**ISKRENOST – TEMELJ BRAČNOG I OBITELJSKOG ŽIVOTA**

1. **CILJEVI RADIONICE:**
* uočiti na koji način najčešće komuniciramo u braku
* prepoznati pogrešne oblike komunikacije
* uočiti načine za poboljšanje međusobne komunikacije
1. **TIJEK SUSRETA**
* uvodna meditacija
* motivacija
* aktivnosti u parovima ili manjim skupinama (prije svake vježbe kratki teoretski uvod)
* razgovor
* zajedničko donošenje zaključaka današnjeg susreta
* završna molitva
1. **MOLITVENO-MEDITATIVNI POČETAK**

Načinimo znak križa te čitamo meditativni tekst „U razgovoru“.

„U razgovoru“

*Riječ je nešto neobično. U riječima je moguće zahvatiti najdublju dubinu samoga sebe i priopćiti je drugome, a isto to može i onaj drugi.*

*Razgovarajte mirno o ovome i onome, o vremenu, o svakidašnjim stvarima. A zatim dopustite da vam razgovor pođe dublje, tražeći dublji smisao svega što susrećete. Tako ćete se najtješnje iznutra sjediniti.*

*Riječ je dana ljudima da jedni s drugima duboko kontaktiraju, da međusobno stvaraju zajedništvo, da se iznutra nađu na istoj valnoj dužini.*

*Ako dođe do kratkog spoja, riječ koja je trebala biti radost, oslonac i utjeha, postaje opasno oružje. Opora riječ, oštra riječ može duboko u srcu dugo boljeti i ostaviti ožiljke.*

*Ako ste vjernici, sigurno ćete se iznutra sasvim približiti ako zajedno molite...*

*Bosmans, P.*

Nakon pročitanog teksta ostavimo sudionike nekoliko trenutaka u promišljanju.

1. **MOTIVACIJA**

Sa sudionicima razgovaramo o tome kako je na njih djelovao pročitani tekst. Pitamo ih jesu li se pronašli u njemu, postoji li možda neki dio s kojim se ne slažu. Sudionici sami dolaze do zaključka kako je iskrena komunikacija jedan od najvažnijih segmenata bračnog života što ih dodatno motivira za aktivno sudjelovanje u ovoj radionici.

1. **VJEŽBE**

VJEŽBA br.1 - *Komunikacija supružnika*

Brak je odnos, i kao svaki drugi odnos, razvija se komunikacijom (verbalnom i neverbalnom). Autentična komunikacija je ona u kojoj se verbalna i neverbalna komponenta slažu, a ako nije tako onda govorimo o zbunjujućoj komunikaciji (jedno se izražava riječima, a drugo tonom glasa ili izrazom lica). Sugovornik u tim situacijama ne zna što je točno - ono što čuje riječima ili ono što razabire iz neverbalnih znakova.

U komunikaciji treba biti jasan: svoje želje, potrebe, osjećaje i očekivanja treba jasno izraziti. Vrlo često smatramo da sugovornik mora prepoznati što mi želimo, da se mora sam sjetiti na koji način zadovoljiti neku našu želju ili misao, a da pri tome to nismo spremni jasno izraziti, postaviti zahtjev ili pitati.

Žene i muškarci svoja razmišljanja verbaliziraju na različite načine. Ponekad čak upotrebljavaju iste riječi, ali im daju različita značenja. Žene koriste metafore, uopćavanja i izražavaju se u superlativima. Npr.

* *mi nikada nigdje ne idemo*
* *mene nitko ne sluša*
* *sve u kući nam je pokidano*

Muškarac, koji logično i doslovno shvaća te izjave, na njih će odgovoriti u stilu:

* *nije točno, prošli smo tjedan bili u kinu*
* *pa ja te slušam*
* *hoćeš reći da je to moja krivnja?*

Da bi se bolje razumjeli i da bi izbjegli sukobe, ženine izjave treba shvatiti kao:

* *baš mi se izlazi, zar ne bismo mogli večeras nekamo otići?*
* *osjećam se kao da nitko ne čuje što govorim*
* *uređaji se tako često kvare, opet nešto ne radi*

Bez tog „prijevoda“ ženine riječi zvuče kao prijekor ili napad, što muškarac logički opovrgava i na taj način ženino razmišljanje proglašava netočnim što često dovodi do još većeg sukoba.

Slušanje je također vrlo važno. Ono je svojevrstan temelj bračne komunikacije. Slušanjem pokazujemo bračnom partneru da nas zanima što nam želi reći i da ga želimo razumjeti. Ponekad je puno važnije znati slušati, nego govoriti.

Kod slušanja je važno da želimo slušati, da gledamo sugovornika u oči, da jasno pokazujemo interes za sugovornika i za ono što govori, da se iskreno uživimo u ono što nam govori, da tražimo objašnjenja i provjeravamo svoje predrasude, da ponavljamo ono što smatramo važnim te da ga ne prekidamo.

Potvrđivanje i priznanje su temeljni preduvjeti zadovoljavajućeg odnosa. Također je važno da partneri jedno drugom iznesu svoje potrebe i očekivanja. Pomoću sljedeće vježbe parovi će vježbati svome partneru riječima izreći što im se kod njega sviđa i što od njega očekuju. Tako će biti više zadovoljstva u njihovom odnosu, jer neizrečene želje rijetko će biti izrečene i ispunjene.

Prvi dio: *Izricanje procjenjivanja partnera*

1. Dogovor o vježbi i tko počinje.
2. Jedno od partnera kaže: „Meni se kod tebe sviđa...“
3. Drugo također kaže: „Meni se kod tebe sviđa...“
4. Oboje partnera saopćuju jedno drugome kako su se osjećali kod govorenja i slušanja.
5. Svaki piše za sebe što on još nalazi u riječima koje su mu rečene.
6. Svaki čita sve što je drugi napisao, nadopunjuje što nedostaje i ispravlja što se krivo razumjelo.
7. Slijedi razmjena o svim točkama.

Drugi dio: *Izricanje očekivanja od partnera*

1. Jedan partner kaže: „Ja želim od tebe...“
2. Drugi partner kaže: „Ja želim od tebe...“
3. Obe partnera govore jedan drugome kako su se osjećali kod govorenja i slušanja.
4. Svaki piše za sebe što on još misli o potrebama i željama drugoga.
5. Svaki čita sve što je drugi napisao, nadopunjuje što nedostaje i ispravlja što se krivo razumjelo.
6. Oboje si razmjenjuju napisane misli i zajednički razmišljaju koje potrebe i želje imaju jedno prema drugome i na koji način ih mogu i hoće ispuniti.

VJEŽBA br.2 - *Kakve poruke šaljem svom supružniku?*

Razgovori mogu nositi u sebi više vrsta poruka: TI – poruke, skrivene TI – poruke, MI – poruke, TREBALO BI – poruke i JA – poruke.

* **TI – poruke** služe pozivanju na odgovornost, moralizatorskom propovijedanju i upozoravanju na propust kod bračnog partnera. Takve poruke u sebi nose prizvuk nadmoći njihova vlasnika. Njima ukazujemo na pogreške, kritiziramo, ispravljamo, usmjeravamo i diktiramo. Zato one kod bračnog partnera izazivaju otpor i potiču ga na obranu ili protunapad. TI-poruke vrijeđaju, ugrožavaju i odbijaju bračnog partnera, izazivaju svađu i sukob bračnih partnera, a pomoću njih se uvijek traži krivnja kod drugog bračnog partnera, a nikad kod sebe („Ti mene nikad ne slušaš“).
* **Skrivene TI – poruke** su ublažene TI-poruke. Predstavljaju neizravno i finije napadanje i optuživanje. Njima okrivljujemo drugoga na manje grub način što ponekad može više boljeti nego klasična TI – poruka („Čini mi se da si veseliji kada je kod nas susjeda nego kad ostanemo sami“).
* **MI - poruke** su razvodnjene i poopćene JA – poruke. Njima se služimo kada nismo u stanju do kraja iskreno i jasno izgovoriti JA – poruku (često je lakše reći „Zar ne da se volimo, dušo?“ nego izravno „Ja te volim dušo“).
* **TREBALO BI – poruke** su neosobne i općenite. Iza takvih poruka nitko ne stoji i nisu obvezujuće ni za koga. U braku su često znak uhodanog mrtvog braka ili nepostojanja prave bračne ljubavi („Mora se nešto poduzeti jer ovako dalje ne možemo“).
* **JA – poruke** su poruke kojima izražavamo svoje osjećaje, iznosimo svoje doživljaje, opisujemo svoje dojmove i provjeravamo svoja mišljenja. Iza njih stoji osobna odgovornost i one su poziv na suradnju. Njima isključujemo u bračnom razgovoru i napad i obranu. U sugovornika izazivaju potrebu uzvraćanja iskrenim JA – porukama.

*Ja-poruke privlače, Ti-poruke odbijaju, Mi-poruke razvodnjavaju, a Trebalo bi-poruke nemaju nikakvog utjecaja*

Zadatak sudionika je da na listi poruka označe koje su Ja, Ti, Skrivene Ti, Mi, a koje Trebalo bi poruke.

1. Sada mi je lakše kada znam da se više ne ljutiš na mene.
2. Mi smo jako dobri roditelji, zar ne?
3. Mislim da me u zadnje vrijeme izbjegavaš.
4. Osjećam da me više ne voliš.
5. Trebao bi manje pušiti.
6. Katkad se uz tebe osjećam jadno.
7. Naše dijete je neuredno zbog tebe.
8. Imam osjećaj da se ti na fini način sve više udaljavaš od mene.
9. Ti si bezobrazan!
10. Nisam siguran mogu li ti baš sve vjerovati.
11. Pa nisi baš za sve najpametnija.
12. Mislim da bi se trebao više igrati s djetetom.
13. Kada ćeš me prestati gnjaviti?
14. Danas se uz tebe tako lijepo osjećam.
15. Mnogo sam razmišljala i zaključila da bi se morao promijeniti.

*Ova vježba se može odraditi u parovima, a nakon što svi završe može se potaknuti grupna rasprava i uspoređivanje odgovora te iznošenje vlastitih iskustava o porukama koje sudionici najčešće koriste u bračnoj komunikaciji i kako ih mijenjati (ako ima potrebe za time).*

VJEŽBA br.3 - *Važnost povratnih informacija za bračni razgovor*

Svaki razgovor, a posebno bračni, traži stalno i obostrano davanje, traženje i primanje povratnih informacija i objašnjenja. To postaje jako važno u braku kada s vremenom intenzitet ljubavi slabi pa se bračni partneri sve manje razumiju i sve teže prepoznaju što im bračni partner želi reći. Neprovjereno, a prihvaćeno mišljenje, osjećaj, uvjerenje ili sumnja mogu uništiti brak. Mnogi brakovi stradaju zbog krivo shvaćenih poruka u bračnom razgovoru. Zato je osnova svakog kvalitetnog braka spremnost traženja, davanja i primanja objašnjenja u svakodnevnoj komunikaciji među bračnim partnerima. Ono služi održavanju bračne ljubavi i međusobnog povjerenja te kao prevencija bračnoj ljubomori. Braku može pomoći samo kada se objašnjenja traže i daju razumljivo, s uvažavanjem, realno, potpuno, iskreno, konstruktivno i dobronamjerno. Kada je način traženja i davanja povratnih informacija i dodatnih objašnjenja neprilagođen bračnom partneru, uz kritiziranje, u nezgodno vrijeme, generalizirano, neizravno, nejasno, nerazumljivo, neiskreno, nepotpuno, zlonamjerno ili destruktivno tada ono šteti braku. Bračni razgovor bi trebao služiti međusobnom objašnjavanju subjektivnih uvjerenja i pretpostavki bračnih partnera. Pravodobnim traženjem i davanjem objašnjenja mogu se spriječiti mnoge bračne razmirice.

Svaki sudionik dobije papir s nacrtanim cvijetom.

Zadatak svakog supružnika/ce je najprije u tučak cvijeta upisati IME svog supružnika/ce uz jednu pozitivnu poruku koju mu/joj želi uputiti. Potom se redom upisuje u laticu označenu brojem:

1. Dvije stvari koje vole kod supružnika/ce
2. Dvije pozitivne osobine supružnika/ce
3. Dva postignuća supružnika/ce na koja su ponosni
4. Dvije stvari koje vole kod supružnika/ce kao oca/majke
5. Dvije zapreke koje su uspješno svladali ili dva problema koja su uspješno riješili u njihovom braku

Na crte ispod cvijeta upisuju: dva cilja koja planiraju ostvariti u budućnosti (u pogledu odgoja djece, njihovog međusobnog odnosa ili dr.)

Nakon što svatko za sebe ispuni sve latice, supružnici međusobno razmjenjuju ono što su napisali.

Rasprava:

* Koju vam je laticu bilo najteže ispuniti, a koju najlakše? Zašto?
* Jeste li se međusobno složili u ciljevima koje planirate ostvariti?

VJEŽBA br.4 – *Ja želim…*

U ovoj vježbi svatko od supružnika će za sebe napraviti „Listu želja“ u kojoj će navesti čega bi želio više ili manje u bračnom odnosu. Nakon toga, međusobno će razmijeniti „Liste“. Pri tome se potiče supružnike da koriste asertivnost – sposobnost da izraze svoje osjećaje i zatraže što žele u njihovom odnosu na način koji neće povrijediti supružnika te aktivno slušanje – sposobnost da supružniku daju do znanja da ih razumiju parafrazirajući njihovu poruku.

„Lista želja“

|  |
| --- |
| 1. |
| 2. |
| 3. |

Prilikom razmjene lista:

Zadatak „govornika“:

1. Govoriti u prvom licu upotrebom „ja-poruka“ („Ja želim...“, „Ja mislim....“, „Ja osjećam...“)
2. Opisati kako bi se osjećao/la kada bi se želja ispunila.

Zadatak „slušatelja“:

1. Ponoviti/sažeti ono što je čuo/la
2. Opisati želju i kako bi se supružnik osjećao/la kada bi se želja ispunila.

*\*Pomoć:*

*JA ŽELIM ... (navedi s liste),*

*OSJEĆAM SE ...( reci kako se osjećaš sad kad to nemaš)*

*ZATO ŠTO ...(zatim reci zašto ti treba)*

*PREDLAŽEM ...*

*ZATO ŠTO....(kako bi se osjećao kada bi se želja ispunila)*

Rasprava:

* Kako ste se osjećali i koliko mislite da ste bili uspješni u slanju asertivnih poruka?
* Koliko ste uspješni bili u korištenju aktivnog slušanja?
1. **ZAJEDNIČKO DONOŠENJE ZAKLJUČAKA DANAŠNJEG SUSRETA**

Sa sudionicima razgovaramo o tome kako im se svidjelo ono što su danas čuli, jesu li im se svidjele aktivnosti, je li im se svidio način komunikacije koji se poticao kroz određene aktivnosti, misle li da bi ga mogli primijeniti u svom svakodnevnom životu.

Dojmove i zaključke zapisujemo na ploču.

1. **ZAVRŠNA MOLITVA** - *Molitva za obitelj*

*Bože, ti si Abrahama učinio ocem mnogih naroda. Ti si Mariju učinio majkom svoga Sina. Ti si ljude na zemlji učinio tvojim sinovima i kćerima. Pogledaj na naše obitelji. Podari očevima blagoslov za njihove odgovornosti za obitelj, za domovinu, društvo i Crkvu. Podari im vremena. Vrijeme za slušanje, vrijeme za igru, vrijeme za pomoć, vrijeme za šutnju, vrijeme za razgovor, vrijeme za molitvu, vrijeme za druge, vrijeme za samog sebe. Blagoslovi majke, koje su slike tvoje majčinske ljubavi u obitelji, domovini, Crkvi i društvu. Podari im da budu utočišta, utočišta prijateljstva, utočišta boli, utočišta vjere, utočišta nade, utočišta u odlascima i dolascima, utočišta za druge i za same sebe. Blagoslovi njihovu djecu. Daruj im zdravlje i radost, dobre uzore i vjerne prijatelje. Prati ih u njihovim odgovornostima, u školi, na igralištu i ulici. Blagoslovi djedove i bake i sve koji pripadaju obitelji. Daruj im dobre zajedničke dane u radostima i životnim nedaćama. Blagoslovi sve u našoj domovini koje skrbe za obitelj. Amen.*