

Wspólnota Trudnych Małżeństw SYCHAR



„Co Bóg złączył,
człowiek niech nie rozdziela”
(Mt 19, 6)

- Twoje małżeństwo przeżywa kryzys,
- coraz trudniej porozumieć Ci się ze współmałżonkiem,
- zostałeś/łaś sam/a, jesteś po rozwodzie i czujesz, że życie straciło sens...

Każde trudne sakramentalne małżeństwo jest do uratowania!

KOMUNIKACJA W MAŁŻEŃSTWIE



opracowała Ewa Mikulska

ROZMOWA JAKO DROGA DO BUDOWANIA RELACJI

- **trwałość i pomyślność każdego związku w dużej mierze zależy od tego, w jaki sposób małżonkowie będą się ze sobą porozumiewać**
- **aby poprawić relacje, warto zadbać o dobrą komunikację, zwłaszcza że:**
 - **jest to realizacja przysięgi małżeńskiej, powołania do bycia żoną/mężem**
 - **jest to umiejętność bycia „z” człowiekiem i „dla” człowieka, umiejętność budowania bliskości**



JAK POPRAWIĆ SPOSÓB POROZUMIEWANIA SIĘ KROK PIERWSZY

- **podważam pewność, że mój sposób komunikacji jest doskonały**
- **przyjmuję stanowisko, że nawet jeśli relacje są bardzo złe, to jednak mogę je poprawić**
- **rozpoznaję obszar, w którym występuje zakłócenie komunikacji**
- **przyjmuję postawę zgody na trud i cierpienie, zgoda na to, że mogę odkryć w sobie krzywdzące mechanizmy komunikowania się**
- **przyjmuję gotowość szukania pomocy na zewnątrz**



JAK POPRAWIĆ SPOSÓB POROZUMIEWANIA SIĘ KROK DRUGI

**DECYZJA - podejmuję zmianę sposobu rozmowy
ze współmałżonkiem**

**Ważna jest moja świadomość, że sposób mówienia wpływa
z wnętrza i wpływa na nie - komunikacja powinna się wiązać
z przemianą wnętrza**

- **rezygnuję z krytycyzmu, oskarżania, zemsty, złośliwości**
- **będę słuchać i mówić w duchu zrozumienia,
miłości i szacunku**
- **nawet w sytuacji konfliktu będę szukać tego, co pozytywne,
np. okazji do nauki stawiania granic**

W KOMUNIKACJI WAŻNIEJSZE OD MÓWIENIA JEST SŁUCHANIE

- **słuchaj siebie, nazywaj co się w tobie dzieje, zajmij się sobą, nakarm swój głód wysłuchania, wtedy będziesz mógł spróbować wysłuchać współmałżonka**
- **wzbudź czyste intencje**

***„Każdy człowiek winien być chętny do słuchania,
nieskory do mówienia” (Jk 1,19)***

ZASADY BUDOWANIA POPRAWNEJ WYPOWIEDZI

- otwórz się i mów o tym, co dzieje się w tobie, używając formy „ja”
- skup uwagę na współmałżonku, nie na sobie
- mów o faktach
- mów otwarcie o swoich uczuciach, bądź szczery, prawdziwy, nie przesadzaj
- chwal i dziękuj, zamiast krytykować i oceniać,
- nie komentuj, nie udzielaj rad, unikaj rewanżu, wywoływania poczucia winy

*„Nierozważnie mówić, to ranić jak mieczem,
a język mądrych – lekarstwem” (Prz 12, 18)*

ZASADY BUDOWANIA POPRAWNEJ WYPOWIEDZI

- nie udowadniaj swoich racji – ważne są relacje, nie moje racje,
”Wszyscy zaś przyobleczcie się w szatę pokory względem siebie, gdyż Bóg pysznym się sprzeciwia, a pokornym łaskę daje” (1 P 5,5)
- podejmij rozmowę, kiedy miną emocje, „nie dolewaj oliwy do ognia”
- nie oczekuj, by współmałżonek domyślił się, o co ci chodzi
- spróbuj pozostać przy temacie, i nie sięgać w przeszłość, zwłaszcza do niezakończonych wcześniej spraw,
ew. zasygnalizuj, że do pewnych spraw potrzebujesz wrócić

ZASADY BUDOWANIA POPRAWNEJ WYPOWIEDZI

- **nie doszukuj się przyczyn konfliktu tylko w mężu/żonie
– szukaj prawdziwych przyczyn konfliktu**
- **nie stawiaj siebie jako „wzorca”**
- **nie przemieniaj i nie „naprawiaj” męża/żony**
- **pamiętaj, że tak samo istotne są przekonania
i pragnienia twoje, jak i twojego współmałżonka**

SŁUCHAĆ, BY ZROZUMIEĆ, USŁYSZEĆ I PRZYJAĆ

- w komunikacji ważniejsze nawet od mówienia jest słuchanie
- słuchanie możemy uczynić gestem miłości, poprzez dążenie do zrozumienia intencji i przeżyć współmałżonka, towarzyszenie mu, bycie przy nim, wspieranie, usłyszenie i przyjęcie
- słuchać, to być "tu i teraz"
- **słuchanie wymaga aktywności**

**„mamy dwoje uszu
i jedno usta, abyśmy
więcej słuchali
niż mówili”**



SŁUCHANIE WYMAGA AKTYWNOŚCI

- **prawdziwe słuchanie wymaga od nas dużej aktywności: koncentracji, skupienia, uważnej obecności, zaangażowania**
- **bywa bardzo trudne**
- **pozwała praktycznie wyeliminować lub złagodzić konflikty w małżeństwie**
- **polega na stosowaniu podstawowych zasad, są to: skupienie, podsumowanie usłyszanych treści, pytania otwarte (dopytywanie), pozytywne sygnały zwrotne, cierpliwość**

AKTYWNE SŁUCHANIE

Skupienie

- skup uwagę głównie na współmałżonku, ofiaruj mu swój czas i uwagę, jednocześnie zachowaj uważność, co dzieje się z tobą w tym czasie
- wyłącz telewizor, telefon, laptop, odłóż gazetę, książkę, zadbaj o otoczenie sprzyjające rozmowie i słuchaniu
- okaż niewerbalnie, że słuchasz i jesteś zainteresowany wypowiedzią współmałżonka
- rozbudź w sobie ciekawość, co współmałżonek czuje i myśli, jakie ma intencje i potrzeby
- unikaj oceniania, dawania rad, pytania o szczegóły, dorzucania czegoś o sobie, tak a propos...

AKTYWNE SŁUCHANIE

Podsumowanie usłyszanych treści (parafraza):

udziel informacji zwrotnej, aby upewnić się,
czy właściwie rozumiesz treść wypowiedzi

Pytania otwarte – unikaj interpretacji

~~to wszystko z powodu twojej nieśmiałości~~

Czy czułeś się niepewnie?

AKTYWNE SŁUCHANIE

Cierpliwość – nie przerywaj wypowiedzi współmałżonka

„W cierpliwości zaznacza się roztropność człowieka...”

(Prz 19,11)

Pozytywne sygnały zwrotne

bardzo się cieszę, że powiedziałaś mi to tak szczerze

WPROWADZAMY ZMIANY W NASZ SPOSÓB KOMUNIKACJI

- **zawsze możemy spróbować poprawić własny sposób prowadzenia dialogu małżeńskiego**
- **poprzez jakość prowadzonych rozmów, możemy świadczyć o naszej miłości do współmałżonka**
- **możemy zwrócić się o pomoc z zewnątrz (np. warsztaty z komunikacji, metoda porozumienia bez przemocy)**

**NASTAWMY SIĘ NA DŁUGOTRWAŁY PROCES,
A NIE NA NATYCHMIASTOWE EFEKTY**

MODLITWA

**Módlmy się o łaskę,
dzięki której będziemy potrafili zmienić
swoje zachowania
i przyzwyczajenia
oraz o postawę miłości
względem drugiego człowieka**

BIBLIOGRAFIA

- 1. Colombero Giuseppe - „Od słów do dialogu
- tysiące sposobów mówienia i słuchania”**
- 2. Dziewiecki Marek, „Ty i ja: jak rozumieć
i być rozumianym?”**
- 3. Engl Joachim, Thurmaier Franz - „Jak rozmawiać
- błędy i szanse komunikacji w małżeństwie”**

Konspekt do prezentacji

KOMUNIKACJA W MAŁŻEŃSTWIE

Slajd 1 tytuł Komunikacja w małżeństwie

Slajd 2 Dialog jako droga do budowania relacji

Trwałość i pomyślność każdego związku małżeńskiego w dużej mierze zależy m.in. od tego, w jaki sposób małżonkowie będą się ze sobą porozumiewać.

Rozmowa, która ma prowadzić do budowania relacji, nie polega tylko na przekazywaniu i wymianie informacji, czy też załatwianiu różnych spraw, ale przede wszystkim na dzieleniu się uczuciami, przeżyciami, na wyrażaniu potrzeb. Taka rozmowa, to nie tylko wypowiedanie słów - ale przede wszystkim budowanie bliskości, więzi, która jest podstawą miłości w małżeństwie – jest zawsze dialogiem, nigdy monologiem. To „uczenie się” drugiej osoby, bycie „z” ale i „dla”, wynikające z naszej postawy, naszego wypełniania przysięgi małżeńskiej – bycia mężem/żoną.

Mąż i żona mogą przeżyć rozmowę jako spotkanie, jako głębokie przebywanie ze sobą - na poziomie serca. Mogą przeżyć wzajemną fascynację, gdy odrzucą maski i ukażą swoje wnętrza. Rozmowa może być pięknym wydarzeniem w małżeńskim życiu.

Wydaje się, że prowadzenie dialogu jest jedną z najwzyczajniejszych rzeczy, jeśli jednak ma doprowadzić do głębszych relacji i prawdziwego porozumienia, wymaga od współmałżonków zaangażowania się i nabycia pewnych umiejętności. Słowami bowiem można niszczyć się nawzajem, albo wspierać. Dialog albo nas rujnuje, albo buduje.

Jak te umiejętności rozwijać?

Slajd 3 Jak poprawić sposób porozumiewania się – krok pierwszy

Pierwszy krok, jaki należy uczynić, to podważenie pewności, iż mój sposób porozumiewania się jest doskonały, albo że relacje małżeńskie są tak złe, że nic się nie da już zrobić. Podczas rozmowy nie da się uniknąć zakłóceń i nieporozumień, warto mieć tego świadomość i umieć sobie z tym radzić dla dobra związku; warto uzmysłwić sobie, że zawsze mogę polepszyć sposób komunikowania się.

Kiedy zauważymy, że w naszym dialogu nie ma porozumienia, warto abyśmy zastanowili się, w jakim konkretnie obszarze występuje zakłócenie, jakie są tego przyczyny, w przeciwnym razie może pojawić się ryzyko negatywnej oceny całej relacji. Dialog może być zakłócony kiedy np. nie damy współmałżonkowi przestrzeni na wyrażenie przeżyć, innym zakłóceniem może być słuchanie całkowicie bierne, pozbawione zainteresowania, jeszcze innym – zbyt częste odchodzenie od tematu rozmowy ze względu na niechęć do interakcji. Kiedy zauważymy konkret, łatwiej nam będzie wprowadzić zmiany prowadzące do wyeliminowania przyzwyczajzeń niszczących komunikację.

Warto przy tym szukać pomocy na zewnątrz, bowiem sami często nie jesteśmy zdolni do stanięcia w prawdzie i odnalezienia w sobie błędów w komunikacji.

Ważne jest, by jednocześnie przyjąć postawę zgody na trud i cierpienie, zgody na to, że mogą odkryć w sobie krzywdzące mechanizmy komunikowania się.

Slajd 4 Jak poprawić sposób porozumiewania się – krok drugi

Drugi krok, to **decyzja**, że podejmuję zmianę dotychczasowego sposobu prowadzenia rozmowy ze współmałżonkiem; decyduję, że w długofalowym procesie wprowadzać będę nowe umiejętności słuchania i mówienia oraz że będę uczyć się słuchać siebie i nazywać to, co się we mnie dzieje.

Ważna jest moja świadomość, że sposób mówienia wypływa z wnętrza i wpływa na nie - komunikacja powinna się więc wiązać z przemianą wnętrza.

Warto podjąć decyzję, że pozbywam się ducha krytycyzmu i oskarżania, ducha rewanżu i kary, że będę kontrolować wybuchy złości, gniewu, zazdrości, że rezygnuję z zemsty, i złośliwości, w zamian będę mówić o tym, jak zachowanie lub słowa męża/żony wpływają na mnie, że będę słuchać i mówić w duchu miłości i prawdy, okazując szacunek współmałżonkowi, szanując jego słowa i uczucia.

W sytuacji konfliktu, do którego dochodzi, gdy ktoś przekracza granice, rozmowa jest bardzo trudna. Warto jednak spojrzeć na to od pozytywnej strony: konflikty mogą być pożyteczne, ponieważ w takich trudnych sytuacjach możemy nauczyć się np. budowania granic w małżeństwie i opanowania własnych emocji.

Rozmowa ze współmałżonkiem może być wzbogacającym spotkaniem, które pozostawi konkretny ślad: nową perspektywę widzenia pewnych spraw, poznanie nieznanych przeżyć, może być inspiracją do działania i porzucenia takich sposobów postępowania, które niszczą małżeńskie relacje.

Slajd 5 W komunikacji ważniejsze od mówienia jest słuchanie!!!

Mówienie, zwłaszcza mówienie o sobie, przekazywanie własnych przeżyć, myśli i poglądów jest jedną z ważniejszych potrzeb człowieka, istotne jest więc, by był ktoś, kto chciałby nas wysłuchać i zrozumieć. Dlatego tak ważna w rozmowie jest nasza **gotowość wysłuchania i zrozumienia drugiej osoby**.

Słuchanie nie jest łatwe - najpierw wymaga umiejętności wsłuchania się w siebie, nazwania tego, co się we mnie dzieje, zajęcia się sobą, nakarmienia własnego głodu wysłuchania, by potem podjąć próbę wysłuchania współmałżonka. Ważne jest przy tym, by wzbudzić w sobie czyste intencje i nie przypisywać złych intencji rozmówcy .

„Każdy człowiek winien być chętny do słuchania, nieskory do mówienia” (Jk 1,19),

Istnieje kilka podstawowych zasad dotyczących mówienia i słuchania, dzięki którym - jeśli nauczymy się wprowadzać je w życie - będziemy mogli doskonalić nasz sposób komunikowania się. Zasady te przedstawione są w slajdach:

- slajdy 6-8 dotyczą zasad poprawnej wypowiedzi,
- slajdy 9-13 dotyczą zasad poprawnego słuchania.

Slajd 6 Zasady budowania poprawnej wypowiedzi

- otwórz się i mów o tym, co dzieje się w tobie, wyrażaj swoje uczucia i potrzeby, używając zaimka „ja”; wyrażenia z zaimkiem „ty”, to zazwyczaj krytyka lub oskarżenia, które prowokują kontratak, poczucie winy i usprawiedliwianie się rozmówcy,
- skup uwagę na współmałżonku, nie na sobie,
- mów o konkretnej sytuacji, o faktach, unikając uogólnień, i o konkretnym zachowaniu męża/żony; uogólnienia mogą wywołać sprzeciw, ponadto oddalają od właściwej treści i znalezienia rozwiązań, odwracają uwagę od istoty sprawy, nie prowadzą do porozumienia,
- mów otwarcie o swoich uczuciach, nie oczekuj nic w zamian bądź szczerzy, prawdziwy, nie przesadzaj,
- chwal, dziękuj, zamiast krytykować, oceniać,
- nie komentuj, nie udzielaj rad, unikaj rewanżu, karania, wywoływania poczucia winy u współmałżonka.

Slajd 7 Zasady budowania poprawnej wypowiedzi

- nie podejmuj rozmowy, by udowodnić swoją rację; ważne są relacje, nie moje racje; podejmuj spór po to, aby coś wyjaśnić, zrozumieć, a przez to dojść do porozumienia; pamiętaj, że można znaleźć więcej niż jedno rozwiązanie,
- podejmij rozmowę, kiedy miną emocje; emocje mogą czasem dochodzić do głosu, ważne jest jednak, by je poddać rygorom wychowania; np.: zamiast mówić podniesionym głosem, można zasygnalizować współmałżonkowi stan w jakim się znajdujemy, albo - zamiast „dolewać oliwy do ognia” i zamieniać konflikt w wojnę - wycofać się po to, by wyciszyć emocje, a następnie wrócić do sprawy i rzeczowo porozmawiać o tym, co się wydarzyło, w duchu zrozumienia i życzliwości, powrócić do rozmowy w odpowiedniejszym czasie,
- nie oczekuj, by współmałżonek domyślił się, o co ci chodzi,
- spróbuj pozostać przy temacie, nie sięgaj w przeszłość, zwłaszcza do niezłatwionych wcześniej spraw, przy sięganiu do przeszłości istnieje niebezpieczeństwo całkowitego oddalenia się od właściwego tematu rozmowy (wprawdzie co jakiś czas mogą powracać nierozwiązane problemy z przeszłości, ponieważ w dialogu możemy zobaczyć przeszłość w nowym świetle, ale na omówienie tych spraw przeznacz kolejną rozmowę, zasygnalizuj, że potrzebujesz wrócić do pewnych spraw, które „wyłynęły” podczas rozmowy).

Slajd 8 Zasady budowania poprawnej wypowiedzi

- nie doszukuj się przyczyn konfliktu tylko w mężu/żonie, blokuje to dostrzeganie ich uczuć, pragnień, tęsknot, itp., szukaj prawdziwych przyczyn konfliktu,
- unikaj porównań ze swoim postępowaniem, nie stawiaj siebie jako „wzorca”,
- nie przemieniaj i nie „naprawiaj” męża/żony - warto oczywiście zaakceptować konieczność rozwoju i dążyć do zmian na lepsze – ale nie w odniesieniu do innych;

zmienić możemy tylko nas samych, w efekcie czego jest szansa, że zmieni się i współmałżonek, ponieważ jesteśmy z nim w związku,

- pamiętaj o partnerstwie (równych prawach) - odejść od przekonania, że liczy się tylko to, czego ty chcesz, ale i nie przekreślaj swoich pragnień na rzecz zgody, gdyż wówczas będzie narastać w tobie napięcie i gniew.

Slajd 9 Słuchać, by zrozumieć, usłyszeć i przyjąć

Tak jak to było już wcześniej podkreślone, w komunikacji ważniejsze nawet od mówienia jest słuchanie.

„Mamy dwoje uszu i jedno usta, abyśmy więcej słuchali niż mówili”.

Słuchanie możemy uczynić gestem miłości poprzez dążenie do zrozumienia intencji i przeżyć współmałżonka, przez towarzyszenie mu, bycie przy nim, wspieranie, usłyszenie i przyjęcie.

Nauczono nas wielu rzeczy: pisanie, czytanie, mówienie, śpiewania - ale czy umiemy naprawdę słuchać? Czy zdajemy sobie sprawę z tego, że słuchanie możemy uczynić darem, gestem miłości dla współmałżonka? (dwoje ludzi którzy przyjmują wobec siebie wyłącznie rolę mówcy nigdy się do siebie nie zbliży).

Umieć słuchać, to zamilknąć i dać przestrzeń drugiemu, to w pewnym sensie przyjąć tego, kto do nas mówi, wraz z jego wnętrzem; możemy w ten sposób sprawić, że współmałżonek będzie mógł „bezpiecznie” wrazić siebie. Umieć słuchać, to być „tu i teraz”, to powiedzieć mężowi/żonie: „oto jestem do twojej dyspozycji, dla ciebie”. Warto przy tym zweryfikować, czy jesteśmy gotowi na to, by być „tu i teraz” i czy są ku temu odpowiednie warunki (może np. nasłuchujemy, czy dziecko się nie budzi, może przeszkadza nam hałas z zewnątrz...). Jeśli danego dnia nie możemy się wyciszyć, zasygnalizujmy to rozmówcy i zaproponujmy inny czas na rozmowę.

Słuchanie wymaga zaangażowania i wysiłku, naszej aktywności

Slajd 10 Słuchanie wymaga aktywności

Prawdziwe słuchanie polegające na dążeniu do zrozumienia intencji i przeżyć rozmówcy nie jest postawą pasywną - wymaga od nas dużej aktywności: koncentracji, skupienia, uważnej obecności i zaangażowania. Dopiero wtedy, gdy uważnie i z miłością wsłuchamy się w drugą osobę, będziemy mogli zrozumieć jej wypowiedź

Słuchanie bywa bardzo trudne ze względu na uczestniczenie w emocjach rozmówcy (czasem gwałtownych lub chaotycznych), w przedstawianych opiniach, których nie podzielamy, czy wreszcie – ze względu na wymagane milczenie. Poza tym trzeba nieraz włożyć dużo wysiłku w to, by wyciszyć własną komunikację wewnętrzną, nieustającą rozmowę, jaką prowadzimy ze sobą, składającą się ze wspomnień, planów, analogicznych doświadczeń, czyli naszego bagażu przeżyć, które rozmówca w nas wzbudza (czasem może być na tyle trudne, że rozsądna będzie decyzja o przerwaniu lub przełożeniu rozmowy).

Takie słuchanie – to **słuchanie aktywne**, które jest niezbędnym narzędziem dobrej komunikacji w małżeńskich relacjach. Aktywne słuchanie pozwala praktycznie wyeliminować lub złagodzić konflikty w małżeństwie, gdyż człowiek, który uważa, że jest dobrze

zrozumiany, potrafi uznać odrębne zdanie rozmówcy a także odmowę, z jaką może się spotkać – bez przyjmowania postawy pretensji i wrogości.

Aby nauczyć się aktywnego słuchania, warto pracować nad opanowaniem podstawowych zasad, są to: skupienie, podsumowanie usłyszanych treści (parafraza), pytania otwarte (dopytywanie), pozytywne sygnały zwrotne, cierpliwość.

Slajd 11 Aktywne słuchanie

Skupienie:

- skup uwagę głównie na współmałżonku, ofiaruj mu swój czas i uwagę, jednocześnie zachowaj uważność na to, co się dzieje z tobą w tym czasie,
- wyłącz telewizor, telefon, laptop, odłóż gazetę, książkę, zadбай o otoczenie sprzyjające rozmowie i słuchaniu (np. zamknij drzwi, żeby inni nie słyszeli rozmowy),
- okaż niewerbalnie, że słuchasz i jesteś zainteresowany wypowiedzią współmałżonka, np. poprzez gest, westchnienie, pochylenie się w jego kierunku; bardzo ważny jest kontakt wzrokowy,
- rozbudź w sobie ciekawość na to, co współmałżonek czuje i myśli, jakie ma intencje i potrzeby,
- unikaj oceniania dawania rad dopytywania o szczegóły, wtrącania wypowiedzi o sobie: np. „*a propos, przypomniało mi się, że ja też kiedyś.....* „

Slajd 12 Aktywne słuchanie

Podsumowanie usłyszanych treści (parafraza). Udziel informacji zwrotnej, aby upewnić się, czy właściwie rozumiesz treść wypowiedzi; oddaj możliwie własnymi słowami istotę wypowiedzi współmałżonka, aby w ten sposób okazać zrozumienie (poprawna parafraza nie jest moją odpowiedzią na przekazane przez rozmówcę treści i problemy, nie zawiera mojego zdania na poruszony temat).

Pytania otwarte (dopytywanie). Jeśli nie jesteś pewien, co chce wyrazić współmałżonek w swojej wypowiedzi oraz co czuje, zapytaj się o to, unikając interpretacji, np. „*czy czułeś się niepewnie?*” zamiast: „*to wszystko z powodu twojej nieśmiałości*”.

Slajd 13 Aktywne słuchanie

Cierpliwość. Czasem zakładamy, że współmałżonek potrzebuje otuchy lub konkretnej rady, że powinniśmy „poprawić” mu samopoczucie. Tymczasem najważniejsze, co możemy zrobić, to po prostu uważnie słuchać. Dlatego **nie przerywaj wypowiedzi współmałżonka**, by wtrącić swoją myśl czy uwagę.

Nie pocieszaj, nie pouczaj, nie udzielaj rad.

Pozytywne sygnały zwrotne. Warto zachęcać i wzmacniać współmałżonka w jego wypowiedzi przez wyrażenie pochwały (np. za otwartość), np. „*bardzo się cieszę, że powiedziałeś mi to tak szczerze*”.

Slajd 14 Wprowadzamy zmiany w nasz sposób komunikacji

Przeżywamy w małżeństwie wiele trudnych momentów. Często jednak nie zdajemy sobie sprawy z tego, że wzajemne porozumienie się jest niemalże na wyciągnięcie ręki i w dużym stopniu zależy od naszego wysiłku, jaki włożymy w praktykowanie właściwego sposobu komunikowania się.

Własny sposób prowadzenia dialogu małżeńskiego zawsze możemy spróbować poprawić - pod warunkiem, że naprawdę tego pragniemy. Szczególnie wtedy, gdy pojawia się pustka i obcość, obojętność lub wrogość warto podjąć pracę nad zmianą sposobu porozumiewania się, dążyć do tego, by we wzajemnych relacjach dominowała miłość i bliskość.

Przyjrzyjmy się powyższym treściom i zastanówmy się, co moglibyśmy ulepszyć w naszym sposobie komunikowania się, tak aby poprzez jakość prowadzonych rozmów, nawet w tych najtrudniejszych sytuacjach, przybliżyć się do współmałżonka, stworzyć przyjazne, „bezpieczne miejsce” spotkania i dawać świadectwo miłości do niego.

Trzeba tu jednak zaznaczyć, że do zbudowania dobrych relacji potrzebne jest stworzenie atmosfery bezpieczeństwa i szczerości przez obydwie strony, warto więc uwzględnić to, że nie z każdym będziemy mogli się porozumieć; porozumienie z rozmówcą nie będzie możliwe, jeśli nie wykaże on dobrej woli i nie przyjmie postawy otwartości (dotyczy to zwłaszcza osób stosujących przemoc).

Kiedy podejmujemy zmiany w sposobie porozumiewania się warto szukać pomocy na zewnątrz, bowiem sami często nie jesteśmy zdolni do stanięcia w prawdzie i odnalezienia w sobie błędów w komunikacji, możemy też mieć trudność w tym, by samodzielnie wyjść z utartych schematów porozumiewania się, a także dostrzec raniące nas zachowanie rozmówcy. Dlatego też pomocne mogą być różnego rodzaju warsztaty, a także bliskie nam osoby z naszego otoczenia, do których mamy zaufanie.

Jedną z metod usprawniających i wzbogacających nasz sposób porozumiewania się - również w sytuacjach konfliktowych - może być metoda „Porozumienia bez Przemocy” opracowana przez amerykańskiego psychologa Marshalla Rosenberga.

Fundamentem tej metody jest chęć nawiązania szczerego i autentycznego kontaktu z innymi, opartego na empatii i współczuciu i w ten sposób wzmacnianie relacji, budowanie porozumienia, rozwiązywanie konfliktów.

Podejmując wysiłek zmierzający do poprawy sposobu komunikacji warto nastawić się na długotrwały proces i stopniowe wprowadzanie kolejnych umiejętności, a nie na natychmiastowe efekty.

Slajd 15

Módlmy się o łaskę, dzięki której będziemy potrafili zmienić swoje zachowania i przyzwyczajenia oraz o postawę miłości względem drugiego człowieka.

Slajd 16 Bibliografia

1. Colombero Giuseppe - „Od słów do dialogu - tysiące sposobów mówienia i słuchania”
2. Dziewiecki Marek, „Ty i ja : jak rozumieć i być rozumianym?”
3. Engl Joachim, Thurmaier Franz - „Jak rozmawiać - błędy i szanse komunikacji w małżeństwie”