

**KOCHANIE,
WOJNY NIE BĘDZIE**

MARTA I MAREK BABIK

KOCHANIE, WOJNY NIE BĘDZIE

przewodnik po komunikacji małżeńskiej

WYDAWNICTWO WAM

© Wydawnictwo WAM, 2018

Opieka redakcyjna: Dorota Trzcinka
Opracowanie: Agata Adaszyńska-Błacha
Redakcja: Ewa Kiedio
Korekta: Agnieszka Zielińska
Projekt okładki: Emilia Pyza
Skład: Transdesign
Ilustracje: Agata Matraś

ISBN 978-83-277-0956-1

WYDAWNICTWO WAM
ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków
tel. 12 62 93 200 • faks 12 42 95 003
e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY
tel. 12 62 93 254-255 • faks 12 62 93 496
e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA
tel. 12 62 93 260
www.wydawnictwowam.pl

druk: READ ME • Łódź

Publikację wydrukowano na papierze Ecco book cream 70 g wol. 2.0
dostarczonym przez Antalis Poland Sp. z o.o.

ZAMIAST WSTĘPU

Wyobraź sobie scenę jak z filmu. Taką, jaka zwykle pojawia się na samym końcu, tuż przed napisami. Młoda para wsiada do auta i wyrusza w podróż. Są młodzi, uśmiechnięci, szczęśliwi, pełni nadziei i ciekawości, co będzie dalej. Jak będzie wyglądało ich wspólne życie? Scena sugeruje, że będzie to bajkowe „i żyli długo i szczęśliwie”, ale... ślub tego nie zagwarantuje. Dlaczego? Bo to nie żaden koniec, tylko początek! Całe życie przed nimi. Jakie będzie, dopiero się okaże.

Na kursach przedmażeńskich, które prowadzimy, nieraz przychodzą do nas pary, żeby zapytać, czy im się uda, czy są dobrani, czy wyjdzie im razem. Wiele na to wskazuje. Są zakochani, szczęśliwi, pełni zapału. Ale mimo wszystko takiej gwarancji dać im nie możemy. Za chwilę wsiądą do auta i razem wyruszą w podróż. Jaka będzie, jeszcze nie wiadomo.

Małżeństwo to właśnie taka wspólna wyprawa. Dwie osoby wsiadają do jednego samochodu. Zajmują przestrzeń obok siebie i odtąd tak już jest. Są razem. To wiedzą. Nie potrafią natomiast przewidzieć pogody ani natężenia ruchu. Nie mają pojęcia, co ich czeka ani czy wszystko ze sobą zabrali. Już na wstępie jednak zaczynają podejmować decyzje. Kto siada za kierownicą? Kto pilotuje? Dokąd jadą i którędy? A to przecież dopiero początek...

Pomyśl, jak wyglądają wasze rozmowy, gdy jedziecie autem. Czy zdarzają się wam spięcia, a może nawet kłótnie? To, jak dogadujecie się w samochodzie, niczym w soczewce pokazuje, jak dogadujecie się w ogóle. Czy potrafcie ze sobą rozmawiać, ustalać najważniejsze sprawy, ale też okazać sobie miłość i wsparcie poprzez codzienne rozmowy? Te w przelocie, przed wyjściem do pracy, i te dłuższe, może poważniejsze. Przy kuchennym stole i w łóżku. Przy dzieciach i podczas ich nieobecności. Jak wam się rozmawia? Od rozmów wszystko się zaczyna, a ich brak może wszystko skończyć. „Nie mam ci nic do powiedzenia” – możesz usłyszeć, otrzymując papiery rozwodowe...

Z rozmową jest jak z podróżowaniem autem. Nie ma gwarancji, że nie ulegniesz wypadkowi czy też go nie spowodujesz. Ale jeśli zadbasz o dobre przygotowanie do jazdy, możesz zmniejszyć ryzyko. Są sprawy, o których warto pomyśleć zawczasu. Trzeba znać zasady ruchu drogowego, mieć prawo jazdy i sprawne auto, zadbać o to, by kierowca był wypoczęty, przygotować plan podróży, może mapę albo GPS i tak dalej. Zaczyna się od prostych elementów, które pomagają i chronią was, żeby wspólna podróż okazała się wspaniałą przygodą, a nie drogą do katastrofy.

Bardzo popularne są teraz różne kursy i szkolenia, które pomagają podnosić kompetencje zawodowe i rozwijać się osobom w różnym wieku i z różnym doświadczeniem. Także w małżeństwie trzeba wykazać się konkretnymi umiejętnościami i można rozwijać talenty. Mamy nadzieję, że nasza książka będzie w tym pomocna.

Chcielibyśmy wyposażyć was w proste narzędzia, które pomogą uczynić waszą podróż bezpieczną i szczęśliwą. Pokażemy wam też, jak z tych narzędzi korzystać. Ta wiedza przyda

się wam zarówno, jeśli dopiero wsiadacie do auta, jak i po wielu latach wspólnej podróży. Będzie użyteczna niezależnie od tego, czy właśnie podziwiacie piękne widoki, zdenerwowani próbuje-
cie ustalić, gdzie dalej jechać, czy też bezradnie przyglądacie się awarii.

Szczęśliwej podróży!

Marta i Marek Babik

CZĘŚĆ PIERWSZA

KILKA PRZYDATNYCH NARZĘDZI

ROZDZIAŁ PIERWSZY

TO JEST MOJE AUTO! O asertywności

Małżeństwo planuje zakup nowego auta. On jest podeksytowany. Czyta, szuka, porównuje parametry w konfiguratorach internetowych. W końcu znajduje swój ideał. Koledzy zachwalają markę. Mało pali. Imponująca moc silnika, tempomat, klima, podgrzewane skórzane fotele... On już widzi oczyma wyobraźni, jak wyjeżdża nową, błyszczącą furą z salonu. Ona okazuje niezadowolenie. Nie podoba jej się, że wybrany model jest trzydrzwiowy. Na samą myśl o tym, jak będzie wpinać dziecko do fotelika na tylnym siedzeniu, boli ją kręgosłup. A co, jeśli zdarzy się wypadek? Poza tym ten kolor karoserii jest brzydkie. Ale nie mówi tego wprost. Rzuca tylko kąśliwe uwagi na temat tego, jak mało mają pieniędzy. Ironizuje, że nie ma żadnego znaczenia, w ile sekund auto rozpędza się do setki. Do dyskusji włączają się rodzice. Jedni stwierdzają, że wybór ich zięcia jest zwykłym kaprysem, a przecież oni chętnie niedrogo sprzedadzą im swoje dziesięcioletnie, mało zużyte auto. Drudzy, oburzeni tą propozycją, oferują dofinansowanie, ale modelu, który wybrali sami. Na koniec trzy grosze dorzuca mały synek: „Tatusiu, kupmy wyścigówkę! Taką jak mój resorak. Kupimy?”. On wpada

w rozmarzenie na myśl o czerwonym porsche. Ona przestaje się odzywać, ale spojrzeniem ciska gromy.

Uporządkujmy tę sytuację. Planują kupić wspólne auto, ale zamiast usiąść i porozmawiać o tym, czego każde z nich oczekuje, rozpoczynają walkę, by wyrazić to nie wprost. Już na wstępie przyjmują założenie, że ich oczekiwania stoją w opozycji względem siebie, zamiast się o nie zapytać, porozmawiać. Rozpoczyna się przeciąganie liny. On swoje marzenia snuje przed kumplami, jakby to z nimi planował zakup. Ona ukrywa skrzętnie swoje lęki. Zamiast je nazwać, komunikuje je w zawołowany sposób. Wbijają szpile. Nie rozmawiają. Oliwy do ognia dolewają rodzice każdego z nich. Opinie kolegów. Nawet marzenia synka. Tymczasem rozwiązywanie tej sytuacji leży w zasięgu ich możliwości.

Jeżeli chcesz nauczyć się rozmawiać, najpierw musisz wiedzieć, co chcesz powiedzieć, co masz do przekazania drugiej stronie. Nie chodzi przecież o to, by mówić dla samego mówienia. A tak się zdarza. Nieraz mówimy coś, chociaż sami do końca nie wiemy, o co nam chodzi. Czujemy, że musimy coś powiedzieć i że chodzi nam o coś innego niż rozmówcy, ale nie wiemy o co. Zakochani nieraz twierdzą, że już wszystko o sobie wiedzą, bo tyle ze sobą rozmawiają. Później okazuje się, że wcale nie znają się tak doskonale i w efekcie niepotrzebnie ranią się słowami. Umiejętność rozmawiania nie jest taka oczywista. Żeby mówić, musimy określić, co przeżywamy, czego oczekujemy, jakie będą tego konkretne konsekwencje. Dopiero kiedy mamy świadomość tych spraw, możemy je zakomunikować współmałżonkowi.

Rzecz w tym, żeby każdy mógł podpisać się pod tym, co mówi, i był gotów wziąć na siebie konsekwencje swojej opinii

i wynikającego z niej postępowania. Kiedy już ustalisz te kwestie, wyraż je w prostych słowach. To **asertywność** – nazwanie tego, czego chcę, co czuję i myślę. Innymi słowy – to **zdefiniowanie siebie**.

Nieraz asertywność sprowadza się do mówienia: „tak” lub „nie”. Tymczasem nie chodzi ani o samą zgodę, ani o odmowę, ale o świadomość siebie w tej decyzji. Można odmówić i nie czuć się z tego powodu winnym. Nie trzeba się też zgadzać tylko dlatego, że ktoś inny tego oczekuje, że będzie mu przykro lub okaże niezadowolenie. Można mówić wprost, co się myśli, i słuchać, co myśli druga osoba. To oczywiście nie wystarczy, żeby się dogadać, bo możemy mieć sprzeczne opinie. Tak jak w przypadku auta. Gdyby ona powiedziała, że nie zgadza się na model trzydrzwiowy, a on by przy nim obstawał, mieliby impas. Żeby jednak podjąć próbę wyjścia z impasu, trzeba go zauważyć i nazwać. Jak można by to sformułować? Wracając do przykładu z zakupem nowego auta, dobrze, żeby każdy z małżonków mógł powiedzieć:



Potrzebuję auta, żeby...

Dla mnie szczególnie ważne jest...

Słuchając twoich pomysłów, obawiam się, że...

**Wysłuchałam/wysłuchałem podpowiedzi rodziców
i uważam, że...**

Jasne zakomunikowanie oczekiwań i przemyśleń współmałżonkowi to dobry początek do rozmowy i wspólnych ustaleń. Sama

asertywność nie wystarczy, ale od niej wszystko się zaczyna. To ona pozwala wyznaczyć granice, w których obrębie czujemy się bezpiecznie.

Pozostajemy jeszcze na chwilę przy przykładzie z kupnem nowego auta. Z pewnością nie ułatwiły komunikacji – a nawet jeszcze bardziej ją skomplikowały – opinie innych ludzi, kolegów, rodziców, dziecka. Często, mimo najlepszych intencji, ingerencja z zewnątrz w wewnętrzne sprawy małżonków może mieć opłakane skutki. Wspomniane wyznaczanie granic jest potrzebne w pierwszym rzędzie wobec rodziców obu stron. Najlepiej zrobić to tuż po ślubie, albo nawet jeszcze przed nim. Zanim omówimy, jak miałyby to wyglądać, chcemy podzielić się historią pewnego narzeczeństwa, którego ślub nigdy nie doszedł do skutku. Dlaczego?

Wszystko było już dopięte na ostatni guzik. Włożono wiele wysiłku i pieniędzy, żeby ten dzień był piękny i uroczysty. A jednak w ostatniej chwili ona się wycofała. Co było powodem tak dramatycznej decyzji? Otóż matka narzeczonego zażyczyła sobie uroczystej obietnicy, że będą z nią mieszkać. On się zgodził. Ona stwierdziła, że na takich warunkach nie może wchodzić w małżeństwo. Bardzo odważna decyzja. A jednocześnie świetny przykład asertywności w pełnym znaczeniu tego słowa. Wyznaczyła granice ingerencji rodziców. On ich nie uznał. W związku z tym ona była konsekwentna i zerwała zaręczyny.

O tyle dobrze, że próba naruszenia przez niedoszłą teściową tych, trzeba przyznać, zdroworozsądkowo wyznaczonych granic