

*Podczas dialogu omów ze współmałżonkiem następujące relacje – płaszczyzny (można wybrać tylko jedną, wówczas będzie to dialog tematyczny, ale warto co jakiś czas zastanowić się nad wszystkimi):*

## **Płaszczyzny dialogu**

---

### **1. JA.**

Z czym przychodzę na dialog małżeński?

Co we mnie „żyje” tu i teraz? O czym myślę? Co mnie cieszy? Co mnie martwi?

Co mi się udało a jakie mam oczekiwania/potrzeby?

Co się zmieniło we mnie od ostatniego dialogu?

### **2. TY I JA.**

Jakie uczucia żywimy wobec siebie w tej chwili?

W jaki sposób wyrażamy sobie miłość, wdzięczność, zainteresowanie?

Czy jesteśmy ciekawi siebie? Czy ciągle poznajemy się nawzajem?

Jakie trudności napotykamy w wypowiedzeniu się jedno przed drugim?

W jakich dziedzinach najtrudniej nam się zgodzić i dlaczego?

Czy dzielimy wspólnie nasze zajęcia domowe?

Czy wspólnie rozporządzamy naszym czasem, naszym mieniem?

Jakie są obecnie nasze pragnienia w stosunku do siebie?

Jakie miejsce zajmuje akt małżeński w naszym życiu?

W jaki sposób pomagamy sobie w rozwoju naszej osobowości, uzdolnień?

Czy modlimy się razem? Czy modlimy się jedno za drugie?

Co możemy zrobić, aby zbudować większą jedność w naszym małżeństwie?

### **3. MY I NASZE DZIECI.**

Czy dzielimy wspólnie odpowiedzialność i trud w wychowaniu dzieci?

Czy mamy dość czasu na pomoc, rozmowy i zabawy z nimi?

Czy oboje stosujemy te same metody wychowawcze?

Jak zachęcamy i podnosimy na duchu nasze dzieci?

Jaki udział mają nasze dzieci w życiu domowym: w codziennych obowiązkach?

Jaki model życia ukazujemy dzieciom swoim postępowaniem, słowami?

Jak wygląda nasza modlitwa rodzinna?

### **4. MY I INNI.**

Jakie relacje mamy z rodziną?

Czy dbamy o nasze przyjaźnie?

Co jest dla nas ważne w kontakcie z innymi?

Które relacje cenimy w sposób szczególny?

Jakie jest nasze nastawienie do sąsiadów, osób napotykanych przypadkowo?

Jakie jest nasze zaangażowanie w służbie bliźnim, Kościołowi, społeczeństwu?

Czy dajemy świadectwo przynależności do Kościoła?

### **5. MY I NASZ BÓG**

Jak wygląda nasza wspólna modlitwa?

Czy dzielimy się owocami duchowymi? Lekturą duchową, modlitwą?

Czy wspólnie rozwijamy się duchowo?

Jak się motywujemy do rozwoju duchowego?

Jak wygląda nasze życie sakramentalne i wierność zobowiązaniom wspólnoty?

Czy rozeznajemy wolę Bożą? Czego Bóg oczekuje od nas?

*Podczas dialogu warto przestrzegać pewnych zasad, które pomogą nam dobrze przeżyć ten czas:*

## **Dekalog Dialogu Małżeńskiego**

---

1. Pamiętaj, że to Pan Bóg podjął z Tobą delikatny dialog. Warto go podjąć i rozwijać. Przykazanie miłości, ze szczególnym zauważeniem słów: Będziesz miłował... bliźniego swego jak siebie samego, jest punktem wyjścia dialogu.
2. Staraj się, zarówno u siebie jak i u współmałżonka odróżniać uczucia od: ocen i osądów, postaw, opinii i poglądów.
3. Bądź wrażliwy na współmałżonka. Wrażliwość oznacza zdolność do odczytania wewnętrznych potrzeb drugiego człowieka, poza powierzchownymi emocjami, odruchami, zachowaniami.
4. Staraj się bardziej: słuchać niż mówić, dzielić sobą niż dyskutować, rozumieć niż oceniać.
5. Wzmacniaj przekaz niewerbalny przez uśmiech, przytulenie, przyjazny gest, spojrzenie lub inny sposób, który dyktuje ci serce.
6. Zaakceptuj, że napięcia pomiędzy tobą a twoją żoną czy mężem, są zjawiskiem naturalnym. W sytuacjach trudnych warto podejmować dialog wciąż na nowo i być gotowym do niego nawet wtedy, gdy zdaje się, że zawodzi. Bez cierpienia nie ma dialogu. Bądź gotowy na przebaczenie.
7. Nie próbuj prowadzić dialogu za wszelką cenę, zwłaszcza, gdy twój współmałżonek tego wyrażenie nie chce. Bądź cierpliwy.
8. Nie próbuj współmałżonka dialogiem zmieniać, ale staraj się przede wszystkim go poznać i zrozumieć.
9. Bądź pokorny. Zaakceptuj siebie i swojego współmałżonka ze wszystkimi słabościami i ograniczeniami, ale także wartościami, jakimi Bóg was obdarzył. Uznanie swoich ograniczeń może być początkiem skutecznej przemiany, a dostrzeżenie waszych talentów – początkiem ich mnożenia.
10. Staraj się rozeznąć w sobie to, jak dalece kierujesz się autentycznie bezinteresowną miłością oraz jak dalece próbujesz wykorzystać dialog do podporządkowania sobie współmałżonka.