



Odbor pro manželství a rodinu Rady CB

Národní týden manželství 2012 s mottem: Rozumíme si? Cesty k lepší komunikaci v manželství.

Najděte si na sebe alespoň hodinu času, kdy nebudete (pokud možno) rušeni. Nalad'te se jeden na druhého a zkuste si udělat jedno nebo všechny z následujících „cvičení“ pro manželské páry.

Povídejte si - vzpomínkový poklad:

Naše první setkání...

Naše první schůzka...

Naše oblíbená hudba v té době...

Přitahovalo mě na Tobě...

Nejraději vzpomínám na...

Abychom si rozuměli...

Vzpomeňte si na jednu situaci pokud možno z nedávné minulosti, kdy jste si porozuměli. Nevybírejte ani zcela běžné, ani zcela výjimečné situace.

Jeden druhému situaci popište (kdy, kde, co; co jsem udělal/a; jak jsem se cítil/a, co se podařilo).

Když jeden mluví (začínat může žena), druhý naslouchá.

Když se oba partneři vymění, pokusí se najít společné znaky obou situací. V hledání se *mohou nechat vést* následujícími otázkami:

- ▶ Co jsem udělal/a, že jsme si porozuměli (nezvýšil/a jsem hlas; nechal/a jsem Tě mluvit; mluvil/a jsem k věci...)
- ▶ Co jsem nedělal/a, že jsme si porozuměli (neradil/a jsem; nedělal/a jsem něco jiného, když jsi mluvil/a; neskákal/a jsem do řeči...)
- ▶ Jaké byly vzájemné postoje (chtěli jsme se domluvit, nehledali jsme viníka, ale řešení...)
- ▶ Jaké byly podmínky k rozhovoru (měli jsme dost času a prostoru, dostatek soukromí, byli jsme odpočatí...)
- ▶ Co dalšího vedlo k porozumění?

Navzájem si řekněte, co z uvedeného můžete využít pro příště a nejlépe si to zapište.

Když si nerozumíme

Zkuste naformulovat sdělení partnerovi o tom, co se ve Vás děje, když dochází k neporozumění. Použijte následující vzor:

V situaci „A“, když se děje „B“, cítím „C“.

*„Když Ti povídám o tom, co se děje u nás v práci, a Ty mi bez vyslechnutí dáváš rady, cítím se nepochopená.“
„Když se dívám na zprávy, a Ty si chceš se mnou povídat, rozčiluje mě to.“*

K tomuto sdělení ale můžete přidat i sdělení pozitivní:

„Když Ti povídám o tom, co se děje u nás v práci, a Ty mi bez vyslechnutí dáváš rady, cítím se nepochopená, ale jsem ráda, že mi chceš pomoci.“

„Když se dívám na zprávy, a Ty si chceš se mnou povídat, rozčiluje mě to, ale oceňuji, že se mnou chceš sdílet svůj život.“

Můžete si tři taková sdělení napsat sem, a pak je sdělit partnerovi. Výsledkem by mělo být vnesení světla do příštích situací, která s sebou nesou potenciál neporozumění.

Všechna cvičení jsou nabídkou aktivit, které mohou vést ke zlepšení porozumění ve Vašem manželství. Přejeme Vám vedení Božím Duchem, moudrost a jednotu.

Pracovníci Odboru pro manželství a rodinu Církve bratrské.