

Dialog małżeński

Dialog małżeński to dłuższa chwila czasu spędzona w spokoju, co miesiąc, razem. Dialog ma służyć budowaniu jedności małżeńskiej, oraz umocnieniu ogniska domowego. To chwila spędzona pod okiem Bożym i przy Bożej pomocy.

Jak przeprowadzić dialog małżeński

Przygotowanie.

Zorganizować sobie spokojny czas, aby nie przeszkadzały dzieci, telefon itp. Uważać, żeby nie mieć wtedy na głowie jakichś niespodziewanych kłopotów, wyjazdu w następny dzień, naglącej pracy. Wyciszyć się przez spacer, zmianę otoczenia, muzykę, kilka minut ciszy...

Atmosferę dialogu trzeba przygotować przede wszystkim w swym sercu przez radość i modlitwę, ażeby stała się swobodna i duchowa. Trzeba jednak strzec się sztuczności i udawanej serdeczności. Przychodzić na dialog nie jak na konferencję, ale jak na spotkanie życzynowe, z gotowością przyjęcia ukrytych darów, z którymi kochana osoba zechce się z nami podzielić. Postanówcie, że nie będziecie się śpieszyć!

Przebieg dialogu.

Prawdziwy dialog małżeński odbywa się w obliczu Boga, dlatego od razu stańcie przed Nim. Niech zapalona świeca będzie znakiem Jego obecności. Przeczytajcie wspólnie z Pisma św. fragment, który wybraliście wcześniej na ten wieczór. Módlcie się wspólnie i długo. Jeśli to możliwe, niech każde z was głośno, spontanicznie wypowie swoją modlitwę. Taka modlitwa najbardziej zbliża serca do siebie. Gdy pokój Chrystusa owładnie wami, podzielcie się wzajemnie swoimi myślami, żałami, tym, co was nurtuje.

Nie zatrzymujcie się na was samych, na waszych aktualnych troskach. Powróćcie do źródeł waszej pierwszej miłości, do ideałów, z którymi tak radośnie podjęliście wspólną drogę. Odnówcie wspólny zapał, waszą gotowość. A potem powróćcie do teraźniejszości. Porównajcie dawne ideały z obecną rzeczywistością. Zróbcie małżeński, rachunek sumienia. W duchu zrozumienia i troski zobaczcie wyzwania dla waszego małżeństwa.

Następnie poświęćcie chwilę czasu, ażeby spojrzeć na każde z waszych dzieci. Proście Pana, aby dał Wam światło, tak byście potrafili patrzeć i kochać wasze dzieci na wzór Jego miłości, byście je prowadzili według Jego zamiarów.

Prześledźcie wasze relacje z innymi. Co was łączy i jakie świadectwo dajecie jako małżeństwo, rodzina.

Zapytajcie jak wygląda Wasze wspólne życie duchowe. Czy Pan jest naprawdę pierwszym, któremu chcecie służyć w swojej rodzinie, wspólnocie, Kościele i społeczeństwie.

Na koniec w duchu dziękczynienia za miłość i wszelkie dary zawierzcie swoją przyszłość Opatrzności Bożej.

Schemat Dialogu Małżeńskiego

Podczas dialogu omów ze współmałżonkiem następujące relacje:

1. JA-JA

Z czym przychodzę na dialog małżeński?

Co we mnie „żyje” tu i teraz? O czym myślę? Co mnie cieszy? Co mnie martwi?

Co się zmieniło we mnie od ostatniego dialogu?

2. TY I JA.

Jakie uczucia żywimy wobec siebie w tej chwili?

W jaki sposób wyrażamy sobie miłość, wdzięczność, zainteresowanie?

Czy jesteście ciekawi siebie? Czy ciągle poznajemy się nawzajem?

Jakie trudności napotykamy w wypowiedzeniu się jedno przed drugim?

W jakich dziedzinach najtrudniej nam się zgodzić i dlaczego?

Czy dzielimy wspólnie nasze zajęcia domowe?

Czy wspólnie rozporządzamy naszym czasem, naszym mieniem?

Jakie są obecnie nasze pragnienia w stosunku do siebie?

Jakie miejsce zajmuje akt małżeński w naszym życiu?

W jaki sposób pomagamy sobie w rozwoju naszej osobowości, uzdolnień?

Czy modlimy się razem? Czy modlimy się jedno za drugie?

Co możemy zrobić, aby zbudować większą jedność w naszym małżeństwie?

3. MY I NASZE DZIECI.

Czy dzielimy wspólnie odpowiedzialność i trud w wychowaniu dzieci?

Czy mamy dość czasu na pomoc, rozmowy i zabawy z nimi?

Czy oboje stosujemy te same metody wychowawcze?

Jak zachęcamy i podnosimy na duchu nasze dzieci?

Jaki udział mają nasze dzieci w życiu domowym: w codziennych obowiązkach?

Jaki model życia ukazujemy dzieciom swoim postępowaniem, słowami?

Jak wygląda nasza modlitwa rodzinna?

4. MY I INNI.

Jakie relacje mamy z rodziną?

Czy dbamy o nasze przyjaźnie?

Co jest dla nas ważne w kontakcie z innymi?

Które relacje cenimy w sposób szczególny?

Jakie jest nasze nastawienie do sąsiadów, osób napotykanych przypadkowo?

Jakie jest nasze zaangażowanie w służbie bliźnim, Kościołowi, społeczeństwu?

Czy dajemy świadectwo przynależności do Kościoła?

5. MY I NASZ BÓG

Jak wygląda nasza wspólna modlitwa?

Czy dzielimy się owocami duchowymi? Lekturą duchową, modlitwą?

Czy wspólnie rozwijamy się duchowo?

Jak się motywujemy do rozwoju duchowego?

Jak wygląda nasze życie sakramentalne i wierność zobowiązaniom wspólnoty?

Czy rozeznajemy wolę Bożą? Czego Bóg oczekuje od nas?

Dekalog Dialogu Małżeńskiego

1. **Pamiętaj, że to Pan Bóg** podjął z Tobą delikatny dialog. Warto go podjąć i rozwijać. Przykazanie miłości, ze szczególnym zauważeniem słów: Będziesz miłował... bliźniego swego jak siebie samego, jest punktem wyjścia dialogu.
2. **Staraj się**, zarówno u siebie jak i u współmałżonka odróżniać uczucia od:
 - ocen i osądów,
 - postaw,
 - opini i poglądów.
3. **Bądź wrażliwy** na współmałżonka. Wrażliwość oznacza zdolność do odczytania wewnętrznych potrzeb drugiego człowieka, poza powierzchownymi emocjami, odruchami, zachowaniami.
4. **Staraj się** bardziej:
 - słuchać niż mówić,
 - dzielić sobą niż dyskutować,
 - rozumieć niż oceniać.
5. **Wzmacniaj** przekaz niewerbalny przez uśmiech, przytulenie, przyjazny gest, spojrzenie lub inny sposób, który dyktuje ci serce.
6. **Zaakceptuj**, że napięcia pomiędzy tobą a twoją żoną czy mężem, są zjawiskiem naturalnym. W sytuacjach trudnych warto podejmować dialog wciąż na nowo i być gotowym do niego nawet wtedy, gdy zdaje się, że zawodzi. Bez cierpienia nie ma dialogu. Bądź gotowy na przebaczenie.
7. **Nie próbuj** prowadzić dialogu za wszelką cenę, zwłaszcza, gdy twój współmałżonek tego wyraźnie nie chce. Bądź cierpliwy.
8. **Nie próbuj** współmałżonka dialogiem zmieniać, ale staraj się przede wszystkim go poznać i zrozumieć.
9. **Bądź pokorny**. Zaakceptuj siebie i swojego współmałżonka ze wszystkimi słabościami i ograniczeniami, ale także wartościami, jakimi Bóg was obdarzył. Uznanie swoich ograniczeń może być początkiem skutecznej przemiany, a dostrzeżenie waszych talentów – początkiem ich mnożenia.
10. **Staraj się** rozeznaczyć w sobie to, jak dalece kierujesz się autentycznie bezinteresowną miłością oraz jak dalece próbujesz wykorzystać dialog do podporządkowania sobie współmałżonka.