

Kochaj po prostu!

Dlaczego kochasz swojego męża?

- ponieważ tak dobrze zajmuje się dziećmi,
- ponieważ jest ciepły i pogodny,
- tak po prostu, bo jest moim mężem.

Celem dzisiejszego spotkania jest pokazanie, że kiedy kocham męża po prostu, to zbliża nas do siebie. Bycie kochaną po prostu jest największą motywacją do tego, żeby pracować nad sobą i chcieć się zmieniać.

Na pozór kochanie męża za to, co robi, albo jaki jest nie wydaje się złe. Jest to nawet jakaś forma docenienia go. Jednakże problem pojawia się w momencie, kiedy on przestaje to robić, albo przestaje taki być. Co wtedy?

Często pojawia się rozczarowanie mężem, które prowadzi, do krytyki, osądzania i w końcu do emocjonalnego odrzucenia. Oddalamy się od siebie.

Oczekiwania: szczególnie w małżeństwie są mniej spodziewaniem się, nadzieją na coś dobrego a stają się raczej wymaganiami, żądaniami od drugiej strony.

Emocjonalne odrzucenie: najczęściej objawia się obrażeniem się, takim zacięciem się w sobie "nie będę z tobą rozmawiać" albo odcięciu się od drugiej osoby "nie, to nie, nie potrzebuję cię".

Rozmowa #1 - 15 min

Część pierwsza – praca własna

Co najbardziej denerwuje mnie w moim mężu?

Wypisz trzy rzeczy, które mogą dotyczyć jego zachowania, albo cech charakteru:

.....
.....
.....

Co mojego męża najbardziej denerwuje we mnie?

(Nie pytaj teraz, napisz wg tego jak ci się wydaje)

.....
.....
.....

Co najbardziej w nim lubię?

.....
.....
.....

Część druga – rozmowa

W tym momencie nie rozmawiajcie o tym, co was w sobie denerwuje. Podzielcie się tym, co lubicie w sobie nawzajem.

Nie zaglądamy do notatek męża, ani nie pokazuj mu swoich.

Koniec rozmowy #1

Zbyt często w takich sytuacjach akceptuje się destrukcyjne zachowanie, podporządkowując mu całe życie rodzinne a odrzuca się emocjonalnie osobę, która to robi, narzekając i krytykując licząc, że ona się zmieni. To jednak nie jest sposób na to, żeby sobie poradzić z tym problemem.

** Jeżeli spotykacie się na tym kursie razem z innymi małżeństwami, to zachęcamy na koniec spotkania do wspólnej rozmowy.*

- *Co było dla Ciebie najważniejsze w tym spotkaniu?*
- *Czego dzisiaj nauczyłeś się od Pana Jezusa?*
- *Pomódlcie się o siebie nawzajem o zastosowanie w swoich małżeństwach treści dzisiejszego spotkania.*

Możecie wybrać jeden z "denerwujących drobiazgów" z pierwszej rozmowy i porozmawiać o tym, jak możecie sobie wspólnie pomóc. Postarajcie się nie angażować emocjonalnie ale zachowajcie dystans do tego problemu.

Koniec rozmowy #3

Zadanie domowe:

1. Akceptuj bezwarunkowo męża przed Bogiem.
2. Dyscyplinuj swoje myśli.

Rozmowa #4 - 5 min

Porozmawiajcie o tym, co było dla Was najważniejsze na tym spotkaniu?

Koniec rozmowy #4

Dziękujemy!

Uwaga:

Ten kurs jest przeznaczony dla zdrowych małżeństw, które miewają różne problemy.

Kiedy w twoim małżeństwie ma miejsce miejsce uzależnieni od alkoholu, narkotyków, pornografii, przemoc czy inne destrukcyjne zachowania, to okazanie akceptacji polega na tym, że nie bagatelizujemy takich zachowań i szukamy pomocy u specjalisty.

Jezus i ludzie, którzy nie spełniają Jego oczekiwań

Nauczmy się od Jezusa pewnej umiejętności.

Spotkanie Jezusa z Zacheuszem – **ewangelia św. Łukasza 19,1-10.**

Czego ja uczę się od Jezusa z tej historii:

.....
.....
.....

Akceptacja: oznacza przyjęcie drugiej osoby bez stawiania jej warunków, niezależnie od jej postępowania. Osoba akceptowana bezwarunkowo czuje się bezpiecznie w takiej relacji.

Przeciwieństwem akceptacji jest odrzucenie emocjonalne.

Paradoksalnie kochanie drugiej osoby taką jaką jest, akceptowanie jej bezwarunkowo daje jej większą motywację do zmiany niż krytyka i narzekanie. Taki mechanizm działa w obie strony.

Rozmowa #2 - 15 min

Przeczytajcie w parach:

Ew. św. Łukasza 7,36 – 50

Jeden z faryzeuszów zaprosił Go do siebie na positek. Wszedł więc do domu faryzeusza i zajął miejsce za stołem. A oto

kobieta, która prowadziła w mieście życie grzeszne, dowiedziawszy się, że jest gościem w domu faryzeusza, przyniosła flakonik alabastrowy olejku, i stanąwszy z tyłu u nóg Jego, płacząc, zaczęła łzami oblewać Jego nogi i włosami swej głowy je wycierać. Potem całowała Jego stopy i namaszczała je olejkiem.

Widząc to faryzeusz, który Go zaprosił, mówił sam do siebie: «Gdyby On był prorokiem, wiedziałby, co za jedna i jaka jest ta kobieta, która się Go dotyka, że jest grzesznicą».

Na to Jezus rzekł do niego: «Szymonie, mam ci coś powiedzieć». On rzekł: «Powiedz, Nauczycielu!» «Pewien wierzyciel miał dwóch dłużników. Jeden winien mu był pięćset denarów, a drugi pięćdziesiąt. Gdy nie mieli z czego oddać, darował obydwom. Który więc z nich będzie go bardziej miłował?» Szymon odpowiedział: «Sądzę, że ten, któremu więcej darował». On mu rzekł: «Słusznie osądziłeś».

Potem zwrócił się do kobiety i rzekł Szymonowi: «Widzisz tę kobietę? Wszedłem do twego domu, a nie podałeś Mi wody do nóg; ona zaś łzami oblała Mi stopy i swymi włosami je otarła. Nie dałeś Mi pocałunku; a ona, odkąd wszedłem, nie przestaje całować nóg moich. Głowy nie namaściłeś Mi oliwą; ona zaś olejkiem namaściła moje nogi.

Dlatego powiadam ci: Odpuszczone są jej liczne grzechy, ponieważ bardzo umiłowała. A ten, komu mało się odpuszcza, mało miłuje». Do niej zaś rzekł: «Twoje grzechy są odpuszczone». Na to współbiesiadnicy zaczęli mówić sami do siebie: «Któż On jest, że nawet grzechy odpuszcza?» On zaś rzekł do kobiety: «Twoja wiara cię ocaliła, idź w pokoju!»

Możesz powiedzieć to Bogu swoimi słowami lub użyć tych słów:

Panie Jezu, przyjmuję mojego męża takim, jakim jest i proszę daj mi siłę, mądrość i cierpliwość, żeby umiała kochać go bezwarunkowo. Amen

Ćwiczenie 2

Powiedz mężowi:

Po prostu kocham Cię. Kocham Cię takim jakim jesteś.

Ćwiczenie 3

Pomyśl:

Jak chciałabyś, żeby mąż zakomunikował Ci coś, co dla niego jest trudne w twoim postępowaniu, coś co jego denerwuje?

Kiedy miałby to zrobić, jakich słów powinien użyć.

Rozmowa:

Powiedz mężowi, jak chciałabyś, żeby komunikował ci te rzeczy, które go denerwują w twoim postępowaniu?

Rozmowa:

Ustalcie kiedy i jak przeprowadzać te rozmowy, tak żeby was nie raniły, ale były dla obojga budujące.

6. Wyobraź sobie

Czy to nie byłoby wspaniałe, mieć taką osobę, która zawsze, w pełni Cię akceptuje?

Bądź taką osobą, dla Twojego męża!

.....
.....
.....

7. Jak kochać bezwarunkowo, gdy tyle mnie irytuje

Jego problemem jest to, co on robi. Moim problemem jest to, że mnie to irytuje. To jest nasz wspólny problem.

Potraktujmy te "irytujące drobiazgi" jako nasze wspólne zadanie do przepracowania.

.....
.....
.....

Rozmowa #3 - 20 min

Ćwiczenie 1

Ponownie przyjmij męża w cichej modlitwie przed Bogiem.

Znajdźcie odpowiedzi w tekście i zapiszcie:

- Jacy bohaterowie pierwszoplanowi występują w tej historii?

.....

- Zarówno Jezus, jak i Szymon zwracają uwagę na uczynki kobiety. Na jakie zwraca uwagę Szymon, a na jakie Jezus?

.....

- Jaką postawę miał wobec tej kobiety Szymon? A jaką Jezus? Jak możemy nazwać te postawy?

.....

- Która z tych postaw spowodowała przemianę w życiu kobiety?

.....

- Jak w naszym małżeństwie możemy praktykować postawę Jezusa?

.....

Koniec rozmowy #2

Zastosowanie

Nasze propozycje, które pomagają nam skupiać się nie na postępowaniu, ale na akceptacji, przyjęciu osoby:

1. Zaakceptuj osobę

Decyzję o akceptacji męża warto powtarzać przy różnych sytuacjach, wtedy łatwiej będzie rozmawiać o trudnym postępowaniu.

.....
.....
.....

2. Restart systemu

Stań przed Bogiem i w modlitwie przyjmij swojego męża takim jakim jest.

Panie Jezu, przyjmuję mojego męża takim, jakim jest i proszę daj mi siłę, mądrość i cierpliwość, żeby umiała kochać go bezwarunkowo.

.....
.....
.....

3. Kiedy emocje biorą górę i sytuacja jest napięta

Możesz powiedzieć: Kochanie widzę, że jesteś zdenerwowany. Chcę porozmawiać z tobą o tym i wspólnie rozwiązać tę sytuację, ale później, kiedy emocje trochę opadną.

.....
.....
.....

4. Różnimy się

Włóż wysiłek, żeby zrozumieć swojego męża. On może w różnych sytuacjach reagować inaczej niż ty. Po prostu on jest inną osobą.

.....
.....
.....

5. Dyscyplinowanie myślenia

W trudnych i napiętych sytuacjach, warto powiedzieć sobie, może nawet na głos: On nie jest przeciwko mnie, on nie robi tego żeby mi dokuczyć. Kocham go i on kocha mnie.

.....
.....
.....