Srečanje: KLJUČI DOBREGA ODNOSA – HVALA, OPROSTI, PROSIM (HOP)

CILJI

- Spoznati in ovrednotiti moč treh preprostih, a ključnih besed (Hvala, Oprosti, Prosim) v vsakdanjem zakonskem življenju.
- Ozavestiti, kako izražanje hvaležnosti, iskreno opravičilo in ponižna prošnja utrjujejo medsebojno zaupanje, bližino in povezanost.
- Poglobiti odnos med zakoncema skozi osebni razmislek o tem, katera od teh treh besed nama v odnosu največkrat predstavlja izziv.

OGREVANJE

Pripomoček: Majhna žogica ali katerikoli drug simboličen predmet (»vroči krompir«).

Potek: Zakonski pari sedijo v krogu. Voditeljski par začne igro tako, da si med seboj podata žogico in ob tem v 5 sekundah pogledata v oči ter si izrečeta eno čisto drobno, vsakdanjo ali malce humorno zahvalo iz zadnjih 24 ur (npr. »Hvala, ker si danes zjutraj rešil kavo, preden je prekipela« ali »Hvala, ker si potrpežljivo poslušal mojo zgodbo«). Žogica hitro potuje od para do para.

KJE SVA?

Ko mine začetna zaljubljenost in ko vsakdanjik prinese svoje obveznosti, službo, vzgojo otrok in utrujenost, se v zakonu zlahka zgodi, da začneva drug drugega jemati kot nekaj samoumevnega.

- Pozabimo na preprosto besedo **hvala** za skodelico kave, pospravljeno kuhinjo ali opravljeno delo, saj mislimo, da je to pač »treba narediti«.
- Ko pride do napetosti, pogosto težko rečemo **oprosti**, ampak raje valimo krivdo na drugega, se umaknemo v tišino ali upravičujemo svoje napake.
- Ko sva v stiski ali potrebujeva pomoč, namesto ponižne in iskrene prošnje (**prosim**) pogosto uporabljava zahteve ali očitke.

Vprašanje za podelitev v krogu:

Ko pomisliva na kratico H-O-P (Hvala, Oprosti, Prosim): katera od teh treh besed nama v vsakdanjem življenju gre precej enostavno od rok in kje čutiva, da največkrat šepava?

KORAK NAPREJ?

Svetopisemski odlomek za razmislek:

»Kot Božji izvoljenci, sveti in ljubljeni, si torej oblecite čim globlje usmiljenje, dobrotljivost, ponižnost, krotkost, potrpežljivost. Prenašajte drug drugega in odpuščajte drug drugemu, če se ima kateri kaj pritožiti proti kateremu. Kakor je Gospod odpustil vam, tako tudi vi odpuščajte. Nad vsem tem pa naj bo ljubezen, ki je vez popolnosti. In Kristusov mir naj kraljuje v vaših srcih, saj ste bili tudi poklicani vanj v enem telesu, in bodite hvaležni.« (Kol 3,12–15)

Pričevanje:

Primož in Zala sta poročena 12 let. Priznavata, da je v njun dom sčasoma neopazno pritekel hiter ritem življenja – službene obveznosti, vožnje otrok na dejavnosti, skrb za gospodinjstvo in nenehna utrujenost. V tem vsakdanjem vrvežu sta drug drugega nehote začela jemati kot nekaj samoumevnega, njuno sporazumevanje pa se je pogosto skrčilo le na organizacijske dogovore in občasne ostre opazke.

Primož iskreno deli:

»Dolgo sem mislil, da je beseda 'oprosti' znak moje šibkosti ali celo poraza. Zdelo se mi je, da bom, če priznam svojo napako ali nepremišljenost, izgubil avtoriteto ali pa da bo žena to uporabila proti meni ob naslednjem prepiru. Zato sem se raje umaknil v tišino, se pretvarjal, da se ni nič zgodilo, ali pa sem odgovornost za svojo slabo voljo preložil na njeno 'težavnost'. Tudi za besedo 'hvala' sem mislil, da ni potrebna – saj oba veva, da se imava rada, in zakaj bi se zahvaljeval za stvari, ki jih pač mora narediti vsak od naju.

Ko sva na srečanju zakonske skupine začela odkrivati moč kratice HOP, naju je to prebudilo. Odločila sva se, da bova vprašanja vzela zares in naredila preprost poskus. Tisti večer, ko so otroci zaspali in je bila kuhinja še polna nepomite posode, sem pristopil k Zali, jo objel ter ji rekel: 'Oprosti mi za moj oster ton, ko sem prišel iz službe. Bil sem utrujen, a to ni opravičilo. In hvala ti za vse, kar z ljubeznijo narediš za našo družino, tudi ko tega nihče ne opazi.'

V tistem trenutku se je v prostoru nekaj zlomilo in sprostilo. Zala me je pogledala s solzami v očeh in me močno objela. Napetost, ki se je nabirala dneve, je izginila v nekaj sekundah. Ugotovila sva, da te tri kratke besede – Hvala, Oprosti in Prosim – niso le prazne vljudnostne fraze, ampak resnična rešilna bilka, ki odpira vrata do srca drugega in v najin dom vrača mir ter bližino.«

Vsakdanji odnosi sčasoma neopazno zdrsnejo v past vsakdanje samoumevnosti, kjer pritisk obveznosti zamegli pogled na lepoto tistega, kar živiva skupaj. Zato nam te tri preproste besede – Hvala, Oprosti in Prosim (HOP) – služijo kot dragoceni notranji oporniki, ki nam pomagajo ohranjati medsebojno bližino in povezanost.

Hvaležnost (Hvala):

Ko si vzameva trenutek za izrečeno zahvalo, zavestno preusmeriva svoj utrujeni pogled z manjših pomanjkljivosti in vsakdanjih napak na vse tisto neizmerno lepo ter dobro, kar vztrajno gradiva skupaj.

Ko zavestno izrečeva zahvalo, v odnosu ustvarjava nov vzorec. S tem sozakoncu sporočam, da njegov trud, skrb v odnosu nista nekaj samoumevnega, temveč ga dojemam kot neprecenljiv in nezaslužen Božji dar.

Hkrati hvaležnost odpira srce za presežno; v drugem ne vidiva več le utrujenega sozakonca, temveč dar, ki nama je zaupan od Boga.

Odpuščanje in opravičilo (Oprosti):

Priznanje lastne zmote ali nepremišljene besede vedno zahteva veliko osebnega poguma in notranje zrelosti, saj neposredno udarja ob naš ego in obrambne mehanizme, ki nas ščitijo pred občutkom manjvrednosti ali ranljivosti.

Zmožnost reči »oprosti« pa ta odpor uspešno ruši. Ko zmoreva izreči iskren oprosti in ga z odprtim srcem sprejeti, drugemu podarjava varno okolje in možnost resničnega novega začetka.

S tem stopava po poti, ki posnema brezpogojno Božje usmiljenje.

Prošnja za pomoč (Prosim):

Velikokrat živimo v prepričanju, da moramo biti popolnoma samostojni in vse postoriti sami, ali pa v stiski pademo v past zahtev in očitkov, če nam drugi ne bere misli. Ko si izrečeva besedo prosim, stopiva iz te lažne samostojnosti, samozadostnosti ali prikritega zahtevanja ter si pred sozakoncem odkrito priznava lastno krhkost, utrujenost in omejenost.

S tem se krepi medsebojna povezanost in trdno zaupanje, saj drug v drugem prepoznavava sopotnika, ki si med seboj podajata roko, ter širom odpirava prostor, da skozi najino medsebojno podporo in ranljivost deluje sam Bog.

Vprašanja za podelitev v krogu:

1. H (HVALA): Kako hvaležnost spreminja ozračje v najinem domu? Ali znava opaziti in pohvaliti trud sozakonca, ki je pogosto neviden?
2. O (OPROSTI): Zakaj je odpuščanje in priznanje lastne krivde tako težko? Kaj v nama se upira temu, da bi izrekla besedo »oprosti«?
3. P (PROSIM): Kako zvenijo najine prošnje – so to prikriti ukazi ali iskrene prošnje, ki drugemu puščajo svobodo?

IZZIV ZA NAJU

Vsak večer pred spanjem drug drugemu namenite tri besede: eno za Hvala (za nekaj specifičnega tistega dne), eno za Oprosti (za kakšno drobceno nepremišljenost) in eno Prosim (prošnja za blagoslov ali podporo za naslednji dan).

TRENUTKI ZA NAJU

Poiščita miren kotiček, skodelico čaja ali kave in si vzemite vsaj 30 minut časa samo zase.

- Glede **samoumevnosti in hvaležnosti**: Kateri del najinega vsakdanjega truda (v gospodinjstvu, službi ali pri vzgoji) drug pri drugem prepogosto jemljeva za samoumevno in si zanj premalokrat izrečeva iskreno zahvalo?
- Glede **ponosa in odpuščanja**: Ko pride do napetosti ali ostre besede, kaj v naju najpogosteje preprečuje, da bi takoj rekla »oprosti« (npr. strah pred izgubo avtoritete, ponos ali umik v tišino)? Kako lahko to v prihodnje preseževa?
- Glede **pomoči in prošenj**: Ali v stiski od sozakonca pričakujeva, da bo sam uganil/a potrebe drugega, ali znava drug drugega nagovoriti s ponižno in spoštljivo prošnjo, ki odpira prostor za sodelovanje?

ZAKLJUČNA MISEL

Besede imajo moč graditi ali rušiti. Naj bodo besede 'hvala', 'oprosti' in 'prosim' temeljni gradniki vajinega vsakdanjega zakonskega odnosa.