

## Plan randki spotkanie szóste. Nie opuszczę Cię: Wytrwam mimo ryzyka porażki - “Wierni Przyrzeczeniu 2.0”



---

### DZIEMY 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 nazwać 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.** Pomódlcie się przez chwilę.

2. Jeszcze na chwilę cofnijmy się wstecz do naszej historii .  
Doświadczenia wyniesione z domu mogą mieć na nas istotny wpływ, dlatego podzielcie się:  
- Jaki był w naszych rodzinach stosunek do niepowodzeń i porażek w okresie, gdy dorastaliśmy?  
  
- Jaki wpływ ma to obecnie na nas?
3. Na spotkaniu omawialiśmy sposób w jaki można dokonać przeprosin i udzielić przebaczenia.

*Osoba przepraszająca:*

**Proszę, wybacz mi/przepraszam cię że ..... (np. zrobiłem Tobie jakąś przykrość) i proszę Cię o wybaczenie tego.**

***Postaram się tego unikać w przyszłości.***

*A osoba wybacząca niech odpowie (dla przykładu sprawienia przykrości):*

*najpierw potwierdzenie*

**To rzeczywiście było dla mnie przykre, czułem/czułam się bardzo z tym źle,**

*można dodać jakieś szczegóły dotyczące tej sytuacji; oraz wybaczenie:*

**ale teraz wybaczam Ci.**

Porozmawiajcie ze sobą czy są takie sprawy, które powinniście sobie wybaczyć? A może twój współmałżonek nie jest świadom tego co szczególnie ciebie rani? Może jest to chwila w której odważycie się o tym porozmawiać, bez nerwów, ale z miłością i wyrozumiałością?

- 4.** Jeśli są takie sprawy, to teraz spróbujcie wykorzystać podany schemat, aby je zamknąć między wami!
- 5.** Powiedzcie sobie o waszych uczuciach podczas randki.
- 6.** Zapewnijcie sobie o swojej wzajemnej miłości i o tym, że ufacie Bogu, który chce wam błogosławić.