



SPOTKANIA MAŁŻEŃSKIE

## List Spod Płomyka

nr 39, 15.11. 2014

Witajcie,

Wracamy dziś do tematu **o słuchaniu**. Pisaliśmy już o tym kiedyś w Liście spod Płomyka, ale ostatnie rozmowy z dawniejszymi czytelnikami Listu upewniły nas w tym, że warto wciąż do tej sprawy tematu wracać. Ciągłe mamy problemy ze słuchaniem. My też...

Warto w sobie zdolność do słuchania wciąż odnawiać, pogłębiać po to, żeby widzieć drugą osobę w prawdzie, szczególnie swoją żonę/męża. Ta prawda nie polega na ocenianiu, ale na coraz pełniejszym rozumieniu, właśnie dzięki wysłuchaniu. Dlatego, że prawda pokazuje coraz więcej dobra jakie jest w drugim człowieku.

Słuchając nie tylko okazujemy sobie szacunek, ale głęboko uwrażliwiamy się na męża/żonę, drugiego człowieka w ogóle, pełniej dostrzegając go i akceptując jako osobę, rozpoznając dobro, które jest w nim. Problem słuchania dotyczy wszystkich relacji międzyludzkich.

Żeby wysłuchać, muszę czasem powstrzymać się od przekazania swoich najlepszych pomysłów. To nie znaczy, że mam z nich rezygnować, ale warto dać się najpierw wypowiedzieć drugiemu: mężowi, żonie, innym ludziom na różnych spotkaniach, w których uczestniczymy. Zrobić w sobie miejsce dla nich. Tak, **słuchać to znaczy zrobić w sobie miejsce dla drugiego człowieka**.

Słuchanie ma na celu lepsze poznanie drugiej osoby, zrozumienie jej, niekiedy prowadzi to do zaferowania jej wsparcia.

Słuchanie i akceptacja, wysiłek zrozumienia i przyjęcia drugiej osoby, tworzą klimat zaufania. Im bardziej słucham, tym bardziej drugi człowiek ujawnia się, tym trudniejsze tematy możemy podjąć.

Pierwszeństwo słuchania przed mówieniem jest ważne w więzi z Panem Bogiem. Kilkaset razy w całej Biblii przewija się pojęcie słuchania. Szczególne miejsce mają tu słowa Samuela: „Mów Panie, bo sługa Twój słucha”. Do tego tematu powrócimy.

Warto uważać, by nie obnosić z poczuciem bycia nie wysłuchanym, czy nie wysłuchaną. Pod taką postawą kryje się najczęściej własne zamknięcie na słuchanie.

Dbanie o słuchanie męża/żony jest podstawowym krokiem wychodzenia z kryzysu.

Wszystkim życzymy pogłębiania i odnawiania w sobie postawy słuchania. To wstęp do budowania relacji międzyludzkich.

Irenka i Jerzy Grzybowscy



Trwajcie w miłości Mojej (J 15,9b)  
Ikona Spotkań Małżeńskich

### Zasady dobrego słuchania:

- Znajduję dobry czas i miejsce na słuchanie; jeżeli jestem zmęczony, albo rozproszony i trudno mi o koncentrację, proszę o przełożenie rozmowy na później, ale na określony termin, którego nie odwlekam;
- Wiem, że masz mi do przekazania coś, co jest dla Ciebie bardzo ważne;
- Słucham dlatego, że zależy mi na Tobie, Kocham Cię;
- Chcę się dowiedzieć, co czujesz, przeżywasz, z czym się zmagasz, a czym cieszysz;
- Nie przerywam, chociaż bardzo chcę zaraz powiedzieć Ci coś bardzo ważnego dla mnie;
- W czasie słuchania nie zajmuję się czymś innym, co odwraca moją uwagę od Ciebie (nie grzebię we włosach, nie bawię się długopisem, nie czytam gazety, itp.) lub może być przez Ciebie odebrane, jako niesłuchanie Ciebie; maksymalnie koncentruję uwagę na Tobie;
- Jeżeli wybierasz czas na rozmowę wtedy, gdy ja np. prasuję, albo obieram kartofle, to znaczy, że nie odbierzesz mojego zajęcia jako braku szacunku i uwagi wobec Ciebie; ale czasem warto to uzgodnić;
- Zwracam uwagę na uczucia, jakie wywołuje we mnie to, co mówisz; nazywam je w sobie, ale nawet, gdy są to uczucia trudne, np. czuję się manipulowany, dzielę się tym dopiero jak skończysz mówić;
- Akceptuję uczucia i emocje z jakimi Ty mówisz o sobie, nie oceniam tych uczuć i emocji, ale okazuję zrozumienie;
- Powtarzam Twoją wypowiedź swoimi słowami w celu sprawdzenia, czy dobrze Cię zrozumiałem: „czy właśnie to miałaś na myśli?” (w psychologii nosi to nazwę: parafrazowanie);
- Gestem, mimiką twarzy daję Ci do zrozumienia, że słucham uważnie i dociera do mnie to, co mówisz;
- Dodaję Ci wzmocnień przez pytania „jak to rozumiesz?”, „powiedz coś więcej?” Okazuję zainteresowanie. To jest tzw. otwieranie drzwi;
- Zwracam uwagę na barwę swojego głosu, spokojny, ciepły ton w czasie tych wzmocnień, na pozycję ciała zwróconą do Ciebie;
- Nie wymuszam Twoich wypowiedzi, słucham tego, co mówisz, ale także tego, czego na razie nie jesteś w stanie wypowiedzieć. Może dopiero potrzebujesz to nazwać w sobie. Okazę Ci życzliwość, zrozumienie.
- Ufam w Twoją dobrą wolę. Słucham z takim nastawieniem.

Oprac. I.J.G.

**Które z powyższych zasad udało mi się zastosować w czasie rozmów z mężem/żoną, z innymi ludźmi? Nad jakimi muszę jeszcze popracować?**

## Przeszkody w słuchaniu:

- a) Mam gotową odpowiedź na wszystko. Dlatego nie słucham prawdziwie, lecz już w czasie „słuchania” przygotowuję odpowiedź i tylko czekam aż skończysz (w związku z tym nie mogę naprawdę nic usłyszeć);
- b) Słucham "jednym uchem", pomimo braku zainteresowania, ponieważ wiem, że dobre i uprzejme osoby powinny słuchać innych (fasada uprzejmości);
- c) Przerывam z powodu własnej niecierpliwości;
- d) Nie mam czasu, spieszę się i chcę słuchać Ciebie, równocześnie robiąc coś innego;
- e) Analizuję Twoją wypowiedź, nie zwracam uwagi na Ciebie;
- f) Słucham selektywne, słyszę to, co chcę usłyszeć, a nie to, co naprawdę mówisz Ty, czy ktokolwiek inny;
- g) Przyjmuję postawę pouczającą (stawiam siebie wyżej, niż współmałżonka);
- h) Słucham w celu wychwycenia słabych stron rozmówcy lub wykorzystania informacji na swoją korzyść i potwierdzenia, że zawsze mam rację, niejako zbieram amunicję, aby zaatakować
- i) Przyjmuję postawę opiekuńczą, bo uważam że mówiący nie jest zdolny do samodzielności;
- j) Jestem przekonany, że nic z siebie nie potrafię dać, jestem mało wartościowy i nie będę potrafił zareagować na to, co mówisz; czuję się skępowany, jeżeli mówisz o sobie rzeczy intymne;
- k) „Zamykam drzwi” – czyli wypowiadam słowa, które blokują Twoje mówienie (przerывam, wścibsko się dopytuję, neguję Twoje przeżycia i doświadczenia, neguję Twoje uczucia lub je oceniam);
- l) Przyjmuję postawę człowieka zranionego. Kiedyś nie zostałem wysłuchany przez Ciebie i teraz nie chcę Ciebie wysłuchać.
- m) To, co mówisz wywołuje we mnie trudne uczucia i dlatego nie chcę słuchać tego, co mówisz;
- n) Jestem przekonany o Twojej złej woli i wmawiam ją sobie.

Oprac. I.J.G.

**Którą z powyższych przeszkód rozpoznaję w sobie w moich rozmowach**

- z mężem/żoną
- z innymi ludźmi?

**A może jest jeszcze jakaś inna bariera, którą stawiam?**

**Którą z tych przeszkód postaram się przezwyciężyć w pierwszej kolejności?**

## ZACZAŁEM UWAZNIEJ SŁUCHAĆ

**Lucjan:** To było kiedyś jak przekłucie balonika. Kiedyś dotarła do mnie bardzo ciekawa wypowiedź Beaty, której nigdy wcześniej nie słyszałem. Pomyślałem sobie, jaką mam mądrą żonę. I od tego czasu zacząłem ją uważniej słuchać.

**Beata:** Od jakiegoś czasu wzrosło moje zaufanie do Lucjana. Czuję się wysłuchana i w związku z tym sama mogę więcej powiedzieć. Jakoś rośnie nasze zaufanie.

**Lucjan:** Dawniej „oprawiałem w ramki Beatę i nie tylko ją. Innych ludzi także. Mam bardzo ścisły, analityczny umysł i łatwo „wyrabiałem sobie zdanie” na jej temat, no bo ona taka już jest i na temat innych ludzi też. Nie starczało mi uwagi, żeby nie tylko ich wysłuchać, ale zrozumieć, zobaczyć ich prawdziwych, takich jakimi są naprawdę... ■

## KTO KOMU NIE DAJE SIĘ WYPOWIEDZIEĆ?

**Dagmara:** W różnych naszych domowych rozmowach, niekoniecznie bardzo konfliktowych, ale nieraz bardzo emocjonalnych, zdawało mi się, że absolutnie nie mogę się wypowiedzieć. Łukasz mówił i mówił, a ja czułam się niewysłuchana. Zdawało mi się, że nie daje mi dojść do głosu. Usiłowałam wejść mu w słowo, a wtedy krzyczał, że mu przerывam. W związku z tym nie słuchałam jego. Długo to trwało, zanim zrozumiałam, że ja mu rzeczywiście nie daję się wypowiedzieć i tylko czekam, aż on skończy, żeby samej przedstawić swoje racje.

**Łukasz:** Ja potrzebuję więcej czasu na sformułowanie swoich myśli i wypowiedzenie ich, niż żona. Dlatego kiedy Dagmara przerывała mi, złościło mnie to strasznie. W takich sytuacjach groziła nam naprawdę kłótnia. Bo ja nie mogłem wypowiedzieć się do końca. Czasem ustępowałem i milkłem, żeby kłótni nie było, ale miałem poczucie bycia niewysłuchanym. Jednakże z czasem odkryłem, że mam skłonność do koncentrowania się na własnych myślach i na tym, co sam mam do powiedzenia i nie zwracam uwagi na to, że czas naszych wypowiedzi powinien mieć proporcje i że Dagmara też ma coś do powiedzenia... ■

## KTO KOGO NIE WYSLUCHUJE?

**Jurek:** Do rozmowy na tzw. poważne tematy, potrzebuję spokoju, skupienia i wyciszenia. Potrzebuję wyraźnego odczuwania, że Irenka uważnie mnie słucha i nie zajmuje się równocześnie czymś innym. Tymczasem często bywało tak, że siedziałem na wersalce i czekałem aż Irenka przyjdzie, usiądzie i wysłucha. Tymczasem słyszałem: „Ja cię słucham, słucham” i przechodziła z jakimś rondlem z kuchni na balkon. A potem dobiegało mnie: „tak... tak...” i już była w kuchni. Co z tego, że mówiła „słyszę”, skoro ja czułem się niewysłuchany. Czulem się dotknięty, urażony i nawet nie zaczynałem rozmowy, co z kolei denerwowało Irenkę. Okazało się jednak, że to nie tylko ja czułem się niewysłuchany. Sposób reagowania Irenki był odpowiedzią na jej odczucie bycia niewysłuchaną.

**Irenka:** Gdy czuję się niewysłuchana i niezrozumiana, niezauważona lub zlekceważona, to mój problem i uczucia niewypowiedziane zajmują całe moje wnętrze, rosną jak ciasto i wypełniają każde wolne miejsce. Słuchanie Jurka jest wtedy bardzo ograniczone, bo słuchanie – to swego rodzaju zrobienie mu miejsca w sobie. Ja muszę wyciszyć siebie i zrobić mu miejsce w sobie, żeby go dobrze zrozumieć, zaakceptować i przyjąć. ■

## NIE ZAGŁUSZAĆ

**Marta:** Na weekendzie odkryłam, że zagadywałam mojego męża i nie dawałam mu się wypowiedzieć. Usłyszałam od niego coś o nim samym, nie o sprawach, które załatwiałam na co dzień, ale o nim samym. To wywołało we mnie uczucia zadziwienia. Od tego czasu staram się bardziej słuchać i pokonać nawyk zagłuszania sobą. ■

Wszystkim, którzy w tym roku przekazali 1% od podatku na Spotkania Małżeńskie bardzo dziękujemy. To w dużej części dzięki Wam możemy prowadzić pracę rekolekcyjną. Polecamy Waszej pamięci Spotkania Małżeńskie w czasie zbliżającego się okresu rozliczeń z Urzędem Skarbowym za rok 2014.