

Nadal mówię: TAK!

Wciąż wybierając siebie

autorstwa Karen i Rona Flowersów

tłum. Agnieszka Kluska

SESJA 1: PAMIĘTNIKI Z PODRÓŻY TO DOBRY POMYSŁ

Wprowadzenie

Przeznaczcie pół godziny na wspólnotę, zapoznanie się, pogłębienie przyjaźni i pozostawienie za sobą innych aspektów życia, aby móc skoncentrować się na swoim małżeństwie.

Po przedstawieniu siebie jako pary prowadzącej, rozdajcie materiały do sesji pierwszej. Przez kilka minut wspólnie przestudujcie wytyczne, wybierzcie również osobę odpowiedzialną za pilnowanie czasu.

Dzielenie się wspomnieniami

Pierwsza sesja przeznaczona jest na zapoznanie się oraz wspomnianie. Możecie wcześniej poprosić współmałżonków, aby przynieśli przedmioty dla nich szczególne, pochodzące z dobrego okresu małżeństwa, lub inne symbole ich związku. Zachęćcie ich, aby przynieśli coś, o czym swobodnie mogliby opowiedzieć grupie, jako element przedstawienia się. Nie należy jednak wywierać żadnej presji w tym względzie. Mogą przynieść zdjęcia, pamiątki, opowieści, podarunki, wiersze, piosenki itp. Najpierw dajcie współmałżonkom czas, aby sami zapoznali się z przyniesionymi rzeczami. Później, jako część przedstawienia się grupie, zaproście tych, którzy mają takie życzenie, aby pokazali przyniesione przedmioty lub opowiedzieli o tym, jak się poznali.

Zamiast takiego wprowadzenia możecie wykorzystać ćwiczenie *Kartki z Dziennika Naszej Podróży* (ćwiczenie 1.2) lub *Jadąc Pojazdem Naszego Małżeństwa* (ćwiczenie 1.3), aby dać parom szansę przywołania wspomnień z dobrych okresów małżeństwa. Rozdajcie kartki z ćwiczeniem każdej osobie. Mężowie i żony mogą robić własne notatki przez około 10 minut. Przez kolejne 10-15 minut niech podzielą się tymi wspomnieniami ze sobą. Kiedy już wszyscy współmałżonkowie omówili ze sobą ćwiczenie, para prowadząca jako pierwsza dzieli się z innymi swoją historią, po czym zachęca inne pary, aby opowiedziały o swoich wspomnieniach. Zgodnie z *Wytycznymi* (załącznik 1.1), dzielenie się w grupie jest niewymuszone. Najlepiej unikać wypowiedziania się w grupie po kolei, w kręgu, gdyż może to doprowadzić do niezręcznej ciszy, kiedy nadejdzie kolej pary, która wolałaby nie dzielić się swoją opowieścią.

Rozmowa w parach: ponowne odkrywanie Nas

Pozostałą część sesji można spędzić na rozważaniu, najpierw indywidualnie, a później w parach, ćwiczenia *Ponowne odkrywanie nas* (ćwiczenie 1.4). Jeżeli wystarczy czasu, para prowadząca może przedstawić swoje odpowiedzi całej grupie, zgodnie z wytycznymi. Pary powinny zobaczyć jak prowadzi się dialog. Skorzystają na pewno słysząc od innych par opowieści, które mogą przypominać ich własne doświadczenia. Można zachęcić grupę, aby podzieliła się przemyśleniami, jaką wartość ma pamięć o dobrych czasach w małżeństwie, oraz ponowne odkrywanie cech, które ich do siebie przyciągnęły i cementowały miłość przez lata.

Podsumowanie

Najwyższe fale na świecie wznoszą się i opadają w Parku Narodowym Fundy w Nowym Brunszwiku, w Kanadzie. Onieśmielają wielkością wznosząc się w górę, monotonnie nanosząc muł kiedy opadają. Miłość ludzi jest jak fala. W okresach, kiedy miłość wzrasta, jesteśmy pewni, że nic nie może nas rozdzielić, jednak w czasie kiedy miłość opada, zastanawiamy się co takiego jeszcze trzyma nas razem. Mając w pamięci piękno i siłę unoszącej się fali, możemy przetrwać spadki. Pielęgując pamięć o dobrych czasach zasadzamy fundamenty na ich powrót.

Czasami warto też spojrzeć na obraz całości. W Parku Narodowym Fundy uwagę przykuwają fale piętrzące się na rzece Petitodiac. Rzadko zastanawiamy się nad tym, że te wielkie fale powstają dzięki brzegom rzeki. Ocean, z którego biorą swój początek, jest głęboki i szeroki. Niezmienny w swej obecności, nieporuszony zjawiskami, które mają miejsce na jego brzegach.

To z tego wielkiego, niezmiennego oceanu Bożej miłości czerpiemy, kiedy fale uczuć wznoszą się i opadają w naszym związku. Jego miłość jest cierpliwa, dobrotliwa, nie zazdrości, nie jest chępliwa, nie nadyma się, nie postępuje nieprzystojnie, nie szuka swego, nie unosi się, nie myśli nic złego, nie raduje się z niesprawiedliwości, ale raduje się z prawdy; wszystko zakrywa, wszystkiemu wierzy, wszystkiego się spodziewa, wszystko znosi. [Jego] miłość nigdy nie ustaje. (1 Kor. 13:4-8). W Nim, to może być nasza miłość.

SESJA 2: PORZUCAJĄC STARE, ABY ZROBIĆ MIEJSCE NA NOWE

Lista Jeden z Dziesięciu

Podczas uroczystości z okazji piątej rocznicy ślubu, do jubilatki podszedł jeden z gości i zapytał o sekret udanego małżeństwa. – Jest wiele takich sekretów – przyznała. - Powiem jednak o jednym, który u mnie świetnie się sprawdził. Kiedy braliśmy ślub z Johnem, znaliśmy się naprawdę bardzo dobrze. Wiedziałam już wtedy, że w niektórych sprawach robienia i postrzegania rzeczy bardzo się różnimy. Nad niektórymi musieliśmy popracować, ale pomyślałam, że niektóre mogę zaakceptować jako dar dla niego. Zrobiłam więc listę dziesięciu rzeczy, które szczególnie mi się podobały, ale z którymi mogłabym żyć w imię miłości do Johna.

- I co było wymienione na liście? – zapytał rozmówca.

- Nie pamiętam już nawet tej początkowej dziesiątki – odpowiedziała kobieta. – Kiedy John robi coś, co mi się nie podoba, ale wiem, że prawdopodobnie nie warto przy tym walczyć o zmianę i mogę zaakceptować to z miłości do niego, mówię do siebie: masz szczęście John, że to jedna z dziesięciu rzeczy na mojej liście.

Większość par pobiera się z przeświadczeniem, że uda im się zmienić partnerów wedle swego upodobania. Większość współmałżonków jest jednak nadzwyczaj odporna na zmiany! Małżeństwo polega na wzajemnym akceptowaniu się, jako ukształtowanych osobowości. Oczywiście, nie należy akceptacją zasłaniać złego traktowania drugiej osoby. Mówimy raczej o uświadomieniu sobie, że rycerze w lśniącej zbroi i księżniczki w szklanych pantofelkach żyją jedynie w bajkach. Małżeństwo to również krok dalej od marzycielskiego narzeczeństwa i poślubnych miesięcy, do prawdziwego życia, gdzie zmagamy się z pracą, rachunkami, dziećmi, obowiązkami domowymi itp. Z czasem, małżeństwo staje się Modlitwą Pokoju: Boże, dodaj mi pokoju, abym mógł zaakceptować rzeczy, których zmienić nie mogę, odwagę, aby wprowadzić zmiany tam, gdzie to możliwe, i mądrość, aby odróżnić jedno od drugiego. Gdybyś więc sam miał dzisiaj przygotować listę Jeden z Dziesięciu, co by na niej było?

Rozmowa w parach

Daj parom czas na pracę indywidualną, a następnie na rozmowę w parach na temat ćwiczenia *Lista Jeden z Dziesięciu* (ćwiczenie 2.1).

Trzeba porzucić mrzonki, aby zrobić miejsce na Nowy Początek

David i Claudia Arp, znani autorzy tematyki małżeńskiej oraz wieloletni członkowie Stowarzyszenia Par Budowania Więzi Małżeńskich (Association for Couples in Marriage Enrichment (ACME)), w książce *The Second Half of Marriage* (1996) sugerują, że mniej więcej w połowie życia pary tworzą listę rzeczy, których nigdy nie zrobią, lub nie zmienią. Jest to czas godzenia się z rzeczywistością, kiedy już nie ma podstaw do złudzeń. Być może sami marzyliście o wyprawie motocyklowej, lub o domku w górach. A może tylko ludziliście się, że ona nauczy się układać po sobie buty, a on będzie splukiwał umywalkę po goleniu.

Pojawiają się też nieuniknione objawy starzenia się. Jim i Sally Conway tak oto sobie z tym radzą. On każdego dnia dziękuje Bogu, że pasek utrzymuje jego brzuch na miejscu i nie musi podnosić fałdów tłuszczu aż z kostek. A ona powoli zaczyna akceptować worki pod oczami, które przypominają rosnące ciasto drożdżowe, i godzi się z tym, że już najprawdopodobniej nigdy nie założy tych za małych o dwa rozmiary ubrań, które wiszą w szafie. Być może musisz się pogodzić z tym, że twoja kariera nie poszybuję tak wysoko, jak wcześniej marzyłeś. Musisz zdać sobie sprawę, że twoje dzieci już nigdy nie staną się na powrót małe. I nic nie zmieni faktu, że ona zawsze gubi klucze, a on ma zawsze za dużo spraw do załatwienia jak na jeden dzień. Czasami musimy porzucić fantazje, aby utworzyć drogę dla nowego początku. Co więc jest na twojej liście rzeczywistości, z czego być może najwyższy czas zrezygnować?

Rozmowa w parach

Dajcie parom czas na osobistą refleksję i rozmowę ze współmałżonkiem na temat ćwiczenia *Porzucając stare, aby zrobić miejsce na nowe* (ćwiczenie 2.2).

Nowy Początek

W książce *True Love*, Robert Fulghum (1997) zebrał wiele opowieści miłosnych w odpowiedzi na apel: Opowiedz mi o swojej miłości. Nie o takiej, którą słyszałeś, lub czytałeś. O takiej, którą przeżyłeś.

Jedną z najlepszych historii została opowiedziana przez męża z dziesięcioletnim stażem. Wydawało mu się, że tworzą z żoną całkiem udany związek, a przynajmniej nigdy nie przyszło mu do głowy, żeby zainteresować się kimś innym. Później nastąpiły pewne wydarzenia, które sprawiły, że był bardzo poruszony, jak i podekscytowany. Wszystko zaczęło się od notki bez adresu zwrotnego, którą ktoś dostarczył do biura. Jakaś kobieta napisała, że często go widuje i się w nim zakochała. Dostrzegła ogrom cech, które sprawiają, że wydaje jej się niezmiernie atrakcyjny. Szczególnie urzekł ją sposób, w jaki traktuje innych, gdyż trudno nie zauważyć jego dobrych manier. Takie listy przychodziły co tydzień. Czasami kobieta przysyłała jakiś wiersz. Nigdy o nic nie prosiła. Nigdy nie zaproponowała spotkania, ani nie domagała się odpowiedzi.

Po niedługim czasie mąż złapał się na tym, że przerzuca korespondencję z nadzieją, że znajdzie list od niej. Czuł się straszliwie winny, ale jeszcze nigdy nie otrzymywał listów od kogoś, kto wydawałoby się, tak dobrze go zna. W zasadzie, podświadomie zaczął żyć, aby sprostać jej wyobrażeniu. Zaczął ćwiczyć, aby zgubić kilka kilogramów, kupić kilka nowych ubrań, trochę więcej czasu spędzał przed lustrem każdego poranka.

Listy stawały się coraz bardziej ekscytujące. Nadawczynie dołączała zdjęcia kobiety i mężczyzny, którzy świetnie się razem bawią, całują, lub przytulają. Zdjęcia nie przedstawiały żadnej pornografii czy

lubieżnych rzeczy, ale bez wątpienia zakochane pary. W listach pisała o związku, jaki chciaaby z nim dzielić. Musiał przyznać, że pragnął tego samego.

Pewnego dnia dostarczono tuzin żółtych róż z notką zachęcającą do spotkania. Ona miała czekać w lobby pobliskiego hotelu, trzymając żółtą różę. Wiedział, że to ryzykowne, ale chciał przynajmniej wiedzieć jak wygląda. Wszedł do hotelu bocznym wejściem i windą wjechał na piętro, skąd miał widok na całe lobby. Nieśmiało spojrział w dół, omiatając spojrzeniem lobby. Tam, spokojnie, trzymając w ręce żółtą różę, siedziała jego żona. To była ich dziesiąta rocznica ślubu.

Rozmowa w parach

Resztę czasu poświęćcie na zrobienie zgodnie ze wskazówkami ćwiczenia *Zaczynając od Nowa* (ćwiczenie 2.3). Zachęć współmałżonków, aby wieczorem w domu podzielili się tym, co napisali.

SESJA 3: KOMUNIKACJA: KLUCZ DO JUTRZEJSZEJ INTYMNOŚCI

Komunikacja w obrazach: Przed i po

Przygotowując się do tej sesji zbierzcie, o ile to możliwe, kolekcję pluszaków i zabawek lub zdjęć przedstawiających zwierzęta. Rozłóżcie je na podłodze pośrodku grupy, aby pobudzić dyskusję. Poproście uczestników, aby powiedzieli jakiego rodzaju style komunikacyjne znają i które zwierzęta mogą je reprezentować. Na przykład: czy jesteś jak żółw, który woli być pozostawiony w spokoju, dopóki sam nie zdecyduje się opuścić skorupy? A może bardziej przypominasz kameleona, który stara się dopasować do środowiska? Jest też i skunks, z którym każdy stara się być ostrożny, aby nie wyprowadzić go z równowagi, albo łoś, który atakuje każdego w zasięgu wzroku. Jest też i kangur, który przeskakuje na inny temat, kiedy tylko rozmowa robi się niewygodna. Goryl, z kolei, zawsze się broni i dąży do swoich racji, a papużki nieustannie paplą, byle głośno. Bobry zawsze są zbyt zajęte, aby w danej chwili porozmawiać, itp.

Rozpocznijcie rozmowę na bazie dwóch następujących pytań: gdybyś mógł wybrać jedno z Bożych stworzeń, przedstawiających styl komunikacyjny, który chciałbyś widzieć w małżeństwie, co by to było? (Na przykład: delfiny wysyłają sygnały dźwiękowe, które komunikują wiadomości i określają nastrój tak precyzyjnie, że partnerzy nie mają problemu ze zrozumieniem i odnalezieniem siebie bez względu na stopień mętności wody). Chińskie pandy komunikują miłość przez ciepłe, niewerbalne i delikatne wokalizy. Jak według ciebie powinien wyglądać optymalny rodzaj komunikacji w małżeństwie?

Rozmowa w parach

Daj parom kilka minut na omówienie komunikacji w ich związku małżeńskim na bazie ćwiczenia Komunikacja w obrazach: *Przed i po* (ćw. 3.1).

Uczciwość zahartowana miłością

David Mace (1982) tak oto pisze w książce *Close Companions*:

Uczciwość małżeńska jest dobrą zasadą, jednak etyka uczciwości zawsze powinna ustępować etyce miłości.

Rozważcie w grupie jak rozumiecie to zdanie. Autor wyjaśnia:

Zbyt wielkie otwarcie następujące zbyt szybko, może przynieść odwrotny rezultat i negatywną reakcję. Zwierzenia wymagają odpowiedniego czasu i odpowiedniego miejsca. W niektórych sytuacjach, zwierzenia mogą być destruktywne, na przykład zdradzanie zaufania innych osób,

przyznanie partnerowi, że go/jej nie lubicie. (...) [Seminaria małżeńskie] mają na celu zbliżenie męża i żony, przeniesienie ich z nierzeczywistości, na którą godzi się wiele małżeństw, i zachęcenie do nowego wspólnego życia, nacechowanego nową otwartością i zaufaniem. Wiele znudzonych sobą par małżeńskich tęskni za czymś, co sprawi, że upadną mury ułudy, które sami między sobą zbudowali. (str. 76)

Rozmowa w parach

Przeznaczcie trochę czasu na rozmowę a bazie ćwiczenia *Komunikacja w naszym małżeństwie* (ćw. 3.2).

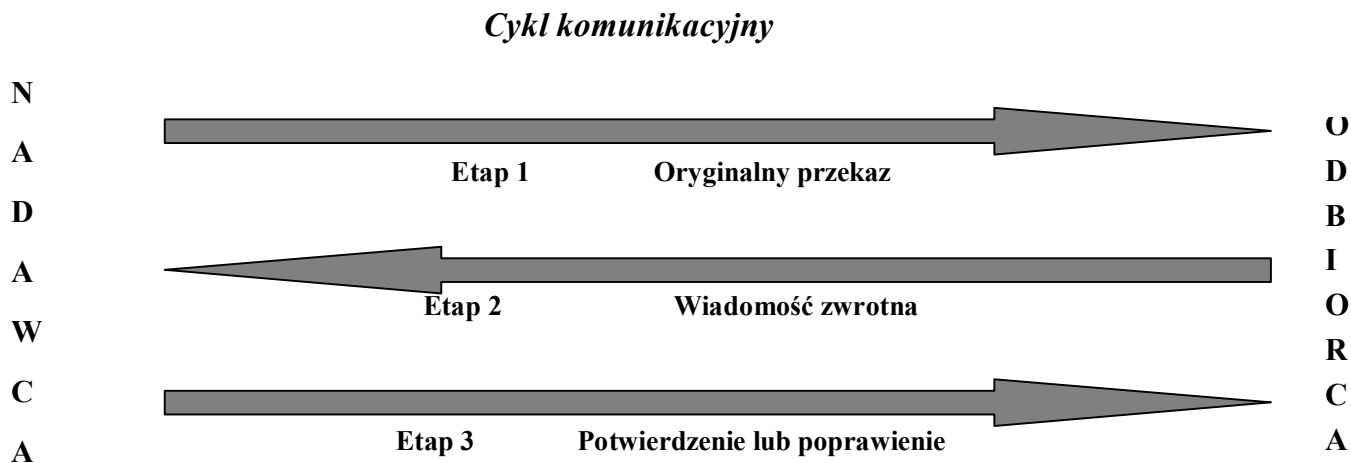
Cykl komunikacyjny

Pary potrzebują zarówno chęci, aby komunikować się ze sobą w bardziej otwarty sposób, jak i umiejętności, aby robić to efektywnie, o ile chcą zburzyć mury ułudy, o których pisał David Mace. Dobra wiadomość jest taka, że komunikacja zazwyczaj figuruje wysoko na liście potrzeb zamężnych par, a umiejętność dobrej komunikacji jest w zasięgu każdej pary, która tylko chce się jej nauczyć.

Pierwszą lekcją, jaką znajdziemy w każdym podręczniku na temat komunikacji, jest trzyetapowy cykl komunikacyjny:

1. Oryginalny przekaz
2. Wiadomość zwrotna, sprawdzająca czy przekaz był właściwie zrozumiany
3. Potwierdzenie lub poprawienie oryginalnego przekazu

David Mace przedstawia to graficznie w ten sposób:



Mace, D. (1982). *Close companions*. Winston-Salem, NC: The Association of Couples in Marriage Enrichment, str.77. Użyte za pozwoleniem.

Kiedy Żona A mówi do Męża B, wysyła **ORYGINALNY PRZEKAZ**. Często już w tym punkcie załamuje się komunikacja. Mąż B być może właśnie czyta gazetę, lub rozmyśla o trudnym zadaniu w pracy. Być może odrzuca przekaz Żony A, gdyż wydaje mu się, że mówi do niego nieprzerwanie odkąd wrócił z pracy. Mąż B nie przyzna jednak, że po prostu nie słuchał, więc skrawki przekazu układa w całość, w przekaz, który jak mu się *wydaje* wypowiedziała ona.

Inny scenariusz. Żona B i Mąż A zawsze się kłócą kiedy rozmawiają o finansach. Żona B zawsze żyła według szczegółowo zaplanowanego budżetu. Mąż A jest zazwyczaj odpowiedzialny za finanse, ale jest bardziej spontaniczny. Mąż A wysyła Żonie B **ORYGINALNY PRZEKAZ** na temat rachunku telefonicznego. Żona B już widziała rachunek i jest wściekła, że Mąż A wykonał tyle rozmów międzymiastowych do swojej matki. Zdecydowała już jaką wiadomość na ten temat wystosować do niego, i myśli tylko nad ostatecznym szlifem komunikatu akurat wtedy, kiedy on do niej mówi. Żona B domyśla się, że Mąż A i tak tylko komunikuje jakieś wymówki. Nie zwraca uwagi na jego ton głosu, wyraz twarzy, i słowa, że jego matka zapłaci za te rozmowy telefoniczne, gdyż prosiła go o poradę w sprawach napraw domowych.

Komunikacja załamuje się już na Etapie 1 w tych scenariuszach, gdyż partner B nie słucha tak naprawdę, co partner A ma do powiedzenia. Ona lub on myśli, że usłyszeli i wyciągają pochopne wnioski na bazie zasłyszanych strzępów, ale najprawdopodobniej nie usłyszeli w pełni **ORYGINALNEGO PRZEKAZU**. Jedyny sposób, aby to sprawdzić, to przejść do Etapu 2.

Etap 2 polega na tym, że Partner B sprawdza z Partnerem A czy wszystko dobrze usłyszał. "Dobre słyszenie" obejmuje niepodzielną uwagę oczu, uszu i serca. Oczy odbierają przekaz niewerbalny. Uszy uważnie słuchają słów. Serce wnika w uczucia rozmówcy. Na Etapie 2, odbiorca wysyła nadawcy **WIADOMOŚĆ ZWROTNA** zawierającą treść i emocjonalny przekaz wiadomości, którą wydaje mu się, że usłyszał. Ważne jest, aby **WIADOMOŚĆ ZWROTNA** zawierała zarówno **TREŚĆ**, jak i **EMOCJE** przekazane, według odbiorcy, w odebranej wiadomości. Słowa wstępu, takie jak "Słyszę, że mówisz...", "Rozumiem, że...", "Chcesz mi powiedzieć, że..." bardzo pomagają w sformułowaniu **WIADOMOŚCI ZWROTNEJ**. Służą jako potwierdzenie treści przekazu wystosowanego przez nadawcę.

Rozpoznanie uczuć ukrytych za słowami może być nieco trudniejsze, jednak wiadomości jakie wysyłamy rozmówcom, zawsze zawierają składnik emocjonalny. Jeżeli emocje nie są rozpoznane właściwie, wiadomość nie może być w pełni przyswojona. Jedynym sposobem na to, aby poprawnie odczytać uczucia, jest wysłanie WIADOMOŚCI ZWROTNEJ na temat emocji, które zaobserwowałeś lub usłyszałeś, i prośba o potwierdzenie lub weryfikację odczuć.

Na etapie 3, nadawca albo POTWIERDZA, albo POPRAWIA zrozumienie odbiorcy, co do treści i emocji zawartych w przekazie. Jeżeli konieczne jest wyjaśnienie, nadawca ponownie wysyła przekaz na tyle klarownie, na ile to możliwe, aby odbiorca mógł w pełni go zrozumieć. Etap 2 i Etap 3 powinny być powtarzane tak często, aż nadawca przyzna, że odbiorca poprawnie odebrał przekaz.

Ćwiczenie w grupie

Dajcie parom kilka minut na pracę z ćwiczeniem 3.3. *Co powiedziałeś?* Później razem w grupie sprawdźcie odpowiedzi (najlepsze rozwiązania to b,c,a,a,b,b). Zauważ, że najlepsze rozwiązania zawsze zawierają zarówno treść, jak i emocje odczytane przez odbiorcę. Nigdy nie zawierają nowego przekazu, lub ataku na nadawcę.

Do dyskusji: Jak podniesiona świadomość cyklu komunikacyjnego może wpłynąć na poprawę komunikacji w małżeństwie? Co stoi na przeszkodzie, aby przechodzić przez wszystkie trzy etapy komunikacji w codziennym życiu? Jakie zmiany należy wprowadzić, jeżeli chcemy jak najwięcej skorzystać i usprawnić trzyetapową komunikację?

Rozmowa w parach:

Pozostały czas jest przeznaczony na przećwiczenie trzyetapowej komunikacji w parach.

Zaproponujcie, aby pary wybrały jakieś zagadnienie lub problem, o którym chcą porozmawiać. Wybierzcie zagadnienie, o którym mogą rozmawiać swobodnie. Nie powinno to być nic, co jest źródłem konfliktu. Każdej parze dajcie kartkę z nadrukowanym schematem trzyetapowego cyklu komunikacyjnego. Ten schemat pozwoli parom zapamiętać poszczególne etapy i rozróżnić kto jest nadawcą wiadomości na danym etapie, a kto jej odbiorcą tzn. kto akurat kontroluje przekaz. Podczas pierwszego cyklu komunikacyjnego, nadawca oryginalnego przekazu kontroluje komunikację aż do momentu, kiedy potwierdzi, że odbiorca poprawnie zrozumiał przekaz (Etap 3). Zauważ, że Etap 2 i Etap 3 mogą być wielokrotnie powtórzone, zanim przekaz zostanie poprawnie odebrany.

Kiedy pierwszy odbiorca poprawnie zinterpretuje przekaz, on następnie przejmuje kontrolę nad komunikacją. Wysyła oryginalny przekaz i kontroluje jego odbiór na wszystkich etapach, aż rozmówca poprawnie go zinterpretuje, itd.

SESJA 4: GNIEW: JEDNA Z NAJLEPSZYCH DRÓG DO ROZWOJU

Dyskusja w grupie

W zbiorze opowiadań *True Love*, Robert Fulghum (1997) zamieścił liścik – trzy linijki skreślone na perfumowanej papeterii. Liścik ten przysłał mu mężczyzna w średnim wieku, który otrzymał go co najmniej dziesięć lat temu od żony, z którą nadal pozostawał w związku małżeńskim. A oto i notka:

*Najdroższy Harry:
Nienawidzę Cię, nienawidzę Cię, nienawidzę Cię.
Z poważaniem i miłością, Edna.*

Ten liścik wywołuje uśmiech, ale odkrywa też pewne zdrowe zasady dynamiki związku. Cóż jest takiego zdrowego w tym liście? Jak wygląda według was związek tej pary? Jak myślicie, co się stało, kiedy Harry przeczytał ten liścik od Edny? Dlaczego nadal są małżeństwem, po 10 latach?

Studium biblijne

Ostatnio w gazecie ukazał się rysunek przedstawiający parę, w opłakanym stanie, siedzącą na dwóch końcach biurka, w biurze doradcy małżeńskiego. Doradca mówi: Tak, pamiętam radę, żebyście nie kładli się spać zagniewani, ale dwa lata bez snu to szmat czasu!

Inny obrazek przedstawiał kobietę uczestniczącą w seminarium na temat gniewu, która wybucha: Dobrzy chrześcijanie się nie gniewają, więc ta cała dyskusja zaczyna mnie irytować!

Mamy różne przekonania na temat gniewu, które wywodzą się z różnych sfer naszego życia. Wielu chrześcijan czuje się niekomfortowo z negatywnymi emocjami. Nie jesteśmy przekonani, czy jako chrześcijanie możemy żywić takie emocje, i nie wiemy jak sobie z nimi radzić, kiedy już je odczuwamy.

W czteroosobowych grupach przeczytajcie następujące teksty z Pisma Świętego, które uczą nas o gniewie.

Ew. Marka 3:1-6 (porównaj z *Życiem Jezusa*)

Gniew jest uczuciem danym od Boga, które zachęca nas do czynu na rzecz kogoś, kto jest źle traktowany, lub prześladowany.

Efezjan 4:26

Gniew jest częścią bycia nową osobą w Chrystusie. Są jednak odpowiednie i nieodpowiednie sposoby wykorzystania gniewu w związkach.

2 Ks. Samuela 13:1-22

Gniew jest uczuciem danym od Boga, które pomaga człowiekowi stanąć na nogi i domagać się końca obrazy.

2 Ks. Samuela 6:16-23

Gniew może doprowadzić do końca zażyłości w małżeństwie.

Rozmowa w parach

W tej sesji dajcie parom czas na omówienie ich własnego doświadczenia, jak radzą sobie z gniewem w małżeństwie (ćwiczenie 4.1).

Dyskusja w grupach

David i Vera Mace w książce dla małżeństw *In the Presence of God* (1985), umieścili ten zaskakujący komentarz:

Przedostając się przez ścianę gniewu do zranionego uczucia, które go spowodowało, para może nauczyć się wielu ważnych rzeczy o swoim związku i je oczyścić. To jeden z najważniejszych sposobów wzrostu. (str. 58)

Jak myślisz, co mieli na myśli David i Vera Mace mówiąc o przedostaniu się przez ścianę gniewu do zranionego uczucia, które go wywołało? Ktoś porównał gniew do ogromnej, dryfującej góry lodowej. Gniew jest częścią, którą widać na powierzchni wody, jednak cały ciężar emocji tej góry lodowej znajduje się pod powierzchnią. Jakie z uczuć pod powierzchnią, które często wywołują gniew, nie znajdując innej drogi ujścia lub rozwiązania, możesz nazwać? Co stanie się kiedy pary nauczą się wyrażać takie uczucia, kiedy tylko zaczną się pojawiać, nie czekając aż przerodzą się w gniew? Jakie użycie gniewu prowadzi do

destrukcyjnego wpływu na związek? W jaki sposób uczucie gniewu może zostać użyte w konstruktywny sposób w małżeństwie, przynosząc wzrost, a nie zniszczenie?

Przetwarzając gniew

Gniew przynosi raczej wzrost niż zniszczenie w małżeństwie, o ile jest przetwarzany. Przetwarzanie gniewu to umiejętność, której może nauczyć się każda para, która ma do czynienia z gniewem w standardowym zakresie, jakiego my wszyscy doświadczamy. Istnieje gniew, który przekracza zakres normy codziennych uczuć, tak intensywny, że powinien być zakwalifikowany jako wściekłość. W niektórych okolicznościach wściekłość dominuje nad osobowością danej osoby i z bycia wściekłym o coś, stają się po prostu gniewnymi ludźmi. Takie wybuchy gniewu są zazwyczaj symptomem problemu, który należy rozwiązać z pomocą profesjonalisty.

Przed tą sesją spotkajcie się z pastorem lub inną osobą odpowiedzialną za profesjonalną pomoc innym i przygotujcie listę doradców chrześcijańskich na waszym terenie, do których mogą zwrócić się pary, jeżeli będzie taka potrzeba. Listę rozdajcie parom podczas sesji.

Nauka w małych grupach

Wykorzystajcie ćwiczenie 4.2 *Przetwarzanie Gniewu* do pracy w małych grupach. Niech dwie pary pracują razem, aby uczyć się wzajemnie o czterech poziomach przetwarzania gniewu. Każda osoba niech zapozna się przez kilka minut z jednym z czterech punktów. Kiedy każdy zapozna się ze swoją częścią materiału, można omówić po kolei punkty w grupach.

Rozmowa w parach

Sesję zakończcie rozmową w parach. Ćwiczenie 4.3 *Wzrastając Razem w Gniewie* posłuży jako rozwinięcie dialogu. Weźcie pod uwagę to, że niektóre pary mogą chcieć bardziej dogłębnie omówić ze sobą właśnie to zagadnienie. O ile to możliwe, zapewnijcie parom czas i prywatność, aby miały taką możliwość.

W przygotowaniu na następną sesję

Dla każdej z par przygotujcie dwie kartki papieru, z których jedna będzie miała nadrukowany napis OZ. Połóżcie te dwie kartki papieru na podłodze przed każdą z par i poproście, aby sięgnęły po swoje kartki. Ci, którzy wybrali kartkę z nadrukiem, niech na kilka minut spotkają się po zakończonej sesji z parą prowadzącą. Para prowadząca zapowie osobom OZ (Organizatorom Zabawy), że następna sesja potrwa jedynie godzinę. Pozostała część wieczoru będzie przeznaczona na czas dla par. Do obowiązków OZ należy przygotować wieczór zabawy dla współmałżonka i zachować ten plan w sekrecie, aż do przyszłego tygodnia. Rozdajcie kartki z ćwiczeniem 5.2 *Zabawa, zabawa, zabawa!*, aby pomóc w tworzeniu pomysłów. Można ustalić limit wydatków, jeżeli para prowadząca uzna, że jest taka potrzeba. Celem nie jest wydanie jak największej ilości pieniędzy, ale zapewnienie zazwyczaj zajętych parom czasu, aby mogły się sobą nacieszyć.

SESJA 5: BAWMY SIĘ RAZEM, ZOSTAŃMY RAZEM.

Wprowadzenie

Zabawa. Proste słowo, znane nawet dzieciom. Słowo, które często wprowadzane jest w życie przez jednych, a często trudne do zrealizowania dla drugich. Prawdopodobnie wszyscy *chcielibyśmy* się wiecej bawić. Niektórzy chcieliby się bawić z *większą swobodą*. Wszyscy zmagamy się ze schedą naszych

rodzin czy etyką pracy, która naraża nas na przepracowanie. Mimo, iż możemy się zgadzać ze stwierdzeniem, że *rodzina, która się razem bawi, razem pozostanie*, nadal mamy problem z wyjściem z biura o czasie, znalezieniem czasu na wakacje, na odrobinę relaksu z książką, czy też na poświęcenie całej soboty czy niedzieli na zabawę z dziećmi, bez poczucia winy.

Rozmowa w parach

Pomyślcie o swoim wspólnym potencjale do zabawy rozwiązując ćwiczenie 5.1 *Współczynnik potencjału zabawy*.

Wprowadzając w życie potencjał zabawy

Claudia i David Arp są niezrównani, jeżeli chodzi o zabawę dla par. W dwóch ich książkach *52 Dates for You and Your Mate* (1993) oraz *10 Great Dates to Revitalize Your Marriage* (1997) znajdujemy wiele wspaniałych pomysłów. Pomysły oparte są na dwóch zasadach: możesz zbudować małżeństwo i zaplanować wspólny czas w każdej sytuacji, a zabawa wcale dużo nie kosztuje. (zobacz ćwiczenie 5.2: *Zabawa, zabawa, zabawa*) bardzo przydatne w zaplanowaniu wspólnego czasu w przyszłości. W międzyczasie, twoja żona/mąż zaplanowali dla ciebie niespodziankę na resztę wieczoru.

Zakończenie

Pożegnajcie pary i życcie im udanej zabawy.

SESJA 6: DAR MAGICZNYCH OCZU

Wstęp

Czas wspólnoty stanowi dobre przejście ze spraw codzienności do rozmowy bardziej skoncentrowanej na waszych małżeństwach.

Wprowadzenie: Bajka

W wiosce o nazwie Faken na wyspie Friesland mieszkał pewien szczupły, wysoki piekarz o imieniu Fouke. Był prawym mężczyzną, o długim podbródku i długim nosie. Fouke był zawsze wyprostowany jak struna, że zdawało się, iż zsyła prawość ze swoich ust na wszystkich, którzy znajdowali się w pobliżu. Ludzie z wioski woleli więc trzymać się od niego z daleka.

Żona Fouke'a, Hilda, była krępej budowy. Była niskiego wzrostu, miała okrągłe ramiona i biodra. Hilda nie odstraszała ludzi swoją prawością. Jej krągłe, miękkie kształty, zdawały się raczej zapraszać innych, by podeszli bliżej, aby skorzystać z ciepła otwartego serca.

Hilda szanowała prawego męża i kochała go bardzo, na ile tylko jej pozwalał, jednak jej serce tęskniło za czymś więcej niż tylko prawość.

I tak właśnie ziarenko smutku zagościło wśród jej potrzeb.

Pewnego ranka, Fouke wrócił do domu po pracy. Od samego świtu wygniatł ciasto. Wróciwszy zastał obcego mężczyznę śpiącego obok krągłej Hildy.

Zdrada Hildy szybko stała się tematem rozmów w tawernie i skandalem w całej społeczności Faken. Każdy przypuszczał, że Fouke wyrzuci Hildę z domu, w końcu był tak prawy. On jednak zaskoczył wszystkich i nadal traktował Hildę jako swoją żonę, mówiąc, że jej wybaczył, tak jak powinien to zrobić według Dobrej Księgi.

W głębi serca jednak Fouke nie mógł wybaczyć żonie, że okryła hańbą jego imię. Kiedykolwiek o niej myślał, budziły się w nim uczucia gniewu i złości; gardził nią, jak zwykłą ładacznicą. Nienawidził ją za to, że zdradziła go, mimo iż był tak dobrym i wiernym mężem.

Udawał jedynie, że wybaczył Hildzie, aby ukarać ją swą prawością i łaską.

Oszustwo Fouka nie podobało się jednak niebiosom.

Za każdym razem, kiedy Fouke czuł skrytą nienawiść do Hildy, zstępował anioł i wrzucał mały kamyczek, wielkości guzika, do jego serca. Za każdym razem kiedy kamyk wpadał do serca, Fouke odczuwał ukłucie bólu, jak wtedy kiedy zobaczył Hildę z obcym mężczyzną.

Dlatego jeszcze bardziej jej nienawidził. Nienawiść przynosiła ból, a ból rodził nienawiść.

Kamyków było coraz więcej. Serce Fouka stawało się od nich coraz cięższe, tak ciężkie, że jego postura zaczęła się coraz bardziej chylić od tego ciężaru i musiał mocno prostować szyję, aby patrzeć w przód. Przygnieciony swoim zranieniem, Fouke zaczął życzyć sobie śmierci.

Anioł, który upuszczał kamyki do serca Fouka, przyszedł do niego pewnej nocy i powiedział jak może uwolnić się od zranienia.

Jest jedno lekarstwo, powiedział, tylko jedno na ból zranionego serca. Fouke potrzebuje cudu magicznych oczu. Potrzebuje oczu, które spojrzą na początek zranienia i ujrzą Hildę nie jako żonę, która go zdradziła, ale jako kobietę, która go potrzebuje. Tylko nowy sposób patrzenia przez magiczne oczy może zagoić ból ran z przeszłości.

Fouke protestował. – Nic nie odmieni już przeszłości – powiedział. – Hilda jest winna, i tego faktu nie zmieni żaden anioł.

- Tak, biedny zraniony mężczyzno, masz rację – odparł anioł. – Nie możesz zmienić przeszłości, ale możesz uleczyć ranę z przeszłości. I możesz to zrobić tylko dzięki darze magicznych oczu.
- A jak mogę otrzymać ten dar? – zapytał Fouke.
- Tylko poproś. Poproś, a będzie ci dane. Za każdym razem, kiedy ujrzysz Hildę nowymi oczyma, jeden kamyk zostanie zabrany z twego bolącego serca.

Fouke nie poprosił od razu, gdyż zdążył już pokochać swoją nienawiść. Jednak ból serca w końcu sprawił, że zapragnął daru magicznych oczu, o którym wspomniał anioł. Poprosił więc. I otrzymał.

Wkrótce Hilda zaczęła się zmieniać na oczach Fouke'a w cudowny i tajemniczy sposób. Zaczął postrzegać ją jako kochającą kobietę, która ma swoje potrzeby, a nie jako zardziecką żonę.

Anioł dotrzymał obietnicy i zabierał po jednym kamyku z serca Fouke'a. Trwało to długi czas, zanim wszystkie zniknęły. Fouke poczuł, że jego serce staje się coraz lżejsze, znowu zaczął chodzić wyprostowany, a jednak podbródek i nos wydawały się mniej ostre niż wcześniej. Ponownie zaprosił Hildę do swojego serca, a ona przyjęła zaproszenie. Tak zaczęli podróż w czasy pokornej radości. (Z książki *Forgive and Forget*, 1984. Prawa autorskie © 1984 Lewis B. Smedes. Przedrukowane za zgodą HarperCollins Publishers, Inc.)

Rozmowa w parach

Użyj ćwiczenia 6.1 *Magiczne oczy*, jako zachętę do rozmowy. Ze względu na bardzo osobisty charakter tej sesji, zapewnijcie parom jak najwięcej prywatności na rozmowę.

Trzy etapy przebaczenia

Louis Smedes w książce *The Art of Forgiving* (1996), podkreśla trzy etapy w procesie przebaczenia:

1. Odkrywamy ludzką naturę osoby, która nas zraniła.

Proces przebaczenia zaczyna się od uświadomienia sobie, że wszyscy jesteśmy grzesznikami. Ta świadomość nie służy jako wymówka do ranienia innych, ani nie umniejsza winy czy skali raniącego zachowania. W rzeczywistości, świadomość ta otwiera nasze oczy na ewentualność, że ta sama osoba może znów nas zranić. Spojrzenie jednak na siebie wzajemnie jako na trzciny nadłamane (Mat. 12,20) jest pierwszym krokiem do przebaczenia.

2. Rezygnujemy z prawa do zemsty.

Naturalną reakcją zranionych ludzi jest szukanie zemsty. Chcemy, aby osoba, która tak mocno nas zraniła, zakosztowała jak smakuje taka rana. Szukamy możliwości zemsty i częściej, niż sami jesteśmy w stanie przyznać, świadomie czynimy kroki, aby odegrać się na innych, w imię słodkiego zadośćuczynienia. Oko za oko, ząb za ząb. Większość z nas odkryła jednak, że zemsta jest jak gorzka tabletką w słodkiej powłoce. Słodycz trwa krótko, a gorycz zatruwa cały organizm. Przebaczenie oferuje inne rozwiązanie. Nie uchyla odpowiedzialności od winowajcy. Nie usuwa konsekwencji, które są następstwem destrukcyjnych wyborów. Jednak uwalnia zranioną osobę od wyniszczającej potrzeby zemszczenia się.

3. Weryfikujemy swoje uczucia względem osoby, której przebaczymy.

Idąc krok za krokiem procesem przebaczenia, oddalamy się od głębokiego bólu w stronę uzdrowienia. Kiedy odkrywamy ludzką naturę osoby, która nas zraniła i rezygnujemy z prawa zemsty, uświadamiamy sobie, że nasze uczucia względem tej osoby zaczynają się zmieniać. Rozumiemy, że znajdujemy się na tym etapie, gdzie spodziewamy się jeszcze czegoś dobrego po tej osobie, a przynajmniej jesteśmy w stanie dobrze jej życzyć.

Te trzy kroki stanowią proces odrębny od procesu pogodzenia się, gdzie należy wziąć pod uwagę reakcję drugiej osoby i wielkość przewinienia. Przebaczenie daje szansę na odnowę związku, mimo iż zakłada, że może nie być możliwe, lub bezpieczne, aby w pełni się pogodzić w danej sytuacji.

Doświadczenie w przebaczeniu

Znany filozof, Robert Fulghum, dzieli się historią ze swego małżeństwa w książce *Uh-Oh!* (1991). Przeczytajcie w parach tę historię i porozmawiajcie na bazie ćwiczenia 6.2.

Zakończenie

Niech pary pomodlą się razem. To ostatnie spotkanie grupy. Przedyskutujcie możliwości ponownego spotkania się w przyszłości. Porozmawiajcie również na temat założenia nowej grupy, lub zaproszenia nowych par na spotkania.

Bibliografia

Arp, D. & C. (1993). *52 dates for you and your mate*. Nashville: Thomas Nelson Publishers.

Arp, D. & C. (1996). *The second half of marriage*. Grand Rapids: Zondervan Publishing House.

Arp, D. & C. (1997). *10 great dates to revitalize your marriage*. Grand Rapids: Zondervan Publishing House.

Fulghum, R. (1991). *Uh-Oh*. New York: Ivy Books.

Fulghum, R. (1997). *True love*. New York: Harper Collins Publishers.

Mace, D. (1982). *Close companions*. Winston-Salem, NC: The Association of Couples in Marriage Enrichment.

Mace, D. (1982). *Love and anger in marriage*. Winston-Salem, NC: The Association of Couples in Marriage Enrichment.

Mace, D. & V. (1985). *In the presence of God*. Winston-Salem, NC: The Association of Couples in Marriage Enrichment.

Smedes, L. B. (1984). *Forgive and forget*. San Francisco: Harper Collins Publishers.

Smedes, L. B. (1996). *The art of forgiving*. New York: Ballantine Books.

White, E. G. (1940). *Życie Jezusa*. Warszawa: Instytut Wydawniczy Znaki Czasu.

Wytyczne

Zadbajcie o duchową atmosferę. Zaprosicie Ducha Świętego, aby był obecny. Módlcie się wzajemnie o siebie i swoje małżeństwa.

Skoncentrujcie się na własnym związku. Zachęcajcie do wzrostu w małżeństwie poprzez uczestniczenie w ćwiczeniach i pozwólcie na udział innym parom. Zwracajcie uwagę, aby dyskusja w grupie dotyczyła zagadnień związku.

Nie przymuszajcie do wypowiedzania się. Udział w ćwiczeniach powinien być dobrowolny.

Dzielcie się swoimi doświadczeniami. Mogą one skłonić inne pary do zastanowienia się nad własnym doświadczeniem.

Mówcie za siebie. Dzielcie się myślami i uczuciami. Pozwólcie innym na to samo.

Szanujcie swój święty krąg, jak i święty krąg innych. Dzielcie się tylko tymi uczuciami i doświadczeniami w grupie, z którymi czujecie się komfortowo i które wzbogacą wzrost oraz zrozumienie innych par.

Dbajcie o zaufanie. Ubogacanie małżeńskiego doświadczenia powinno być zbudowane na wzajemnym szacunku i zaufaniu.

Zauważajcie problemy. Kiedykolwiek jakaś osoba będzie mieć problem lub zmartwienie, należy go rozpatrzyć jako priorytet w grupie, bez względu na czas.

Podtrzymujcie zaangażowanie. Kiedy uczestnicy nie są obecni, lub przychodzą i wychodzą z sesji, trudno o poczucie wspólnoty.

Materiały do Seminarium Małżeńskiego: Załącznik 1.1 *Wytyczne*

Jadąc pojazdem naszego małżeństwa

Narysujcie drogę pojazdu waszego małżeństwa od dnia ślubu, aż do dzisiaj. Zaznaczcie wloty, kiedy naprawdę dobrze się między wami układało. Zanotujcie również chwile wyzwania, na które teraz możecie patrzeć wstecz, widząc jak mogliście wtedy polegać na sile waszego małżeństwa i Bożej mocy, aby wzrastać mimo bólu.

Ponowne odkrywanie Nas

Rzeczy, które na samym początku mnie do Ciebie przyciągnęły . . .

Uczucia, których doświadczałem na początku, kiedy byłem blisko Ciebie...

Rzeczy w Tobie, które nadal mnie przyciągają . . .

Rzeczy, które w Tobie odkrywam, a które rozbudzają moje zainteresowanie . . .

Rzeczy, które nie pozwalają nam się w pełni sobą cieszyć . . .

Rzeczy, które chciałbym zrobić, aby nadal być dla Ciebie interesującym i atrakcyjnym. . .

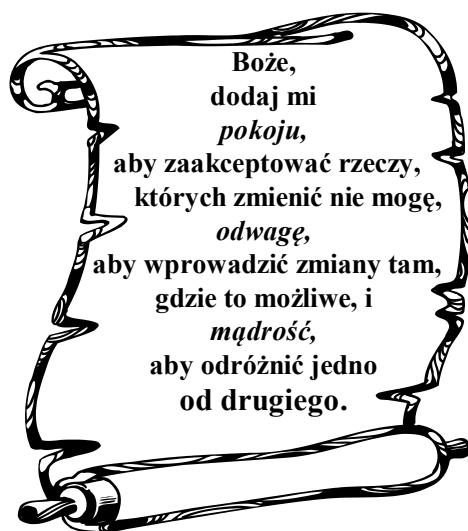
Jeden z Dziesięciu

Przygotuj listę dziesięciu rzeczy dotyczących Twojego współmałżonka, które nie są szkodliwe dla waszego związku, a które po prostu są wynikiem jego/jej osobowości. Podaruj tę listę współmałżonkowi w prezencie, z zapewnieniem, że nie będziesz wywierać w tych aspektach presji do zmiany, tylko po to, by cię zadowolić.



Porzucając stare, aby zrobić miejsce na nowe

Przygotuj listę rzeczy, które kiedyś zamierzałeś zrobić, sam lub w małżeństwie, ale których najprawdopodobniej nigdy nie dokonasz. Umieść również rzeczy, które kiedyś chciałeś zmienić, ale najprawdopodobniej nigdy nie będziesz w stanie. Jeżeli Wasze małżeństwo nie ma jeszcze długiego stażu, zapiszcie swoje marzenia i cele, przy których wyczuwacie, że mogą nie być łatwe do osiągnięcia. Poświęćcie czas na podzielenie się swoimi listami i rozmowę o tym, jak ciężko zrezygnować z ukochanych marzeń. Być może będziecie potrzebować trochę czasu w tym tygodniu, aby pogodzić się z tą stratą. Kiedy już będziecie gotowi, możecie razem odczytać Modlitwę Pokoju.



Zaczynając od nowa

Napisz swojemu partnerowi "anonymowy" list lub serię listów, w których opiszesz rzeczy, które w nim podziwiasz i lubisz, oraz dlaczego z niecierpliwością czekasz na dalsze lata wspólnego życia. Wręcz ten list zanim dzisiaj położycie się spać.



Komunikacja w obrazach: Przed i po



Zastanów się jaki styl komunikacji przedstawiałeś, przedstawiasz, lub jaki chciałbyś uosabiać:



Zwierzę, które jest najlepszym uosobieniem mojego stylu komunikacji to . . .



To, co mam wspólnego z tym zwierzątkiem, to . . .



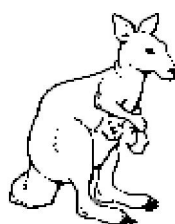
To, co lubię w tym stylu komunikacji, to . . .



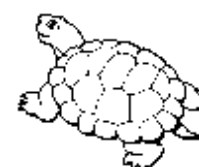
Rzeczy, które mógłbym poprawić w tym stylu, to . . .



Rzeczy, które mógłbym poprawić, lub zmienić w moim stylu komunikowania się, aby przyniosło to korzyści dla naszego małżeństwa, to . . .



Materiały do Semiarium małżeńskiego: Ćwiczenie 3.1 *Komunikacja w obrazach: Przed i po*



Komunikacja w naszym małżeństwie

Trzy rzeczy w naszej komunikacji, które mi się bardzo podobają . . .

Trzy rzeczy w naszej komunikacji, które są niezłe, ale mogłyby być lepsze . . .

Rzeczy o których trudno nam rozmawiać, ale o których chciałbym mówić z większą swobodą. . .

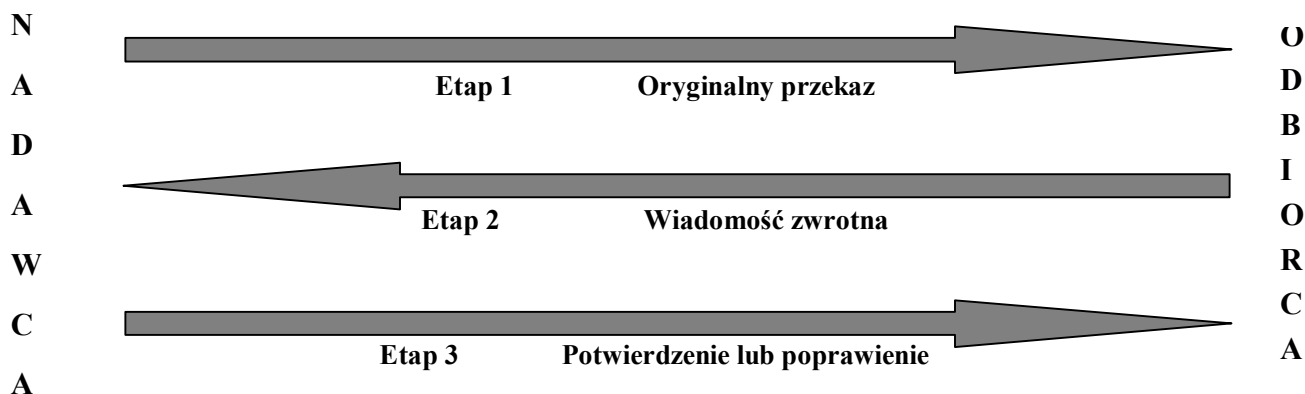
Trzy rzeczy, które mogę zrobić, aby usprawnić komunikację i sprawić, by była bardziej swobodna . . .



Co powiedziales?

Etapy 1-2-3 w komunikacji pomagają parom usprawnić cykl komunikacyjny. David Mace opisał te etapy w książce *Close Companions*:

Cykl komunikacyjny



Mace, D. (1982). *Close companions*. Winston-Salem, NC: The Association of Couples in Marriage Enrichment, str.77. Użyte za pozwoleniem.

W następujących scenach wybierz najlepszą według siebie odpowiedź, która obrazuje Etap 2.

Panna Młoda: Zastanawiam się czy 15 marca to dobra data na ślub.

- Pan Młody: **a.** Nie rozumiem dlaczego po prostu nie możemy wyznaczyć daty i się tego trzymać.
b. Coś cię martwi jeżeli chodzi o tę właśnie datę?
c. I tak nie chciałem brać ślubu zimą. Zmieńmy datę na bardziej wiosenną.

Panna Młoda: Tak. 15 marca to już niedługo.

- Pan Młody: **a.** Gdybyś zajęła się planami ślubnymi wtedy, gdy cię o to prosiłem, to już wszystko byłoby załatwione.
b. Dni do 15 marca mają po 24 godziny każdy, jak każdy inny dzień w kalendarzu.
c. Czujesz jakąś presję, że zostało tak mało czasu od dzisiaj do 15 marca?

Panna Młoda: Tak. Nie martwię się tyle organizacją ślubu, co bardziej tym, czy jestem na to gotowa.

- Pan Młody: **a.** Martwisz się bo nie wiesz czy jesteś gotowa na ślub?
b. Chcesz przez to powiedzieć, że nie chcesz za mnie wyjść?
c. Cóż, jeżeli nie będziesz gotowa 15 marca, to kiedy w takim razie?
- Panna Młoda: Nie, nie martwię się małżeństwem, ale tym jak powiedzieć o tym Elizabeth.
- Pan Młody: **a.** Martwisz się rolą Elizabeth na ślubie?
b. Myślałem, że Elizabeth to twoja najlepsza przyjaciółka. Powinnaś jej móc powiedzieć o wszystkim.
c. Ja też uważam, że z Elizabeth trudno się dogadać.
- Panna Młoda: Tak. Moja mama dowiedziała się, że Elizabeth oczekuje, iż poproszę ją o zaśpiewanie na ślubie, a wiesz przecież, że zdecydowaliśmy się poprosić moją siostrę.
- Pan Młody: **a.** To może poprosimy obie i problem sam się rozwiąże?
b. Niezręcznie się czujesz z tym, że nie poprosimy Elizabeth?
c. Ten ślub przysparza samych problemów. Może ucieknijmy i pobierzmy się w sekrecie.
- Panna Młoda: Tak. Ale chcę ją poprosić o pomoc mimo wszystko. Porozmawiam z nią. Muszę tylko wiedzieć, że będziesz mnie wspierać.
- Pan Młody: **a.** Kobiety! Nigdy ch nie zrozumiem!
b. Będzie ci lżej, jeżeli będziesz wiedzieć, że popieram jakąkolwiek twoją decyzję odnośnie zaangażowania Elizabeth w nasz ślub.
c. Myślę, że za bardzo się przejmujesz tym ślubem. Jeżeli Elizabeth jest naprawdę dobrą przyjaciółką, to się nie obrazi.

Gniew w naszym doświadczeniu

To, co chciałbym ci opowiedzieć o sposobie, w który w mojej rodzinie traktowano gniew. . .

Uczucia, których często doświadczam, kiedy gniewam się na ciebie . . .

Uczucia, których często doświadczam, kiedy ty gniewasz się na mnie . . .

Schematy, które dostrzegam w traktowaniu gniewu w naszym związku . . .

Rzeczy, które moglibyśmy zrobić, kiedy się na siebie gniewamy . . .

Materiały do Seminarium Małżeńskiego: Ćwiczenie 4.1 *Gniew w naszym doświadczeniu*

Przetwarzanie Gniewu

Gniew przetwarzany jest na kilku etapach:

1. Pierwszy etap obejmuje **rozpoznanie i przyznanie się** do emocji, jaką żywimy. Dla osób, które w otwarty sposób okazują gniew, przyznanie się do niego zazwyczaj nie stanowi takiego problemu, jak dla osób, które skrywają gniew wewnątrz siebie, przyjmując pozory spokoju. Otwarty gniew jest szkodliwy dla związków, jeżeli przejawia się wybuchem słów i czynów, które atakują, poniżają, i zrażają innych. Otwarte uznanie i wyrażanie gniewu nie jest jednak samo w sobie destrukcyjne. Jest pierwszym krokiem do konstruktywnego przetworzenia gniewu.

Tłumiony gniew jest szkodliwy dla związku, kiedy wyraża się ciszą, która ma być karą, krytycyzmem, bierną wrogością lub kiedy gromadzony jest tylko do końcowego wybuchu, przypominającego wybuchy innych, którzy gniewu nie tłumią. Osoby skrywające gniew mogą nauczyć się rozpoznawania go, oraz wyrażania otwarcie. Umiejętność panowania nad emocjami może być przydatna w wykorzystaniu gniewu do wzrostu w małżeństwie.

2. Na drugim etapie, para **daje sobie przyzwolenie na bycie zagniewanym oraz informuje o nim drugą osobę** w taki sam sposób, jak informuje o głodzie, czy zmęczeniu. Gniew nie jest emocją, której należy się obawiać. Jest to uczucie, które stanowi wczesny sygnał ostrzegawczy, że coś jest nie tak i należy się temu przyjrzeć. Problem może leżeć po stronie zaledwie jednego z partnerów. Na przykład, może dotyczyć sytuacji w pracy, lub rodzica, który nie angażuje w sprawę drugiego małżonka. Problem może też dotyczyć związku i powinien być rozwiązany między współmałżonkami. Przekazywanie informacji o gniewie stanowi pierwszy krok do rozpoznania problemu i szukania rozwiązań, które zaspokoją potrzeby zarówno męża, jak i żony.

3. Na trzecim etapie pary **rozmawiają o uczuciach, które zapoczątkowały gniew** – mówiąc inaczej odkrywają górę lodową pod powierzchnią wody. David i Vera Mace w książce *Love and Anger in Marriage* wskazują, że ważne jest, aby ustalić, iż nie będzie się używać gniewu jako wymówki do atakowania, obwiniania, poniżania lub uwłaczania sobie wzajemnie.

Odpowiedni czas też jest ważny. Niektórzy potrzebują trochę więcej czasu na uporanie się z własnymi myślami i emocjami zanim zaczną rozmawiać z drugą osobą. Inni czują się bardzo niekomfortowo z niejasną sytuacją w związku i chcą rozmawiać od razu. Ważne jest, aby uszanować wzajemne potrzeby i znaleźć sposób, aby zapewnić czas potrzebny jednej osobie, nie przedłużając przy tym znacznie czasu dyskomfortu dla drugiej osoby.

Kiedy czas na rozmowę jest odpowiedni, małżonkowie potrzebują umiejętności komunikacji, które pozwolą im rozmawiać z szacunkiem dla drugiej osoby, przekazując przy tym głębię uczucia oraz klarowną treść. Umiejętności słuchania omawiane podczas poprzedniej sesji również stanowią gwarancję, że przekaz zostanie usłyszany w pełni, oraz zinterpretowany zgodnie z intencjami rozmówcy.

4. Na najgłębszym etapie, praca nad problemami, które zapoczątkowały gniew, może prowadzić do **wzajemnej otwartości i intymności**, doświadczanej jedynie przez pary, które zaryzykują przyznanie się do gniewu, omówienie problemu, po czym wspólne nauczą się jak lepiej wyrażać emocje, oraz zastosują to w swoim związku. Jest to doprawdy, jak napisali David i Vera Mace, "jeden z najlepszych sposobów na wzrost w małżeństwie".

Materiały do Seminarium Małżeńskiego: Ćwiczenie 4.2 *Przetwarzanie gniewu*.

Wzrastając razem w gniewie

Dobre rzeczy wynikające z tego, jak poradziliśmy sobie z gniewem w przeszłości, to np....

Rzeczy, które są całkiem niezłe, ale mogły by być lepsze w sposobie, w jaki przetwarzamy gniew...

Zagadnienia, które w dzisiejszej dyskusji są dla mnie cenne to...

Rzeczy, które mogę zrobić, aby upewnić się, że używamy gniewu, aby wzrastać w małżeństwie...

Wskaźnik potencjału zabawy

Oceńcie siebie i swoje małżeństwo przyznając punkty za każde stwierdzenie w skali 1-10, gdzie 1 oznacza "nigdy", a 10 "zawsze":

- _____ Każdego roku wykorzystujemy cały przyznany nam urlop.
- _____ Czas, jaki spędzam z partnerem rozwijając przyjaźń, odzwierciedla rodzaj przyjaźni, jaki chciałbym, abyśmy mieli.
- _____ Wyznaczam sobie odpowiednie tempo w pracy w ciągu tygodnia, po to aby zostawić trochę energii na wieczory i weekendy z mężem/żoną.
- _____ Uważam, że jak na swój wiek, mój stan zdrowia jest dobry.
- _____ Jest mi dobrze z kręgiem przyjaciół, który posiadamy i cieszę się, że my możemy być dla nich wsparciem, a oni dla nas.
- _____ Jestem zadowolony z zainteresowań i hobby, jakie posiadam, oraz z czasu, jaki mogę na nie poświęcić.
- _____ Moja żona/mąż powiedziałaby o mnie, że jestem zabawny i że się ze mną nie nudzi.
- _____ Z niecierpliwością czekam na każdy kolejny dzień.
- _____ Moja żona/mąż i ja spędziliśmy razem przynajmniej jeden weekend w ciągu ostatnich trzech miesięcy, robiąc coś tylko dla przyjemności.
- _____ W naszym budżecie mamy przeznaczoną kwotę na wspólne wyjścia/zabawę.
- _____ Suma

Podsumuj wszystkie punkty, odejmij od 100 i odczytaj jako wynik procentowy, aby dowiedzieć się jaki macie wskaźnik potencjału zabawy. Na przykład, jeżeli zdobyłeś 70 punktów, różnica pomiędzy twoim wynikiem a liczbą 100 wynosi 30, tzn 30%. Pomyśl o tych 30% jako o potencjalnym polu do rozwoju. Porównaj swoje odpowiedzi z odpowiedziami żony/męża i zastanówcie się nad pomysłami na zabawę, które możecie zrealizować w ramach wprowadzania w życie waszego wskaźnika potencjału zabawy.

Materiały do seminarium małżeńskiego: Ćwiczenie 5.1 *Wskaźnik potencjału zabawy*.

Zabawa, zabawa, zabawa!

(Uroczysty obiad w parku)

Ubierzcie się w swoje najlepsze ubrania i zróbcie piknik w parku.



(Wspólne gotowanie smakołyków)

Zaplanujcie menu, zróbcie razem zakupy i przygotujcie dla siebie wspaniałą kolację, podaną przy świecach.



(Wycieczka krajoznawcza)

Wybierzcie drogi, którymi rzadko podróżujecie, w rozsądnej odległości od waszego miejsca zamieszkania i zobaczcie, co możecie tam odkryć. Zabierzcie ze sobą obiad i zatrzymajcie się gdzieś na leśny piknik.

(Popracujcie nad formą!)

Zaplanujcie razem jakieś ćwiczenia. Wybierzcie takie, które możecie wykonywać razem. Najlepiej, żebyście mieli sposobność przy tym rozmawiać!



(Oglądanie wystaw)

Udajcie się na oglądanie wystaw, kiedy sklepy są już pozamykane. Zamiast wybierać to, co chcielibyście mieć, rozpoznajcie rzeczy, które już macie i za nie dziękujcie.

(Oświadczyńy)

Zaskocz partnera i przygotuj specjalny czas i miejsce, aby ponownie się oświadczyć.

(Pożegnanie)

Jeżeli musicie czekać na kogoś na lotnisku, lub stacji kolejowej, możecie udawać, że żegnacie się ze sobą i skorzystać przy tym z długiego pocałunku i mocnego objęcia.



(Wspólne czytanie)

Idź do ulubionej księgarni lub biblioteki i wybierz książkę, od razu dwa egzemplarze. Zasyjcie się w łóżku i czytajcie na zmiany, aż jedno z was zaśnie.

(Odnowienie sypialni)

Zaplanujcie i przygotujcie razem nowy wystrój sypialni, aby było to miejsce, w którym z przyjemnością spędzacie czas. Zachowajcie trochę energii na cieszenie się efektami!

(Pamiętasz kiedy...)

Możecie spędzić razem dzień przeglądając zdjęcia i segregując je do albumu rodzinnego.



Materiały do Seminarium Małżeńskiego. Ćwiczenie 5.2 *Zabawa, zabawa, zabawa!*

“Magiczne oczy”

Sytuacje, kiedy zdawałam/em sobie sprawę, że patrzysz na mnie magicznymi oczami....

Kiedy wiem, że głęboko cię zraniłam/em, czuję . . .

Kiedy mi przebaczasz, czuję . . .

Moja modlitwa do Boga o dar magicznych oczu w moim związku z tobą . . .

“Samoleczenie i wzrost”

Filozof i pisarz Robert Fulghum podzielił się historią ze swego małżeństwa w książce *Uh-Oh!*:

Jest takie drzewo. Na zboczu długiego, wąskiego pola w zachodniej części gór La Sal w południowo-wschodniej części stanu Utah. Szczególne drzewo. Jałowiec. Duże jak na swój gatunek. Ma ponad sześć metrów wysokości i ponad pół metra szerokości w pniu. Rośnie na tym zboczu może już od 300 lat. Rozkwita w dobrych czasach i walczy o przetrwanie w gorszych czasach. "Piękne" to nie jest to słowo, które pierwsze przychodzi na myśl. Żaden miłośnik przyrody nie sfotografowałby go jako przedstawiciela gatunku. Powykręcane przez wiatr, rozłupane piorunem, nadwyrężone pożarami lasu, nadgryzione przez insekty i opanowane przez ptaki. Ludzie odarli z niego spore kawałki kory, przyczepili kawałki drutu kolczastego, używając drzewa jako jednego ze słupów w ogrodzeniu i przybili gwoździami trzy tabliczki z napisami: ZAKAZ POLOWANIA, ZAKAZ WSTĘPU, PROSZĘ ZAMYKAĆ BRAMĘ. Górnicy i farmerzy zarekwirowali to drzewo jako słup do obwieszania prawa własności, dlatego wyryli na jego pniu różne napisy, a na gałęziach przykleili pomarańczową taśmę. Teraz służy jako słup przy bramie pomiędzy polem lucerny, a stokiem górskim. Trwa tak bez względu na suszę, powódź, upał, czy mróz. Śmierć i zgnilizna są widoczne przy korzeniu. Ale zielone wierzchołki gałęzi i szyszki stanowią oznakę życia.

Szanuję ten stary jałowiec. Za jego wiek, owszem. I za wytrzymałość, aby przyjąć, cokolwiek na niego przyjdzie. To, że drzewo okazało się mieć praktyczne zastosowanie w tak wieloraki sposób z pewnością wiele znaczy. Najbardziej jednak podziwiam zdolność tego drzewa do samoleczenia ze wszystkich zranień i napaści. Posiada *wolę*, aby trwać, bez względu na to, co przyjdzie.

Ubiegłego wieczoru wyszedłem na spacer w mroku wczesnej jesieni, żeby sprawdzić, czy ktoś nie zapomniał włączyć Mlecznej Drogi, a wyłączyć wiatr. Przywołany z powrotem do domu światłem lampy w salonie, stałem długi czas za oknem i przypatrywałem się mojej żonie skulonej na kanapie, zszywającej jakiś rąbek moich nowych wełnianych spodni.

Przez siedemnaście lat była moją towarzyszką, przyjacielem i konspiratorem.

Wczoraj byliśmy na siebie wściekli o coś, co teraz wydaje się tak mało istotne, ale ogień gniewu nie został jeszcze całkowicie ugaszony. Wczoraj sprawiłem, że płakała z bezsilności. Wczoraj była na mnie zła. Wiem, że czasami wyprowadzam ją z równowagi. Z nią też nie zawsze łatwo żyć. Wczoraj stare żale zostały z hukiem zrzucone z półki, na której były przechowywane.

Ale dzisiaj razem spacerowaliśmy drogą, żeby odebrać od sąsiada kukurydzę, i wracaliśmy trzymając się za rękę, jak gdyby nic się nie stało. Umiemy sobie wybaczać. Nie mamy wyjścia. Wyż miłości przychodzi i odchodzi, i musimy nauczyć się z tym żyć. To niezbędny warunek, aby kogoś kochać, i być kochanym.

A teraz, obserwuje ją przez okno i patrzę jak się uśmiecha zszywając moje spodnie. Może planuje skrócenie jednej nogawki w ramach zemsty.

Brama, przez którą przechodzimy na pole sąsiada, to ta przy jałowcu. I to drzewo właśnie przychodzi mi do głowy, kiedy na nią patrzę. W miłości zawsze musimy być jako to drzewo – nieustannie zdolni do samoleczenia i wzrostu, pomimo ran i innych urazów, cokolwiek czas przyniesie.

- Jak twój spacer kochanie? – zapytała, kiedy wszedłem do domu.

- Gwiazdy nadal tam są.

Wiatr ucichł.

I nadal jest na tyle jasno, że widać drzewa.

© 1991 by Robert Fulghum. Przedrukowane za zgodą Villard Books, oddziału Random House, Inc.

Materiały do seminarium małżeńskiego: Ćwiczenie 6.2 *Samoleczenie i wzrost*, str.1

Do przemyślenia i rozmowy:

Dobre czasy, w których rozkwitaliśmy . . .

Gorsze czasy, w których daliśmy sobie radę . . .

Zachęcające znaki w naszym małżeństwie, wskazujące na zdolność do "samoleczenia i wzrostu, pomimo ran i innych urazów, cokolwiek czas przyniesie" . . .

Kiedy można o nas powiedzieć "Umiemy sobie wybaczać. Nie mamy wyjścia." . . .

Nasza walka ze "starymi żałami" przechowywanymi na półce . . .

Chciałbym przeprosić za . . .

Chciałbym podziękować za twoje przebaczenie i zaangażowanie . . .