* Pitanja nakon vježbe:
	+ - * Kako vam se svidjela vježba?
			* Jeste li u njoj pronašli neke sličnosti iz vaše svakodnevice?
* Koji su vaši uobičajeni načini rješavanja sukoba?
* Je li kod vas navika da uvijek jedno od vas prvi zatraži oproštenje, a drugi da uvijek čeka da mu se priđe? Prepoznajete li uzroke za takve uloge?
* Što vam najteže pada u sukobima i nerazumijevanjima?
* Prepoznajete li načine kako se osobno možete umiriti i zna li to i vaš supružnik?
* Koji su vaše osobne, a koje zajedničke vještine potrebne za život u braku?
* Za kraj složite od slova vaših imena i prezimena neku vještinu ili riječ koja vam je oboma bitna!

**Korijeni našeg zajedništva**

***Predstavljanje parova*:**

* Muž ukratko predstavlja ženu riječima: Ovo je ……. moja supruga, zajedno smo ….. godina, roditelji smo…… djece i na njoj cijenim to što…..
* Žena predstavlja muža istim riječima (15 min.)

***IZVORI ZAJEDNIŠTVA U BRAKU***

* Život u dvoje je svijet snažnih emocija i snažnih predodžbi. Naše predodžbe o braku uključuju da osobu pored sebe želimo u potpunosti obuhvatiti, bez zadrški, bez prepreka i ograničenja. Nadalje, želimo da naša ljubav traje neograničeno dugo te da naše zajedništvo stvori svoj vlastiti svijet u kojemu možemo oboje stanovati.
* Pitanja za razgovor i diskusiju:
* Što podrazumijeva vaše zajedništvo? (npr. povezanost, ljubav, pažnja, zajedničko vrijeme, uvažavanje, poštivanje i sl.)
* Što činite za vaš brak, odnosno čime ga njegujete i hranite?
* Koliko vremena odvajate za razgovor? (dnevno, tjedno, mjesečno…)
* Kako se nosite s međusobnom različitošću i koliko uvažavate pogled na svijet svog supružnika?
* Koji su vaši zajednički ciljevi, interesi i snovi?
* Koliko osobnog prostora ostavljate jedno drugome?
* Kakve su granice vašeg odnosa u odnosu na rodbinu, djecu, prijatelje, posao…(čvrste, stabilne, propusne, nejasne…)

***IZVORI SUKOBA I NERAZUMIJEVANJA***

Život u dvoje podrazumijeva različite izvore sukoba i međusobnog dogovaranja. Ponekad su oni stvarno aktualni i proizlaze iz trenutne situacije, a ponekad su sukobi, odnosno rane koje osoba sa sobom nosi, posljedica nekakvih ranijih povreda iz odnosa s osobama iz primarne obitelji.

* Dobro je uvijek pitati se: je li trenutni sukob nešto što stvarno ima veze sa trenutnom situacijom, te ga treba riješiti i međusobno se dogovoriti, poput neriješenih svađa, razočaranja i povrijeđenosti, ili je to neki račun koji je naslijeđen i mora ga podmiriti, a da sam nije uzrok njegovom nastanku.
* Vježba sa šakom:

Kod bijesa, ljutnje, bolesti, tuge i srdžbe, srce je zatvoreno. Prilikom ove vježbe, otvarajući šaku svoga supružnika, imat ćete priliku isprobati i promisliti o novim načinima postupanja kod navedenih stanja, a kada želite da dođe do vašeg pomirenja.

* + - * Sjedite sučelice jedno drugome; jedno od vas neka stisne lijevi dlan u šaku, a ovaj drugi neka pokušaava otvoriti stisnutu šaku, ali bez riječi i razgovora. To neka pokuša napraviti na svoj najčešći i uobičajeni način. Ovaj drugi neka otvori šaku (a i srce) onda kada dobije nutarnji poticaj da ju otvori. Ukoliko ovaj aktivni supružnik (koji pokušava otvoriti šaku) nema uspjeha, neka proba neke nove načine koje do sada nije probao.
			* Nakon 10-ak minuta uloge se zamjene, pa onaj koji je otvarao šaku, sada bude u ulozi da ju zatvori, a drugi ju pokušava otvoriti, opet na svoj ili novi način.