



IDZIEMY NA RANDKĘ!

Praktyczne wskazówki pomocne w rozmowie (przypomnienie):

- *Wysłuchuj do końca wypowiedzi małżonka, wstrzymaj się z komentarzami i nadmiernym dopytywaniem. Możesz odnieść się do wypowiedzi po jej zakończeniu.*
- *Zamiast mówić „Ty...” raczej mów „Ja...” Stosuj wypowiedzi o sobie: „Było mi przykro, poczułam złość”, zamiast mówić: „Ty zrobiłeś mi przykrość, kiedy zrobiłeś...”. Tak jest znacznie łagodniej. Komunikaty „ty” prowokują do obrony, dyskusji, utrudniają zobaczyć potrzebę, o której słyszysz od drugiej strony.*
- *Spróbuj nazywać i opisywać konkretnie czyjeś zachowania i swój stosunek do nich: np. „nie lubię ..., trudno mi, kiedy się spóźniasz, nie dotrzymujesz umów”. W ten sposób unikniesz w swojej wypowiedzi krytycznych ocen małżonka jako osoby np. jesteś nieodpowiedzialny, spóźnialski, bałaganiara.*
- *Unikaj uogólnień typu „zawsze, nigdy”. Za to mów o konkretnych przykładach, zdarzeniach.*
- *Kiedy zauważysz problem, jakąś trudność, staraj się mówić o tym otwarcie nazywając **swoją** trudność nie obwiniając nikogo i nie przypisując negatywnych intencji. To co Ty zauważasz, nie musi być widoczne dla innych, możecie różnić się sposobem widzenia tego samego. To naturalne. Szukajcie rozwiązań.*

1. Jednym z głównych sposobów, które uczyły nas wyrażać miłość, było obserwowanie naszych rodziców.

Porozmawiajcie, w jaki sposób wasi rodzice okazywali sobie miłość?

2. Spójrzcie jeszcze raz na wykres poziomu zadowolenia statystycznego małżeństwa na różnych etapach życia małżeńskiego.



źródło: materiały RNŻ

a) Na jakim etapie jest obecnie wasze małżeństwo?

b) Jak oceniacie swoje zadowolenie z małżeństwa i z miłości wyrażanej sobie nawzajem? Oceńcie to w skali od 0 do 5 i jeśli możecie o tym bez zbytniego napięcia rozmawiać, uzasadnijcie swoją ocenę. *(Jeśli jednak nie możecie tak rozmawiać, być może potrzebujecie fachowej pomocy!)*

3. Które z poniższych zagrożeń miłości wpływają obecnie najbardziej na Ciebie? Oceń je w skali od 0 do 5 i uzasadnij odpowiedzi.

- Błędne pojęcie miłości, miłość ograniczona do wzajemnych usług.
- Moje samolubstwo (nie mówcie tu o egoizmie współmałżonka, ale wyłącznie o swoim).

- Rutyna, znudzenie (jeśli możecie o tym bez napięcia rozmawiać, porozmawiajcie co można by poprawić).

4. Pomyślcie o przyszłości. Opowiedzcie, jak chcielibyście, aby wasze małżeństwo wyglądało za 15 lat.

5. Co powinniście jako małżeństwo robić inaczej, żeby zacząć zbliżać się do obrazu, jaki nakreśliliście? Podajcie trzy, cztery propozycje.

6. Zakończcie wspólną modlitwą, dziękując Bogu za możliwość rozmowy i okazję do doskonalenia waszej wzajemnej miłości.