

# Jak pozostać blisko męża, nawet kiedy dzieci są małe i wymagające?

## Moduł I kursu "Jak wspólnie wychować dzieci i nie zwariować?"



Kiedy w domu nie ma dzieci, **łatwo** jest pozostać w dużej bliskości emocjonalnej. Można wspólnie wyjść na randkę w wybranej przez siebie chwili, spotkać się z przyjaciółmi, kiedy tylko przyjdzie na to ochota, pospać dłużej w sobotę, odpocząć po tygodniu pracy i wejść z nowymi siłami we wspólną codzienność.

Kiedy pojawia się dziecko, **wiele się zmienia**. Może być tak, że część z dotychczasowych aktywności na jakiś czas trzeba odłożyć. Inne – dostosować do malucha. Wszystko zależy od sytuacji danego małżeństwa i dziecka, które się rodzi – jego zdrowia, temperamentu, aktualnych potrzeb itd.

Podpowiem Ci trzy strategie, za pomocą których możesz zadbać o to, aby pozostać blisko męża, nawet, kiedy dzieci są małe i wymagające.

## Strategia pierwsza: zadbaj o Twoje nastawienie

Twoje nastawienie decyduje o tym, jak patrzysz na Wasze wspólne życie, co o nim myślisz, a w związku z tym – jakie emocje się w Tobie pojawiają, kiedy stajecie w obliczu konfliktu.

Proponuję Ci, abyś wypracowała w sobie trzy myśli, które staną się Twoim motywem przewodnim w relacji z mężem.

- ▶ **Jestem zdeterminowana i zaangażowana, by nasza relacja wypaliła** – zależy mi na tobie i chcę z tobą spędzić swoje życie.
- ▶ **Zabezpieczam twoje tyły** – gramy do jednej bramki i jesteśmy w jednej drużynie, nie przeciwko sobie. Mam dla ciebie współczucie i zrozumienie, kiedy sprawy nie idą po twojej myśli i chcę cię wspierać, kiedy jest ci trudno. Chcę o tym pamiętać szczególnie wtedy, kiedy sama jestem zestresowana i rodzi się we mnie chęć atakowania ciebie. Jesteśmy w tym razem.
- ▶ **Jestem zdeterminowana, aby uczyć się regulować swoje emocje** – chcę brać odpowiedzialność za swoje emocje i szukać sposobu, by uspokoić samą siebie. Nie chcę cię atakować lub uciekać przed tobą, nie chcę trwać w stanie „fight, flight or freeze”, bo wtedy patrzę na Ciebie jak na wroga. A przecież nim nie jesteś!

## Jak nad tym pracować?

Wybierz jedną myśl z powyższych, nad którą chciałabyś się w najbliższych dniach pochylić. Zapisz ją na kilku kartkach i zostaw kartki w widocznych dla Ciebie miejscach. W ciągu dnia czytaj kartkę tyle razy, ile na nią natrafisz i próbuj przywoływać jej treść w myślach wtedy, kiedy nie masz jej przed oczami. W ten sposób będziesz wypracowywała u siebie wybrane nastawienie wobec męża.

## Strategia druga: wypracuj konkretne nawyki

Chodzi tutaj o nawyki związane z Twoim sposobem myślenia i działania wobec męża, które pozwolą Wam pozostawać w bliskim kontakcie w ciągu każdego dnia.

### 1. Zbalansowanie potrzeb

Kiedy rodzi się małe dziecko, jego potrzeby powinny być spełniane nieomal natychmiast. Jest głodne – płacze, ma mokrą pieluchę – płacze, chce poczuć Twoją bliskość – płacze. Nie ma czasu i możliwości, by spędzić długie sam na sam z mężem.

Jednak stopniowo się to zmienia – potrzeby dzieci przestają być tak bardzo pilne i nie ma konieczności stawiać ich cały czas na pierwszym miejscu. Wiele kobiet ma z tym trudność – tak bardzo przyzwyczyły się do tego, aby myśleć głównie o potrzebach dziecka, że po głowie wciąż krąży im pytanie: *Czego w tej chwili potrzebuje mój syn / moja córka?*

Nie chodzi wtedy już tylko o dzieci, które płaczą, że chciałyby wyjść na spacer do parku. Możesz spojrzeć na nie i pomyśleć: *One chcą iść do parku, mąż chciałby wyjść poćwiczyć, a ja chciałabym, żeby naczynia w zlewie zostały jak najszybciej pozmywane i nie zostały na później. Czego w tej chwili potrzebuje nasza rodzina?*

**Warto przetrenować sama siebie i zadawać sobie pytanie: Czego w tej chwili potrzebuje nasza rodzina?, zamiast: Czego potrzebują nasze dzieci?**

Kiedy zadasz sobie takie pytanie, możesz odkryć, że tak naprawdę wszyscy chcielibyście odroczynek i oderwania się od obowiązków. Co zrobić, by spełnić potrzebę wszystkich?

**Ty i Twój mąż nie powinniście stawiać potrzeb swoich dzieci wciąż przed Waszymi potrzebami.** Jeśli nie napełniasz swoich kubków regularnie, nie jesteście w stanie być dobrymi rodzicami. Dzieci rozkwitają, kiedy my jesteśmy pełni radości, entuzjazmu, kiedy dobrze czujemy się w swoim życiu. Są bardziej skłonne do współpracy wtedy, kiedy my wchodzimy w kontakt z nimi z ciepłem i spokojem. Dlatego to ważne, abyście zadbał również o to, co jest pomiędzy Wami.

### 2. Wdzięczność

Wdzięczność **zmienia** nasz sposób patrzenia na drugą osobę. Zmienia naszą postawę wobec niej. Sprawia, że wychodzimy do niej z pozytywnymi emocjami. Dodaje nam samych radości i energii do działania.

Wdzięczność musi być szczerą, by wpływała pozytywnie na Waszą relację.

Jeśli na głos mówisz: *Dziękuję, że pozmywałeś naczynia*, a w głowie myślisz: *Przecież to twój obowiązek, żeby to zrobić! I tak ja częściej zmywam niż ty...*, Twój mąż wyczuje Twoje prawdziwe uczucia i właśnie na nie zareaguje, nie na Twoje słowa.

Doceniaj zatem męża najpierw w swojej głowie, a później również na głos.

**Jeśli uważasz, że jego działania są przecież i tak jego obowiązkiem, samą siebie wpędzasz w nieprzyjemne emocje i frustrację.** Jeśli w ogóle chcesz patrzeć na rzeczywistość przez pryzmat obowiązków, patrz tak raczej na samą siebie, nie na innych.

Myślenie o tym, że ktoś ma wobec Ciebie określone obowiązki sprawia, że przestajesz cieszyć się tym, co ta osoba zrobiła, a zauważasz to, czego jeszcze nie dopełniła. To, co na początku Waszej znajomości było powodem do radości i spontanicznej wdzięczności, staje się zupełnie normalnym zachowaniem, którym *nie trzeba się ekscytować*.

---

**Masz wybór: możesz w ten sposób patrzeć na innych ludzi przez całe swoje życie. Nie zdziw się jednak, jeśli będziesz często czuła się sfrustrowana i zmęczona. To będzie efekt decyzji, którą sama podjęłaś, aby skupiać się na tym, co inni POWINNI zrobić, a nie na tym, co już dla Ciebie zrobili.**

---

### 3. Empatia

Stosowanie empatii zarówno wobec dzieci, jak i wobec męża pomaga pozostać w bliskości i kontakcie bez względu na to, jakie emocje między Wami się pojawiają. Warto o to dbać, bo to właśnie ta **bliskość i więź decydują o tym, że chcecie nawzajem się o siebie troszczyć i zaspokajać swoje potrzeby**.

Kiedy możesz mieć problemy z okazywaniem empatii?

► **Kiedy sama jesteś zestresowana, zdenerwowana i przemęczona.**

Większość kobiet wie o tym, że warto byłoby okazać zrozumienie dla męża, który wraca zmęczony i zestresowany po trudnym dniu w pracy. **I są chętne, i gotowe, by to zrobić, o ile ich dzień nie był również ciężki i wyczerpujący!** Jeśli są spokojne i wypoczęte, bez problemu powiedzą: *Kochanie, tak mi przykro, że miałeś trudny dzień w pracy!*

Kiedy czujesz się przemęczona, łatwo jest zatrzymać się na myślach typu: *Ja też miałam ciężki dzień. Kto w końcu MNIE wysłucha?* Nie masz wtedy ochoty, by wsłuchać się we frustrację męża.

Okazywanie empatii wtedy, kiedy **Twój kubek jest zupełnie pusty**, jest niemożliwe! Jeśli nie potrafisz sama regulować swoich nastrojów, nie będziesz potrafiła dać zrozumienia mężowi wtedy, kiedy Tobie jest trudno.

---

**Okazanie empatii zabierze Ci tyle samo energii, co pielęgnowanie w sobie takich myśli (a może i mniej). Wystarczy świadomie przypomnieć sobie: On też miał dziś trudno, tak jak ja. Dobrze to rozumiem... Chcę być blisko niego.**

---

To Twoja odpowiedzialność, aby zadbać o swój kubek – zauważ, że kiedy mąż jest przemęczony, również nie ma jak napełnić Twojego kubeczka... Nie wymagaj tego od niego w takiej sytuacji –



nie skazuj się na frustrację. Jeśli Ty będziesz świadomie dbać o swój nastrój, Twój mąż może nauczyć się również tego od Ciebie.

### ► **Kiedy czujesz się atakowana i próbujesz się bronić.**

Trudno jest okazać empatię również wtedy, kiedy stoisz na pozycji obronnej (odbierasz zachowanie drugiej osoby jako atak na siebie i próbujesz się przed tym bronić).

#### **Wyobraź sobie taką sytuację:**

Twój mąż marzy o tym, aby wyjść z Tobą na randkę. Macie kilkumiesięczne dziecko, nie byliście nigdzie sami od prawie roku. Ty nie jesteś przekonana do tego pomysłu, obawiasz się zostawić dziecko z kimś innym niż Wy choćby na 3 godziny.

Pewnego wieczora, po długim i wyczerpującym dniu dochodzi do sprzeczki między Wami. W końcu Twój mąż mówi: *W kółko tylko mówisz o dziecku! Nie masz już dla mnie czasu! Dlaczego nie moglibyśmy w końcu gdzieś razem wyjść?!*

Jaka jest Twoja reakcja?

Są tu dwie główne możliwości.

Możesz okazać mu **zrozumienie i empatię**: *Kochanie, słyszę, że bardzo byś chciał spędzić nieco czasu tylko ze mną... Ja też tego chcę! Zastanówmy się, co możemy z tym zrobić.*

Lub.

Możesz przyjąć jego słowa jako **atak na siebie** (jeśli uznasz, że Twój mąż obwinia Ciebie o to, jak się czuje i co się dzieje między Wami, bo przecież to Ty nie zgadzałaś się na wspólne wyjścia). Wtedy Twoja reakcja będzie inna: *Oj, przestań, nie przesadzaj! Przecież mamy niektóre wieczory dla siebie, tylko Ty wtedy siedzisz ciągle w telefonie! Poza tym, pomyśl trochę o Basi, a nie ciągle o sobie: ona jest jeszcze za mała, żeby ją zostawić z kimś obcym!*

Taka reakcja oddala Was od siebie, bo nie pomaga rozwiązać trudności związanych ze znalezieniem czasu tylko dla siebie. Wzbudza również nieprzyjemne emocje u obu stron.

**To Ty decydujesz o tym, w jaki sposób przyjmiesz słowa drugiej osoby.** Nawet, jeśli ona sama użyje sformułowania typu *To twoja wina!*, Ty nie musisz reagować na atak i stawać na pozycji obronnej. Możesz usłyszeć głębiej, co chce Ci przekazać i skupić się na tym, aby okazać empatię.

Empatia jest jak **magiczna różdżka** dla Twojej relacji z mężem. Twój mąż może wcale nie potrzebować rozwiązania, o które prosi (czy którego oczekuje) – bo z jakiegoś powodu może widzieć zaciemniony obraz sytuacji i to, o co prosi (lub co próbuje wymusić) w dalszej perspektywie nie byłoby dobre dla Ciebie, dla niego i dla całej Waszej rodziny. Na pewno jednak potrzebuje, abyś usłyszała jego emocje i jego potrzeby i pokazała, że jesteś zdeterminowana, by wyjść mu naprzeciw.

---

**Nawet w sytuacji, kiedy się nie zgadzacie, jest możliwe okazanie empatii. Ona nie jest równoznaczna z tym, że przyznajesz mężowi rację - ona pokazuje, że go widzisz, słyszysz, jesteś w tym razem z nim i jesteś zdeterminowana, by znaleźć rozwiązanie typu win-win.**

---

## Jak nad tym pracować?

Wybierz jeden z obszarów: zbalansowanie potrzeb, wdzięczność lub empatię. Zadaj sobie pytanie: Jak dziś wygląda moje zachowanie w tym obszarze? Co mogę zrobić w najbliższych dniach, aby pójść o krok do przodu w tym obszarze?

Zdecyduj o jednym, konkretnym działaniu i przez najbliższy tydzień skup swoje siły na tym, aby wprowadzić je w życie.

---

## Strategia trzecia: wprowadź działania prewencyjne

Są to zachowania, które sprawiają, że Wasza relacja się rozwija, możecie pozostać blisko siebie i łatwiej rozwiązujecie konflikty.

### ➤ Wspólna zabawa.

**Regularna, najlepiej każdego dnia.** Zabawa wyzwala oksytocynę, która sprawia, że czujemy się bardziej ze sobą związani (ten sam hormon pojawia się, kiedy się przytulacie czy kiedy uprawiacie seks).

Często te same zajęcia, które wykonujesz z dziećmi, mogą być super zabawą z mężem! Skakanie po łóżku, bitwa na poduszki, jazda na rolnkach czy tańce w domu. Najlepiej, by ta zabawa była związana z bliskością fizyczną i śmiechem. W ten sposób pozbywacie się również napięcia związanego z codziennym stresem.

### ➤ Współżycie seksualne.

Jeśli macie małe dzieci, nie wysypiasz się i jesteś zmęczona, możesz czuć, że seks to ostatnia rzecz, na którą masz ochotę. Podobnie kiedy czujesz nawarstwiający się problem między sobą a mężem. Czasem może być trudno wpasować współżycie w dzień pełen pracy, obowiązków i budzących się w środku nocy dzieci.

Jednak jest on niezwykle ważny! **Nie rozwiązuje trudności i nieporozumień, ale wiąże Was ze sobą, odnawia bliskość, buduje dobrą wolę wobec siebie nawzajem.** Dlatego warto przyjrzeć się temu tematowi – co mogę zrobić, by kochać się częściej? Jak znaleźć na niego czas i energię? Co mogę zrobić, by samą siebie zachęcić do współżycia, nawet, jeśli mój mąż nie zachowuje się romantycznie, zachęcająco itd.?

### ➤ Bliskość fizyczna inna niż seks.

Np. krótki masaż – nawet 5 minut może bardzo Was odprężyć i zbliżyć do siebie. Czasem wystarczy również leżeć blisko siebie i pozwolić, by Wasze oddechy zgrały się ze sobą. Dzieje się wtedy coś wyjątkowego – zachodzi pewnego rodzaju synchronizacja na poziomie układu limbicznego! Nie musicie nic mówić i robić, wystarczy kilka minut poleżeć obok siebie.

**Jeśli czujesz się zbyt zmęczona na seks lub czujesz, że jesteście zbyt daleko od siebie, zrób to zamiast współżycia** – jest to dobry sposób na zbliżenie się do siebie również pod względem emo-

cyjonalnym. Możecie też tańczyć lub wyjść na balkon wieczorem i patrzeć razem w gwiazdy, wsłuchując się w dźwięki nocy.

### ► **Regularne sesje rozwiązywania konfliktów.**

Spotkania wpisane w Wasz grafik, kiedy dzieci są zajęte przez kogoś innego lub znajdujecie dla nich absorbujące zajęcie. W tym czasie poruszacie tematy, które pojawiły się w ostatnim czasie, stosując zasady wskazane w trzecim naszym spotkaniu o rozwiązywaniu konfliktów.

Pamiętaj, że na takie rozwiązanie może być dla Was za wcześnie, jeśli jesteście w relacji pełnej napięcia i wzajemnych urazów. Na ten moment skup się zatem na pozostałych praktykach i daj Wam nieco czasu, aby zbudować silniejszą więź.

### ► **Regularne „randki”.**

Chodzi o świadomie wygospodarowany czas **tylko we dwoje**, kiedy odrywacie się od listy zadań i obowiązków i robicie coś, co sprawia Wam radość i przyjemność.

Pomyśl, czy naprawdę jest tak, że wyjście sam na sam razem jest NIEMOŻLIWE? Owszem, czasem przez pierwszy okres życia dziecka jest to rzeczywiście bardzo, bardzo skomplikowane. Jednak tylko w nielicznych przypadkach niemożliwe! Sekret tkwi w tym, aby otworzyć oczy i umysł na różne możliwości. Może masz koleżankę, która mogłaby zabrać dziecko na spacer na dwie godziny? Babcia lub dziadek, siostra lub brat, sąsiadka czy sąsiad... Kiedy pracowałam ze studentami, czasem prosiliśmy zaprzyjaźnionych studentów o pomoc przy kilkumiesięcznym Franku – wyjście na spacer czy wspólnie spędzony czas w naszym domu.

Możecie też znaleźć drugą rodzinę, która w podobny sposób wychowuje dzieci i wymienić się *usługą* zajmowania się dziećmi przez 3 godziny raz na kilka tygodni. Wszystko zależy od Twojej aktualnej sytuacji, ale możliwości jest naprawdę wiele. **Jeśli uwierzysz w to, że ten czas jest dla Was bardzo ważny (również dla Waszych dzieci, które korzystają na tym, że Ty i Twój mąż jesteście blisko siebie!), będziesz szukać rozwiązań i możliwości.**

Psychoterapeuta Ron Taffel w książce *When parents disagree and what can you do about it* napisał, że jednym z głównych problemów małżeńskich jest to, że w związku **codziennie jest długa lista zadań**, które należy wykonać dla dobra rodziny i że to kobiety są zwykle tymi, które trzymają tę listę w swojej głowie i jest im trudno się od niej uwolnić.

Nie wnikając w przyczyny tego, że częściej to kobiety myślą o tej liście zadań, rzeczywistość jest taka, że **nie jesteś w stanie się zrelaksować, jeśli Twoje myśli wciąż krążą wokół tego, co jeszcze trzeba zrobić!** Dlatego potrzebujecie takich mini-randek po to, by oderwać się choćby na chwilę od codziennych obowiązków i odnowić więź.

Randka może być takimi małymi wakacjami od niekończącej się listy zadań. Zróbcie coś innego niż codziennie, wyjdźcie na kawę, kopcicie piłkę w parku, idźcie do muzeum – zależnie od Waszych możliwości. Jeśli nie możecie zostawić

---

**Jeśli widzisz u siebie mechanizm obwiniania męża o to, że Ty wciąż myślisz o tym, co jeszcze trzeba zrobić, a on tak się nie zachowuje, zatrzymaj się. To Twój wybór, o czym i jak myślisz. Jego postawa w tym względzie może być inna i nie jest to powód do obwiniania go o cokolwiek. Ty również potrzebujesz takiego oderwania się od obowiązków, więc daj sobie taki czas.**

---

dziecka z nikim – weźcie je ze sobą i pójdźcie na spacer do parku i skupcie swoje myśli i spojrzenia na sobie nawzajem.

## Jak nad tym pracować?

Wybierz jedno działanie prewencyjne, które chciałabyś wprowadzić w Wasze małżeńskie życie. Zacznij od takiego, którego wprowadzenie w najmniejszym stopniu zależy od Twojego męża, aby nie czuł on presji związanej z tym, że to niby Ty pracujesz nad sobą, a w rzeczywistości masz wobec niego jakieś oczekiwania.

Znajdź proste czynności, które mogłabyś wprowadzić w swoją codzienność, które pozwolą Ci powoli dokonywać zmian w danym obszarze. Daj sobie czas i nie oczekuj od razu zbyt gwałtownych zmian. Ciesz się każdym krokiem do przodu – nawet mała zmiana jest powodem do świętowania.

Tak, Twoje dziecko potrzebuje, by je karmić, nosić, przewijać i tulić. To nie znaczy jednak, że nie możesz postawić jego potrzeb na **TYM SAMYM poziomie**, co potrzeby Twoje i męża. Wszystko rozpoczyna się w Twojej głowie, w Twoich myślach, nastawieniu i gotowości do szukania rozwiązań.

**Nie zostawiaj bliskości z mężem na odległą przyszłość**, bo wtedy może być już trudno do siebie wrócić. A jeśli dziś czujesz właśnie to – że trudno do siebie wrócić – powoli wprowadzaj w życie te trzy strategie, a w niedługim czasie zobaczysz rezultaty.