

Różnice między kobietą i mężczyzną

Warto pamiętać, że mężczyźni i kobiety różnią się pod wieloma względami. I chociaż poszczególne cechy można zauważyć (w różnym natężeniu) zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn, to świadomość różnic w kobiecości i męskości oraz ich akceptacja w konkretnym związku małżeńskim pozwala uniknąć wielu niepotrzebnych nieporozumień i napięć.

KOBIETA	MĘŻCZYŻNA
<ul style="list-style-type: none"> Świat kobiety – ludzie, relacje Emocjonalna Niosąca życie Cykliczna i zmienna 	<ul style="list-style-type: none"> Świat mężczyzny – rzeczy, wyzwania Zadaniowy Przekazujący życie Stały i niezmienny (m. dojrzały)
MYŚLENIE	
<ul style="list-style-type: none"> Wielowątkowość Podzielność uwagi Wypowiada swoje myśli Wiele wyobrażeń, domysłów, „czytanie w myślach” 	<ul style="list-style-type: none"> Jednotorowość Brak podzielności uwagi Rzadko wypowiada swoje myśli Nie domyśla się, operuje na konkretach
NAJWAŻNIEJSZE POTRZEBY PSYCHICZNE	
<ul style="list-style-type: none"> Bezpieczeństwo, zrozumienie, czułość 	<ul style="list-style-type: none"> Szacunek, uznanie, podziw
KOMUNIKACJA	
<ul style="list-style-type: none"> Wyraża to, co czuje i myśli Oczekuje domyślenia się Potrzebuje opowiedzieć wszystko szczegółowo Komunikuje się, by nawiązać relację 	<ul style="list-style-type: none"> Nie czuje potrzeby dzielenia się emocjami czy myślami Wprost przedstawia fakty i wnioski szczegółowo Komunikuje się, by załatwić sprawę i rozwiązywać problemy
ZAANGAŻOWANIE	
<ul style="list-style-type: none"> Całościowe, podzielność uwagi 	<ul style="list-style-type: none"> Skupienie na pojedynczej sprawie
BUDOWANIE WIĘZI W OPARCIU O ŻYCIE INTYMNE	
<ul style="list-style-type: none"> Przez więź do współżycia 	<ul style="list-style-type: none"> Przez współżycie do więzi
W TRUDNOŚCIACH, KONFLIKTACH...	
<ul style="list-style-type: none"> Mówi o problemie, mimo że zna już rozwiązanie - szuka zrozumienia Musi się „wygadać” 	<ul style="list-style-type: none"> Szuka argumentów i sposobów Chce jak najszybciej podać rozwiązanie



Trzy słowa, które muszą być często obecne w małżeństwie: proszę, dziękuję, przepraszam.

Papież Franciszek

Jak rozmawiać spokojnie o trudnych sprawach?

UNIKAJ OBWINIANIA

Jeśli potrzebujecie rozwiązać jakiś problem, warto traktować go jako coś zewnętrznego, czym po prostu trzeba wspólnie się zająć.

JEŚLI MUSISZ, KRYTYKUJ ZACHOWANIE, A NIE OSOBĘ

Używaj przy tym takiego języka i sposobu mówienia, który jest łatwiejszy do zaakceptowania, unikaj ostrych słów i języka moralizatorskiego, dążącego jedynie do napaści, ironii i obciążania winą.

JEŚLI POCZUŁEŚ SIĘ DOTKNIĘTY, MÓW O TYM

Nie przemilczaj trudnych spraw, lepiej wyjaśnijcie je od razu, dzięki czemu nie będziecie dusić w sobie emocji i nastawiać się do siebie negatywnie.

WYRAŻAJ TO, CO CZUJESZ, NIE RANIĄC DRUGIEJ OSOBY

Jeśli się zdenerwujesz, odczekaj minutę zanim odpowiesz. Mów o swoich uczuciach zamiast rzucać oskarżenia.

DAJ SOBIE CZAS NA OCHŁONIĘCIE

Rozpoznaj budzące się negatywne uczucia i postaraj się je opanować. Jeśli nerwy biorą górę, aby uniknąć eskalacji, przerwijcie na chwilę wymianę zdań, wyjdźcie z pokoju, pójście na spacer, żeby odreagować i zebrać myśli. Potem przystąpcie do spokojnej rozmowy, podczas której każde z Was przedstawi swój punkt widzenia i zostanie wysłuchane.

NIE OBRAŻAJ SIĘ

To prawda, że relacja małżeńska umacnia się poprzez wzajemne przebaczenie i zdaje się odradzać z własnych popiołów... Ale samo w sobie obrażanie się nie jest dobrą drogą do budowania małżeństwa i nie służy jego dobru.

Bibliografia

- Papież Franciszek - *Amoris Laetitia*
- Aaron T. Beck - *Miłość nie wystarczy*
- A. Cattaneo, F. i P. Pugni - *Małżeństwo z miłości. Wskazówki na wspólną drogę życia*
- Gary Chapman - *Sztuka wyrażania miłości w małżeństwie*
- Stephen Covey - *7 nawyków szczęśliwej rodziny*
- Shaunti Feldhahn - *Tajemnice bardzo szczęśliwych małżeństw*
- John M. Gottman - *Siedem zasad udanego małżeństwa*
- John Gray - *Mężczyźni są z Marsa, kobiety z Wenus*
- Jacek Pulikowski - *Warto naprawić małżeństwo*
- Bogdan Wojciszke - *Psychologia miłości*
- Karol Wojtyła - *Miłość i odpowiedzialność*
- Antonio Vázquez - *Szczęśliwi w małżeństwie - jak to możliwe?*
- Katarzyna Żółć - *Małżeńskie ABC czyli zasady tak oczywiste, że ich nie stosujemy, a potem żałujemy*

Mediateka

Janusz Wardak | Rekolacje dla małżeństw:

1. | **ROZWÓJ MIŁOŚCI MAŁŻEŃSKIEJ** - <https://tiny.pl/9p3jp>
2. | **EFEKTYWNA KOMUNIKACJA MAŁŻEŃSKA** - <https://tiny.pl/9p3j4>
3. | **WZŁOTY I UPADKI MIŁOŚCI MAŁŻEŃSKIEJ** - <https://tiny.pl/9p3j>



Anna Wardak:

4. | **WIRY I MIELIZNY WSPÓŁŻYCIA MAŁŻEŃSKIEGO** - <https://tiny.pl/9pksc>

Javier Vidal Quadras:

5. | **RÓŻNICE MIĘDZY KOBIETAMI I MĘŻCZYZNAMI** - <https://tiny.pl/9pksw>
6. | **KOMUNIKACJA W MAŁŻEŃSTWIE** - <https://tiny.pl/9pksc>



Ulotka opracowana przy współpracy z Akademią Familijną - organizatorem warsztatów dla małżonków i rodziców.
www.akademiafamilijna.pl

Chociaż uczucia nie są miłościami, to zaniedbane mogą powodować, że ludzie chcą się rozstać. Zadbanie o uczucia ułatwia naprawę miłości. Miłość jest czymś fundamentalnym. Nie wolno zapomnieć, że obiecałem przed Bogiem żonie, że będę ją kochał do zgonu. Małżeństwo jest zadaniem. Jeżeli jest trudno, to po to, bym się rozwijał, a nie po to, bym uciekał. Ten trud opłaca się. Pokonywanie przeszkód decyduje o pogłębionej więzi. Ludzie uciekają od trudności, tymczasem miłość trzeba sobie czasem narzucić, jeśli podjęto się takie zobowiązanie. Odbudowa miłości małżeńskiej zawsze jest możliwa. Istnieje jeden warunek – trzeba zainwestować w swoją osobistą dojrzałość.

Jacek Pulikowski

Małe kryzysy

Małżeństwo zmienia się w czasie i przechodzi przez różne etapy. Często zmianom tym towarzyszą małe kryzysy:

- KRYZYS POCZĄTKÓW**, gdy uczymy się pogodzić różnice i odłączamy się od rodziców,
- KRYZYS POJAWIENIA SIĘ DZIECKA**, gdy stajemy przed nowymi wyzwaniami emocjonalnymi,
- KRYZYS WYCHOWANIA DZIECKA I POWIĘKSZANIA RODZINY**, gdy zmieniamy nasze nawyki,
- KRYZYS WIEKU DOJRZEWANIA DZIECKA**, które wymaga wiele energii i czasem przeciwstawia sobie rodziców,
- KRYZYS „PUSTEGO GNIAZDA”**, gdy musimy spojrzeć na siebie na nowo,
- KRYZYS SPOWODOWANY STAROŚCIĄ RODZICÓW**, gdy wymagają większej obecności, opieki i trudnych decyzji.

Do nich dołączają kryzysy osobiste:

- trudności ekonomiczne, stres w pracy lub jej utrata,
- zbyt długie rozstania, częste wyjazdy służbowe,
- trudności emocjonalne, społeczne lub duchowe,
- inne okoliczności nieoczekiwane i zmiany, które mogą zakłócić życie rodzinne.

(por. *Amoris Laetitia*, nr 235)



Pycha jest największym wrogiem miłości małżeńskiej

św. Josemaría Escrivá

Jak pokonać kryzys?

- Po pierwsze: nie panikuj! Kryzys nie musi oznaczać końca związku, wręcz przeciwnie - może być nowym początkiem, nowym powiedzeniem „tak”, umożliwiającym odrodzenie się miłości umocnionej, bardziej świadomej
- Spójrz na kryzys jak na szansę, by czegoś się nauczyć, lepiej poznać siebie i dać dojrzeć miłości
- Nie pozwól wmówić sobie, że nie dacie rady przez to przejść
- Popracuj nad komunikacją w Waszym związku i dobrym czasem dla współmałżonka
- Zdobądź się na odwagę, by poszukać przyczyn tego, co się dzieje, znaleźć nową równowagę i przeżyć razem nowy etap
- Zmiany zacznij od siebie. Nie jest możliwe przewyciężenie kryzysu, gdy się oczekuje, że tylko druga osoba się zmieni
- W trudnych sytuacjach poszukaj pomocy z zewnątrz
- Po pomoc zwróć się do zaufanej osoby, która udzieli Ci wsparcia, stojąc po stronie Waszego małżeństwa
- Módl się i proś Boga o pomoc w tej sytuacji
- Otwórz się na przebaczenie



SZTUKA PRZEBACZENIA
BROSZURA | Jutta Burggraf | <https://tiny.pl/9pksc>

Wobec wszelkich trudności w życiu małżeńskim, każdy powinien wiedzieć, że jest tylko jedna osoba, w stosunku do której należy działać, żeby poprawić sytuację: ja sam.

Takie działanie jest zawsze możliwe. Zwykle jednak dąży się do tego, żeby to współmałżonek się zmienił, czego prawie nigdy nie udaje się osiągnąć. Jeśli chcesz zmienić współmałżonka najpierw zmień się sam.

Ugo Borghello

Między nami małżonkami...

- JAK DBAĆ O MIŁOŚĆ KAŻDEGO DNIA?



WSZYSCY CHCEMY MIEĆ SZCZĘŚLIWY DOM, SZCZĘŚLIWĄ RODZINĘ.
WSZYSCY CHCEMY MIEĆ SZCZĘŚLIWE MAŁŻEŃSTWO.
DLACZEGO TO JEST TAKIE TRUDNE?

Może oczekujemy, że po ślubie wszystko się ułoży, że jakoś to będzie. Przecież się kochamy. A tymczasem życie to nie bajka: ujrzał, pokochał, pokonał smoka, wsadził na konia i żyli długo, i szczęśliwie - koniec. Dla nas – ślub to dopiero początek, bajka się zaczyna. Do *happy endu* trzeba się jeszcze nieźle napracować. Wysiłek, wytrwałość, uważność, staranie, inicjatywa – to są niezbędne elementy miłości. Że małżonkowie romantycznie? **Romantyczna miłość to miłość konkretna i codzienna.**

Nie od nas zależy, czy będziemy żyli razem długo, ale od nas zależy, czy będziemy żyli razem szczęśliwie.

Katarzyna Żółć





Uwaga. Miłość szczęśliwa w małżeństwie jest możliwa.

szczęśliwy dom, szczęśliwa rodzina, dobre małżeństwo tworzymy życiem, żyjąc. Miłość wyraża się i realizuje w codzienności. W konkretnych dniach, nocy i kolejnego dnia, kolejnej nocy.



KATARZYNA ŻOŁĆ

STRONA, KTÓRA POWSTAŁA ZE ZŁOŚCI I MIŁOŚCI | zolcmniezalewa.pl

Co buduje miłość?

• UPRZEJMOSĆ – Z MIŁYMI LUDŹMI LEPIEJ SIĘ ŻYJE



Uprzejmość i zasady kultury obowiązują również nas małżonków. Nie zapominajmy o tym po ślubie, bo zwyczajnie zabraknie nam sił.

Jesteśmy zwykle bardzo oddani i bezinteresowni wobec swoich bliskich, ale nasz zapał stygnie, gdy zabraknie zwykłej ludzkiej uprzejmości. Po obu stronach.

Oczywiste czynności domowe, praca na rzecz rodziny, drobne poświęcenia i miłe gesty też potrzebują pozytywnej odpowiedzi i uznania. Warto docenić kolejny pyszny posiłek, czyste skarpetki w szufladzie czy pełną lodówkę.

Ciepło wypowiedziane słowa wdzięczności, dumne oczy żony albo uśmiech męża działają niezwykle mobilizująco. Traktujmy się uprzejmie, tak jak sami chcielibyśmy być traktowani.

Pamiętaj, że każdy popełnia błędy, ty również, dlatego do współmałżonka zwracaj się pozytywnie, bez ciągłego wypominania niedoskonałości (1 krytyczna uwaga na 10 pozytywnych) i miej zawsze w zanadru miłe słowo, by podnieść go na duchu.

• LOJALNOŚĆ I ZAUFANIE



Nie dawaj powodów do zazdrości (czaty, wyjazdy służbowe, kawki z kolegą czy koleżanką z pracy). Ciesz się z sukcesów żony/męża i nie wstydź się publicznie mówić dobrze o swoim małżonku.

W towarzystwie nie poruszaj krępujących dla współmałżonka tematów takich jak błędy lub słabości, nawet jeśli są to rzeczy drobne mówione tylko w żartach. Ironia nawet wypowiedziana żartem niestety też potrafi ranić.

• REALNE OCZEKIWANIA I MÓWIENIE O NICH



Często wkraczamy w związek z pakietem wyobrażeń i wymagań podyktowanych przez doświadczenia z domu rodzinnego lub wizję świata promowaną w mediach.

Zdarza się, że nosimy je w sobie przez długi czas, zamiast porozmawiać o nich ze współmałżonkiem i ocenić, czy są racjonalne, czy lepiej je po prostu odrzucić. Oczekiwania niewypowiedziane na głos będą źródłem napięć za każdym razem, gdy niczego nieświadomy współmałżonek ich nie spełni.

• ROZMOWA DOBRA NA WSZYSTKO



Nie przestawajcie rozmawiać po ślubie! Włóżcie wysiłek w szukanie czasu.

Stosujcie zasady dobrej komunikacji. Słuchaj, daj przestrzeń małżonkowi. Bądź zainteresowany i to wyrażaj. Staraj się zrozumieć, nie oceniać. Dopytuj, aby się upewnić, czy dobrze rozumiałeś drugą osobę. Nie licz na to, że współmałżonek domyśli się tego, czego od niego oczekujesz.

Przypomnij sobie, ile mieliście sobie do powiedzenia w okresie zakochania. Warto do tego wracać.



Miłość to wybór drogi miłości i wierność temu wyborowi.

św. Augustyn

• ZAKŁADANIE DOBRZYCH INTENCJI

Nie dopatruj się złych intencji.

Prawdopodobnie współmałżonek nie sprawia Ci przykrości umyślnie. Pomyśl, że człowiek popełnia błędy, bo nie jest doskonały, a nie ze złej woli. Ile razy tobie się to zdarza?

• ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA SWOJE UCZUCIA



Panuj nad sobą.

Każdy czasem ma gorsze chwile, jest zdenerwowany lub smutny. Ty sam jesteś odpowiedzialny za swoje uczucia, nie rób awantur i nie rozładuj napięcia na współmałżonku, nie obwiniaj go. Uczucia są neutralne moralnie. Ważne jest to, co pod ich wpływem robimy. Najpierw odreagujcie, potem rozmawiajcie.

• PRZEPRASZANIE I PRZEBACZANIE



Starajcie się nie kończyć dnia bez pojednania (choć zdarza się, że noc jest potrzebna, by nabrać dystansu).

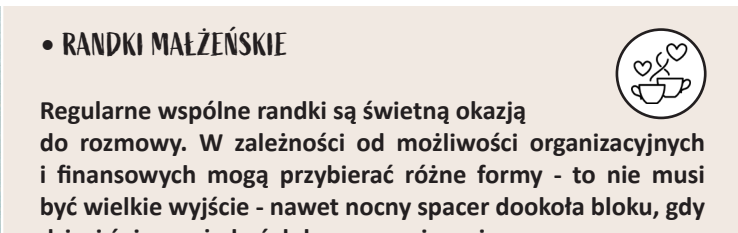
Unikajcie cichych dni, broń Boże tygodni! - to ogromnie rani. Pierwszy wyciągnij rękę, na początek wystarczy gest, pieszczota, potem porozmawiacie. Gdy ludzie nie są sobie obojętni zdarzają się konflikty, ale unikajcie kłótni przy dzieciach.

• POCZUCIE HUMORU I CIERPLIWOŚĆ



ŚmieJCie się razem. Szukajcie pozytywów.

Jeśli sytuacja jest trudna, ale nie bardzo poważna, możesz spróbować obrócić ją w żart. Rozładujecie napięcie, odprężycie się i dacie radę powrócić do tematu trochę spokojniejsi.



• RANDKI MAŁŻEŃSKIE



Regularne wspólne randki są świetną okazją do rozmowy. W zależności od możliwości organizacyjnych i finansowych mogą przybierać różne formy - to nie musi być wielkie wyjście - nawet nocny spacer dookoła bloku, gdy dzieci śpią, może być dobrym rozwiązaniem.

Szczególnie, jeśli w Waszej relacji pojawia się coraz więcej napięć - nie ma co zwlekać! Ten czas rozmowy o uczuciach, radościach i planach - po prostu o Was - ułatwi wzajemne zrozumienie, pogłębienie miłości i stawienie czoła trudnościom. Patrząc sobie w oczy szukajcie tego, co Was łączy, aby ewentualne różnice nie zamieniły się we wzajemną krytykę.

• KOCHAM 24 GODZINY NA DOBĘ

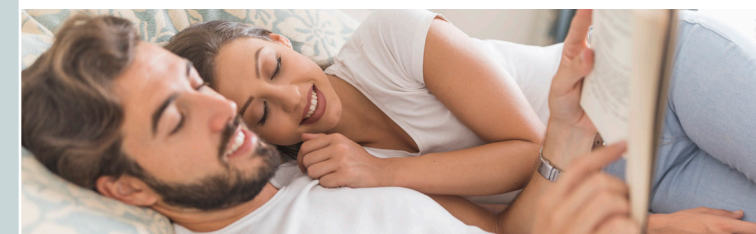


Miłość małżeńska to również współzycie seksualne, czułość i wzajemne oddanie małżonków. Cała sfera seksualna jest odbiciem innych obszarów (psychicznego i duchowego) i jednocześnie ich napędem. Seksualność nie istnieje w oderwaniu od całości intymnego związku.

Współzycie jest kulminacją intymności małżeńskiej - jego jakością jest sumą tego, co dzieje się poza sypialnią.

Wspólne przeżywanie radości i wzajemna satysfakcja jednoczy i umacnia małżonków. Oprócz świadomości własnych potrzeb należy pytać o potrzeby współmałżonka i rozumieć je, a także to, że mogą się one zmieniać (cyklicznie u żony, pod wpływem zmęczenia, stresu itp).

Dbanie o miłość to nie tylko chętnie podejmowanie współzycia, ale także czułość na co dzień, dbanie o swoją atrakcyjność i stała troska o siebie nawzajem. Nasze hasło do powieszenia na lodówce: „KOCHAM 24H NA DOBĘ”. Przez 365 dni w roku oczywiście :)



Miłość w codzienności

Zgodnie z teorią Gary'ego Chapmana, można wyróżnić pięć języków miłości. W małżeństwie warto praktykować każdy z nich, wykorzystując do tego codzienne sytuacje:

• AFIRMACJA

- wyznawaj miłość, praw komplementy
- miej zdjęcie żony/męża w portfelu, na biurku, w telefonie
- doceniaj, okazuj wdzięczność i wyrażaj podziw
- wysyłaj bez okazji SMSy z krótkimi wiadomościami, jak: „Kocham Cię” lub „Tęsknię”
- podrzucaj miłe liściki - znajdując zupełnie przypadkiem kilka miłych słów w portfelu, w kosmetyczce, w szafce od razu robi się miło i ciepło na sercu

• DOBRY CZAS

- planuj czas na rozmowę tylko we dwoje, w jak najmilszych okolicznościach
- zadbaj o małżeńskie randki i wspólne aktywności
- okazuj zainteresowanie i uważnie słuchaj (jest to język miłości przemawiający do większości kobiet)

• PREZENTY

- dawaj podarunki również bez okazji, rób niespodzianki, mogą to być drobiazgi: pojedyncza róża, pamiątka z podróży służbowej czy zrobione smartfonem zdjęcie z miejsca, gdzie się przebywa, z jakimś miłym dopiskiem
- pamiętaj o ważnych datach (rocznice, urodziny)

• DROBNE PRZYSŁUGI

- wykonuj wobec drugiej osoby drobne, codzienne gesty miłości i wsparcia - nie kosztują wiele, wymagają tylko nieco uważności, spostrzegawczości i troski
- włącz się w domowe obowiązki mimo zmęczenia
- zrób kawę, przynieś wieczorem herbatę, przygotuj kanapki do pracy
- zapytaj od czasu do czasu: jak mogę Ci pomóc?

• DOTYK

- przytulaj, chwytaj za dłoń, dawaj buziaki
- chętnie zgadzaj się na współzycie (jest to język miłości szczególnie przemawiający do większości mężczyzn)
- dbajcie o wzajemną atrakcyjność fizyczną

Dla chrześcijanina małżeństwo nie jest zwykłą instytucją społeczną, ani tym bardziej lekarstwem na ludzkie słabości: to autentyczne, nadprzyrodzone powołanie.

św. Josemaría Escrivá

Wspólna droga do Nieba

Małżeństwo to droga, która trwa aż do śmierci i przechodzi przez różne etapy i okoliczności. To proces dojrzewania, w którym każde z małżonków jest narzędziem Boga, aby pomóc we wzroście drugiego. Zalety współmałżonka to zachęta do naśladowania, a ograniczenia - wezwanie, do zdobycia nowych umiejętności i pracy nad swoim charakterem.

• WSPÓLNE BUDOWANIE RELACJI Z BOGIEM



wzmacnia duchową więź między małżonkami.

- módlcie się za siebie nawzajem
- podejmujcie wspólną modlitwę w ustalonej intencji
- razem uczestniczcie we Mszy św.
- razem odmawiajcie Różaniec np. jadąc samochodem
- czytajcie razem Słowo Boże i komentarz do Ewangelii
- wymieniajcie ze sobą myśli na temat lektury duchowej
- odmawiajcie w południe modlitwę Anioł Pański
- odwiedzajcie sanktuaria przy okazji wyjazdu na wakacje

• SZCZĘŚCIE RODZI SIĘ Z WDZIĘCZNEJ MIŁOŚCI



Niewiele rzeczy tak bardzo nas wzrusza, jak para starszków trzymająca się za ręce. Najważniejsze, co możemy zrobić, aby stało się to również naszą przyszłością jest docenianie swojego życia tu i teraz. Bądźmy za nie wdzięczni. Mamy siebie nawzajem. Budzimy się i zasypiamy obok siebie. To właśnie są najwspanialsze chwile naszego życia. Dziękujemy za to Bogu i współmałżonkowi.

