

Oczekiwanie i pragnienia męża i żony

Autor: Grażyna Kożusznik



*Nie zakładaj, że wiesz wszystko na temat pragnień i oczekiwań swojej żony.
Nie zakładaj, że twój mąż wie wszystko na temat twoich pragnień i oczekiwań...*

Oczekiwanie odgrywa rolę decydującą w relacjach i w pewnym stopniu ukształtowały w naszej wyobraźni koncepcję idealnego związku. Życie małżeńskie może być pełne satysfakcji lub pozbawione jej - w zależności od tego, czy to, co się dzieje, odpowiada oczekiwaniom współmałżonków. W relacjach międzyludzkich oczekiwania mają różnorodny kształt, rozmiar i różnorodne skutki, zarówno dobre jak i złe.

Każdy z nas ma swoje własne przekonania i oczekiwania. Wyobraża sobie, jak powinna wyglądać jego relacja małżeńska, jak powinien postępować partner, jak mają zachowywać się dzieci. Dobrze jest oczekiwać miłości, czułości, oddania czy rozwiązywania konfliktów w sposób pełen wzajemnego zrozumienia. Nie wydaje się jednak sensownym oczekiwanie, że nasz współmałżonek domyśli się, jakie są nasze najgłębsze pragnienia. Tego rodzaju oczekiwania mogą stać się w małżeństwie ukrytymi kwestami, które będą źródłem codziennych nieporozumień. Będą one miały automatyczny wpływ na nasz sposób komunikowania ze sobą i niejednokrotnie przyczynią się do niepotrzebnych sprzeczek czy poważnych kłótni doprowadzających do konfliktów i rozbitcia związku. Dlatego ważne jest szczere komunikowanie oczekiwań, rozmawianie o własnych wyobrażeniach na temat naszego związku małżeńskiego.

Ważną sprawą jest jednak uświadomienie sobie, czy oczekiwania, jakie mamy w związku z naszą relacją, są realistyczne, odpowiednie i właściwe. Oczekiwania rosną w miarę upływu czasu i doświadczeń w relacji. Możemy być ich jednak nieświadomi, dopóki nie zatrzymamy się i nie zastanowimy nad nimi. Wspólne zdefiniowanie oczekiwań w małżeństwie jest pomocne w zmierzaniu do tego samego celu.

Biblia zachęca nas do refleksji: "Czy idzie dwóch razem, jeśli się nie umówili?" (Amosa 3:3). Ludzie często nie są świadomi wielu ważnych oczekiwań, a nawet jeśli sobie je uświadamiają, nie wyrażają ich jasno. Kiedy mówimy, że ktoś nie zdaje sobie sprawy ze swoich oczekiwań, niekoniecznie oznacza to, że jest ich głęboko nieświadomy. Wiele oczekiwań, jakie mamy w odniesieniu do naszych relacji, jest całkiem automatycznych, w pewnym sensie odziedziczonych lub których źródła nawet nie potrafimy ocenić.

Na przykład, jeśli nasz ojciec troskliwie opiekował się matką (lub też nie) w kryzysowej sytuacji, być może obecnie też mamy takie oczekiwania i spodziewamy się, że w naszej relacji małżeńskiej przykład ten będzie powielany. To oczekiwanie może być realistyczne i może być spełniane w naszej relacji, niezależnie od tego, czy w ogóle o tym kiedykolwiek myśleliśmy. W przeciwnym razie, kiedy przykład ten nie jest naśladowany, może to w nas budzić niepokój czy rozczarowanie. Wszyscy w pewien sposób odziedziczyliśmy jakieś oczekiwania, kiedy obserwowaliśmy związki ludzi, wśród których wyrastaliśmy lub relacje, w które byliśmy zaangażowani.

Niezależnie, czy uświadomione czy też nie, wyrażone czy też nie - oczekiwania mogą prowadzić do wielkich rozczarowań i frustracji w relacji. Oczekiwania i pragnienia funkcjonują, niezależnie od tego, czy zostaną ujawnione czy też nie. Efektem nieujawnionych oczekiwań i pragnień jest rozczarowanie. Jeśli czujemy się rozczarowani naszym związkiem małżeńskim, dobrze jest zadać sobie pytanie, czego oczekujemy. Następnym krokiem jest zadanie sobie pytania, czy nasze oczekiwania są naprawdę uzasadnione. Wiele oczekiwań, jakie ludzie stawiają małżeństwu, jest zupełnie nierealistycznych, a nierealistyczne oczekiwania mogą bardzo zaszkodzić relacji. Dobrze jest również zastanowić się, czy jasno wyraziliśmy swoje oczekiwania drugiej osobie. Załóżmy znowu, że w rodzinie, w której wyrastaliśmy, większość ważnych decyzji finansowych podejmował ojciec, zaś w rodzinie naszego partnera (partnerki) „domową kasą” zarządzała mama i to ona decydowała o większych wydatkach. Oboje możemy automatycznie oczekiwać, że nasze małżeństwo będzie funkcjonowało na podstawie „zasad”, jakie obserwowaliśmy w swoim domu. Dostrzegamy tu jednak konflikt oczekiwań, ponieważ każde z nas nauczyło się innej „zasady”. Wiele małżeństw jest świadomych własnych oczekiwań, ale nie zdążyło o nich porozmawiać. Co więcej, wiele oczekiwań jest uznawanych jako „coś, co właśnie tak powinno się odbywać”, podczas gdy każde małżeństwo tak naprawdę potrzebuje dojść do porozumienia w sprawie sposobu, „jak będzie się to odbywało” u nich w domu.

Wszyscy mamy tendencję zakładać, że nasz model doskonałego małżeństwa (złożony z sumy całkowitej naszych własnych oczekiwań) jest taki sam jak współmałżonka, dlatego powinniśmy rozmawiać o tym, czego oczekujemy. Nie potrafimy odczytać myśli drugiej osoby, zatem najlepiej jest mówić sobie o tych sprawach, by dojść do porozumienia w kwestii sposobu radzenia sobie z tymi rozbieżnościami.

Niewypowiedziane oczekiwania często rodzą problemy w sferze seksualnej. Niepokojące jest, kiedy jedna strona powtarza drugiej: „Powinieneś wiedzieć, co mnie nakręca”, a tak naprawdę nigdy nie powiedziała współmałżonkowi, czego pragnie. Żłudne jest marzenie o relacji, w której partner (partnerka) spełnia wszystkie nasze potrzeby, nie tylko seksualne, ale faktem jest, że dopóki nie powiemy, czego pragniemy w każdej z ważnych dziedzin naszego wspólnego życia, marne są szanse, byśmy nawiązali relację, jakiej naprawdę oboje pragniemy. Ponadto, kiedy ukrywamy własne oczekiwania i nie ujawniamy ich, znacznie trudniej jest posuwać się w tym samym kierunku

POROZMAWIAJCIE O SWOICH OCZEKIWANIACH!

Proponowane ćwiczenie pomaga w odkryciu własnych oczekiwań i pragnień dotyczących relacji. Spędźcie czas na uważnym przemyśleniu każdej z dziedzin waszego życia, podanych w tabeli na następnej stronie. Przeznaczcie czas na indywidualne spisanie własnych myśli i podzielenie się nimi wzajemnie.

Czego oczekujecie, niezależnie od tego, czy jest to wg was realistyczne, czy nie? Oczekiwania mają znaczenie i wpływ na waszą relację, bez względu na to, czy są one realistyczne, czy też nie. Cennym może okazać się rozmowa o tym, co obserwowaliście i czego nauczyliście się w każdej z wymienionych dziedzin w domu rodzinnym. Tam prawdopodobnie powstało wiele naszych przekonań na temat tego, czego pragniemy, a czego nie. Każde z was niech oceni w skali 1-10, na ile rozsądne są według niego jego oczekiwania, przyjmując, że:

10	pkt	-	oczekiwania	bezwzględnie	uzasadnione.
1	pkt	-	oczekiwania	całkowicie	nieuzasadnione.

Na przykład, przypuśćmy, że byłeś wychowywany w rodzinie, w której nie rozmawiało się o problemach i jesteś świadomy, że wolisz uczciwie unikać tego rodzaju dyskusji. Możesz teraz uznać, że tego rodzaju oczekiwania w stosunku do ciebie nie są zbyt uzasadnione. Zaznacz kółkiem każde z wymienionych w tabeli oczekiwań, co do których czujesz, że tak naprawdę nie zostały one jasno omówione w waszym małżeństwie!

Opracowanie: Grażyna Kożusznik - w oparciu o materiały specjalistycznego szkolenia Instytutu Poradnictwa Chrześcijańskiego Chrześcijańskiej Fundacji „Życie i Misja”: Scott M. Stanley "Program Prewencji i Wzmacniania Relacji PREP"

MOJE OCZEKIWANIA W MAŁŻEŃSTWIE:

1. Trwałość relacji. "Dopóki śmierć nas nie rozłączy"?
2. Wierność seksualna?
3. Miłość. Czy oczekujesz, że zawsze będziecie się kochali? Czy oczekujesz, że w miarę upływu czasu będzie się to zmieniało?
4. Wasza relacja seksualna. Częstotliwość? Praktyki? Tematy tabu?
5. Romans. Co jest dla ciebie romantyczne?
6. Dzieci. Więcej dzieci?
7. Dzieci z poprzedniego małżeństwa. Jeśli ty lub partner macie dzieci z poprzedniego związku, gdzie chcecie, by mieszkały? Jakiego rodzaju dyscypliny oczekujecie w stosunku do tych dzieci?
8. Praca, kariera, źródła dochodu. Kto będzie pracował w przyszłości? Czyja kariera/ praca jest ważniejsza? Jeśli są lub będą dzieci, czy któryś z partnerów ograniczy czas pracy poza domem, by opiekować się dziećmi?
9. Poziom emocjonalnej zależności od drugiej osoby. Czy chcesz, by się tobą opiekowano i w jakim stopniu? W jakim stopniu będziecie mogli polegać na sobie nawzajem, kiedy będziecie przechodzić przez trudny okres?
10. Ogólne podejście do życia. Razem? Jako dwie niezależne jednostki?
11. Lojalność. Co to oznacza dla ciebie?
12. Komunikowanie na temat problemów w relacji. Czy chcesz o tym rozmawiać, jeśli tak, to jak?
13. Siła. Od kogo oczekujesz, że będzie miał większy wpływ na podejmowanie decyzji? Jakiego rodzaju? Na przykład, kto będzie sprawował kontrolę nad finansami lub kto będzie wychowywał dzieci? Co się dzieje, kiedy nie zgadzacie się w kluczowych sprawach? Kto ma teraz przewagę i jak się z tym czujesz?
14. Prace domowe. Kto i co ma robić? Ile prac domowych każdy z was będzie wykonywał w przyszłości? Jeśli żyjecie teraz razem, jak bieżące niepowodzenia odnoszą się do twoich oczekiwań?
15. Wspólny czas. Ile czasu chcecie spędzać razem (w przeciwieństwie do czasu z przyjaciółmi, w pracy, z rodziną itp.)?
16. Wyrażanie uczuć. Ile z tego, co każde z was czuje, powinno być wyrażone?
17. Przyjaźń w małżeństwie. Kim jest przyjaciel? Co będzie oznaczało utrzymywanie przyjaźni z twoim parterem/ką?

18. Drobne sprawy życiowe. Jak wyciskać pastę do zębów? Czy muszla klozetowa ma być zamknięta czy otwarta? Kto ma wysyłać kartki z życzeniami, jeśli w ogóle ktoś ma to robić? Pomyśl naprawdę o błahostkach, które mogą cię irytować (lub nie ma z nimi problemów). Czego oczekujesz w tych sprawach?
19. Przebaczenie. Jak ważne jest przebaczenie w waszej relacji? Jaki wpływ ma przebaczenie na waszą relację?
20. Inne oczekiwania. Jak powinny wyglądać ważne rzeczy, których jesteście świadomi, a nie zostały owe ujęte powyżej?
21. Bliskość - dystans. Jak blisko chcesz być lub jakiego stopnia zbliżenia oczekujesz?
22. Sprawy wiary czy przekonań religijnych. W jaki sposób chcecie praktykować waszą wiarę (modlitwa, uczęszczanie do Kościoła, czytanie i studiowanie Słowa Bożego itp.)?

Artykuł publikujemy za zgodą wydawnictwa "Nasze Inspiracje" (3/2003)