**4. OPRAŠTAM TI…**

Kako bismo uspješno prihvatili neke stvari, bitno je moći oprostiti sve one sitnice i velike stvari koje zamjeramo - koje nas ometaju u ostvarivanju potpune bračne ljubavi i željenog bračnog odnosa.

* Dovršite sljedeće 3 rečenice svatko za sebe:

*Misli, osjećaji i sjećanja koja nepotrebno zadržavam i kojima se vraćam su…*

*Zadržavanje i vraćanje na sve to šteti našem odnosu na sljedeći način….*

*Želim izgraditi čvršći i bolji odnos, koji će se temeljiti na sljedećim vrijednostima….*

* Svojim riječima napišite obećanje da ćete dopustiti svim tim bolnim mislima i osjećajima da dođu, i odu, dođu, i odu, ponovno, ponovno i ponovno. Bez obzira na to koliko se puta one vrate, nećete se zadržavati na njima i okupirati se njima.

*Moje obećanje jest da ću…*

* Odaberite neko vama značajno mjesto i pročitajte jedno drugome odgovore. Dok jedan supružnik čita, drugi sluša pozorno i suosjećajno. *Možete se unaprijed dogovoriti kako ćete to točno učiniti: ……….*
* Učinite nešto što može simbolizirati novi početak – primjerice zapalite napisano, poderite u sitne papiriće i slično. *Unaprijed se dogovorite što ćete učiniti i zapišite: …………….*
* Učinite nešto što će simbolizirati ponovno nježno povezivanje u ljubavi – zagrlite se, poljubite, zajedno pomolite, idite u zajedničku šetnju…*Unaprijed se dogovorite što ćete učiniti i zapišite: ……………….*

**Važnost prihvaćanja u bračnom životu**

Jesenski dekanatski susreti - duhovne obnove 2019. godine

1. **VRIJEDNOSTI KOJE SU VAŽNE ZA NAŠ BRAK**

Svatko od nas ima neke vrijednosti koje su nam bitnije od drugih. U zajedničkom životu nastojimo njegovati te vrijednosti i svojim ponašanjima ih ostvariti.

* *Razmislite koje su to vrijednosti koje smatrate bitnima za ostvarivanje ispunjenog i smislenog zajedničkog bračnog života?*
* *Predstavite se ostatku skupine i podijelite ono što ste izdvojili!*

(*primjerice Povezanost, Briga, Osjećaj pripadanja, Zajedničko provođenje vremena, Odgovornost, Vjernost, Strpljenje, Poštovanje, Poštenje, Prihvaćanje različitosti i tolerancija, Vjera i duhovnost, Asertivnost, Senzualnost, Seksualnost, Zabava, Ljubaznost, Timski rad, Podrška i ohrabrivanje, Povjerenje, Iskrenost i otvorenost, Dosljednost, Roditeljstvo, Financijska sigurnost…*)

Vrijednosti govore o tome što osoba želi biti, što joj je važno, što želi, što cijeni, što ga ispunjava. Ponekad u braku dijelimo jednake vrijednosti, a ponekad će se te vrijednosti ponešto razlikovati. Razlike nisu razlog za brigu.

Bitno je stvarati atmosferu uzajamnog prihvaćanja i okružje u braku u kojem se oboje osjećate slobodno, sigurno i ugodno razgovarati o tome što vam je bitno.

1. **OČEKIVANJA OD BRAČNOG ODNOSA**

Svatko od nas ima neka očekivanja (izrečena ili neizrečena) kako bi bračni suživot trebao ili morao izgledati. Očekivanja oblikuju svojevrsna pravila koja su neizgovorena i često nisu niti osviještena. Kada supružnik namjerno ili nenamjerno prekrši neko od naših „pravila“, možemo se osjećati povrijeđeno, iznevjereno, nepoštovano…

* *Koliko mislite da početna očekivanja koja imamo utječu na zadovoljstvo u bračnom odnosu?*
* *Kako se osjećate kada vaša očekivanja nisu ispunjena?*
* *Na koji način to utječe na vaše ponašanje u odnosu?*
* *Što učiniti kada očekivanja nisu ispunjena?*
1. **ŠTO KADA SE OČEKIVANJA NE ISPUNE? ŠTO KADA DOĐE DO NESLAGANJA?**

Pokušajte se malo prisjetiti načina na koje ste pokušavali i u najmanjoj mogućoj mjeri kontrolirati ponašanje svojeg supružnika.

* *Koliko je to bilo učinkovito?*
* *Kako se odrazilo na vaš odnos u cjelini*?
* Što je to što moj supružnik kaže ili čini što mi se ne sviđa….
* Što sam rekao/la ili učinio/la kako bih prekinuo/la ili promijenio/la to ponašanje supružnika?
* Je li ono što sam rekao/la ili učinio/la promijenilo ponašanje supružnika na „duge staze“, dugoročno?
* Je li ono što sam rekao/la ili učinio/la obogatilo naš odnos na „duge staze“, dugoročno?
* Ako nije, je li se na neki način to nepovoljno odrazilo, barem u tom trenutku, na vaš odnos?

Ponekad je teško prihvatiti stvari takve kakve jesu, posebice u bračnom odnosu. Teško je prihvatiti da se nešto neće promijeniti samo zato što mi mislimo da bi trebalo.

* *Što po vama znači prihvaćanje u bračnom odnosu?*
* *Kako ćete prepoznati da ste vi ili vaš supružnik prihvatili jedno drugo u potpunosti?*
* *Što vama pomaže u prihvaćanju stvari koje vam ne odgovaraju u potpunosti, koje vam stvaraju neugodu, a koje ne možete promijeniti?*

**Prihvatiti ne znači:**

* odustati od svega što je nama važno;
* ignorirati i potiskivati postojanje svake poteškoće koja se javi;
* u stvari biti nezadovoljni i neispunjeni.

**Prihvatiti znači:**

* biti u sadašnjosti, svjestan svojih trenutnih iskustava uz stav otvorenosti i znatiželje;
* graditi uzajamno povjerenje i vjeru u vaš brak;
* osvijestiti da je normalno i očekivano da neće biti ispunjena baš sva naša očekivanja i želje;
* osvijestiti da su trenutci neugodnih iskustava sastavni dio života;
* osvijestiti da misli i osjećaji ne moraju uvijek biti odraz onoga što se zaista događa, nego su rezultat naše procjene i percepcije.