

DAVID MURROW

Czego mąż ci nie mówi?



PSYCHOLOGIA I WIARA

w|drodze

Czego mąż ci
nie mówi?

DAVID MURROW

Czego mąż ci nie mówi?

Przełożyła
Karolina Brykner

w|drodze


Copyright © 2012 by David Murrow
Originally published in English under the title
What Your Husband isn't Telling You
by Bethany House, a division of Baker Publishing Group,
Grand Rapids Michigan, 49516, U.S.A.
All rights reserved

© Copyright for this edition by Wydawnictwo W drodze, 2016

Redakcja
Lidia Kozłowska

Projekt okładki do serii
Radosław Krawczyk

Redakcja techniczna i opracowanie okładki
Justyna Nowaczyk

Fotografia na okładce
Fotolia © Szabolcs Szekeres

ISBN 978-83-7906-068-9

Wydawnictwo Polskiej Prowincji Dominikanów W drodze sp. z o.o.

Wydanie I, 2016
ul. Kościuszki 99, 61-716 Poznań
tel. 61 852 39 62, faks 61 850 17 82
www.wdrodze.pl sprzedaz@wdrodze.pl

Druk i oprawa: Drukarnia
Druk na papierze Creamy 80 g, wol. 2,0 firmy Zing

Przedmowa

Góra lodowa

Słynny psycholog porównał kiedyś ludzki umysł do góry lodowej – dostrzegamy tylko jej czubek, podczas gdy ogrom naszych procesów myślowych pozostaje niewidoczny, zatopiony w głębinie zwanej podświadomością. Stwierdzenie to można uznać za prawdziwe szczególnie w odniesieniu do mężczyzn, którzy wydają się mniej świadomi własnych uczuć niż kobiety.

Napisano wiele wspaniałych książek na temat czubka góry lodowej. Tacy autorzy jak na przykład Stephen Arterburn i Shaunti Feldhahn wyjawili w prosty sposób wiele prawd o mężczyznach – zadali im pytania o to, co myślą, a wyniki ankiet naukowych zawarli w swoich bestsellerach. Metoda ta pozwoliła na odkrycie jedynie tego, o czym świadomie myślał mężczyźni.

Jeśli psychiatrzy się nie mylą, około osiemdziesiąt procent procesów myślowych mężczyzn pozostaje ukrytych, nawet dla nich samych. To dlatego oddani mężowie porzucają żony bez wyraźnego powodu. Duchowni uśmiechają się w kościele, po czym krzyczą, odwożąc dzieci do domu. Mężczyźni rozsądnie zarządzający pieniędzmi inwestują

w piramidy finansowe, a ci szczerze kochający swoje rodziny opuszczają je, jeśli nie w sensie fizycznym, to w emocjonalnym. Bardzo często nie potrafią wyjaśnić, dlaczego tak postępują. Twój mąż wie niewiele więcej o tym, co dzieje się z górą lodową pod powierzchnią wody.

W tej książce zbadamy zarówno czubek góry lodowej (czyli to, do czego mężczyźni przyznają się badaczom), jak i jej resztę (czyli to, co mężczyźni czują, ale czego nie potrafią lub nie chcą wyrazić). Spoglądając na całość góry lodowej, otrzymasz kompletny obraz tego, co twój mąż myśli i robi – będą to sprawy, o których ci nie mówi.

Wstęp

Co tak naprawdę dzieje się we wnętrzu twojego męża?

Wyobraź sobie swojego męża stojącego pośrodku wartko płynącej rzeki. Każdego dnia fala radości, frustracji, obowiązków, pokus i presji obmywa jego serce.

Walka z prądem rzeki jest wyczerpującą pracą. Niektórzy zdyscyplinowani mężczyźni dość dobrze sobie radzą, inni natomiast próbują wzniesć tamę, przez którą z czasem zaczyna przelewać się frustracja. Są tacy, którzy toną pod ciężarem presji i zmartwień, których nie mogą zrozumieć.

Większość mężczyzn nie zdaje sobie sprawy z tego, skąd biorą się te uczucia. Wielu próbuje nic nie odczuwać, a niektórzy tak zrećtnie zaprzeczają własnym emocjom, że nie są ich świadomi. Rzadko można spotkać mężczyznę, który wie, jak sobie z nimi radzić w odpowiedni sposób.

Zamiast żyć pełnią życia i cieszyć się wolnością, większość mężczyzn ucieka się do strategii przetrwania, aby oprzeć się rwącemu prądowi. Nie mówią szczerze, co czują, i nie proszą innych o spełnienie ich potrzeb, a zamiast tego uczą się szkodliwych metod manipulacji, aby uzyskać to, czego chcą. Stosują gierki. Wybuchają złością. Wszczynają bezsensowne kłótnie. Zachowują się destrukcyjnie. Popadają w nałó-

gi, których nie potrafią się pozbyć i które nie sprawiają im radości. Tracą tak wiele energii, walcząc z prądem (lub próbując go okiełznać), że nie potrafią przeżywać w pełni danej chwili. Wielu zwyczajnie się wycofuje – stają się bierni i niedostępni dla ukochanych osób. Wegetują przed ekranem telewizora lub komputera nie dlatego, że nie dbają o innych, ale ponieważ nie mają im już nic do zaoferowania.

Każdy mężczyzna walczy z prądem. Nawet dobrzy mężowie. Nawet chrześcijanie.

Jestem jednym z tych mężczyzn.

Jestem typowym miłym chrześcijaninem. Moje dzieciństwo było całkiem udane – wychowałem się w rodzinie klasy średniej, miałem jedzenie oraz dach nad głową. Dobrze radziłem sobie w szkole, otaczali mnie liczni przyjaciele. Moi rodzice wpadli jednak w wir współuzależnienia – on był rozjuszonym lwem, a ona potulną owieczką. Ojciec był niczym tykająca bomba zegarowa i nigdy nie wiedziałeś, kiedy wybuchnie. Matka nauczyła dzieci wielu strategii przetrwania – nie denerwuj taty, bądź cicho, zostań w swoim pokoju, wyjdź na zewnątrz, jedź szybko, przynoś ze szkoły dobre oceny, uważaj na to, co mówisz, a przede wszystkim – dobrze się zachowuj.

W wieku piętnastu lat oddałem swoje życie Chrystusowi w dużej mierze po to, aby nie stać się w przyszłości podobnym do mojego ojca. Od tamtego czasu służę Jezusowi. Studiowałem na chrześcijańskim uniwersytecie i poślubiłem chrześcijankę. Sumiennie uczęszczaliśmy do kościoła i posłaliśmy trójkę naszych dzieci do szkoły niedzielnej. Bóg dał mi po latach łaskę przebaczenia mojemu ojcu i kiedy ten zmarł, byliśmy pogodzeni.

Coś jednak wciąż się nie układało.

Przez lata nie znałem własnych sekretów. Nie mogłem wyjaśnić szalonego dialogu, który wciąż się toczył w mojej głowie. Z trudem

okazywałem szczery smutek i empatię. Czasami czułem się tak przytłoczony, że ledwo sobie radziłem. Chociaż byłem raczej zadowolony ze swojego życia, zdarzało mi się fantazjować o porzuceniu lub zakończeniu tego wszystkiego. W podświadomości czało się skrywane życzenie śmierci.

Rok temu nie wytrzymałem. Znalazłem się w ośrodku dla uzależnionych od narkotyków i alkoholu oddalonym o trzy tysiące mil od domu. Zostałem odcięty od rodziny. Zabrano mi telefon i komputer. Umieszczono mnie w pokoju z siedmioma innymi mężczyznami, z których większość była uzależniona i niemal wszystko w życiu stracili.

Prawdopodobnie zastanawiasz się teraz: „Co takiego zrobił Murrow? Był alkoholikiem? Ćpunem? Brutalem?”. Tak naprawdę nie dotyczył mnie żaden z tych problemów. Nigdy nie zapaliłem papierosa, nie upiłem się ani nie odurzyłem. Nigdy nie tknąłem zakazanych substancji. Nie uderzyłem żony ani dzieci. Nie oglądałem porno. Byłem w stu procentach wierny przysiędze małżeńskiej.

A jednak znalazłem się w ośrodku dla uzależnionych. Mój własny obraz siebie jako dobrego męża i ponadprzeciętnego ojca legł w gruzach na progu sypialni.

Kilka lat wcześniej zdenerwowałby mnie ten fałszywy areszt. Skorzestałbym z jednej z moich strategii przetrwania, aby poradzić sobie z poczuciem poniżenia, jakie rodziły te okoliczności. Uznałbym, że mam rację, a wszyscy wokół są w błędzie. Walczyłbym z systemem, aby zyskać przewagę nad moimi prześladowcami (w ówczesnej sytuacji byli to psycholodzy).

Ja jednak się poddałem.

W wieku czterdziestu dziewięciu lat zacząłem nareszcie poznawać prawdziwego siebie. Psycholodzy nauczyli mnie zadawać sobie istotne

pytania. Co mnie niepokoi? Dlaczego czuję się ignorowany? Dlaczego w moim domu czuć wieczne napięcie? Dlaczego tak bardzo boję się mówić o swoich potrzebach? Dlaczego wydaje mi się, że znikam i ktoś inny zajmuje moje miejsce? I dlaczego przytrafia się to nowo narodzonemu chrześcijaninowi, który nie powinien borykać się z podobnymi problemami?

Przywołując raz jeszcze porównanie do rzeki – nareszcie pokonałem jej nurt i wyszedłem na brzeg. Udałem się do źródła mojej duszy. Dotarłem do miejsca, w którym powstały frustracje i rany, a moje serce obumarło.

Odnalazszy źródło, pojąłem sens mknącego prądu. Zrozumiałem, że wciąż kieruję się w życiu strategiami wypracowanymi w dzieciństwie: bądź cicho, zostań w pokoju, wyjdź na dwór, jedz szybko, dobrze się zachowuj. Byłem niczym japoński żołnierz podczas drugiej wojny światowej – pozostałem samotnie na wyspie, walcząc na wojnie, która dawno się już skończyła.

Prądy wciąż mnie porywają, ale już nie przytłaczają. Wiem, skąd pochodzą moje emocje. Wiem, kto jest prawdziwym wrogiem i jak z nim walczyć.

Dostrzegając we mnie tę zmianę, moja ukochana żona również postanowiła udać się w górę własnej rzeki. Okazało się, że obydwójce wypieraliśmy nasze prawdziwe uczucia. Żyjemy w zdrowym związku. Zamiast uprawiać gierki i uciekać się do manipulacji, aby zaspokoić własne potrzeby, rozmawiamy szczerze i otwarcie o tym, co naprawdę myślimy i czujemy. Jestem nareszcie chętny do dyskusji, a ona nareszcie z przyjemnością mnie wysłuchuje. Jak mówił Jezus – prawda nas wyzwoli.

Chodź ze mną w górę rzeki. Chcę, abyś zrozumiała potężne siły, które ukształtowały twojego mężczyznę, oraz prądy, które mącą wodę

każdego dnia. Chcę, abyś nauczyła się szczerości wobec męża, aby i on mógł nauczyć się tego samego.

Ta książka to coś więcej niż zestawienie faktów o mężczyznach i wyniki najnowszych badań nad ich zachowaniem (choć często będę się do nich odwoływał). Chcę, abyś zrozumiała, co ich dręczy. Co ich motywuje. Co ich przeraża. Udajemy się do źródła.

Naprawdę mam na myśli źródło. W kilku kolejnych rozdziałach zabiorę cię do początków ludzkości. Otworzę przed tobą książki historyczne, aby pokazać ci, co uformowało współczesnych mężczyzn. Być może zastanowisz się: „Dlaczego przedstawia mi plemienne zachowania? Chcę się jedynie dowiedzieć, dlaczego mój mąż nie odkłada brudnych naczyń do zlewu!”. Zaufaj mi. Twój mężczyzna to wynik tysięcy lat rozwoju kultury. Współcześni mężczyźni są „współcześni” zaledwie od kilkuset ostatnich lat, ale to całe stulecia ludzkich doświadczeń ukształtowały ich w znany nam dzisiaj sposób. Nie zrozumiesz własnego męża, dopóki nie dostrzeżesz, w jaki sposób on, jego ojciec oraz ojciec jego ojca stali się mężczyznami. Proszę, wytrwaj ze mną, kiedy przedstawię ci biblijne, historyczne i naukowe źródła męskości. Kiedy je zrozumiesz, zrozumiesz lepiej swojego męża.



Konfrontacja z rzeczywistością. Gdybym tylko mógł porozmawiać osobiście z tobą i twoim mężem, byłbym w stanie dużo precyzyjniej określić waszą szczególną sytuację. Ponieważ jestem jedynie autorem książki, nie mam takiej możliwości. Nie mam zatem innego wyboru, jak uogólniać. Zapewniam cię, że znajdziesz tu fragmenty, które zupełnie nie będą odnosić się do twojego męża. Z pewnością niejeden raz przewrócisz oczami i powiesz: „Murrow nie wie, o czym mówi. Mój

maż taki nie jest!” Masz rację. Niektóre spostrzeżenia nie będą pasowały do twojego męża, ponieważ nie wszyscy są tacy sami. Jestem w pełni świadomy, że część osób nie mieści się w opisywanych przeze mnie normach, i dobrze. Proszę więc, nie odrzucaj tej książki dlatego, że kilku fragmentów nie da się zastosować w przypadku twojego mężczyzny.

Może ci się wydawać, że do pewnego stopnia posługuję się stereotypami dotyczącymi płci. Spróbuj zrozumieć moją sytuację – nie mogę napisać książki o mężczyznach bez przedstawienia pewnych generalizujących stwierdzeń na ich temat. Jest to książka o tym, co zwyczajni faceci (nie tylko chrześcijanie) myślą i czego nie mówią swoim żonom. Jest to rzetelna próba opisanie wewnętrznych przemyśleń typowego, zdrowego psychicznie mężczyzny, żyjącego we współczesnym zachodnim świecie. Jeśli twój mąż ma poważne problemy i cierpi na chorobę psychiczną, wówczas reguły, które przedstawiam, prawdopodobnie w jego przypadku nie będą miały zastosowania. Jeśli jesteś w patologicznym związku, potrzebujesz poważniejszej pomocy niż ta, którą jest ci w stanie zaoferować moja książka.

W trakcie lektury zauważysz, że wiele spostrzeżeń dotyczy nie tylko twojego męża, ale i ciebie. Kilka kobiet, które przeczytały brudnopis, stwierdziło: „Davidzie, kiedy opisywałeś, jak mój mąż robi... (uzupełnij wedle uznania), miałam wrażenie, że opisywałeś mnie!”. Istnieją ogromne różnice między mężczyznami a kobietami, ale wpadamy w te same pułapki. Mam nadzieję, że kolejne strony nauczą cię czegoś nie tylko o twoim mężu, ale również o tobie samej.

Proszę, nie zrozum mnie źle. Kiedy opisuję dziwactwa mężczyzn, nie chcę przez to wyrazić, że powinni zachowywać się w ten sposób. Zdaję sobie sprawę, że bywają skrzywdzeni i dysfunkcyjni. Nie chcę ich usprawiedliwiać. Przekazuję ci jedynie to, co myślą, a czego głośno nie wypowiadają.

Wiele miejsca zajęły w tej książce opisy negatywnych zachowań kobiet. Czy czyni mnie to szowinistą? Zdecydowanie nie. Czasami jednak kobieta przyczynia się do niewłaściwych zachowań swojego męża, nie zdając sobie z tego sprawy. Jak mówią, do tanga trzeba dwojga. Powinnaś wiedzieć, co myśli mężczyzna, kiedy żona go prowokuje, nie szanuje lub źle z nim postępuje. Chcę, abyś uczyła się na błędach innych kobiet. Może nie będziesz w stanie zmienić swojego męża, ale z pewnością możesz zmienić siebie.

Autorzy niektórych książek zbyt mocno usiłują pomóc. Dają zbyt wiele szczegółowych sugestii. Ja nie będę tego robił. W rzeczywistości w osiemdziesięciu procentach ta książka będzie pozbawiona jakichkolwiek rad. Nie czuj się tym sfrustrowana. Przyjmuję podejście Jezusa i zamiast dawać ci gotowe odpowiedzi, chcę pomóc ci zadać właściwe pytania. Ta książka raczej opisuje, a nie nakazuje.

Kiedy wejrzysz już w wewnętrzne życie swojego męża, oddaj oba wy Bogu. Poproś Go o odpowiedzi. Nie narzekamy na brak małżeństw służących pomocą, mamy też licznych utalentowanych i doświadczonych chrześcijańskich autorów. Ułożyłem listę najlepszych na mojej stronie internetowej przeznaczonej dla kobiet www.speaking-ofmen.com.

Na koniec chciałbym cię uczciwie ostrzec – ta książka jest jak wizyta w zakładach mięsnych. Podzielę się z tobą całym tym bałaganem. Nie wszystko będzie politycznie poprawne. Zapewniam cię, że wiele ci się nie spodoba. Jeśli nie poradzisz sobie z zawartymi tu prawdami, może się okazać, że zasieję ziarno niezgody między tobą a mężem.

Wierzę jednak w siłę prawdy. Jezus powiedział, że jej poznanie nas wyzwoli. Jeśli więc rzeczywiście chcesz się dowiedzieć, czego mąż ci nie mówi, wybierz się ze mną do źródeł jego duszy.

Spis treści

Przedmowa.....	5
Wstęp	7

Część pierwsza

Kształtowanie się mężczyzny i męskości	15
1. Zrozumieć pojęcie „żywiciela”	19
2. Zrozumieć pojęcie „opiekuna”	29
3. Jak zmieniły się role żywiciela i opiekuna	39

Część druga

Zrozum ciało swojego męża	53
4. Zrozumieć mózg mężczyzny	55
5. Pan T – co czyni mężczyznę mężczyzną	69
6. Mężczyźni i seks	77
7. „Mężczyźni są wzrokowcami” – co to oznacza?	87

Część trzecia

Zrozum duszę swojego męża	101
8. Największa potrzeba jego duszy	103
9. Czego boi się twój mąż	113
10. Władza kobiet nad mężczyznami	125
11. Dlaczego nie chce dzielić się uczuciami	139

Część czwarta

Zrozum ducha swojego męża	151
12. Dlaczego lubisz Kościół bardziej niż on	153
13. Stosunek mężczyzn do Boga i Kościoła	161
14. Dlaczego „kościelne sprawy” są trudne dla twojego męża	173

Część piąta

Co powinna zrobić kobieta?	181
15. Uwolnij ciało swojego męża	185
16. Uwolnij duszę swojego męża	197
17. Uwolnij ducha swojego męża	211

Wnioski	219
----------------------	-----

Ostatnio w serii ukazały się:

John Eldredge, *Dziki serce. Tęsknoty męskiej duszy*
Henry Cloud, John Townsend, *Mamo, to moje życie*
Archibald D. Hart, *Rozwód. Jak ratować dzieci*
Claudio Risé, *Sztuka ojcostwa*
Muriel Mazet, *Zranione dziecko*
Henry Cloud, *Reguły sukcesu*
Martin Rovers, *Uzdrowić miłość*
Heinz-Peter Röhr, *Narcyzm – zaklęte „ja”*
John Townsend, *Kto nam zatruwa życie?*
Xavier Lacroix, *Naucz mnie żyć. Esej o ojcostwie*
Archibald D. Hart, Catherine Hart-Weber, *Depresja nastolatka*
Mark Victor Hansen, Art Linkletter, *Najlepsza reszta życia*
Stephen Arterburn, *Mężczyźni i ich sekrety*
Hans Morschitzky, *Lęk przed porażką*
Henry Cloud, John Townsend, *To nie moja wina*
Sharon Jaynes, *Marzenia kobiety*
John Eldredge, *Dziennik pokładowy*
Chris Thurman, *Kłamstwa, w które wierzymy*
Björn Sülke, *Krajobraz męskiej duszy*
Marshall J. Cook, *Oswoić lęk*
John Townsend, *Recepta na miłość*
John Trent, Larry K. Weeden, *Błędne koło rozwodów*
Marilyn Meberg, *Kobieta i utracona miłość*
Max Lucado, *Wieloryb nie może latać. O sztuce stawania się sobą*
Xavier Lacroix, *Małżeństwo*
Pat Gelsinger, *Tajniki zonglerki. Jak znaleźć równowagę między pracą, wiarą i rodziną?*
Christiane i Alexander Sautter, *Gdy opadną maski. Terapia związków*
Henry Cloud, *Poszukiwana – poszukiwany. Poradnik dla singli*
Manfred Lütz, *Szaleństwo! Leczymy nie tych, których trzeba*
Max Lucado, *Potwór w szafie. Jak jutro bać się mniej niż dzisiaj*
Lisa M. Hendey, *Mama na pełen etat*
Sara Savage, Eolene Boyd-MacMillan, *Konflikt w relacjach*

Stephen Arterburn, Debra Cherry, *Jak nakarmić pragnienia*
Philippe Gutton, Vincent Villeminot, *Usłyszeć, czego nastolatki nie mówią*
Antonello Vanni, *Ojcowie obecni – dzieci szczęśliwe*
Marie-France Hirigoyen, *Molestowanie moralne*
Florence d'Assier de Boisredon, *Słuchanie jako sztuka obecności*
Paolo Squizzato, *Kłamstwo iluzji. Siedem grzechów głównych. Między duchowością a psychologią*
Michel Martin-Prével, *Rozwiedzeni wciąż kochają*
Simone Pacot, *Droga wewnętrznego uzdrowienia*
Helen Alexander, *Doświadczenie żałoby*
Philippe Gutton, Vincent Villeminot, *Jak nawiązać dialog z nastolatkami*
Joseph Nicolosi, Linda Ames Nicolosi, *Dziecko a skłonności homoseksualne*
Heinz-Peter Röhr, *Uzależnienia. Przyczyny i terapia*
Fabrice Hadjadj, *Kobieta i mężczyzna. O mistyce ciała*
T.C. Ryan, *Już się nie wstydę. Wyznania mężczyzny uzależnionego od seksu*
Stephen Arterburn, David Stoop, *Temperatura wrzenia. Jak zrozumieć gniew mężczyzn?*
Yves Boulvin, *Klucz do zrozumienia relacji rodzice – dzieci*
Rachel Gardner, André Adefope, *Randkowe dylematy. Romantyczna rewolucja*
Glynn Harrison, *Wielkie Ego. O obsesji budowania poczucia własnej wartości*
Simon Vibert, *Stres. Podążając ścieżką spokoju*
Will van der Hart, Rob Waller, *Winny czy niewinny? Prawdziwe i fałszywe poczucie winy*
Benedetta Foa, *Imię cierpienia. Żałoba po aborcji dziecka*
Peter M. Kallellis, *Zanim powiesz: „Żegnaj”. Jak odbudować związek?*