



Družina in Življenje

Izboljšava sporazumevanje



Gradivo za zakonske skupine

1. letnik



diz.si

*»Če Gospod ne zida hiše,
se zaman trudijo z njo
njeni graditelji.«*

Psalm 127,1a

Izboljšajva sporazumevanje

Gradivo za zakonske skupine

1. letnik



Družina in Življenje

IZBOLJŠAJVA SPORAZUMEVANJE

Gradivo za zakonske skupine, 1. letnik

Društvo Družina in Življenje, Leskovec pri Krškem, 2019

Sestavljavci: Marjeta Bec, Matej Bec, Aleš Čerin, Meta Halas, Mateja Jemec Tomazin, Benjamin Siter, Dani Siter, Saša Štern, Slavko Štern

Urednica: Meta Halas

Strokovni in jezikovni pregled: Mateja Jemec Tomazin

Oblikovanje in prelom: Matic Jelovčan, www.mjd.si

Naročila:

www.diz.si

info@diz.si

041 459 666

Slikovno gradivo: arhiv Družine in Življenja, Klemen Lajevec (fotografija Primoža in Mete Bevk, Benjamina in Saše Siter ter Danija in Vilme Siter), Vid Ponikvar (fotografi ja zakoncev Bec), Franci Šinkar, Slavko Štern, Unsplash.

Če ni navedeno drugače, je vse svetopisemsko besedilo vzeto iz Slovenskega standardnega prevoda Svetega pisma (SSP). Copyright © 1996, 2003 Društvo Svetopisemska družba Slovenije, z dovoljenjem. Vse pravice pridržane.

Zahvaljujemo se vsem pričevalcem za dovoljenje za uporabo pričevanj v gradivu. Bog blagoslovi vas in vaše družine!

KAKO IZ KNJIŽICE PREJETI NAJVEČ?

Če sta poročena pet ali petdeset let, če sta v zakonu šla skozi krize ali če vama je bilo do sedaj še »postlano z rožicami«, se z vama veselimo, ker sta se podala na pot iskanja in rasti.

V tej knjižici je zbranih nekaj preprostih napotkov, ki vama bodo v pomoč na vajini poti. S seboj ne pozabita vzeti Svetega pisma – »zemljevida«, kjer je pot najbolj popolno opisana. To pot lahko prehodita le skupaj. Najlepše – z roko v roki.

Ne bi vaju radi slepili. Pot rasti ni lahka. Treba bo vztrajati. Rast je namreč vedno povezana z občutki neprijetnosti, negotovosti, morda celo nesposobnosti. To pomeni, da vaju čaka trdo delo in da se bo treba boriti (zlasti proti odporu do sprememb).

Vendar je alternativa tej poti ta, da se v vajinem zakonu in odnosu nič ne spremeni. To pa, kot verjetno vesta, prav tako ni prijetno, je tudi boleče. Zakaj se torej ne bi trudila v smeri, ki je preverjeno dobra – veliko parov jo je že prehodilo pred vama, ki deluje, ki vama bo prinesla dobre rezultate, kjer se bosta še bolj povezala in bosta zgled odličnega zakona vajinim otrokom in vnukom?

Ta knjižica vama sama od sebe ne more polepšati zakona. Le vajina predanost drug drugemu, vztrajanje in iskreno prizadevanje za gradnjo odnosa ga vama bo. Tolikokrat preizkušena resnica je, da kolikor bosta vložila v srečanja zakonske skupine in v delo za odnos doma, toliko bosta »imela od tega«.

Nekatera vprašanja bodo morda težka, a v pomoč, podporo in olajšanje vama bodo zakonci iz zakonske skupine. Podpirali boste drug drugega in se spodbujali.

Vedita, da zakonska skupina ni terapevtska skupina. Srečanja zakonske skupine delujejo na preventivnem načelu osebne rasti in rasti v odnosu. Če bosta dobila občutek, da v vajinem odnosu tovrstno preventivno delo ne zadošča in da morda potrebujeta dodatno pomoč, vama svetujemo obisk strokovnjakov (zakonskih terapeutov, svetovalcev ...).

Iskreno upamo, da bosta vztrajala in dosegla spremembe v zakonu, ki si jih želite. Verjemita nam, splača se! Pogumno torej na pot.

Obljubljamo vama svoje molitve in nad vaju in vajino družino kličemo Božjega blagoslova ter Marijinega varstva.

sestavljavci gradiva in sodelavci Družine in Življenja

STRUKTURA SREČANJ

Vsako srečanje je sestavljeno iz štirih delov: OGREVANJE, KJE SVA?, KORAK NAPREJ, TRENUTKI ZA NAJU. Pospremljeno pa je še z molitvijo (oblikovano po želji), uvodnim delom (poročilom o zmenku in Trenutkih za naju iz prejšnje lekcije), izzivom za naju, dodatkom za zakonce, ki želijo več, ter zaključno mislijo (ki si jo po želji lahko iztrgate iz knjižice in pritrdite na vidno mesto).



OGREVANJE

Ogrevanje je namenjeno uvajanju v temo na zabaven, bolj lahkoten in zanimiv način. Denimo prek osebnih zgodb ali kratkih pričevanj, vaj ali dejavnosti, s katerimi prebijemo led, šal ali anekdot, misli in citatov ...



KJE SVA?

To je prvi tematski del srečanja in je namenjen spoznavanju teme.

Zasnovan je tako, da zakonca skuša srečati tam, kjer trenutno sva, da naju lahko pozneje privede en korak naprej.

Cilj je, da postopno preidemo od pogleda navzven (zunanjih dejavnikov, dejstev, stvari, ki se dogajajo v družbi, odnosih ...) k pogledu navznoter (lastnim doživljjanjem, mislim, izkušnjam, spoznanjem ...), kar se zgodi v naslednjem delu Korak naprej.



KORAK NAPREJ

Je namenjen globljemu razmisleku o vsebini za posameznika in par – kako naj teorijo, ki smo jo predelali v prejšnjem poglavju prek tega, kar nam govorí Božja beseda, »spravimo konkretno v življenje«?

Ta del načeloma ne prinaša že izdelanih ali končnih zaključkov, te zakonca narediva sama.

Tukaj se bomo srečali z različnimi svetopisemskimi citati, vajami in poglabljanjem vsebine na osebni ravni, primeri in članki (kratka pričevanja), ko lahko na konkretnem primeru odgovorimo na zastavljenno vprašanje.

TRENUTKI ZA NAJU



Je domače delo zakoncev za gradnjo odnosa in je zato poleg rednega mesečnega zmenka obvezno.

Njegov namen je dvojen: utrjevanje in poglabljanje pridobljenih spoznanj na srečanju prek usmerjenega pogovora ter kakovostno skupno preživljvanje časa s sozakoncem.

Domače delo je del tematike zakonske skupine in v tem smislu tvori celoto »srečanja«. Zakonska skupina ne more in tudi ne sme biti nadomestek za pravo poglabljanje odnosa med zakoncema, lahko pa k temu izdatno pripomore.

Pravi uspeh zakoncev torej ni le redno obiskovanje srečanj zakonske skupine, ampak poleg tega tudi redno opravljanje nalog v Trenutkih za naju. Le spoznanja, ki jih bova predelala drug z drugim v iskrenosti in zaupnosti, naju bodo lahko povezala in bogatila.

KAZALO

| | |
|---|-----|
| Sporazumevanje – orodje za gradnjo odnosa | 15 |
| Najin vzorec pogovarjanja | 25 |
| Razumeti in biti razumljen..... | 35 |
| Poslušanje je ključ do razumevanja | 45 |
| Čas govorjenja | 55 |
| Kako se spreti? | 67 |
| Kako se pobotati? | 77 |
| Z odpuščanjem gradiva zaupanje | 89 |
| Konec letnika – kaj pa sedaj? | 101 |
| Razpredelnica občutij | 103 |
| Viri in literatura..... | 107 |



PRVO SREČANJE

Sporazumevanje – orodje za gradnjo odnosa

CILJI

- Uvodno – spoznavno srečanje.
- Zakonca spoznava temo sporazumevanje: vrste in načini sporazumevanja.
- Ozavestiva tudi, da sva drug drugemu Božji dar.

DATUM IN URA SREČANJA

MOLITEV

Voditeljski par povabi k preprosti molitvi.

Predstavimo se drug drugemu.



1. Najini imeni, koliko let sva poročena, ali imava otroke, koliko so stari in kako jim je ime, kako sva se spoznala, ali imava kakšen zanimiv hobi, kaj naju zanima in pritegne, kaj naju veseli, ob čem se nasmejiva, kje sva spoznala/prvič slišala za DiŽ ...

2. Kaj mi je pri mojem zakoncu najbolj všeč?

KJE SVA?



Ko sčasoma potihnejo besede, predvsem tiste o naju, o najinih notranjih doživljanjih, ko se pogovarjava le še o vsakdanjostih (o dogodkih, novicah, dnevni logistiki ...), ko se pri prepirih dogaja, da na dan privlečeva stare spore, ali ko je morda med nama le še tišina in se nama tudi prepirati ne zdi več tako smiselno, ko je težko poslušati, ko se počutiva neslišana ... med nama nastaja razpoka, ki postane prepad.

Na začetku skupne poti je lahko prepad zelo majhen, sčasoma pa se neopazno povečuje, saj se oddaljujeva. Če pa živiva že dolgo skupaj, je morda med nama nastal že kar velik prepad. Morda ga niti ne občutiva, morda se ga ne zavedava ali ga pa le potiskava globoko v notranjost – »pometava pod preprogo«.

- 3.** V mislih se sprehodiva skozi vsa obdobja najinega skupnega življenja. Pomisliva, ali se nama je kaj podobnega že dogajalo ali morda poznavata kakšen par, ki se prepada ne zaveda in se vse bolj oddaljuje (ne uporabljamo konkretnih imen) in podeliva z ostalimi? Ali naju tak primer iz bližnje okolice predrami, morda strezni, naju opozori, kako midva čutiva ob njem?

Prepad je mogoče zmanjšati, vendar morava za to najti pravo orodje – sporazumevanje.

Sposobnost sporazumevanja je čudovit **Božji dar**.

- 4.** Pomislimo na darove, ki smo jih v življenju prejeli od Boga, se za trenutek ustavimo, jih zapišimo ter se Bogu v tihoti svojega srca zanje zahvalimo. Podelimo si v krogu, za katere darove smo Bogu najbolj hvaležni.

Sporazumevanje je orodje za dobro sobivanje. Pogovor je najbolj **osnovno orodje** sporazumevanja.

Vsako orodje se je treba naučiti uporabljati. Tako na primer tudi kladivo.

Če kladiva ne znamo uporabljati, se lahko udarimo po prstih in nas zaboli. Tudi v zakonu velikokrat *zaboli*, če se nenehno »tolčemo po prstih«, ker se ne naučimo dobro pogovarjati. In ne boli samo naju, pač pa tudi njine otroke, vnuke ...

To gradivo je namenjeno zakoncem, ki so se pripravljeni nenehno učiti bolje sporazumevati: se pogovarjati in si tudi drugače posredovati misli (s pogledi, držo telesa, izrazom na obrazu, barvo in jakostjo glasu ...) ter **poskušati razumeti**, kaj se v zakoncu dogaja.

KORAK NAPREJ



Med najpomembnejše oblike sporazumevanje gotovo sodi **najin pogovor**. Če želiva zgraditi edinost med nama, je nujno, da se naučiva **dobro pogovarjati**.

5. Kako in kdaj midva najdeva čas za pogovor? Ali se morda kdaj razumeva tudi brez besed? Ali se tudi brez besed počutiva varna? Kakšni so še najini načini sporazumevanja?

Sporazumevanje je mnogo več kot le pogovor. Ljudje se sporazumevamo na mnogo načinov: z obrazno mimiko, »govorico telesa« – npr. s prekrižanimi ali odprtimi rokami, nogami, ponavljajočimi gibi, tonom in barvo glasu, hitrostjo govora, s pisanjem, dotikom, pogledom, z uporabo sodobnih tehnologij, npr. s slikovnimi sporočili, dregljaji ...

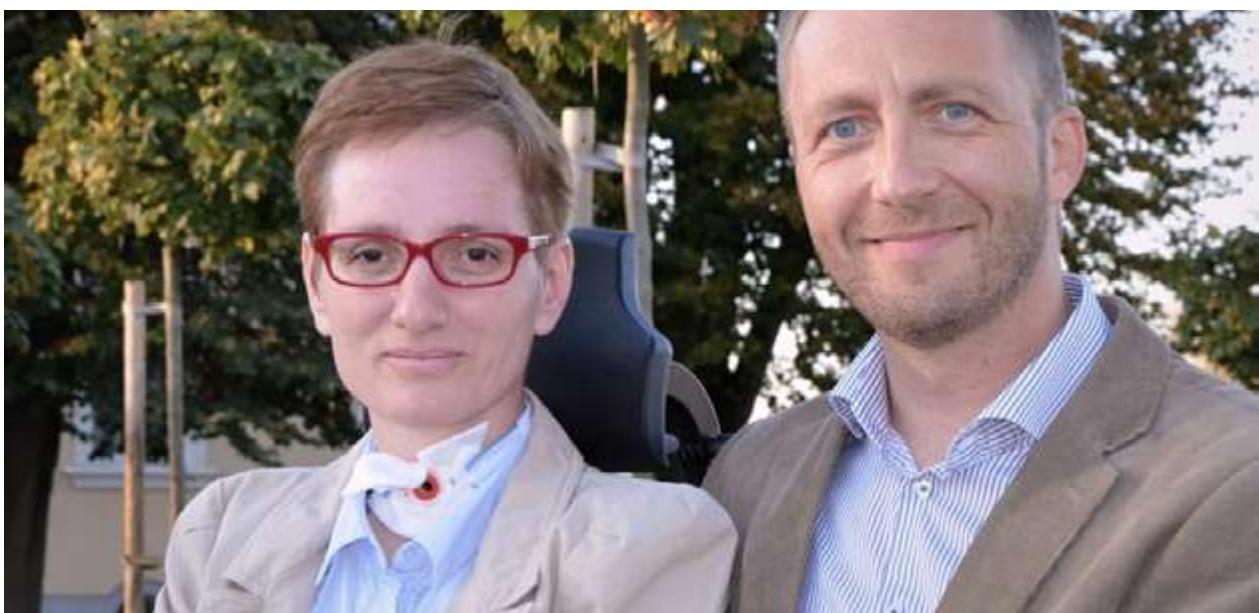
Nekateri strokovnjaki ocenjujejo, da besede predstavljajo le 7 % celotnega sporazumevanja, 38 % predstavlja glas (zlasti ton in jakost glasu), s katerim sporočamo, kar 54 % pa predstavlja **nebesedno sporazumevanje** (drža telesa, gibi rok, glave, pogled ...).

Pričevanje

Bojan in Sara Doljak sta poročena 18 let, imata zahtevni službi visokosolskega učitelja in odvetnice ter dva najstniška otroka.

Živijo tudi z veliko preizkušnjo. Sarina bolezen – multipla skleroza – je tako napredovala, da Sara ne more več hoditi, junija 2017 pa ji je odvzela tudi zmožnost govora z glasom. Čeprav ne more »govoriti«, Sara še vedno predava in dela kot odvetnica s pomočjo tehnologije, z možem Bojanom pa tudi pričujeta o lepoti poročenosti po vsej Sloveniji.

Sara se v glavnem sporazumeva pisno. Vendar je, ko so jo v televizijski oddaji vprašali, kako se z Bojanom skregata, odvrnila: »Moji pogledi in zamah z roko so jasni. In ko bruham ta ogenj, me Bojan resetira tako, da me objame. In se stopim.«



Bojan in Sara Doljak sta voditeljski par zakonskih skupin in govorniški par na seminarju Ko pridejo preizkušnje.

V odnosu med zakoncema je nebesedno sporazumevanje zelo pomembno. Zakonca si brez besed marsikaj sporočava.

6. Kako si brez besed sporočava, da se imava rada? Naštjeva nekaj primerov! Ali si kdo od naju želi še kakšnega drugega načina? Pogovoriva se, nato pa spoznanja na kratko podeliva z drugimi.

Velik korak naprej v vajinem sporazumevanju sta naredila že s tem, da sta se pridružila zakonski skupini. S tem delom na odnosu in za odnos bosta krepila svoj zakon in zakone vseh drugih okoli vaju. Hvala vama!

V **izzivu** in »domači nalogi« – **Trenutkih za naju** bosta našla zelo konkretnne spodbude za napredovanje v sporazumevanju. Na prihodnjem srečanju se boste pogovorili, kako je vama in drugim parom uspelo opraviti izziv in kaj ste se naučili o svojem sozakoncu ob Trenutkih za naju.

IZZIV ZA NAJU

Drug drugega vsak večer pred spanjem pokrižajta na čelo: »V imenu Očeta in Sina in Svetega Duha.«

TRENUTKI ZA NAJU



Poisciščita primeren prostor v vajinem stanovanju, kjer bosta lahko sama in se bosta lahko v miru pogovarjala.

1. Vsak naj se spomni kakšnega pomembnega pogovora (lahko iz časa pred poroko ali po njej), ki vama je ostal v spominu kot dober pogovor. Priovedujta drug drugemu o tem, zakaj se vama je tako vtisnil v spomin.

Gary Chapman v svoji knjigi *5 jezikov ljubezni* pove, da ljudje govorimo različne jezike ljubezni, zato je dobro, da zakonca vesta, kateri jezik ljubezni govoril drugi zakonec, saj si bosta tako lažje sporočala, da se imata rada.

Pri določanju, kateri jezik ljubezni najlažje in najbolje govorita, vama je lahko v pomoč dokočanje stavka:

Nič mi bolj ne sporoča, da me imaš rad, kot:

1. ... da mi to poveš, me pohvališ, mi daš priznanje.
(Besede potrditve)
2. ... da mi posvetiš svoj čas, mi nameniš pozornost brez motenj.
(Posvečeni čas)
3. ... da mi kaj kupiš, prineseš in me presenetиш.
(Sprejemanje daril)
4. ... da mi to pokažeš z delom, dejanjem, narediš kaj (namesto mene).
(Usluge)
5. ... da me objameš, pobožaš, poljubiš.
(Telesni dotik)

Pogosto govorimo več jezikov (ali vse), vendar je običajno eden od jezikov ljubezni močnejši od drugih.

2. Razmislim in si zapišem, kateri jezik ljubezni najbolje govorim jaz in katerega moj sozakonec? Pri določanju vama lahko pomaga tudi dejstvo, da največkrat drug drugemu izkazujemo ljubezen na tak način, kot si jo želimo tudi prejeti.

JAZ:

MOJ ZAKONEC:

3. Pokažita drug drugemu svoj jezik ljubezni ter se pogovorita o spoznajih.