

ROZDZIAŁ 3 – ĆWICZENIA

Część 2: NA DOBRE I ZŁE DNI

ĆWICZENIE DO PKT. 90-93

PRZECIWKSTAWIANIE SIĘ WYZWANCIOM

Ćwiczenie w parach

- a. Co według was oznaczają „dni złe”? Jak wiele macie doświadczenia w przezwyciężaniu trudnych sytuacji?
- b. Wspomnijcie na ciężkie doświadczenia w waszym życiu, które w późniejszym czasie przyniosły wam pozytywne efekty. Co sprawiło, że to co negatywne stało się czymś pozytywnym?

ĆWICZENIE DO PKT. 94-95

WYWOŁYWACZE KONFLIKTÓW I STRATEGIE ICH PRZEWYCIĘŻANIA

Ćwiczenie w parach

Poniżej zamieściliśmy typowe wywoływacze konfliktów, które mogą pojawić się w małżeństwie. Rozważcie następujące sytuacje i to, w jaki sposób chcecie wspólnie je przezwyciężyć.

- Problemy komunikacyjne

Dobra komunikacja między małżonkami jest niezmiernie ważna. Czy dobrze się rozumiecie? Czy są jakieś strony, z którymi powinniście więcej pracować?

- Role płciowe i podział odpowiedzialności – Codziennosc

W jaki sposób możecie podzielić pracę i obowiązki równomiernie, tak by wykorzystać mocne strony obojga? Większość życia to codzienność. Co chcecie zrobić, by była ona przeżyta dobrze i wartościowo? Jak możecie obdarowywać się radością i zadowalać siebie nawzajem podczas codziennych rutyn?

- Życie seksualne

Życie seksualne może stać się skomplikowane poprzez różne oczekiwania, reakcje i zdrowie/hormony. Zdobądźcie oboje wiedzę o seksualności zarówno mężczyzny jak i kobiety – bądźcie na siebie otwarci i okazujcie sobie największy szacunek. Rozwaga i delikatność to słowa kluczowe. Jeśli czujecie, że możecie mieć jakieś problemy zdrowotne, porozmawiajcie z lekarzem. Możecie dostać pomoc, której potrzebujecie!

- Zazdrość i strach o niewierność

Prowadźcie „wspólną politykę”, tak by wasza więź była wzmocniana a pokusy do niewierności niedostępne. Szybko urywajcie kontakty, które mogą dla was stworzyć trudności. Jakich sytuacji powinniście unikać? Co możecie zrobić, by wzmocnić między wami zaufanie i zapobiec niszczącej zazdrości?

- Zmęczenie i zmiana rutyn podczas ciąży i narodzin dzieci

Przyniesienie na świat dziecka jest fascynujące, ale także wymagające. Cięża mogą być proste lub skomplikowane, a mama będzie potrzebowała odpoczynku. Kiedy urodzi się dziecko, rutyny rodziny zmienią się radykalnie. Będzie to oznaczało wiele radości, pracy i braku snu.

Współpracujcie ze sobą nad opieką dziecka i możliwością snu. Na ile pomocy możecie liczyć od rodziny i przyjaciół? Jak chcecie rozdzielić urlop rodzicielski?

- Wychowanie dzieci

Jaki według was jest najważniejszy cel w wychowywaniu dzieci? Jakie wartości chcecie szczególnie przekazać waszym dzieciom? Powołanie rodziców to bycie widocznym znakiem Bożej miłości! Jak możecie pamiętać o tym obowiązku w różnych sytuacjach?

- Relacje z teściami

Szacunek i tolerancja są bardzo ważne w relacjach z waszymi rodzinami. Jednocześnie, biorąc ślub, opuszczacie waszych rodziców, aby samemu założyć rodzinę. Więzy z małżonkiem i ewentualnymi dziećmi są więc ważniejsze niż zobowiązania do rodziców czy rodzeństwa. Jak możecie utrzymać zdrowy balans w tych relacjach?

- Finanse

Rozpiszcie sobie wykaz waszych możliwych dochodów, kapitał i przybliżone wydatki. Rozrysujcie konkretne budżety na każdy rok i obserwujcie na co wydajecie pieniądze. Możecie śmiało zgodzić się na konkretną sumę pieniędzy, która będzie jako kieszonkowe dla każdego z was.

- Przeznaczenie czasu i środków na wykształcenie i pracę

Tryb pracy i wymagania obydwu z was będą teraz musiały złożyć się na wspólną codzienność. Zaplanujcie razem, ile czasu i energii powinniście zużyć na studia i pracę. Jak możecie w praktyce priorytować małżonka i dzieci?

- Przeprowadzka i budowa domu

Sprzedaż i kupno domu, przeprowadzka, remont i budowa to wymagające projekty. Jak wyglądają wasze plany zamieszkania? Co jest w waszej mocy, jeśli chodzi o praktyczne i finansowe aspekty w tej dziedzinie? W jaki sposób wasze życzenie konkretnego standardu sytuacji materialnej może kolidować z potrzebą czasu i troski dla waszej relacji małżeńskiej oraz waszych dzieci? Co według was jest w życiu najważniejsze i jak o to dbacie?

- Hobby i spędzanie czasu wolnego

Umówcie się razem ile czasu chcecie poświęcać na wasze wspólne i indywidualne aktywności – trening, hobby, przyjaciół, itd.

- **Różny rytm** dnia może być wyzwaniem, jeśli jeden z małżonków lub oboje nie próbują aktywnie znaleźć kompromisów. Uzgodnijcie razem co jest w porządku, jeśli chodzi o długie poranki lub późne wieczory.

- **Długotrwała choroba lub śmierć w rodzinie i różne reakcje w żałobie**

Wspieraj cierpiącego małżonka jak najmocniej. Stwórzcie środowisko osób, które mogą służyć wam pomocą i zmniejszyć ciężar obowiązków. Mężczyźni i kobiety przechodzą często żałobę w całkiem różny sposób. Przyjmujcie siebie nawzajem i wasz sposób przeżywania żałoby przy utracie osoby bliskiej. Zastanówcie się razem, ile czasu i sił możecie przeznaczyć na pomoc bliskiej rodzinie: priorytetujcie wasze małżeństwo, znajdując więcej czasu na bycie razem i przeznaczając go na przyjemne aktywności.

- **Używki i przemoc**

Pomagajcie sobie w rozsądnym spożywaniu alkoholu. Ustalcie jakie imprezowanie jest w porządku – i trzymajcie się tego. Jak możecie informować się nawzajem w czytelny sposób jeśli ilość alkoholu spożywanego przez jednego z was jest nieprzyjemna dla tego drugiego? W przypadku oznak nadużycia jednej ze stron (alkohol, narkotyki, tabletki), konieczne jest spytanie o pomoc osoby profesjonalnej.

Przemoc w bliskich relacjach zdarza się niestety dużo częściej niż myślimy. Przemoc w małżeństwie jest całkowitym zaprzeczeniem miłości, którą obiecują sobie małżonkowie i nikt nie powinien angażować się lub trwać w takiej relacji, zwłaszcza gdy są obecne dzieci. Jeśli czujesz się zastraszony lub wykorzystywany przez swojego partnera/małżonka, szukaj pomocy – u lekarza, w biurze pomocy rodzinnej, centrum kryzysu lub na policji.

- a. Wybierzcie trzy punkty z listy wywoływaczy konfliktów, które według was potrzebują uwagi i pracy przed waszym ślubem. Stwórzcie plan działania by efektywnie przeciwstawić się tym wyzwaniom.
- b. Które z waszych mocnych stron, indywidualnie i jako pary, będą wam pomocą w tych sytuacjach? Jakie strategie możecie stworzyć już teraz?
- c. Postawcie podane wyzwania obok słów Pana Jezusa do apostołów, które wypowiedział nocą, kiedy był wydany: „Niech się nie trwoży serce wasze. Wierzycie w Boga? I we Mnie wierzcie!” (J 14,1)
- d. Czy jesteśmy oboje zgodni w tym, że chcemy aktywnie pracować nad naszą relacją, zwłaszcza kiedy zakochanie mija, a pojawiają się konflikty? Co możemy zrobić konkretnie w takich sytuacjach?

ĆWICZENIE DO PKT. 96-101

WSPÓLNE ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Ćwiczenie w parach

Posiadanie stałego i dobrze wam znanego planu, według którego możecie prowadzić dyskusje o trudnościach i problemach, które spotykacie, jest dobrą pomocą w stwarzaniu mniej niebezpiecznej atmosfery, kiedy tematy mogą często być wymagające i niełatwe. Spróbujcie w ten

sposób (na bazie metody w Samlivsboken, Markman, Stanley, Blumberg; Damm 2003/Berger Hareide, Modum Bad Samlivssenter):

- Czego dotyczy ten problem?
- Wyłóżcie przed sobą i wysłuchajcie wasze poglądy. Używajcie w czasie rozmowy techniki, w której na zmianę mówicie i słuchacie, mając tyle samo czasu na wypowiedź.
- Rozpocznijcie burzę mózgu, która ma na celu znalezienie wspólnego rozwiązania, będącego najlepszym dla obojga.
- Zróbcie plan działania tego rozwiązania, które wspólnie wybraliście i rozdzielcie odpowiedzialności i zadania.
- Wybierzcie datę na jedną lub więcej rozmów, kontynuujących ten temat, w których możecie zaobserwować co zrobiliście i jak bardzo jesteście zadowoleni z efektów rozwiązania.

Wybierzcie temat, który jest dla was trochę trudniejszy i wypróbujcie podaną metodę rozwiązywania problemów by dojść do wspólnego rozwiązania. Ewentualnie skorzystajcie z tej: Jeden z was dostał bardzo dobrą ofertę pracy za granicą. Druga strona nie widzi przeprowadzki. Co robicie w takiej sytuacji?

ĆWICZENIE DO PKT. 102-104

NASZE SŁABOŚCI I DROGI PROWADZĄCE DO PRZEBACZENIA

Ćwiczenie w parach

To ćwiczenie może być wymagające. Podejdźcie do siebie z wielkim szacunkiem i delikatnością.

Zastanówcie się indywidualnie:

- a. Czy posiadam cechy w mojej osobowości, które mogą być utrudnieniem dla naszej relacji? Czy są cechy u mojego narzeczonego/narzeczonej, które mogą sprawić dla nas trudności? Podzielcie się tym do czego doszliście w sposób delikatny i z szacunkiem. Czy są sprawy, w których powinniśmy poprosić o pomoc profesjonalną? Możecie zapytać kapłana lub prowadzących kurs do kogo powinniście się zwrócić.
- b. Opowiedzcie sobie co sami zamierzacie zrobić z waszymi słabościami, tak by nie stwarzały spięć. Znajdźcie sposoby, dzięki którym możecie się ze sobą pogodzić po sprzeczce.
- c. Poproście o przebaczenie za przykrości i niesprawiedliwości, które sobie wyrządziliście podczas waszego okresu bycia parą. „Przykro mi, że...” Starajcie się dać drugiej osobie przebaczenie w sposób ciepły i pocieszający.

ĆWICZENIE 9.6 ZACHOWAĆ NADZIEJĘ

Rozmowa grupowa

Przeczytajcie w grupie tekst zamieszczony poniżej. Podzielcie się waszymi przemyśleniami.

WSZYSTKO BĘDZIE DOBRZE

Z powodu wielkiej miłości Pana do wszystkich, którzy mają być zbawieni, szybko On zwraca się ku nim z pocieszeniem: „Powodem całego tego cierpienia jest grzech. Jednak wszystko będzie dobrze, wszystko będzie dobrze, wszystko każdego rodzaju będzie dobrze.” Te słowa zostały

wypowiedziane tak życzliwie i bez żadnego wyrzutu do mnie i do każdej innej osoby, która będzie zbawiona. Jakże niesprawiedliwe byłoby gdybym ja wyrzucała Bogu, że zezwala na mój grzech, tak długo jak On nie wyrzuca mi, że ja w niego popadam.

W tych właśnie słowach zobaczyłam głęboką i wywyższoną Bożą tajemnicę, którą On ukaże nam w Niebie. Wtedy zrozumiemy, dlaczego pozwolił na grzech. A kiedy już to odkryjemy będziemy się w Nim niezmiernie radować.

Święci w Niebie odwracają swoją wolę od wszystkiego prócz tego, czego Bóg dla nich pragnie. I to niech także będzie naszą wolą.

Św. Juliana z Norwich, 1373

(Fragment z *Objawień Bożej Miłości* Juliany z Norwich, wydawnictwo St. Olav 1986, dalsze tłumaczenie Marta Krakus.)

Ćwiczenie w parach

Spiszcie wspólnie różne „miejsca” lub źródła, gdzie możecie znaleźć nadzieję i pocieszenie w trudnych okresach w waszym życiu.

ĆWICZENIA PRAKTYCZNE

- Przeczytajcie wspólnie historię męki Pańskiej; zacznijcie od ewangelii według św. Jana, rozdział 11, werset 55, aż do rozdziału 20, wersetu 10. Zmieniajcie się w tym kto czyta na głos. Co wywiera na was największe wrażenie?

Ten fragment jest najbardziej centralny w całej ewangelii, zwłaszcza ważne by znali go osoby spoza Kościoła Katolickiego. Przeczytajcie też KKK 606-623.

- Ćwiczcie się w proszeniu o i dawaniu przebaczenia. Zacznijcie od małych, mniej ważnych sytuacji – kiedy rozlejecie coś na stole, potrąćcie się niechcący, zapomnicie posprzątać po sobie. Wtedy nie będzie tak strasznie prosić o przebaczenie tego dnia, kiedy zrobicie coś naprawdę głupiego!

- Do następnego spotkania kursu dajcie sobie przynajmniej jedną przysługę dziennie, najlepiej taką, która trochę kosztuje was i waszą wygodę. Na spotkaniu opowiedzcie reszcie grupy o tym doświadczeniu.

WSKAZÓWKI NA DALSZE CZYTANIE

- Jan Paweł II, *Salvifici Doloris*, 1984.
- Katechizm Kościoła Katolickiego (KKK), nr. 606-623.
- Markman, H., Scott Stanley and Susan Blumberg, *Fighting for your Marriage*, Jossey-Bass, 2010. (3. edycja)

MATERIAŁY

- Modum Bad, www.modum-bad.no/ Kildehuset kurs- og kompetansesenter – www.kildehuset.no