowy?
- Jak było w twoim domu rodzinnym, gdy zaczynałeś/zaczynałaś coś opowiadać? Jak reagowali na to najbliżsi: czy byli tym zainteresowani, czy czułaś/czułeś się słuchany?

Zapisz teraz wnioski bądź wnioski wynikające z tych refleksji. Jeśli będziesz mieć taką potrzebę i gotowość, to podziel się swoimi spostrzeżeniami ze współmałżonkiem.

Ćwiczenie pierwsze

Znajdźcie w ciągu dnia 5 minut. Warto wprowadzić stałą porę, bo inaczej nawet ten krótki czas będzie gdzieś uciekał, a inne rzeczy okażą się ważniejsze.

- Niech każdy z was opowie o tym, jak przebiega dzień, który mija. Jeśli pojawia się myśl, że to są oczywiste sprawy, to pamiętajcie, że to, co jest oczywiste dla jednej osoby, nie musi być takie dla drugiej.
- Używajcie prostych zdań z czasownikami i skupcie się tylko na faktach, np.: „Byłem dzisiaj na wymianie opon. Potem jechałem pół godziny do mamy. Po drodze zobaczyłem lisa, który przebiegł mi drogę”.
- Zaczyna zawsze opowieść osoba, która w waszym małżeństwie mniej mówi, i stara się wykorzystać połowę czasu przeznaczonego na to ćwiczenie, czyli dwie i pół minuty.
- Po kilku tygodniach zwiększcie czas rozmowy, a do opowiadanych faktów dołączcie opowieść o uczuciach (listę znajdziecie w rozdziale poświęconym sposobom mówienia o nich). Może to brzmieć tak: „Jechałem dzisiaj rano do mamy i czułem niepokój i złość”.
- W kolejnej fazie ćwiczenia, czyli znów po kilku tygodniach, możecie włączyć po jednej refleksji dotyczącej tego, co się

działo, np. „Jechałem dzisiaj rano do mamy i czułem niepokój i złość. Zastanawiam się, dlaczego nie lubię jeździć do domu rodzinnego”.

- Ważne jest, aby w tym ćwiczeniu osoba wypowiadająca się mówiła o sobie, czyli używała pierwszej osoby liczby pojedynczej, np. byłam, zobaczyłam, pojechałam, kupiłam itd. W ten sposób ćwiczymy od razu komunikaty, które nie blokują, a za to pozwalają na wgląd w siebie.

Ćwiczenie drugie

- Wybierzcie wspólnie jakąś prostą książkę do czytania. Podzielcie ją na takie fragmenty, których czytanie nie zabierze wam na początku więcej niż 5 minut dziennie.
- Każdego dnia czytajcie na zmianę jeden fragment, a potem ta osoba, która słuchała, niech postara się opowiedzieć, co usłyszała i zapamiętała.
- Osoba czytająca uzupełnia opowieść tym, na co zwróciła uwagę. Pamiętajcie, to nie wyścig w zapamiętywaniu treści, każdy ma prawo do przyswojenia innych. Ważne, aby coś opowiedzieć, a tym samym być w procesie mówienia.
- Na kolejnym etapie ćwiczenia, kiedy zauważycie, że opowiadanie idzie coraz lepiej, możecie dołączyć swoje refleksje nad tym, co przeczytaliście. My często czytamy te same książki czy artykuły, a potem wymieniamy się uwagami. Niekiedy robimy tak, że czytamy różne rzeczy, potem je sobie streszczamy, a uwagi zapisujemy, nieraz od

razu przetwarzając je w slajdy do prezentacji. W ten sposób zyskujemy nowe obszary do rozmów i możemy na bieżąco powiedzieć, jakie poglądy na dany temat ma współmałżonek.

Jeśli myślicie, że żaden z tych sposobów nie wyjdzie w waszym małżeństwie, to osoba mająca trudności z werbalizacją myśli może zwrócić się o pomoc do kogoś z zewnątrz, kto przyjrzy się nie tylko źródłom takiego stanu rzeczy, ale będzie z nią rozmawiał, uważnie jej słuchał i podpowiadał proste ćwiczenia. Może to być psycholog, terapeuta, psychoterapeuta, *coach* czy logopeda. A może przyjaciel, z którym podzielicie się swoją trudnością?

B. Nosimy w sobie przekonanie, że rozmowa to marnowanie czasu.

Paweł wychował się na wsi, gdzie sposobem oceny i wartościowania drugiego człowieka była od pokoleń ilość wykonanej pracy, czasu, który się poświęciło gospodarstwu, ziemi, zwierzętom. Kochał swoją pracę, choć nieraz rano nie miał siły wstać z łóżka, ale nie wyobrażał sobie, że jego życie mogłoby wyglądać inaczej. Nie brał wolnego, bo sam sobie był szefem, a jego „krówki”, bo tak pieśczośliwie o nich mówił, nie wiedziały, co to wakacje, święta czy ferie. Ktoś z zewnątrz mógłby powiedzieć „kierat”, on jednak lubił swoje życie i cieszył się, kiedy znalazł kobietę, która chciała z nim zamieszkać na gospodarstwie i zostać jego żoną. Pierwsze miesiące były naprawdę szczęśliwe, ale potem nastał czas żniw i intensywnej rolniczej pracy, a żona Ala, po-

chodząca z małego miasteczka, nie wyobrażała sobie, że tej pracy jest aż tyle. Świt witał bowiem Pawła na roli, a późna noc sprowadzała do domu. Małżonkowie jeszcze przed ślubem ustalili, że Ala będzie zajmowała się domem i dojeżdżała dalej do pracy biurowej do sąsiedniego miasteczka. Wstawała rano – była sama, przyjeżdżała z pracy – była sama, choć mąż wpadał na szybki obiad, natomiast wieczorami jej jedynymi towarzyszami byli pies i telewizja. Ta sytuacja zaczęła ją coraz bardziej frustrować, gniesć wewnątrz i przygnębiać. Potrzebowała rozmowy ze swoim młodym mężem jak oddechu, a on zdawał się w ogóle nie rozumieć jej potrzeb i powtarzał jak mantrę, że robota się sama nie zrobi, a gadanie to tylko marnowanie czasu, bo chleba nie daje. Zaczęły się pretensje i kłótnie, bo Ala już nie potrafiła zapanować nad swoją złością i coraz częściej czuła się jak słomiana wdowa. Paweł natomiast tłumaczył cierpliwie, że tak wygląda życie na wsi i tego nie da się zmienić. Przecież ją uprzedzał, że tak będzie w czasie żniw i sianokosów. Jego matka tak żyła i nie narzekała, a jeszcze wieczorami szła ojcu pomagać. Małżonkowie nijak nie mogli znaleźć płaszczyzny porozumienia. Każdy zasklepiony we własnych racjach obudowywał się coraz większym murem i czuł się coraz bardziej nieszczęśliwy. Paweł nie był w stanie zrozumieć, jak rozmowa może mieć tak ogromne znaczenie dla jego żony. Przecież on tak ciężko pracuje między innymi dla niej i dla ich przyszłych dzieci, a ona ciągle powtarza, że czuje się niekochana i opuszczona. Dla Ali trudna w przyjęciu była prawda, że ktoś może nie potrzebować w codzienności intensywnej rozmowy, bo w takim modelu życia,

w nieustannej pracy, został wychowany. Małżonkowie zaczęli rozchodzić się emocjonalnie coraz bardziej, aż w końcu zwrócili się po pomoc do terapeuty.

Potrzebowali przestrzeni, w której będą mogli wypowiedzieć swoje przekonania spokojnie, bez ich podważania przez drugą stronę. **Usłyszenie siebie wzajemnie to niezwykle ważny proces i będziemy go jeszcze omawiać w dalszych rozdziałach.** Uważne słuchanie sprawiło, że zarówno Paweł, jak i Ala zaczęli przyjmować gdzieś do serca, że ich wizja życia małżeńskiego nie jest jedyną, wyłączną, właściwą, a druga osoba ma prawo mieć inny model funkcjonowania. Ustalili, że na początek minimum 15 minut przed snem będą rozmawiać o tym, co im się danego dnia przydarzyło, co przeżyli, a w niedzielne popołudnie poproszą mamę o pomoc w gospodarstwie i postarają się spędzać ten czas tylko we dwoje, otwierając się przede wszystkim na rozmowę. Paweł podkreślał, że dla niego jest zaskoczeniem to, co mówi Ala. Nie przypuszczał, że rozmowa może mieć takie znaczenie, że jego żona zaczyna się bez niej dusić. Przyjęcie tego odkrycia było dla Pawła punktem zwrotnym w dalszym sposobie myślenia o małżeństwie. Musiało upłynąć jeszcze wiele miesięcy, zanim przyjął, że **rozmowa, mimo niepoliczalności materialnej, jest ważniejsza dla budowania małżeństwa od fizycznej pracy wykonywanej na gospodarstwie i przynoszącej konkretne owoce.** Co dałoby nam posiadanie dużego, pięknie urządzonego domu, który jest efektem naszej ciężkiej pracy, jeśli w nim nie miałby kto mieszkać, bo w wyniku kłótni małżeńskich dom by opustoszał?

Jeśli odnajdujecie siebie, kochani Czytelnicy, w tym typie funkcjonowania i myślenia, to jednym ze sposobów na zmianę sytuacji jest uważne wsłuchanie się w słowa współmałżonka o tym, że potrzebuje rozmowy. Przecież wzajemne usłyszenie swoich potrzeb to niezwykle ważny składnik małżeńskiego funkcjonowania. Tworzenie relacji między nami odbywa się głównie na gruncie wymiany: słuchanie – mówienie. Zapraszamy też do snucia refleksji, jak wyglądała rozmowa w waszym domu rodzinnym, chyba że wykonaliście już ćwiczenie wstępne z poprzedniego podrozdziału. Poniżej zamieszczamy jeszcze jedno ćwiczenie, które może pomóc w nazywaniu tego, co się dzieje w małżeńskim obszarze rozmowy.

ĆWICZENIE: PIRAMIDA WARTOŚCI



1. Podziel powyższą piramidę wartości na 5 części i poczynając od góry, wpisz w każdą z nich to, co jest dla ciebie ważne w życiu, w kolejności od rzeczy najważniejszych do mniej ważnych. Wpisz to, czym żyjesz, a nie to, czym dobrze byłoby żyć. Bądź względem siebie szczery/szczera, bo jeśli większość dnia poświęcasz czemuś innemu, dajmy na to pracy, a na liście zapi-

sałaś/ zapisałeś wyżej, np. dzieci i czas spędzony z nimi, to znaczy, że taka sytuacja jest w tej chwili tylko życzeniowa, a nie realna. Wybierz spośród listy, którą zamieszczamy poniżej:

- praca
- dzieci i czas spędzany z nimi
- moja relacja z Bogiem
- czas spędzany ze współmałżonkiem
- czas na własne pasje
- odpoczynek
- samorealizacja
- relacje z dalszą rodziną i znajomymi
- pomnażanie pieniędzy
- inne, np. telefon, seriale.

2. Przyjrzyj się twojej uzupełnionej piramidzie. Co z tego wynika dla ciebie, a co dla twego małżeństwa?

Zapisz wnioski:

[illegible]

C. Mamy przed sobą tajemnice mniejsze i większe, które spowija milczenie.

Emilka nie mogła dać sobie rady z przygnębieniem, które się od jakiegoś czasu do niej przykleiło. Czuła, że coś jest nie tak w jej małżeństwie. Wielokrotnie pytała o to męża, bo był bardziej milczący i unikał dłuższych rozmów, ale on twierdził, że wszystko jest w porządku. Zauważyła, że kiedy rozmawiają, on nagle milknie i zapada się w swoim świecie wewnętrznym. To trwało kilka miesięcy. Potem było ciut lepiej, ale jakiś rodzaj obcości na trwałe wszedł do ich związku. Kobieta miała wrażenie, że coraz więcej jest obszarów niedopowiedzianych, spowitych bliżej nieokreśloną, tajemniczą mgłą, przez którą trudno się przedrzeć. Któregoś dnia dostała przez pomyłkę list, który w zasadzie był do jej męża. Otworzyła i... bomba wybuchła! Okazało się, że mąż miał poważne trudności finansowe, ale nie chciał martwić żony, więc skrzętnie je przed nią ukrywał. Wstydził się porażki, chciał uniknąć komentarzy i nie potrafił podzielić się zmartwieniem. A tymczasem ta tajemnica podżerała ich małżeństwo jak robak jabłko, powoli, od środka, i sprawiała, że małżonkowie coraz bardziej oddalali się od siebie. Zaufanie malało, a przepaść między nimi rosła. Z jednego obszaru niemówienia przechodzili w inny, co prawda z nim powiązany, ale znów oddzielający ich coraz bardziej od siebie.

Pozwólcie, kochani Czytelnicy, na jeszcze jeden fikcyjny, ale prawdopodobny przykład. Katarzyna już dalej nie mogła tak żyć. Jakiś wewnętrzny ucisk co rusz dawał o sobie znać. Ciągłe o coś obwiniąta męża, nieustannie go krytykowała i kontrolowała.

Miała przeczucie, że jeszcze trochę, a zostanie garstka popiołu z ich małżeństwa. W nocy męczyły ją koszmary, w dzień czuła się jak w klatce własnej kontroli i braku zaufania do chyba wszystkich mężczyzn, z ojcem na czele. Właśnie, ojcem. Gdy zamykała oczy, od razu widziała tę sytuację sprzed kilku lat, jeszcze sprzed swojego ślubu, gdy ojciec w jakimś zaułku parkowym, na ławce, przytulał się do innego mężczyzny, czule go obejmował, całował. Nie mogła sobie z tym poradzić. Od tamtego czasu unika ojca, mamie też nic nie powiedziała, bo to by ją dobiło. Na pewno też nie może tego powiedzieć Pawłowi – swojemu mężowi – bo nie tylko się wstydzi, ale boi odrzucenia, wyśmiania, krytyki, poczucia gorszości. W ten sposób męczy się już od kilku lat.

Pewnie niejednemu z naszych czytelników sytuacja zatajenia, niemówienia czegoś współmałżonkowi jest dobrze znana. Mamy tajemnice małe, typu wydanie większej sumy na zabiegi w salonie kosmetycznym czy odkładanie na zakup gitary, może motoru, i duże, jak kontakt z byłą narzeczoną, zatajenie jakiś ciemnych spraw z domu rodzinnego czy płacenie większych pieniędzy, niż się wydaje współmałżonkowi, na dziecko ze związku pozamałżeńskiego. Robimy tak z różnych powodów, często do końca nienazwanych i niejasnych. W większości wypadków wymagałyby one kontaktu z osobą z zewnątrz, która pomogłaby nazwać to, co się dzieje, zobaczyć skutki noszenia w sobie ciężaru tajemnic i zobaczenia, w jaki sposób ten ciężar przekłada się na małżeńską codzienność.

Wielu małżonków mówi o jakimś murze milczenia, do którego dochodzą w trakcie swej małżeńskiej rozmowy. Niektórzy

kwitują to sformułowaniem: „Nie chcę o tym rozmawiać i już”; lub unikają drażliwego tematu na różne sposoby albo odwracają kota ogonem i tak zmieniają kierunek rozmowy, że nagle zaczyna się małżeńska sprzeczka, ale w ogóle o coś innego. Unikanie tematu to jedna ze strategii obronnych, jaką stosujemy wtedy, gdy pojawia się w nas lęk przed odrzuceniem, smutek czy nawet złość lub wstyd, zagubienie. Nie robimy tego w pełni świadomie. Czujemy bezradność, a ona jest nie do zniesienia, więc wolimy zaatakować czy schować się w swojej skorupie, gdzie jest pozornie bezpiecznie.

Tajemnica powoduje często, że małżonkowie niewidocznie, krok po kroku, oddalają się od siebie, a ich rozmowa kuleje coraz bardziej. Są oczywiście takie ciężkie tematy, że nie można ich poruszyć między drugim daniem obiadowym a deserem, bo wpuszczenie współmałżonka w świat tajemnicy wymaga odpowiedniego przygotowania, niekiedy konsultacji ze specjalistą i rozważnego postępowania, gdyż niektóre z tajemnic po ujawnieniu mogą na jakiś czas zmienić nurt naszego życia. Jednak trzymane w schowku serca także zmieniają, tylko że osobę je przechowującą. Mogą być jak bomba, która cały czas tyka w środku, ale w którymś momencie wybuchnie.

Wyobraźmy sobie sytuację, kiedy taka bomba wybuchła. Oto jeden z możliwych scenariuszy. Małżonkowie w rocznicę ślubu, w dość miłej atmosferze, po zjedzeniu romantycznej kolacji we dwoje postanawiają obejrzeć film ze swojego ślubu. Okazja ku temu jest świetna. W trakcie oglądania przysięgi małżeńskiej mąż zatrzymuje nagle płytę i zdenerwowanym, podniesionym

głosem mówi: „Ja już dłużej nie mogę tego ukrywać, bo nie dam rady! Zdradziłem cię 5 lat temu z koleżanką z pracy na wyjeździe integracyjnym. Brzydzę się sobą, ale nie mogę już tego tłamsić, bo mnie rozsadza od środka. Chcę być przed tobą szczery. Zasługujesz na to!”.

Nie będziemy teraz analizować tej hipotetycznej sytuacji małżeńskiej, bo chcemy tylko pokazać, jak nagle taka tykająca bomba może wybuchnąć. Skutki są opłakane. Oczywiście, że lepiej w ogóle nie dopuścić do sytuacji zdrady, ale o tym w innej książce – patrz: J. i N. Dawidczykowie, *Torcik małżeński* (ostatni rozdział). Tutaj bardziej chodzi o to, aby zaobserwować, jak noszenie tajemnicy zaczyna pęcznieć i w sposób niekontrolowany może wybuchnąć i wywołać efekt tornada w małżeństwie.

Oto poniżej podpowiedzi, co zrobić z tajemnicami większego i mniejszego kalibru.

ĆWICZENIE

1. Jeśli widzisz, że ukrywasz przed współmałżonkiem różne małe rzeczy, np.: drogi krem kupiony na wczorajszych zakupach; spotkanie z koleżanką/kolegą, których ta druga strona nie lubi; zbyt duża ilość wypitego alkoholu na wyjeździe integracyjnym; kupiony nowy ciuch czy jakiś gadżet do samochodu – to najpierw postaraj się znaleźć dłuższą chwilę na refleksję osobistą w samotności, np. pół godziny spaceru w lesie, i zmierz się z odpowiedzią na pytanie: „Dlaczego ja to robię?”. Jeśli trudno ci znaleźć

trop w galimatiasie myśli, możesz uwzględnić następujące sugestie:

- czy któreś z twoich rodziców robiło podobnie;
- czy w domu rodzinnym bałeś się/bałaś się reakcji rodziców i wtedy zatajałeś/zatajałaś jakiś fakt;
- czy masz skłonność do kupowania dużej liczby rzeczy;
- może kupujesz kompulsywnie;
- może nie ma w waszym małżeństwie przejrzystości finansowej i często się o to kłóćcie, więc wolisz przemilczeć pewne sprawy;
- czy twój współmałżonek reaguje nerwowo lub impulsywnie na to, co mu się nie podoba i ty nie potrafisz tego znieść, więc wolisz o tym nie opowiadać.

2. Jeśli odpowiesz sobie na pytanie, dlaczego zatajasz drobne sprawy, przejdź do następnego kroku i pomyśl, co możesz zrobić, aby to zmienić. Często nazwanie źródła trudności pomaga w podjęciu pracy i nie musi być to wcale praca tytaniczna. Nieraz wystarczą drobne zmiany, np. postanowienie, że pogadamy o naszych finansach, a jeśli sami nie będziemy potrafili nic ustalić, poprosimy kogoś z zewnątrz o pomoc. Jeśli podczas refleksji własnej nad tym zagadnieniem zobaczysz, że sprawa jest poważniejsza, niż myślałeś/myślałaś, wtedy też osiągasz sukces, bo po pierwsze trudność została nazwana, a skala zjawiska wstępnie określona, a po wtóre możesz coś z tym zrobić, czyli jakoś podjąć tę trudność w swoim życiu, np. pojechać na warsztaty, poczytać o tym, co zostało nazwane, skonsultować się ze specjalistą w danej dziedzinie.

Dopóki czegoś przed samymi sobą nie nazwiemy, często wydaje się nam, że to nie istnieje.

3. Jeśli zauważysz, że welon milczenia spowija tajemnicę długo ukrywaną przez twoją rodzinę pochodzenia i obawiasz się reakcji współmałżonka na jej ujawnienie, lepiej będzie najpierw z kimś kompetentnym przegadać ten temat i ustalić strategię postępowania. Inaczej bowiem może to spaść na współmałżonka jak grom z nieba i być nawet rodzajem traumy. My dowiedzieliśmy się o kilku tajemnicach rodzinnych właśnie w ten sposób i było to dla nas trudne i mało przyjemne. Zmieniało też trochę dynamikę naszego życia, jednak w konsekwencji stało się oczyszczające.

Jeśli natomiast ukrywasz takie trudne sprawy, jak np. zdradę małżeńską, kontakt z nieślubnym dzieckiem, choć wcześniej ustalaliście w małżeństwie, że będzie inaczej, czy swoje uzależnienia, np. pornografię, seks przez telefon, hazard, a także swój udział w psychoterapii, wtedy najlepiej najpierw ustalić ze specjalistą, jak powiedzieć o tym mężowi/żonie, a dopiero potem, krok po kroku, cały czas w kontakcie z terapeutą lub psychologiem, odkrywać karty. Będzie to pewnie trudne, ale w konsekwencji uwalniające.

Życzymy wytrwałości w drodze do prawdy i siły, aby się z nią zmierzyć.

O pozostałych czynnikach, wpływających na pragnienie i potrzebę rozmowy w małżeństwie, będziemy mówili w kolejnych rozdziałach książki. Jeśli dotarliście do tego miejsca, zachęcamy do dalszej wspólnej wędrówki po zawiłościach małżeńskiej komunikacji.