

# Rodzinne więzi

## KAWIARENKA DIALOGOWA DLA MAŁŻONKÓW

przy Sanktuarium Zawierzenia

w Bydgoszczy

15 listopada 2015 r.

**POSTAW  
NA RODZINĘ!**



### 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: Będiesz 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 wyraźnie 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 rozeznaczyć w sobie to, jak dalece kierujesz się autentycznie bezinteresowną miłością oraz jak dalece próbujesz wykorzystać dialog do podporządkowania sobie współmałżonka.

