



# Dialog

jest tym sposobem porozumiewania się  
współmałżonków, który umożliwia  
znalezienie wspólnego języka  
pomimo odmienności stron

– jest opowieścią o sobie,  
o tym co czuję, co przeżywam,  
o tym, co mnie cieszy i niepokoi  
– jest rozmową w prawdzie i miłości  
– jest sposobem życia małżeńskiego

– prowadzi do jedności serc i myśli  
do spotkania męża i żony ze sobą  
i z Bogiem

– umożliwia poznanie uczuć,  
potrzeb psychicznych i innych  
naturalnych cech osobowości  
współmałżonka

## ZASADY DIALOGU MAŁŻEŃSKIEGO

1. szacunku i pokory wobec odczuć współmałżonka
2. pierwszeństwa słuchania przed mówieniem,
3. dzielenia się przed dyskutowaniem
4. rozumienia przed ocenianiem,
5. nade wszystko przebaczenie.

## NAJPROSTSZE PYTANIA,

### KTÓRE POMAGAJĄ W NAWIĄZANIU DIALOGU

1. Co wydarzyło się ostatnio w naszym życiu małżeńskim i rodzinnym? Co szczególnie podobało mi się u współmałżonka?
2. Jak się czuję? Co mnie porusza, czym żyję; co mnie cieszy, a co niepokoi, o czym chciałem, chciałam ci powiedzieć? Przed czym wciąż uciekam?
3. Czego oczekuje ode mnie/od nas w tej sytuacji Bóg, dobro wspólne jakim jest nasze małżeństwo, rodzina? Wyjaśnienia jakiejś sprawy, wdzięczności, zgody, wybaczenia, prośby o wybaczenie, konsekwencji ....
4. Jakie widzę rozwiązania? Co mogę dla Ciebie, dla nas zrobić? Co sam/a mogę postanowić, co moglibyśmy zrobić razem? Z czego jestem gotów zrezygnować dla naszego dobra?
5. Co konkretnie postanawiamy, co chcemy zawierzyć Bogu w modlitwie, co ofiarować, co przecierpieć razem?

## DIALOG NIE JEST

- dyskusją
- rozmową o sprawach nieistotnych
- robianiem sobie wymówek
- dawaniem gotowych rozwiązań
- nawracaniem współmałżonka

**UWAGA:** Dialog nie musi rozwiązać wszystkich naszych problemów. On ma nam pomóc lepiej zrozumieć siebie i razem pokonywać trudności. *Radość dzielona we dwoje jest podwójną radością, smutek dzielony we dwoje jest połową smutku.*

## ASPEKTY ŻYCIA, KTÓRYCH NIE MOŻNA POMINAĆ PODZAS DIALOGU MAŁŻEŃSKIEGO.

### 1. JA-JA.

Z czym przychodzi na dialog małżeński? Co we mnie „żyje” tu i teraz? O czym myślę? Co mnie cieszy? Co mnie martwi? Co się zmieniło we mnie od ostatniego dialogu?

### 2. TY I JA.

Jakie uczucia żyjemy 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? Co możemy zrobić, aby zbudować większą jedność w naszym małżeństwie? Czy modlimy się razem? Czy modlimy się jedno za drugie?

### 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? Jak jest nasze nastawienie do sąsiadów, osób napotykanym przypadkowo? Jak jest nasze zaangażowanie w służbie bliżnim, 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?

[www.kawiarenka-dialogowa.pl](http://www.kawiarenka-dialogowa.pl)

Więcej: [www.Schemat-dialogu-malzenskiego.pdf](http://www.Schemat-dialogu-malzenskiego.pdf)

## ABY DIALOG ZAISTNIAŁ MUSI BYĆ CHĘĆ OBU STRON, A WIĘC DOBRA WOLA.

Każde małżeństwo musi samo wypracować swoje sposoby dzielenia. Może to być chwila codziennie, czy raz w tygodniu, czy w czasie wakacji poświęcone rekolekcje na bycie ze sobą. Każde małżeństwo musi samo zobaczyć jaka forma mu odpowiada. Ważne jest tu intymne spokojne miejsce, najlepiej jeśli jest to Sanktuarium Domowe.

Z dialogiem trzeba wejść w pewien rytm, nie stosować gdy jest już źle. Nieustannie należy pamiętać że jesteśmy w drodze i nie zniechęcać się porażkami.

W życiu codziennym ważny jest również dialog niewerbalny (uśmiech, milczenie, bycie przy kimś), a także pisanie listów (pisemna forma dialogu)

W małżeństwach przeżywających kryzys to jest najtrudniejsze, potrzeba wtedy dużo cierpliwości, szczególnie gdy jedna ze stron nie jest gotowa do dialogu. Jednym więc z elementów dialogu jest cierpliwość, wyczekanie takiego momentu, gdy druga osoba będzie gotowa. Druga osoba musi czuć że ja chcę się porozumieć tylko po to aby jej ze mną było lepiej. **Jeśli w dialogu przesłanką bę-**

# małżeński

dzie chęć zmiany drugiej osoby to nie odniosę sukcesu. Jedyną przesłanką może być to, co ja mogę w sobie zmienić, żeby tobie ze mną było lepiej, lub pragnienie zaakceptowania drugiej osoby.

[www.sychar.alleluja.pl](http://www.sychar.alleluja.pl) – dla trudnych małżeństw

## PYTANIA PROWADZĄCE DO LEPSZEGO ZROZUMIENIA

- przepraszam czy dobrze cię zrozumiałem, chcesz powiedzieć, że...
- jeśli dobrze cię rozumiem, to masz na myśli...
- ja odczuwam, widzę to tak...
- nie używamy zwrotów typu: ty powinieneś mnie zrozumieć... a nie mówiłem/am, że ... przez ciebie...gdybyś ty...

W dialogu uczymy się przyjmując punkt widzenia drugiej strony, zastanawiamy się jak on, ona to widzi, jak dojdziemy do wspólnej płaszczyzny.

Przystępując do dialogu warto przyjąć postawę ucznia: założyć, że oprócz miłych słów usłyszę również przynajmniej trzy dla mnie przykre.

W kwestiach, w których mamy całkowicie odmienne zdanie należy pamiętać, o tym, że to nie my się nie zgadzamy, ale że w tej kwestii mamy odmienne zdania inaczej to widzimy.

## JAK MODLIĆ SIĘ RAZEM?

- Dzielimy zadania, kto, co odmawia, kto zapala świecę...
- Gromadzimy się wokół stołu np.: po kolacji, o 21.00..., wokół zapalanej świecy, figurki, przed obrazem; klęcząc, siedząc (lub na przemian).

Prowadzący mówi: zawierzmy ten dzień Bogu w modlitwie. Chęć szczególnie podziękować za... i prosić o...

• każdy wymienia swoją intencję, potem krótkie **rozważanie, lub chwila milczenia** i modlitwa np. dziesiątek różańca

## MODLITWA O BŁOGOSŁAWIEŃSTWO W ŻYCIU RODZINNYM

Boże dobry i miłosierny, polecamy Twojej opiece nasz dom, rodzinę i wszystko, co posiadamy. Błogosław nam, strzeż od złego, chroń w niebezpieczeństwie, zachowaj od nieszczęścia i umacniaj naszą wiarę. W smutku i cierpieniu daj ufność nadzieję. Spraw, abyśmy zawsze byli złączeni z Tobą przez Chrystusa, Pana naszego. Amen. + 10 Różańca

## MODLITWA O WYTRWANIE W MIŁOŚCI MAŁŻEŃSKIEJ

Wszchemogący Boże, Ojczy wszystkich ludzi, za pośrednictwem Świętej Rodziny z Nazaretu spraw, by nasza miłość odnawiała się i umacniała wciąż łaską sakramentu małżeństwa, by była mocniejsza od wszelkich słabości i kryzysów. Strzeż naszej wspólnoty rodzinnej i zachowaj w niej miłość, wierność, radość i pokój. Rodzinę naszą uczyni ogniskiem wiary, ofiarnej miłości, głębokiej modlitwy. Odrwóć od nas grożące niebezpieczeństwa. Dziękujemy Ci za szczęście, które przepelnia nasze serca i za wszelkie dobro, którego doświadczamy każdego dnia. Zachowaj nas na zawsze w Twojej miłości. Amen. + 10 Różańca

## MODLITWA W KRYZYSIE MAŁŻEŃSKIM

Ojczy nasz, zwracam się z pokorną i żarliwą prośbą do Ciebie. Tyś nas połączył nierozzerwalnie w sakramencie małżeństwa i chcesz, abyśmy temu związkowi zostali wierni aż do śmierci. Boże, pospiesz na pomoc sercu memu, uczyni je przez to właśnie cierpienie mniej samolubnym. Poznaję coraz lepiej, jak trudny jest stan małżeński i jak

niedoskonały(a) jeszcze jestem. Uczyni mnie wielodusznym(a), bym umiał(a) przebaczać. Daj mi cierpliwość podobną do tej, którą Ty mi okazujesz. Spraw, by w codziennych trudnościach i doświadczeniach moja miłość wzmacniała się i dojrzewała, aż minie zły czas. Panie, chcę zostać wiernym(a) do końca. Amen. + 10 Różańca

**W bezsilności wobec problemów wychowawczych:**  
[www.rozaniecrodzicow.pl](http://www.rozaniecrodzicow.pl)

audycje dla małżonków i rodziców – [www.radiomaryja.pl](http://www.radiomaryja.pl)  
każdy wtorek 21.40; – rady pedagoga i psychologa o 10.30

## WYBRANE LEKTURY I FILM DLA MAŁŻONKÓW I RODZICÓW:

**ZOBACZCIE RAZEM:** M. Gungor, „Przez śmiech do lepszego małżeństwa”

Mężczyźni są z Marsa, kobiety z Venus, J. Grey  
Osobowość plus dla małżonków, ...rodziców. F. Littauer  
Dziki Serce, Urzekająca, J&S Eldgredge  
Krokodyl dla ukochanej, Szczęście mężczyzny J. Pulikowski  
Wyjdź za mąż i poddaj się; Poślub ją i bądź gotów za nią umrzeć C. Miriano

ABC komunikacji w rodzinie, Jean Monbourquette  
Wychowywać z radością. H&M Schiffli  
[www.admirabilis.pl](http://www.admirabilis.pl) Rodzice w akcji, MM Gajdowie:  
[www.gajdy.pl](http://www.gajdy.pl)

## Internetowe księgarnie prorodzinne

[www.rodzina.pl](http://www.rodzina.pl) [www.tolle.pl](http://www.tolle.pl) [www.vocatio.com.pl](http://www.vocatio.com.pl)

## Strony internetowe dla małżonków

[www.familiae.pl](http://www.familiae.pl) – strona episkopatu poświęcona rodzinom  
[www.akademia-rodziny.pl](http://www.akademia-rodziny.pl) – formacja dalsza rodzin  
[www.spotkaniamalzenskie.pl](http://www.spotkaniamalzenskie.pl) – dialog małżeński  
[www.szansaspotkania.net](http://www.szansaspotkania.net) – na temat aktu małżeńskiego  
[www.ranzazawsze.pl](http://www.ranzazawsze.pl) – ogólna strona dla rodzin  
[www.sychar.alleluja.pl](http://www.sychar.alleluja.pl) – dla trudnych małżeństw  
[www.rozwodprzemyslto.pl](http://www.rozwodprzemyslto.pl) – czy rozwód to konieczność npr.pl;  
[www.ctlife.com.pl](http://www.ctlife.com.pl) – nowoczesne planowanie  
[www.naprocentrum.pl](http://www.naprocentrum.pl) – leczenie niepłodności  
[www.naprotechnologia.pl](http://www.naprotechnologia.pl) – leczenie schorzeń płodności  
[www.adopcja.org](http://www.adopcja.org) – bezpłodność i co dalej?  
[www.poronicie.pl](http://www.poronicie.pl); [www.pomocrodzicom.pl](http://www.pomocrodzicom.pl)  
[www.dlaczego.org.pl](http://www.dlaczego.org.pl) – dla rodzin po stracie dziecka  
[www.wielodzietni.org](http://www.wielodzietni.org) – forum rodzin wielodzietnych  
[www.rzecznikrodzicow.pl](http://www.rzecznikrodzicow.pl) – w obronie rodziny  
[www.adonai.pl](http://www.adonai.pl) – pomoc duchowa – różne problemy  
[www.rcs.org.pl](http://www.rcs.org.pl) – Ruch Czystych Serc  
[www.anonimowi-alkoholicy.org.pl](http://www.anonimowi-alkoholicy.org.pl)  
[www.slaa.pl](http://www.slaa.pl) – uzależnienia od seksu, anoreksja...  
[www.nadzieja.net.pl](http://www.nadzieja.net.pl) – dla zniewolonych narkotykami  
[www.kuwolnosci2.republika.pl](http://www.kuwolnosci2.republika.pl) – jak wyjść z onanizmu  
[www.homoseksualizm.edu.pl](http://www.homoseksualizm.edu.pl) – pomoc terapeutyczna dla osób o skłonnościach homoseksualnych.  
[www.sekty.net](http://www.sekty.net) – gdy istnieje obawa, że to sekta  
[www.egzorcyzmy.katolik.pl](http://www.egzorcyzmy.katolik.pl) – podejrzenie opętania, New Age, homeopatia, amulety, okultyzm, satanizm...

[www.przyjaciele.org](http://www.przyjaciele.org) – gdy nachodzą myśli samobójcze

W opracowaniu wykorzystano materiały różnych Ruchów Rodzinnych.

■ Oprac.: O. ROMUALD KSZUK ISCHP.

Uwagi na adres: [o.romuald@szensztat.pl](mailto:o.romuald@szensztat.pl)