

ROZDZIAŁ 3 – ĆWICZENIA

CZĘŚĆ 1: KOCHAĆ I SZANOWAĆ SIĘ WZAJEMNIE

ĆWICZENIE DO PKT. 73

„WSZYSTKO ZNOSI, WSZYSTKIEMU WIERZY, WE WSZYSTKIM POKŁADA NADZIEJĘ, WSZYSTKO PRZETRZYMA.” (1 Kor 13,7)

Ćwiczenie w parach

W *Amoris Laetitia*, refleksji papieża Franciszka nad Hymnem Miłości św. Pawła, rozdziale 4 znajdziemy wiele wskazówek jak miłość w małżeństwie może być prawdziwie przeżyta. Przeczytajcie razem ten tekst.

Znajdziecie go tutaj:

https://www.vatican.va/content/dam/francesco/pdf/apost_exhortations/documents/papa-francesco_esortazione-ap_20160319_amoris-laetitia_en.pdf lub na Stronach Centrum Katechetycznego

wraz z prezentacją powerpoint.

- a. Indywidualnie: Które z wypowiedzeń papieża Franciszka o miłości, przewyższających trudne reakcje ludzkie, pasują najbardziej do ciebie?
- b. Podzielcie się przemyśleniami o tym, które części refleksji papieża są dla was najbardziej znaczące, i którymi chcecie się kierować w waszej relacji. Spiszcie je na kartce.

ĆWICZENIE DO PKT. 75-80

POCHWAŁA I WYRAZY MIŁOŚCI

Ćwiczenie w parach

- a. Indywidualnie: Spośród miłych niespodzianek/prezentów, pochwał i komplementów, czułości fizycznej, czasu spędzonego wspólnie, przysług, napisz jaki rodzaj lub rodzaje pozytywnej uwagi doceniasz najbardziej.
- b. Podzielcie się ze sobą tym co oboje preferujecie. Czy jesteście w stanie dopasować uwagę, którą wy dajecie, do potrzeb drugiej osoby? Czego pragnęlibyście więcej/mniej? Opowiedzcie sobie jak odczuwacie pozytywną uwagę od ukochanego/ukochanej.

REFLEKSJA DO PKT. 83

ODDAJEMY NASZE ŻYCIE SOBIE NAWZAJEM I DLA SIEBIE NAWZAJEM

Dyskusja grupowa

- a. W rozdziale 15 ewangelii według św. Jana Pan Jezus mówi: „To jest moje przykazanie, abyście się wzajemnie miłowali, tak jak Ja was umiłowałem. Nikt nie ma większej miłości od tej, gdy ktoś życie swoje oddaje za przyjaciół swoich.” Co wy myślicie o miłości, o której mówi Jezus?
- b. W jaki sposób małżonkowie mogą ofiarować swoje życie dla siebie nawzajem? Pomyślcie o możliwych sytuacjach.

ĆWICZENIE DO PKT. 84-86

JAK SIĘ WYRAŻAM?

Ćwiczenie w parach

- a. Pracujcie indywidualnie z pytaniami poniżej. Pomyśl najpierw co najbardziej pasuje do ciebie. Podzielcie się następnie ze sobą waszymi przemyśleniami i tym jak widzicie siebie nawzajem. Zanotuj to co w reakcjach ukochanego/ukochanej wywiera na tobie największe wrażenie.

Jak działam? Czy jestem emocjonalny/a i łatwo przychodzi mi płacz? Czy jestem bardziej twardy/a i znoszę przeciwności? Czy łatwo rozumiem co czują inni? Potrafię postawić się w ich sytuacji? Czy wyrażam się głównie za pomocą słów czy mowy ciała? Jestem dobrym słuchaczem czy lubię dominować w rozmowach?

Jaki mam temperament?

Spokojny i flegmatyczny, czy gniewliwy i łatwo się pobudzający?

Czy bujam w obłokach i marzę, czy jestem zaangażowany/a i obecny/a w danej sytuacji?

Niespokojny/a i nerwowy/a czy pełen/a pasji i obserwujący/a?

Czy jestem czuły/a i kochający/a, troszczący/a się z empatią, czy utrzymujący/a dystans, chłodny/a, może nawet cyniczny i bezuczuciowy/a?

Jak reaguję na stres, pod wpływem gniewu lub gdy jestem zraniony/a? Jakich wtedy używam słów i mimiki ciała? Czy panuję nad sobą? Czy zdarza się, że używam przemocy w czasie konfliktów? Dlaczego?

Jak reaguję na strach? Czy się wycofuję, jestem sparaliżowany/a, czy skupiam całą moją energię by przewyciężyć lękowi i znaleźć rozwiązanie?

Jak okazuję pozytywne uczucia, takie jak radość, zadowolenie, wygodę? Jak pokazuję innym, że jestem wdzięczny/a za nich i za to co dla mnie robią?

Jak okazuję negatywne uczucia, takie jak irytacja, gniew, niezadowolenie, zazdrość, itd.? Czy używam wszystkich możliwych mocnych wyrażań? Czy podnoszę głos? Czy może podchodzę do tego spokojnie i wyluzowanie?

Jak proszę o przysługi, rzeczy? Czy robię to z życzliwością, bez skrępowania i bezpośrednio? Czy może jako rozkaz, poniżająco i niemile? Męcząco, niecierpliwie i powtarzając się? Z dystansem i wielkim skrępowaniem, nie bezpośrednio, a owijając w bawełnę, czy może boję się o cokolwiek prosić, jestem zbyt dumny/a i wolę zrobić to sam/a?

Jak przyjmuje komplementy? Czy cieszą mnie i okazuję tą radość adresatowi? Czy łatwo się pochlebiam i bezkrytycznie je przyjmuję? Czy przyjmuję je skromnie, nie przywiązując do nich większej uwagi? Czuję się zbyt pochwalony/a i reaguję ze wstydem? Albo może udaję skromnego/ą przyjmując komplementy z wielkim zadowoleniem?

Jak dziękuję? Z prawdziwą radością? Nieświadomie i automatycznie? Czy może całkiem zapominam, żeby podziękować? Albo uważam, że to wstydlive „być komuś coś winnym”?

Jak zachowuję się podczas dyskusji? Czy mówię do rzeczy, praktycznie, analizując, czy krytykuję i patrzę z góry? Słucham i próbuję wyciągnąć konstruktywne wnioski, czy jestem zbyt zajęty/a szczegółami i formą? Dominujący/a, taktyczny/a i kalkulujący/a, czy unikający/a, cichy/a i przestraszony/a?

b. Kiedy już porównacie wasze odpowiedzi możecie się wspólnie zastanowić, czy są jakieś formy komunikacji i zachowania, z którymi chcecie pracować, by je zmienić, ewentualnie z pomocą profesjonalną. Opowiedzcie sobie w jaki sposób chcecie pracować by osiągnąć takie zmiany.

ĆWICZENIE DO PKT. 87-88

NASZE FILTRY KOMUNIKACJI

Ćwiczenie w parach

Zastanówcie się jakich filtrów zazwyczaj używacie i jak możecie się ich pozbyć. Pomóżcie sobie w delikatny sposób.

Przykłady:

- Czy patrzę na mojego ukochanego/ukochaną, kiedy ze mną rozmawia?
- Czy bariery językowe lub kulturowe przeszkadzają nam w zrozumieniu się wzajemnie?
- Czy słyszę tylko to co chcę słyszeć, czy rzeczywiście próbuję zrozumieć co ukochany/ukochana próbuje mi przekazać, zadając ewentualnie dodatkowe pytania?
- Czy jestem uważny/a na to jakim tonem mówi i w jakim nastroju jest mój ukochany/ukochana?
- Czy, będąc w złym humorze, traktuję to co mówi negatywnie?
- Czy pokazuję, że widzę czułość fizyczną, którą okazuje mi ukochany/ukochana?
- Czy odwracam wzrok od komputera, telefonu lub mojej pracy, gdy ktoś do mnie mówi?
- Jakie sytuacje sprawiają, że jestem mniej uważny/a (kiedy się stresuję, kiedy jestem głodny/a, mam dużo do zrobienia, itd.)?

ĆWICZENIE PRAKTYCZNE

Przez następne dwa tygodnie dawajcie sobie minimum pięć komplementów dziennie! Jeśli jest coś, co przeszkadza wam w ukochanym/ukochanej, ćwiczcie się w przekazywaniu tego w sposób konstruktywny i delikatny.

WSKAZÓWKI NA DALSZE CZYTANIE

Benedykt XVI, *Deus Caritas Est*, 2005.

Gary Chapman, *Pięć języków miłości*, 1999, 2006 (ostatnie wydanie).

Papież Franciszek, *Amoris Laetitia*, 2016.

Markman, H. J., Stanley, S. M., Blumberg, S. L., & John Wiley & Sons. (2010). *Fighting for your marriage*. San Francisco, CA.: Jossey-Bass. (3. wydanie.)

Markman, Stanley, Blumberg, *Samlivsbooken*, Modum Bad Samlivssenter, 2003. (Norweska wersja książki: *Fighting for your marriage*.)

Siostra Sofie O.P., *Till man och kvinna skapade Han dem – en introduktion til kroppens teologi*, Artos (wprowadzenie do Teologii Ciała) 2011.