DIALOG MAŁŻEŃSKI

PRZEPIS

Jak rozmawiać? To wydaje się oczywiste.
Ja mówię, on mówi i powinno być super.
A jednak pomimo tego, że każdy z nas posługuje się tym samym językiem nie zawsze to, co mówimy jest dla drugiego zrozumiałe, a niejednokrotnie bywa nie do przyjęcia. Im dłużej razem żyjemy tym więcej w naszym życiu się dzieje. Naszą codzienność wypełnia praca, czas spędzony z dziećmi, nowe wyzwania. Czas biegnie szybko. Bywa, że nasze rozmowy są jakby sprawozdawcze. Dzielimy się tym, co przeżyliśmy, podejmujemy wspólnie decyzje, wymieniamy podział obowiązków, planujemy wakacje, analizujemy wydatki. Wszystko jest ważne i niezbędne, by nasze życie przebiegało sprawnie i bezpiecznie. Czas płynie.
Jesteśmy zmęczeni rutyną. Mamy poczucie, że coś bezpowrotnie uleciało z naszej więzi.
Mogą pojawić się małe sygnały, że nie czujemy się nawzajem dla siebie ważni. Już tak nie zabiegamy o siebie. Wydaje nam się, że randki to domena zakochanych. My już jesteśmy dalej. A jednak tęsknimy za tymi chwilami, w których mogliśmy zająć się tylko sobą wzajemnie. Oczywiście, nie zawrócimy czasu. On płynie razem z rozwojem naszej więzi. Mamy jednak wpływ na to jak będziemy pracowali nad naszą relacją. Możemy zadbać o siebie i to przyniesie nam nową jakość. Może zaprowadzi nas w takie zakamarki naszego związku, których jeszcze nie znamy, a które okażą się fascynujące i rozwojowe. To może być niezwykła przygoda.
Jednym z przedmiotów w szkole rozwoju więzi, do których trzeba się sumiennie przyłożyć jest dialog pogłębiający więź.

SKŁADNIKI

- konkretny czas
- przyjazne miejsce
- pozytywne nastawienie
- przestrzeń wolności

CZAS

Umówmy się na konkretnie wyznaczony czas dla spotkania. Jeśli trzeba wpiszmy ten czas w kalendarz. Takie spotkanie nie może być zbyt krótkie. Nie wystarczy 15 minut. Ustalmy ile takie spotkanie będzie trwało. Bardzo cenne będzie jeśli taki czas pojawi się w naszym kalendarzu cyklicznie np. dwa razy w miesiącu.

MIEJSCE

Wielu małżonków wskazuje, że najlepiej dialog przeprowadza się na tzw. neutralnym gruncie tzn. poza naszym domem i nie w miejscu, w którym znajdują się inni ludzie. Trudno głęboką rozmowę przeprowadzić w kawiarni czy restauracji, gdzie w bliskiej odległości znajdują inni ludzie. Może to być przyjemne spotkanie ale głębokość rozmowy będzie ograniczona. Małżonkowie praktykują wspólne spacery dialogowe. randki samochodowe itp. Ile par, tyle pomysłów.

POZYTYWNE NASTAWIENIE

Dialog to nie jest czas, w którym naraz rozwiązujemy wszystkie nasze problemy. Nastawienie, że podczas dialogu będziemy wypominać sobie różne błędy i „naprawiać" zachowanie drugiego poprowadzi nas prosto do zaostrzenia konfliktów. W dialogu poszukujemy przede wszystkim naszych małżeńskich zasobów. Nawet w najtrudniejszym czasie można dostrzec pozytywne aspekty budowania więzi.

PRZESTRZEŃ WOLNOŚCI

Związek, w którym nie czujemy się wolni jest sporym ciężarem do uniesienia. Jak dać sobie takie poczucie w rozmowie?
Jest kilka zasad, które mogą nam ułatwić budowanie przestrzeni bezpieczeństwa i wolności.

Szacunek w rozmowie. Nie przerywam wypowiedzi partnera, nawet jeśli „wydaje" mi się, że wiem lepiej co on chce wyrazić. Każdy z nas oczekuje przestrzeni, by zaistnieć. Dajmy drugiemu również taką szansę.

Akceptuję wypowiedzi partnera. Nie zawsze oczywiście muszę się z nimi zgadzać, ale przyjmuję fakt, że on widzi nasze życie ze swojej perspektywy, a ona jest różna od mojej.
Dzielimy sprawiedliwie czas naszego dialogu. Nie mogę zawładnąć całą rozmową. Nie będzie to spotkanie ale monolog, w którym toczę dysputy z sobą samym. Nawet jeśli różnimy się temperamentem i potrzebą wypowiadania, dobrze jeśli czas wypowiedzi dzielimy po połowie. Nawet gdybyśmy mieli dużą część spotkania milczeć, to może okazać się, że w ciszy także rośnie dobro pomiędzy nami.

ZADANIE

Jeśli już udało nam się zorganizować czas i miejsce, to super. Połowa sukcesu za nami. W myślach i emocjach jesteśmy pozytywnie nastawieni i gotowi tworzyć drugiemu przestrzeń wolności to możemy zaczynać :)
Na początek małe zadanie.
Usiądźmy wygodnie naprzeciwko siebie i przez 5 minut (można nastawić czas) patrzmy sobie w oczy nie odzywając się do siebie. Wytrzymajmy :)

Po tym czasie opowiedzmy sobie jak czuliśmy się. Ile było skrępowania, ile poczucia, że to dziwne. Czy łatwo było wytrwać?
Co widzieliśmy w swoich twarzach, oczach?