**Pracovný list k 7. téme prípravy na Svetové stretnutie rodín 2018**

**Objasnenie kríz, úzkosti a ťažkosti – 7. stretnutie**

Rozhovor vo dvojici.

**Úlohy pre naše manželstvo**

1. Nájdime obaja aspoň päť dobrých vlastností svojho partnera a vzájomne si ich povedzme. Môžeme pri tom použiť slová, ako: vážim si, oceňujem na tebe, páči sa mi...
2. V aute máme kontrolky, ktoré nám signalizujú, že niečo nie je v poriadku, aj keď auto ešte ide. Ak im nevenujeme pozornosť, môže sa auto pokaziť. Aj v manželstve existujú také kontrolky. Volajú sa „necítim lásku“, „nerozprávame sa – len si vymieňame povely“, „výbuchy hnevu“, „uzavieram sa – aj tak ma nechápe“, „strácam túžbu a mám problémy v intímnom živote“, „ ideme paralelnými cestami bez spoločných bodov v spoločenskom a citovom živote“, „ja alebo partner unikáme k práci, virtuálnemu svetu, internetu, hrám, alkoholu, tretej osobe“. Keď čo i len jeden z manželov zažije stav, ktorý môže nazvať hociktorou z týchto kontroliek, treba začať intenzívne pracovať na svojom vzťahu. Väčšinou sú za tento stav zodpovední obaja manželia. Svieti v našom manželstve niektorá kontrolka?
3. Kto z vás sa dokáže častejšie ospravedlniť? Ako to bolo v minulosti? Mení sa to?
4. Teraz môžete využiť príležitosť na vyrozprávanie zranenia od manžela alebo od manželky. Rozprávajte, čo, kedy, kde sa stalo, ako ste sa vtedy cítili, čo si o tej situácii myslíte.

Ty, ktorý/ktorá si zranenie spôsobil/a, aj keď možno nechtiac, pozorne počúvaj, neobhajuj sa. Snaž sa vžiť do pocitov rozprávajúceho. Snaž sa pochopiť, ako sa cítil. Snaž sa rozpoznať svoj podiel viny. Ak sa ti to podarí, pokús sa požiadať o odpustenie.

Ty, ktorý/ktorá si prežil/a zranenie a partner ťa žiada o odpustenie, skús zabudnúť na svoju sebaľútosť a odpusť mu. Pocit úľavy možno nepríde hneď, ale až časom. Porozmýšľaj, či si náhodou nedal podnet na zranenie nejakou svojou provokáciou. Ak niečo také rozpoznáš, tiež si priznaj vinu a ospravedlň sa.