

Misja Miłość w Matrzeństwie



Fundacja Aktywnej Rodziny
ul. Towarnickiego 12a/1,
10-771 Olsztyn,
tel. 503 752 051



Fundacja „Otwarte Dłonie”
ul. Bajkowa 15,
10-696 Olsztyn;
tel. 515 045 625



© Copyright by Fundacja Aktywnej Rodziny
© Copyright by Fundacja „Otwarte Dłonie”

Wszelkie prawa zastrzeżone. Zarówno cała publikacja, jak i jakakolwiek jej część nie może być przedrukowywana ani reprodukowana - mechanicznie, elektronicznie lub w jakikolwiek inny sposób, z kserokopiowaniem i odtwarzaniem w środkach masowego przekazu włącznie bez pisemnej zgody Fundacji Aktywnej Rodziny lub Fundacji Otwarte Dłonie.

Książka jest dziełem twórcy. Prosimy, abyś przestrzegał praw, jakie im przysługują. Jej zawartość możesz udostępniać nieodpłatnie osobom bliskim lub osobiście znanym. Ale nie publikuj jej w internecie. Jeśli cytujesz jej fragment, nie zmieniaj ich treści i koniecznie zaznacz, czyje to dzieło. Kopiując jej część, rób to jedynie na swój użytek osobisty.

Autorzy opracowania: Iwona i Leszek Dziak, Wioletta Bulejak
Opracowanie wydawnicze i przygotowanie do druku: Artformat;
Opracowanie graficzne, dtp: Artformat,
Rysunki: Jarosław Korzeniewski
Druk: Erzet, Olsztyn 2021
ISBN: 978-83-63723-28-6

Olsztyn 2021

Słowo wstępu

Publikacja „**Misja Miłość w Małżeństwie**”, ma za zadanie poszerzyć świadomość oraz wiedzę o relacji w małżeństwie. Na podstawie tego zeszytu ćwiczeń, możemy zarówno prowadzić zajęcia grupowe jak i skorzystać z niego indywidualnie jako małżeństwo.

Liczymy, że ta publikacja pomoże poprawić relacje i bardziej zrozumieć jaka ważna misja stoi przed małżonkami na ich wspólnej drodze życia. Rozpoczyna się hymnem o miłości a następnie omawia poszczególne składowe relacji małżeńskiej.

Zajmując się poszczególnym tematem, należy z uwagą przeczytać słowo wstępu znajdujące się na pomarańczowym tle.

Zachęcamy, aby to zrobić na głos wprowadzając zamienność czytania żona/mąż lub prowadzący w przypadku zajęć grupowych. Po krótkiej refleksji słowa wstępu, również na głos czytamy opracowanie graficzne treści danej tematyki, któremu często towarzyszą ilustracje odnoszące się do danego tematu. Na końcu każdego zagadnienia znajdują się pytania, na które prosimy odpowiedzieć pisemnie, zapisywanie pomaga w dokonaniu głębszej refleksji. Każdy z małżonków czyni to indywidualnie.

Następnie po zajęciach grupowych już w domu przy kawie/herbacie :) małżonkowie dzielą się swoimi odpowiedziami na pytania i przedstawiają sobie nawzajem refleksje. Małżonkowie pracujący indywidualnie mogą podzielić się odpowiedziami od razu lub umówić się na kolejne spotkanie.

Inspiracją do stworzenia zeszytu ćwiczeń jest **Posynodalna Adhortacja apostolska Amoris laetitia Franciszka o miłości w rodzinie (19.03.2016)**. Wszystkie zaczerpnięte lub cytowane fragmenty w tekście opatrzone skrótem (AL...) pochodzą z wyżej wymienionego dokumentu.

Dziękujemy wszystkim osobom, które były zaangażowane i przyczyniły się do powstania tej publikacji. Natomiast małżonkom życzymy wielu sukcesów we wspólnej pracy.

Spis treści

Hymn o miłości 4
Cierpliwość 6
Postawa życzliwości 8
Uzdrowienie zazdrości 10
Bez poklasku
i unoszenia się pychą 12
Uprzejmość 14
Hojność 16
5 języków miłości 18
Przebaczenie 20
Cieszyć się z innymi 22
Wszystko... 24
... przetrzyma 24
Zaufanie 26
Żywi nadzieję 28
Jedność Małżeńska 30
Dialog 33
Świat uczuć 34
Przekształcanie Miłości 35
„Dramatyczne piękno” 36
Erotyczny wymiar Miłości 40
Notatki 42



Hymn o miłości

*„Miłość cierpliwa jest,
łaskawa jest.
Miłość nie zazdrości,
nie szuka poklasku,
nie unosi się pychą;
nie jest bezwstydną,
nie szuka swego,
nie unosi się gniewem,
nie pamięta złego;
nie cieszy się z niesprawiedliwości,
lecz współweseli się z prawdą.
Wszystko znosi,
wszystkiemu wierzy,
we wszystkim pokłada nadzieję,
wszystko przetrzyma”.*

1Kor, 13, 4-7

Cierpliwość

CO TO ZNACZY UZBROIĆ SIĘ W CIERPLIWOŚĆ?

Przestaję oczekiwać, że ludzie są doskonali (niespodzianka :) ani ja, ani moja żona/mój mąż, nie jesteśmy doskonali).

Przestaję stawiać siebie w centrum i oczekiwać, że wszystko będzie tak jak, ja chcę.

Uznaję, że druga osoba (niespodzianka, nawet moja żona/mój mąż) ma prawo żyć ze mną na tej ziemi i być sobą.

Jeśli nie uzbrajam się w cierpliwość to:

- staję się rozgoryczona/y,
- reaguję agresywnie,
- mam wymówki, aby reagować gniewem,
- przestaję żyć z innymi,
- staję się aspołeczny,
- małżeństwo powoli staje się polem bitwy.

Pytania:

1. Czy akceptuję swoją żonę/męża takim jakim jest?

2. W jakich sytuacjach w naszym życiu małżeńskim powinnam/powiniennem uzbroić się w cierpliwość?

Cierpliwy – nieskory do gniewu, nie daje się ponieść impulsom i unika napaści. (AL91)

Akceptuję drugą osobę z całą częścią jej świata.



Zaczynam ograniczać:

- gorycz,
- uniesienie,
- gniew,
- wrzaskliwość,
- znieważenie wraz z wszelką złością.

Moje monity.

Monity, czyli sposoby na uspokojenie myśli, hasła, które powtarzane w myślach lub na głos pozwolą mi się uspokoić:

- ona/on nie robi tego przeciwko mnie;
- tylko spokój mnie uratuje;
- dam radę;
- pooddycham głęboko, to mi pomoże;
- jak się zezłoszczę, będzie jeszcze gorzej.

Samoregulacja:

- liczę do 10, 20, 100 i powoli głęboko oddycham,
- mówię otwarcie o przeżywanych emocjach,
- proponuję przełożenie rozmowy na inny czas,
- zaczynam myśleć o czymś przyjemnym.

3. Co mogę zrobić, aby stawać się bardziej cierpliwa/y?

4. Jaką radę dałby mi mój współmałżonek?

5. W czym mógłby pomóc mi mój współmałżonek, abym był/a bardziej cierpliwa/y?

Postawa życzliwości

MIŁOŚĆ = CZYNIENIE DOBRA!
RADOŚĆ DAWANIA Z SIEBIE!



Pytania:

1. Co już robię dla swojej żony/swojego męża?
2. Co zacząć robić dla swojej żony/ swojego męża?
3. Co chciałabym/chciałbym, aby moja żona/mój mąż robiła/robił dla mnie?

„...Miłość czyni innym dobro i je krzewi. Dlatego tłumaczy się jako „życzliwa”. (AL93)

W miłości bardziej chodzi o działanie niż o słowa.

Wskazówki – małe gesty w codzienności:



- czułe powitanie



- wspólna kawa



- miły sms w ciągu dnia



- miłe gesty (czułość, przytulanie, buziak, bliskość)



- wyręczanie z obowiązków



- uważne i czułe spojrzenie



- uśmiech



- czasem milczenie



- uważne wysłuchanie



- dziękowanie



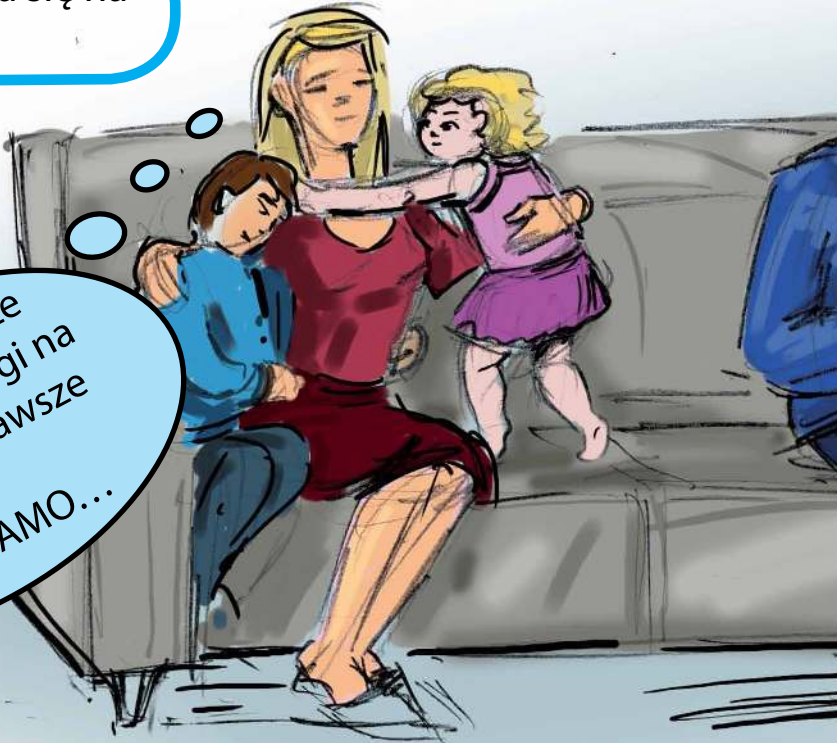
- dostrzeganie drobnych czynów i chwalenie

Uzdrowienie zazdrości

ZAZDROŚĆ W MAŁŻEŃSTWIE?

Miłość pozwala wyjść z ograniczeń.

Zazdrość skupia się na sobie.



Ten, to się zawsze
ustawi, serial, nogi na
kanapie, a ja zawsze
tylko:
MAMO, MAMO....

Pytania:

1. Czy zazdrościsz czegoś żonie/mężowi, jeśli tak, wypisz czego?
2. W jakich sferach rywalizujemy ze sobą?
3. Co mi to mówi o mnie?

W miłości nie ma miejsca na odczuwanie przykrości z powodu dobra, jakiego doświadcza druga osoba.

„Zazdrość pokazuje, że nie jesteśmy zainteresowani szczęściem innych, ponieważ skoncentrowaliśmy się wyłącznie na własnej pomyślności.

Prawdziwa miłość docenia osiągnięcia innych, nie odczuwa ich jako zagrożenia i uwalnia się od gorzkiego smaku zazdrości. Akceptuje fakt, że każdy ma różne dary i różne drogi życiowe. Zatem dąży do odkrycia własnej drogi do szczęścia, pozwalając innym, aby znaleźli swoje szczęście.” (AL95)



Tylko mama,
a stary tylko do
roboty i kasę przy-
nieść.

Prawdziwa miłość docenia
osiągnięcia innych,
nie odczuwa ich jako
zagrożenia i uwalnia się od
gorzkiego smaku zazdrości.

Wskazówki:

- rozmawiać o swoich zazdrościach,
- szukać źródła przyczyny zazdrości (np. zazdrość mężowi czasu wolnego, to może warto porozmawiać wspólnie i przeanalizować przyczynę sytuacji).

Bez poklasku i unoszenia się pychą

TEN KTO KOCHA:

nie stawia siebie
w centrum

„nie przesadza” (nie zatracą
poczucia rzeczywistości)



Pytania:

1. Czy dostrzegam potrzeby swojej żony/swojego męża?

2. Jaka postawa przeważa w mojej relacji ze współmałżonkiem: postawa pokory, czy władzy? W czym się to przejawia?

„W życiu rodzinnym nie może dominować logika panowania jednych nad drugimi czy współzawodnictwo, by dostrzec, kto jest bardziej inteligentny i możny, ponieważ ta logika kładzie kres miłości”. (AL98)



w równym stopniu zauważa
potrzeby swoje i innych

nie jest arogancki

MIŁOŚĆ BUDUJE!
PYCHA RUJNUJE!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Uprzejmość

„Ten, kto kocha, jest zdolny by powiedzieć słowa otuchy, które koją, umacniają, dają pociechę, które pobudzają.” (AL100)



Pytania:

1. Czy jestem uprzejmy dla swojej/go żony/męża?

2. Czy mój współmałżonek uważa, że jestem uprzejmy?

Uprzejmość „jest szkołą wrażliwości i bezinteresowności”, wymagającą od jej adepta „kształtowania swego umysłu i zmysłów i nauczania się czuć, mówić, a niekiedy milczeć”. (AL99)

„Każdego dnia, „wchodzenie w życie drugiego, również, kiedy należy on do naszego życia, wymaga delikatności postępowania w sposób nieinwazyjny, co odnawia zaufanie i szacunek...” (AL99)

„By być usposobionym do prawdziwego spotkania z innymi, konieczne jest skierowanie na nich uprzejmego spojrzenia. Nie jest to możliwe, gdy panuje pesymizm podkreślający ich wady i błędy, być może, aby zrekompensować własne kompleksy.

Uprzejme spojrzenie pozwala nam nie zatrzymywać się zbyt długo na ograniczeniach drugiego, a w ten sposób możemy go tolerować oraz zjednoczyć we wspólnym projekcie, pomimo że jesteśmy różni. Uprzejma miłość tworzy więzi, pielęgnuje relacje, tworzy nowe sieci integracji, buduje silne więzi społeczne. W ten sposób chroni samą siebie, bo bez poczucia przynależności nie można podtrzymać poświęcenia dla innych, każdy w końcu szuka jedynie własnej wygody i współżycie staje się niemożliwe”. (AL100)

Przykładowe pytania otwierające serce na rozmowę:

- Czego ty potrzebujesz....?
- Widzę, że ci trudno...
- Chcę wiedzieć o tym co czujesz i myślisz...
- Opowiedz mi o tym...
- Jestem dla Ciebie...
- Jak mogę Tobie pomóc...
- Chcę Cię usłyszeć...
- Chcę Cię lepiej zrozumieć...
- Chcę przy Tobie posiedzieć...
- Chcę z Tobą pomilczeć...

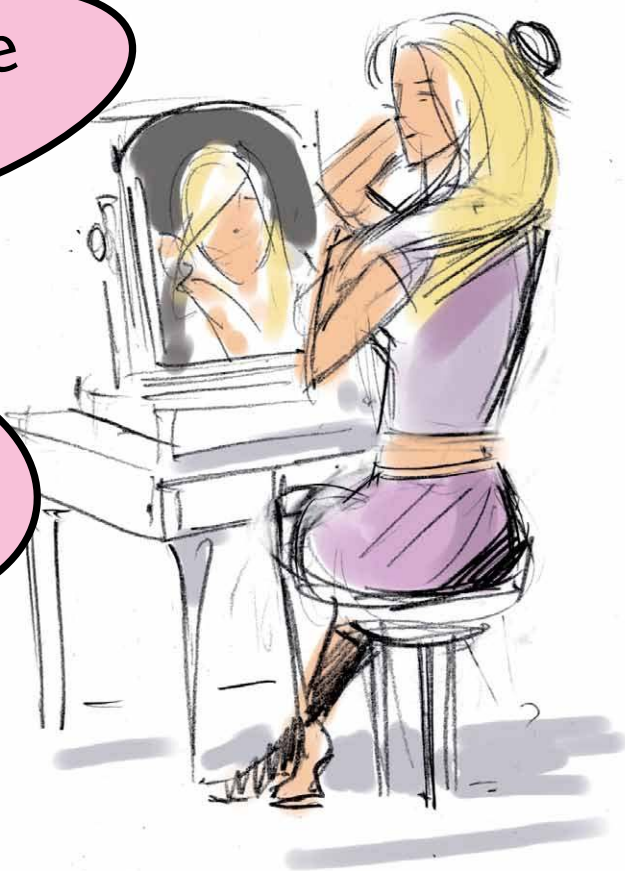
Hojność

hojność dla siebie
hojność dawania

MIŁOŚĆ JEST ROZDAWANA DARMO
I NICZEGO SIĘ NIE SPODZIEWA!

Co w sobie
lubię?

Co
robię
dla siebie?



Pytania:

1. Co w sobie lubię?

.....

2. Co robię dla siebie?

.....

„Kto jest zły dla siebie, czyż będzie dobry dla innych? [...]

Nie ma gorszego człowieka niż ten, który jest sknerą dla siebie samego (Syr. 14, 5-6)". (AL101)

Sam św. Tomasz z Akwinu wyjaśnia jednak, że „do miłości bardziej należy chęć miłowania niż bycia miłowanym”.



1. Co w sobie lubię?

.....

.....

2. Co robię dla siebie?

.....

.....

5 języków Miłości

Słowo

- pochwały,
- docenienie,
- zauważanie pomocy.

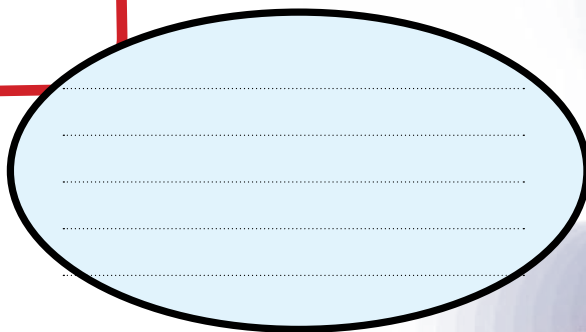
Dotyk

- przytulanie,
- masaż pleców itp.
- kontakt intymny.

Prezent

- prezenty,
- kwiaty,
- słodycze.

*Mój
język miłości*



Żona



*Na podstawie Gary Chapman „5 języków miłości” (*The Five Love Languages*), Kraków 2014

Pytania:

1. W jaki sposób okazują swoją miłość?

2. Czy wiem, czego oczekuje ode mnie moja żona/mój mąż?

3. Czego ja oczekuję od swojej żony/swojego męża?



Czas

- wspólne rozmowy,
- wspólne działania,
- wspólne wyjścia.

Przystuga

- wyręczanie z obowiązków,
- zajmowanie się organizacją w domu,
- naprawienie czegoś.

Mąż

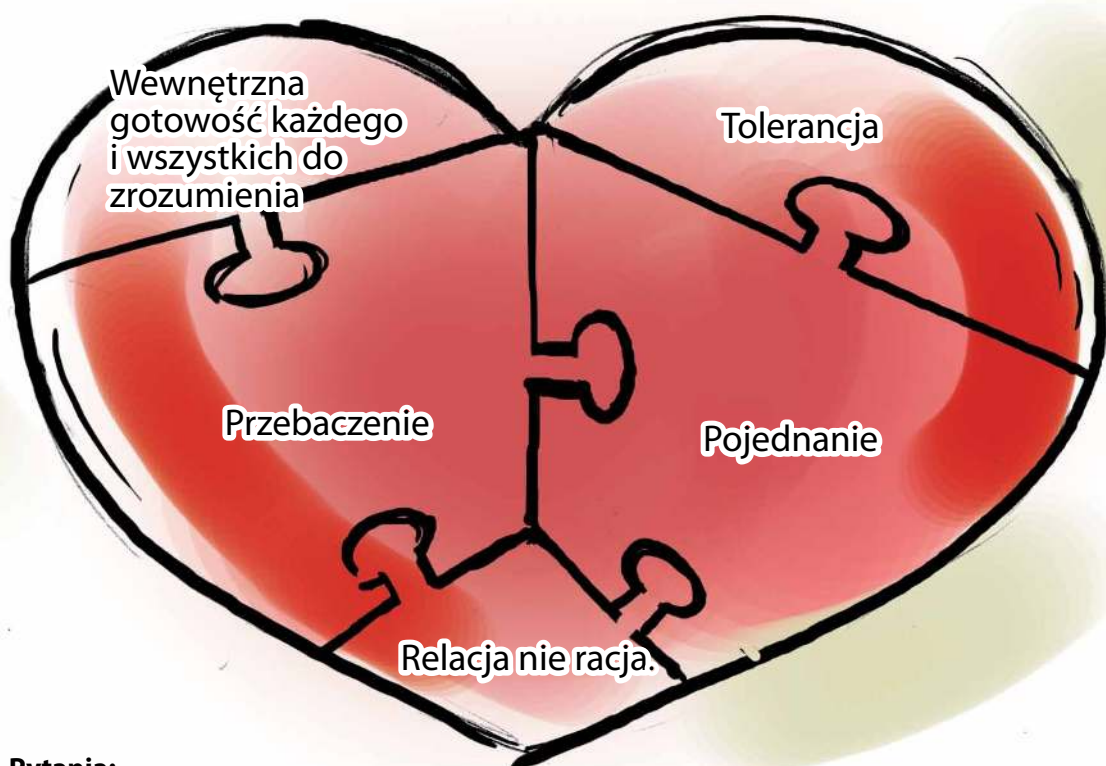
Praca domowa:

Poczytać o pięciu językach miłości i ustalić, które z nich są nam najbliższe.

Przebaczenie

„Przebaczenie oparte na pozytywnym nastawieniu próbuje zrozumieć słabość innych i stara się szukać usprawiedliwienia dla drugiej osoby”. (AL105)

Do przebaczenia potrzebne jest:



Pytania:

1. Czy umiem zrozumieć samego siebie?

2. Czy umiem wybaczyć samemu sobie?

.....

.....

Dziś wiemy, że abyśmy mogli przebaczyć, trzeba przejść przez wyzwalające doświadczenie zrozumienia i wybaczenia sobie samym. Żeby akceptować błędy innych trzeba mieć w sobie przestrzeń na akceptowanie własnych słabości.

Doświadczenie przebaczenia, usprawiedliwienia darmo danego, a nie ze względu na nasze zasługi ma miejsce, jeśli zaakceptujemy, że miłość jest bezwarunkowa. Miłości nie trzeba kupować lub za nią zapłacić. Możemy wówczas kochać ponad wszystko, przebaczać innym, nawet gdyby byli wobec nas niesprawiedliwi. W przeciwnym razie, nasze życie rodzinne nie będzie już miejscem zrozumienia, wsparcia i pobudzenia, ale miejscem stałego napięcia lub wzajemnego udręczenia.

(AL108)

Przebaczenie jest pożądane, ale nikt nie mówi, że jest łatwe.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Czy ja chcę zrozumieć żonę/męża?

4. Czy czuję się rozumiany przez żonę/męża?

5. Czy umiem wybaczyć mojemu współmałżonkowi?

Cieszyć się z innymi

„To znaczy cieszyć się z dobra drugiej osoby, kiedy uznana jest jej godność, gdy doceniane są jej zdolności i jej dobre dzieła. Jest to niemożliwe dla tego, kto zawsze musi się porównywać lub współzawodniczyć z innymi, nawet ze swym współmałżonkiem, aż po potajemną radość z powodu jego czy jej porażek”.
(AL 109)



porównywanie

współzawodnictwo
ze współmałżonkiem

radość z porażek
współmażonka



Pytania:

1. Czy cieszę się z sukcesów żony/męża?

2. Czy zdarza mi się porównywać ze swoją żoną /swoim mężem?

„Rodzina powinna być zawsze miejscem, o którym każdy, kto uczyni w życiu coś dobrego, wie, że tam będą się z tego cieszyć wraz z nim”. (AL110)



ciesz się z sukcesów współmałżonka

naucz się cieszyć ze swoich osiągnięć

wspieraj małżonka w chwilach porażki

Dużo ją to kosztowało...

Mąż jest ze mnie dumny!

Gratuluje, jestem z Ciebie dumny, że zdałaś prawo jazdy!

Bardzo się cieszę, że zdałam!

Wszystko ...

Wykaz dopełniają cztery wyrażenia mówiące o pewnej totalności: „wszystko”. Wszystko znosi, wszystkiemu wierzy, we wszystkim pokłada nadzieję, wszystko przetrzyma. (AL111)

„Małżonkowie, którzy się kochają i należą do siebie, mówią dobrze jedno o drugim, starają się pokazać dobrą stronę współmałżonka, a nie tylko jego słabości i błędy. W każdym przypadku zachowują milczenie, aby nie zniszczyć jego obrazu”. (AL113)

... przetrzyma

Znosi wszystkie przeciwności i wyzwania.

Miłość jest silna nawet wtedy, gdy musi się bronić izolacją, separacją przed przemocą fizyczną czy uzależnieniem ze strony drugiej osoby. To także miłość mimo wszystko.

Pytania

1. Czy dbam o dobry obraz współmałżonka wśród rodziny, przyjaciół znajomych?.....
.....
2. Jak pokazuję dobre strony współmałżonka?
.....
3. Czy potrafię publicznie stanąć po stronie współmałżonka?
.....
4. Zapytaj swojego współmałżonka czy ma tę pewność, że Ty zawsze staniesz w jego obronie?.....
.....



Kochanie

(imię współmałżonka)

Mów o mnie dobrze, dbaj o mój obraz, a jeśli robę coś złe, powiedz mi to na osobności.

Pamiętaj, moje wady są częścią mnie, nie są całością.

Nieprzyjemne fakty naszej relacji nie są całością naszej relacji.

Jesteśmy mieszaniną światła i cienia.

Nie wymagaj, aby moja miłość była idealna.

Kochaj mnie taką/takim jaką/jakim jestem, z moimi ograniczeniami.

Moja miłość jest niedoskonała, jednak nie oznacza to, że jest fałszywa, czy też nie jest rzeczywista.

Jest rzeczywista i ograniczona, bo ludzka.

Jeśli wymagam zbyt wiele, powiedz mi to.

Pamiętajmy, że Miłość współistnieje z niedoskonałością, wybaczeniem i potrafi zamilczeć w obliczu ograniczeń umiłowanej osoby. (AL113)

.....
podpis

Zaufanie

Miłość, wyrzeka się chęci posiadania drugiej osoby i dominacji nad nią.



Pytania:

1. Czy daję wolność współmałżonkowi w różnych dziedzinach życia, (w jakich), jak się to przejawia?

2. Zapytaj swojego współmałżonka czy czuje, że jest darzony zaufaniem.

Zaufanie umożliwia relację wolności. Nie trzeba kontrolować drugiego, drobiazgowo śledzić jego kroków, aby zapobiec ucieczce z naszych ramion... „Natomiast rodzina, w której **panuje solidne i miłujące zaufanie** pozwala, aby ujawniała się prawdziwa tożsamość jej członków i sprawia, że spontanicznie odrzucane jest oszustwo, fałsz i kłamstwo”.

(AL115)

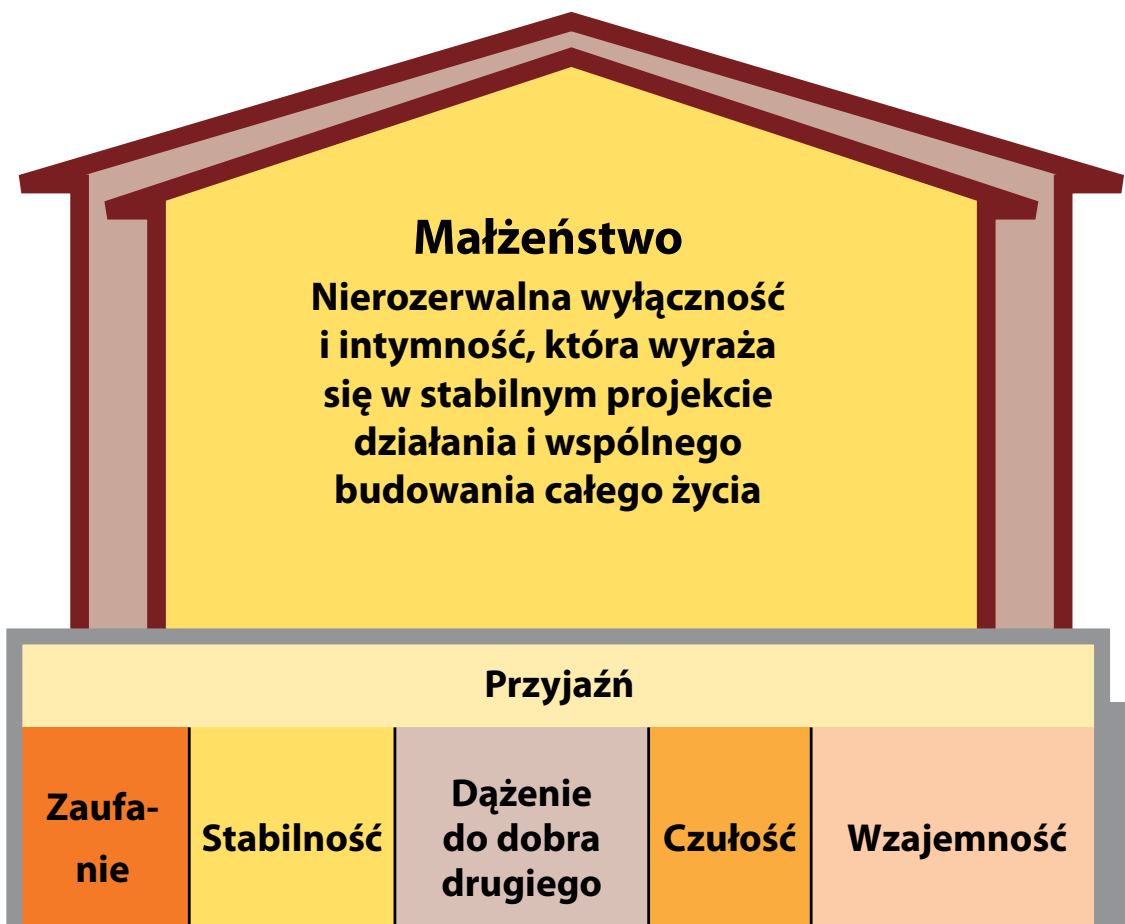
Wskazówki:

- każdy może mieć własne hobby
- pozwól na spotkania swojemu współmałżonkowi w gronie jego przyjaciół
- wystrzegaj się ciągłego rozliczania współmałżonka z jego czasu
- nie kontroluj nadmiernie każdego wydatku
- pozwól na rozwój duchowy, osobisty, zawodowy

Uwaga!!!

Wszystkie wymienione wskazówki powinny być ustalone wspólnie, tak by nie godziły w relacje małżeńskie i rodzinne.

Żywi Nadzieję



Nie lęka się przyszłości.
Wierzy, że drugi może wzrastać.
Nadzieja na lepsze jutro.

Wzrastanie w miłości małżeńskiej

Całe życie
wszystko wspólne.
Z każdym rokiem
coraz lepiej.



Jedność Małżeńska

Radość i piękno.

Radość miłości.



Pytania:

1. Gdzie w naszym małżeństwie jest przestrzeń na radość a gdzie jej brak?

2. Jakie piękno widzę w swoim współmałżonku?

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

Radość poszerza wielkość serca. Radość pozwala zaakceptować fakt, że małżeństwo jest koniecznym połączeniem radości i trudów, napięć i odpoczynku, kłopotów i przyjemności. (AL126)

„Piękno – „cenna wartość” drugiego, które nie jest zbieżne z atrakcyjnością fizyczną czy psychologiczną.” Podziw do piękna istnienia osobowego pozwala mi dążyć do jego dobra. (AL127)



Jak mogę okazywać zachwyty dla współmałżonka:

bądź uważny:

- pochwal,
- czule uściskaj współmałżonka,
- spójrz z troską,
- zauważ postęp w procesie rozwoju swojego współmałżonka,
- świętujcie wspólnie przezwyciężane: trudności, cierpienia, wysiłki itp.
- wspólnie spędzajcie czas w radości.

Miłość, która się ujawnia i wzrasta!

Trzy słowa klucze



NIE jestem natrętem, dlatego **PROSZĘ**.



NIE jestem egoistą, dlatego **DZIĘKUJĘ**.



Kiedy zrobię coś ZŁEGO - **PRZEPROSZĘ**.



POKÓJ I RADOŚĆ DZIEŃ PO DNIU.

Nie ma miłości doskonałej, pozbawionej bodźców do jeszcze większego rozwoju.

Pytania: _____

1. Jak rozwijam naszą relację?

.....

2. Jak mogę wzmacniać trwałość naszego związku?

.....

Dialog

„Ważna jest zdolność do wyrażania tego co czujemy, nie raniąc drugiej osoby; używając takiego języka i sposobu mówienia, który mógłby być łatwiej akceptowany, tolerowany przez drugą osobę, pomimo, że treść jest wymagająca; przedstawiania swojej krytyki, nie rozładowując jednak gniewu jako formy zemsty, jak również unikania języka moralizowania, dążenie jedynie do napaści, ironii, obciążania winą, zranienia”. (AL139)

Dialog wymaga wytrwałej pracy.

Kobiety i mężczyźni różnią się sposobami komunikacji, używają innych kodów, sformułowań, sposobów zadawania pytań, odpowiedzi.

Sztuką jest słuchanie.

Trzeba rozwijać nawyk nadawania drugiej osobie rzeczywistej ważności.

Poznanie perspektywy drugiej osoby (inne doświadczenie życiowe, wiedza, umiejętności, inne problemy).

Potrzeba dużo empatii i szerokości umysłu, aby wnikać w głąb serca drugiej osoby.

„Jedność w różnorodności” lub „pogodzona różnorodność”.

Wspólne nasze porozumienie utrudnia:

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| - wydawanie opinii, | - pośpiech, |
| - udzielanie rad (moralizowanie), | - brak uważności, |
| - przerywanie, | - zmiana tematu, |
| - krytykowanie, | - szybkie dawanie odpowiedzi, |
| - porównywanie, | - chęć wygrania dyskusji, |
| - sarkazm, | - chęć, aby przyznano mi rację. |

Wstaw w puste pola odpowiedzi z ramki powyżej.

a. Ja w naszej komunikacji małżeńskiej często:

b. Nie lubię, gdy moja żona/mój mąż:

Świat uczuć

„Doświadczenie uczuć nie jest samo w sobie czymś moralnie dobrym, ani też złym”. (Św. Tomasz z Akwinu)

A czy znasz inne uczucia oprócz radości, smutku, złości...?

Czy potrafisz rozpoznać uczucia u siebie i u swojego współmałżonka z poniższej listy:

- | | | | |
|---------------|------------------|-------------------|-------------------|
| - szczęście | - zmieszanie | - przygnębienie | - zawiść |
| - radość | - zaniepokojenie | - smutek | - zdeterminowanie |
| - zadowolenie | - zakłopotanie | - zranienie | - znudzenie |
| - rozbawienie | - zażenowanie | - zniechęcenie | - współczucie |
| - entuzjazm | - rozczarowanie | - zaciekawienie | - odwaga |
| - ekscytacja | - zawód | - zainteresowanie | - pewność siebie |
| - optymizm | - niepewność | - oczekiwanie | - duma |
| - nadzieja | - niepokój | - zdziwienie | - frustracja |
| - ufność | - zagubienie | - zaskoczenie | - apatia |
| - satysfakcja | - przytłoczenie | - gniew | - panika |
| - spełnienie | - bezradność | - złość | - wstyd |
| - zachwyty | - bezsilność | - wściekłość | - poczucie winy |
| - podziw | - żal | - nienawiść | - wdzięczność |
| - sympatia | - strach | - pogarda | - przygnębienie |
| - ulga | - lęk | - rozdrażnienie | - zaskoczenie |
| - spokój | - obawa | - zazdrość | |

Pytania:

1. Czy potrafisz powiedzieć swojemu współmałżonkowi co czujesz w danej sytuacji?

.....

.....

.....

.....

.....

Przekształcanie Miłości

„Każde z dwojga przebywa drogę osobistego rozwoju i przemiany. Podczas tej drogi miłość celebruje każdy krok i każdy nowy etap.” (AL163)

Małżonkowie przez okres całego małżeństwa są postawieni przed koniecznością ponownego, wielokrotnego wybierania siebie nawzajem. Świadomość tej wzajemnej przynależności, że mam „wspólnika”, który wie o mnie wszystko i dzieli ze mną życie, sprawia, że małżonkowie razem stawiają czoło trudnościom i cieszą się z pięknych chwil.

Miłość, jaką sobie przyrzekamy, wyrasta ponad wszelkie emocje, uczucia czy stan ducha, chociaż może je zawierać. Tak więc, nawet w samym środku nierozwiązanego konfliktu i choć wiele uczuć mieszanych krąży w sercu, każdego dnia utrzymuje się decyzja o miłości, przynależności, o dzieleniu całego swego życia oraz o dalszym miłowaniu siebie i przebaczeniu sobie nawzajem.

Wypełnianie misji miłości małżeńskiej wymaga decyzji, by ciągle na nowo wzmacniać i rozwijać więź małżeńską. Jest to proces budowania dzień po dniu.

„Dramatyczne piękno”

Trudności, z którymi być może przyjdzie się nam zmierzyć.

DROGA
ROZWOJU
OSOBISTEGO



Trudności związane z pojawieniem się dziecka



Trudność początków



Moc zaczynu drożdży





„DOJRZAŁE
WINO
JEDNOŚCI”

Trudności
wychowania dzieci



Wiek nastoletni
dzieci



Kryzys
pustego gniazda



Trudności
spowodowane
starością naszych
rodziców

Opracowano na podstawie (AL235)

Każdy kryzys - trudność, kryje dobrą wiadomość, którą trzeba
umieć, usłyszeć wytěżając słuch serca.

Kryzysy osobiste, które mogą wpłynąć na relację to:

- stany emocjonalne,
- duchowe,
- ekonomiczne,
- zdrowotne,
- zawodowe,
- stare zranienia.

SPOSOBY NA PRZEZWYCIĘŻENIE KRYZYSU:

Obecność

Otwarcie na drugiego człowieka i jego potrzeby

Spędzanie wolnego czasu razem

Komunikacja i mówienie o swoich potrzebach

Umiejętność przebaczenia



Pytania:

1. Jakie kryzysy, trudności są już za nami?
2. Co było pomocne w przezwyciężeniu kryzysu, trudności?
3. Po przezwyciężonym kryzysie lub trudnościach, za co możesz podziękować swojej żonie/swojemu mężowi?

„Wychodząc z kryzysu, mamy odwagę, by poszukiwać głębokich przyczyn tego, co dzieje się, ponownej negocjacji umów podstawowych, znajdowania nowej równowagi i przebycia razem nowego etapu”. (AL 238)



Poczucie, że
otrzymaliśmy
przebaczenie

Pojednanie

Wzmacnianie więzi
np. poprzez
urozmaicanie życia
rodzinnego

Jeżeli małżonkowie mają trudności w pokonaniu kryzysu to mogą:

- znaleźć grupę wsparcia, czy zwrócić się o pomoc do krewnych, znajomych,
- poprosić o pomoc specjalistów.

Erotyczny wymiar Miłości

MAŁŻONKOWIE SĄ DLA SIEBIE DAREM.

SEKSUALNOŚĆ MĘŻCZYZNY

Męczyzna model linearny

Pożądanie » Podniecenie » Orgazm »
» Odprężenie (hiperprolaktynemia)
i Sen :)

Potrzeby:

- przyjęcia oraz regularnego rozładowania napięcia seksualnego,
- mężczyzna jest wzrokowcem potrzebuje widzieć ciało nagiej żony między innymi w pięknej bieliźnie,
- potrzebuje eksperymentowania, zmiany pozycji, szybkich ruchów frykcyjnych, realizowania fantazji.



„Cielesność płciowa nie jest tylko źródłem płodności i prokreacji, ale ma także zdolność wyrażania miłości, tej właśnie miłości, w której człowiek-osoba staje się darem”. (św. Jan Paweł II)

SEKSUALNOŚĆ KOBIETY

Kobieta model cyrkularny

Motywacja – seksualna potrzeba czułości, potwierdzenie kobiecości, atrakcyjności, wzmocnienie więzi.

Intymność i poczucie bezpieczeństwa.

Bodźce seksualne bezpośrednie i pośrednie.

Rozmowy intymne erotyczne i uznanie dla partnera.

Potrzeby:

- czułości, stałej wiernej miłości, bezpieczeństwa i nieustannego podziwiania,
- znajomości miejsc erogennych i sposobu ich rozbudzania, długiej gry wstępnej,
- zmiany kierunków i częstotliwości ruchów frykcyjnych, nauki koncentracji.

UWAGA! pożądanie spontaniczne występuje tylko u 20% kobiet, tylko 6% kobiet ma pożądanie częste. U większości kobiet pożądanie należy wzbudzić.



Potrzeby obojga są ważne.
Ciało ludzkie się zmienia.

Erotyzm upiększa
spotkanie małżonków
będąc namiętnością
wysublimowaną przez
miłość, która podziwia
godność drugiego.

Dla kobiety
motywacją do kolejnych
kontaktów seksualnych
jest czynnik satysfakcji
i wzmocnienia więzi
emocjonalnych.



Pytania:

1. Jak widzę swoje ciało?

2. Jak widzę ciało swojej żony /swojego męża?



PRACA DOMOWA:
Porozmawiajcie wspólnie.

Dojrzała miłość ma prawo się zmieniać
Kto co, ile czego potrzebuje?

- * Dbanie o czas, porę, miejsce zblżenia.
- * Dbanie o ciało.
- * Gra wstępna.
- * Urozmaicenie.
- * Komunikacja seksualna.
- * Ruchy frykcyjne.
- * Zabawa i humor.

3. Najpiękniejsze zblżenie jakie pamiętam?

4. Moje ulubione pieszczoty?

5. Ulubione pieszczoty mojej żony/mojego męża?

Notatki

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Kochanie

(imię współmałżonka)

Mów o mnie dobrze, dbaj o mój obraz, a jeśli robę coś źle, powiedz mi to na osobności.

Pamiętaj, moje wady są częścią mnie, nie są całością.

Nieprzyjemne fakty naszej relacji nie są całością naszej relacji.

Jesteśmy mieszaniną światła i cienia.

Nie wymagaj, aby moja miłość była idealna.

Kochaj mnie taką/takim jaką/jakim jestem, z moimi ograniczeniami.

Moja miłość jest niedoskonała, jednak nie oznacza to, że jest fałszywa, czy też nie jest rzeczywista.

Jest rzeczywista i ograniczona, bo ludzka.

Jeśli wymagam zbyt wiele, powiedz mi to.

Pamiętajmy, że Miłość współistnieje z niedoskonałością, wybaczeniem i potrafi zamilczeć w obliczu ograniczeń umiłowanej osoby.

.....
podpis



Projekt:



Realizacja:



Dofinansowanie:



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej



Po pierwsze
Rodzina!

KONKURS MINISTRA RODZINY I POLITYKI SPOŁECZNEJ
I PEŁNOMOCNIKA RZĄDU DO SPRAW POLITYKI DEMOGRAFICZNEJ

Projekt realizowany w ramach konkursu Ministra Rodziny i Polityki Społecznej
„Po pierwsze Rodzina!” na rok 2021.

Opracowanie graficzne:



Olsztyn 2021r.

ISBN 978-83-63723-28-6