

Należę do:



Przewodnik ten przeznaczony jest dla uczestników Kursu Małżeńskiego Alpha prowadzonego przy użyciu *Serii Filmowej Kursu Małżeńskiego Alpha*.

Więcej informacji na temat uczestnictwa lub organizacji Kursu znajdziesz na stronie 165.

Tytuł oryginału: The Marriage Course Guest Journal

Przekład: Monika Bartosik

Redakcja i korekta: Agnieszka Tompolska

Skład graficzny: Piotr Raś

Copyright for this edition 2020 © Alpha International
Brompton Road, London, SW 7 1JA, UK

Copyright for the Polish edition

© 2020 by Stowarzyszenie Alpha Polska

ul. Ks. B. Markiewicza 1, 01-493 Warszawa

tel.: +48 22 746 32 68

e-mail: biuro@alphapolska.org

alpha.org/polska

Wydanie pierwsze: Stowarzyszenie Alpha Polska, Kraków 2020

Cytaty biblijne zaczerpnięto:

Pismo Święte Starego i Nowego Testamentu – Biblia Tysiąclecia,

Wydawnictwo Pallotinum, Poznań 2003.

ISBN 978-83-60452-63-9

Wszelkie prawa zastrzeżone. Podręcznik ani żadna jego część nie może być udostępniana w formie elektronicznej ani też drukowana w innym celu niż na użytek prywatny. Zabrania się również w jakikolwiek inny sposób powielania jego treści lub odczytywania w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy.

Dystrybucja:

Stowarzyszenie Alpha Polska

e-mail: biuro@alphapolska.org

strona internetowa: alpha.org/polska

fb.com/AlphaPoland

Koncepcja pięciu języków miłości została zaadaptowana z bestsellerowej książki dr Gary'ego Chapmana pt. „Pięć języków miłości”. Materiały chronione prawami autorskimi wykorzystano za pozwoleniem.

Spis treści

SESJA 1

Wzmacnianie więzi 06

SESJA 2

Sztuka komunikacji 24

SESJA 3

Rozwiązywanie konfliktów 40

SESJA 4

Moc przebaczenia 56

SESJA 5

Wpływ rodziny 76

SESJA 6

Dobry seks 92

SESJA 7

Miłość w działaniu 110

Praca własna: narzędzia, nawyki, rozmowy 128

Dodatki 145

Podziękowania 164

Jak korzystać z Przewodnika

Dla ułatwienia, oznaczyliśmy poszczególne typy zadań w Przewodniku Uczestnika symbolami:



Notatki



Rozmowa ze współmałżonkiem



Refleksja



Planowanie – na przykład wieczornych randek lub przyszłych zmian



Zamiana Przewodników – myśli i informacje dla współmałżonka, ważne w perspektywie przyszłości

Mamy nadzieję, że po zakończeniu Kursu Małżeńskiego Alpha Przewodnik ten będzie przypominał wam to, czego dowiedzieliście się o sobie nawzajem i waszej wspólnej małżeńskiej drodze oraz pomagał wcielać w życie to, czego się nauczyliście.

Witajcie na Kursie Małżeńskim Alpha...

Kurs ten ma za zadanie wyposażyć was w narzędzia do budowania silnego małżeństwa i wzmocnić więź między wami, jako partnerami, oraz odbudować ją, jeżeli czujecie, że osłabła.

Przewodnik został opracowany tak, abyście mogli wspólnie rozważać, rozmawiać i marzyć o przyszłości nie tylko w trakcie Kursu, ale także po jego zakończeniu. Nie ma tu dobrych i złych odpowiedzi. Nikt nie będzie zaglądał do waszych Przewodników ani dopytywał o szczegóły waszego związku. W trakcie sesji będziemy robić przerwy, aby dać wam czas na przedyskutowanie poruszanych kwestii.

Chcemy wesprzeć was, bez względu na to, jak długo jesteście razem i to, czy – jako para – jesteście w dobrym miejscu, czy przeżywacie trudności. Niezależnie od waszej sytuacji, dobrze trafiliście. Jesteśmy przekonani, że Kurs Małżeński Alpha pozwoli wam lepiej poznać emocje i myśli waszego współmałżonka. Bez względu na staż waszego związku, zawsze będziecie mieli wiele do odkrycia. Tylko nieustanne odkrywanie siebie nawzajem podtrzymuje bliską więź.

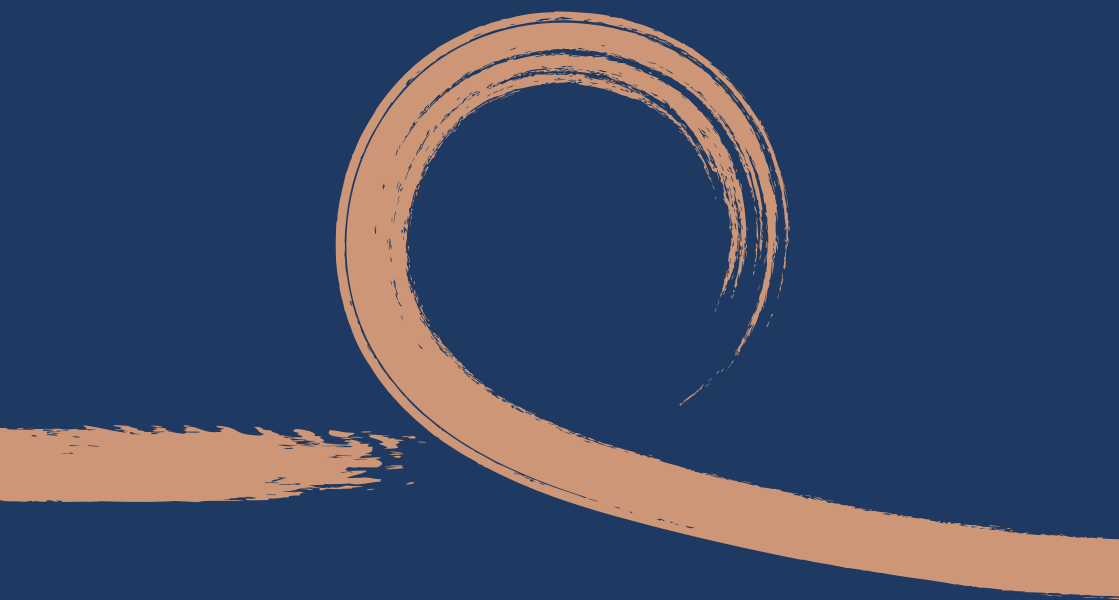


Nicky i Sila Lee

Twórcy Kursu Małżeńskiego Alpha

Sesja 1

Wzmacnianie więzi



Małżeństwo to związek, w którym intymność ma wzrastać a współzależność rosnąć. Nie dzieje się to jednak samo: aby utrzymać bliską więź, musimy pracować nad naszym małżeństwem.

Dlatego to mężczyzna opuszcza ojca swego i matkę swoją i łączy się ze swą żoną tak ściśle, że stają się jednym ciałem.

— KSIĘGA RODZAJU 2,24

Sesja 1 – Wzmacnianie więzi

ROZMOWA 1

5 minut



JAK SIĘ POZNALIŚCIE

Opowiedz współmałżonkowi to, co najlepiej pamiętasz z waszego pierwszego spotkania i co was do siebie przyciągnęło.

Pielęgnacja winnicy

Cztery analogie z procesu pielęgnacji winnicy:

1. Dopasowywanie się

Wczesne lata małżeństwa wymagają dopasowywania się.

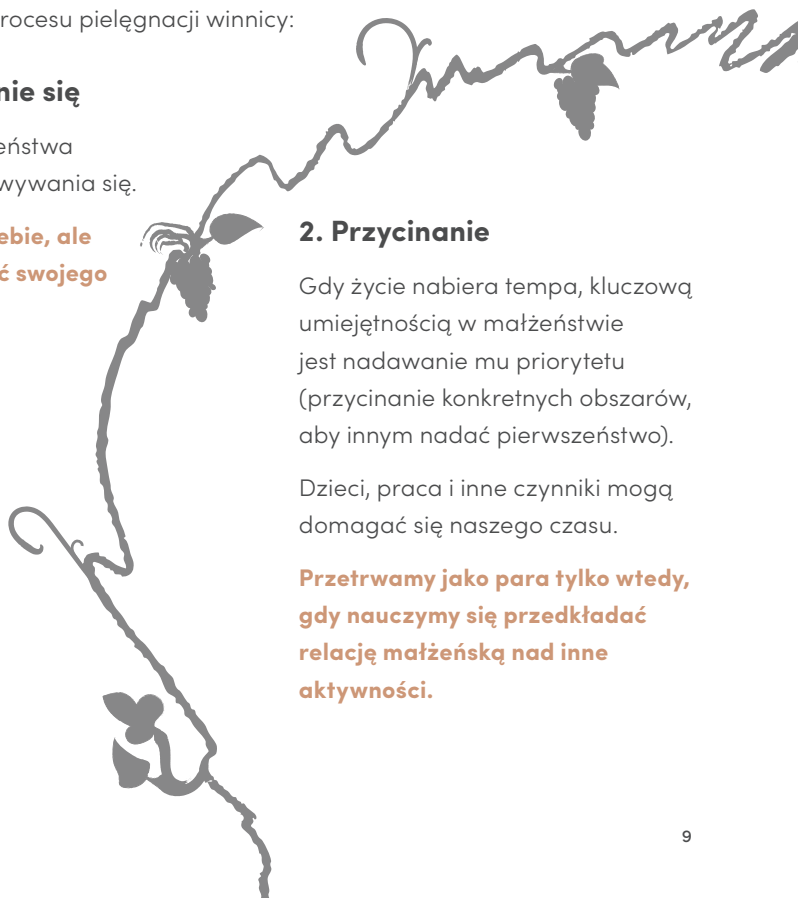
Możemy zmienić siebie, ale nie możemy zmienić swojego partnera.

2. Przycinanie

Gdy życie nabiera tempa, kluczową umiejętnością w małżeństwie jest nadawanie mu priorytetu (przycinanie konkretnych obszarów, aby innym nadać pierwszeństwo).

Dzieci, praca i inne czynniki mogą domagać się naszego czasu.

Przetrwamy jako para tylko wtedy, gdy nauczymy się przedkładać relację małżeńską nad inne aktywności.



3. Wsparcie

Małżeństwo potrzebuje systemu wsparcia (np. w postaci przyjaciół i rodziny).

Na drodze pojawić się mogą wielkie wyzwania – poważna choroba, niepłodność, problemy finansowe, godzenie się z pustym gniazdem czy konieczność opieki nad starszym rodzicem.

Wzajemne wsparcie i zachęta są niezbędne.

Gdy się wspieramy, te same wyzwania mogą nas do siebie zbliżyć.

4. Odnawianie

Gotowość do rozmowy o naszych osobistych potrzebach i pragnieniach.

Dzielenie się z partnerem nadziejami co do wspólnej przyszłości.

Zwalnianie tempa, by spokojnie decydować o planowanych zmianach.

Wstrzymanie pewnych aktywności, aby spędzać więcej czasu razem.

Podjęcie czegoś nowego razem, co wzmocni i odnowi naszą więź.

Jeśli zmagacie się w swoim małżeństwie, chcemy wam powiedzieć, że ponowne zbliżenie jest możliwe.

Kiedy pary dbają o swoją relację, sytuacja radykalnie się zmienia, dzięki czemu mogą doświadczyć nowej więzi i intymności.

ROZMOWA 2

5 minut



MIERZENIE SIĘ Z WYZWANIAM

- Porozmawiajcie o trudnościach i wyzwaniach, którym wspólnie stawiliście czoła.
- Jakie są największe wyzwania, przed którymi stoicie razem lub każde z osobna?
- Zapytaj współmałżonka: „Jak mogę cię w tym wesprzeć?”

ROZMOWA 3

30 minut



WERYFIKACJA WIĘZI

Przeczytaj poniższą listę stwierdzeń i korzystając z podanej skali wpisz w pola odpowiednią cyfrę, która odpowiada twoim spostrzeżeniom. Zrób to ćwiczenie samodzielnie, a następnie postępuj według instrukcji na kolejnej stronie.

0. nigdy 1. rzadko 2. czasami 3. często 4. zawsze

Czuję, że...

- | | |
|--|--------------------------|
| 1. Poświęcamy sobie niepodzielną uwagę | ☐ |
| 2. Rozumiemy i wzajemnie popieramy swoje przekonania i wartości | ☐ |
| 3. Okazujemy sobie uczucia poprzez dotyk, bez intencji seksualnych | ☐ |
| 4. Gdy się ranimy, potrafimy przeprosić i wybaczyć | ☐ |
| 5. Słuchamy siebie nawzajem, nawet gdy mamy odmienne zdanie | ☐ |
| 6. Rozmawiamy ze sobą o naszych seksualnych oczekiwaniach i pragnieniach | ☐ |
| 7. Rozmawiamy ze sobą o naszych marzeniach i nadziejach na przyszłość | ☐ |
| 8. Potrafimy się nawzajem wspierać i motywować | ☐ |
| 9. Priorytetowo traktujemy nasze wieczorne randki, wychodzimy razem przynajmniej raz na dwa tygodnie | ☐ |
| 10. Rozmawiamy o tym, co obojgu nam sprawia przyjemność | ☐ |
| 11. Potrafimy rozmawiać o emocjach, np. o ekscytacji, nadziei, żalu czy niepokoju | ☐ |
| 12. Jesteśmy wrażliwi na nasze potrzeby seksualne | ☐ |
| 13. Wspomagamy się wzajemnie w rozwoju duchowym | ☐ |
| 14. Zaspokajamy nawzajem swoje potrzeby emocjonalne | ☐ |
| 15. Jesteśmy zgodni co do form naszego współżycia seksualnego | ☐ |
| 16. Rozmawiamy ze sobą o naszych pomysłach i myślach | ☐ |
| 17. Wspieramy się w realizowaniu celów dotyczących życia rodzinnego | ☐ |
| 18. Mamy szereg wspólnych zainteresowań, które razem realizujemy | ☐ |
| 19. Oboje jesteśmy zadowoleni z częstotliwości naszych zbliżeń fizycznych | ☐ |
| 20. Rozmawiając o uczuciach, potrafimy się wzajemnie słuchać bez przerywania i krytykowania | ☐ |

Wyniki weryfikacji więzi

1. Zsumujcie wyniki z poprzedniej strony według poniższych wytycznych:

Stwierdzenia z obszaru:	Mój wynik	Wynik partnera
Przyjaźni (stwierdzenia 4, 8, 9, 14, 18)		
Komunikacji (stwierdzenia 1, 5, 11, 16, 20)		
Więzi fizycznej (stwierdzenia 3, 6, 12, 15, 19)		
Wspólnej przyszłości (stwierdzenia 2, 7, 10, 13, 17)		

2. Omówcie swoje wyniki. Zwróćcie uwagę na różnice (celem ćwiczenia jest lepsze zrozumienie siebie nawzajem).
3. W każdym z obszarów napisz, co **Ty** możesz zmienić, aby polepszyć swój wynik.

Przyjaźń:

Na przykład: „Dostrzegam potrzebę spędzania czasu razem”.

Komunikacja:

Na przykład: „Potrzebuję zacząć ci okazywać, że interesuje mnie, co do mnie mówisz”.

Więź fizyczna:

Na przykład: „Chcę być bardziej wrażliwy/wrażliwa na twoje potrzeby seksualne”.

Wspólna przyszłość:

Na przykład: „Chcę, abyśmy znaleźli czas na rozmowę o naszej przyszłości”.

Po zakończeniu, podziel się swoimi przemyśleniami ze współmałżonkiem.

Znajdowanie czasu dla siebie nawzajem

Czas dla bliskich nie znajdzie się sam, lecz wymaga świadomej decyzji. Jeżeli relacja ma kwitnąć i rozwijać się, musimy regularnie spędzać ze sobą jakościowy czas.

Korzyści płynące z cotygodniowej randki:

- **podtrzymuje przy życiu zabawę i romantyczność**
- **pogłębia wzajemne zrozumienie i wdzięczność za siebie nawzajem**
- **daje szansę na regularne i głębokie porozumienie**

Zaplanujmy 1-2 godziny w tygodniu, które spędzimy tylko we dwoje, aby na nowo rozpalić romantyczność, dobrze spędzić czas i porozmawiać o naszych uczuciach (nadziejach, obawach, zmartwieniach i radościach).

To nie musi być spotkanie wymagające dużego nakładu środków.

Złota zasada:
Nie zmieniamy dat naszych randek bez wcześniejszej konsultacji z partnerem.

Jak sprawić, aby cotygodniowe randki stały się rzeczywistością:

Planujmy je – wpisujemy randki do kalendarza, tak, jak to robimy z każdym wydarzeniem towarzyskim czy biznesowym.

Przyznajmy im pierwszeństwo wobec innych aktywności (pracy, sportów z przyjaciółmi, sportu, oglądania telewizji, a nawet czasu z dziećmi).

Pilnujmy, aby nic nam w nich nie przeszkadzało – ludzie, telefony, Internet czy media społecznościowe.

W ten sposób dajemy sobie wzajemnie do zrozumienia: „Jesteś dla mnie najważniejszą osobą i masz moją niepodzielną uwagę”.

ROZMOWA 4

5 minut



WYJĄTKOWE CHWILE WE DWOJE

Opowiedz partnerowi o najbardziej wyjątkowych chwilach, jakie przeżyliście razem. Powiedz konkretnie, gdzie i kiedy miały miejsce, co wtedy robiliście i dlaczego to dla ciebie takie ważne.

Opiekowanie się sobą nawzajem

Troska o siebie nawzajem to zaspokajanie potrzeb emocjonalnych drugiej osoby – okazywanie sobie czułości, zachęty, wsparcia i pocieszenia.

Tak, jakby w każdym z nas była pusta przestrzeń, którą musi wypełnić czyjaś miłość i czułość:

- kiedy ktoś pozna nas intymnie, gdy doświadczymy miłości drugiego, nie jesteśmy dłużej sami; przestajemy odczuwać pustkę
- wypełnimy ją, rozpoznając i wzajemnie zaspokajając nasze potrzeby emocjonalne

**Zostaliśmy stworzeni do bliskich relacji
i każdy z nas pragnie być poznany,
i kochanym.**

Pan Bóg rzekł „Nie jest dobrze, żeby mężczyzna był sam”.

– KSIĘGA RODZAJU 2,18

Jak wzajemnie się sobą opiekować?

W małżeństwie możemy być reaktywni bądź proaktywni:

- **reaktywność to skupianie się na niedociągnięciach partnera**
- **proaktywność to skupianie się na potrzebach partnera**

Proaktywność zbliża nas do siebie, bo oboje czujemy się kochani. A czując się kochanymi, chcemy kochać.

Poznawajmy się i rozpoznawajmy wzajemnie swoje potrzeby emocjonalne. Nasze potrzeby emocjonalne często różnią się od potrzeb współmałżonka.

Nie możemy oczekiwać, że współmałżonek automatycznie odgadnie nasze pragnienia. Musimy je wypowiedzieć.

Odkryjmy, co jest ważne dla naszego partnera. W innym przypadku mamy skłonność dawać to, co sami chcielibyśmy otrzymać.

Podobnie mężowie we wspólnym pożyciu liczą się rozumnie ze słabszym ciałem kobiecym!

– 1 LIST PIOTRA 3,7

ROZMOWA 5

10 minut



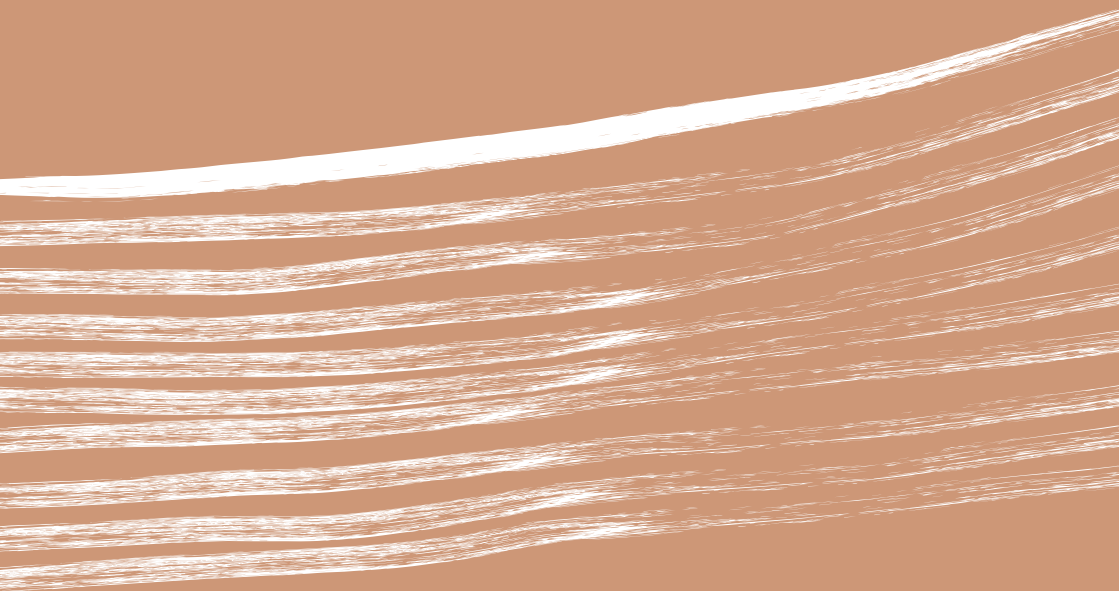
POZNAJMY SIĘ

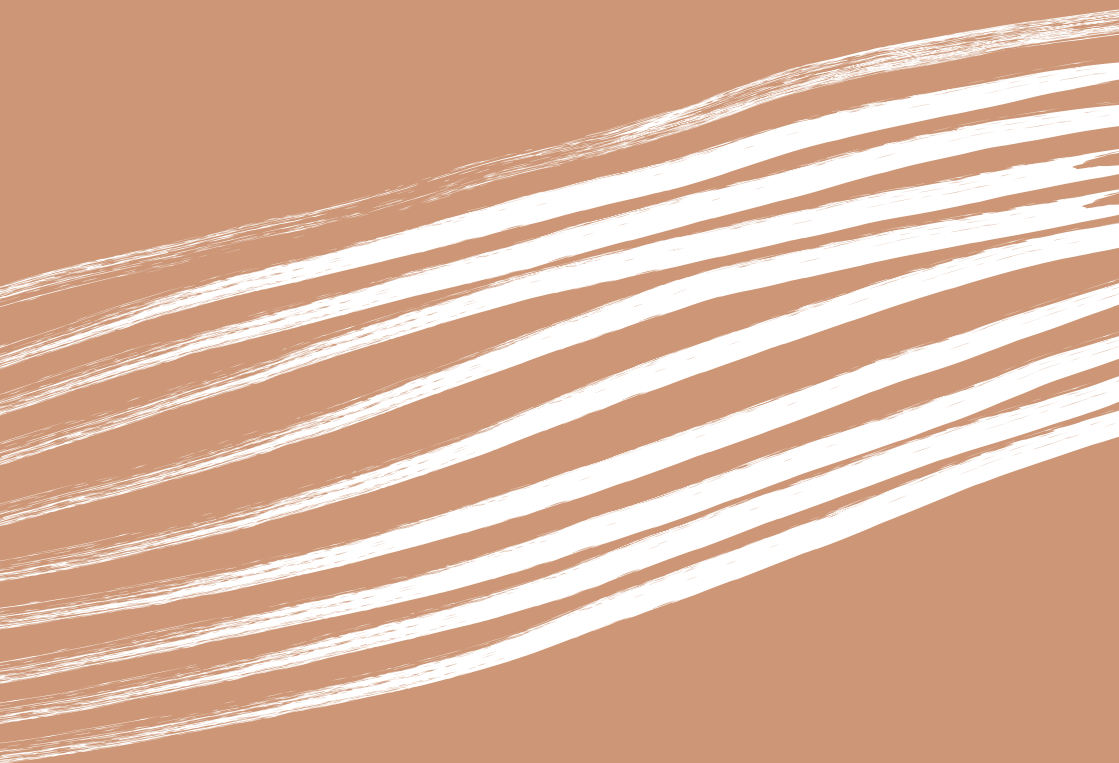
Spójrz na listę znajdującą się na następnej stronie.

1. W kolumnie A zaznacz kolejno swoje trzy najważniejsze potrzeby (te, których zaspokojenia oczekujesz od współmałżonka).
2. W kolumnie B zgadnij, jakie trzy potrzeby są najważniejsze dla twojego współmałżonka (te, których zaspokojenia współmałżonek oczekuje od ciebie) – je również uzupełnij zgodnie z hierarchią ważności.
Uwaga: Niektóre z wypisanych potrzeb są do siebie podobne, więc wybierz te trzy, które najlepiej opisują wasze pragnienia.
3. Na koniec porównaj odpowiedzi ze współmałżonkiem i sprawdź, jak dobrze się rozumiecie:
 - Czy udało wam się odgadnąć pragnienia żony/męża?
 - Ile waszych pragnień się pokrywa? 0, 1, 2 czy 3?
 - Zastanów się, które pragnienia współmałżonka spełniasz najrzadziej? Czy są wśród nich te, które wskazał on, jako najważniejsze?

	A Ja (wybierz 3)	B Mój partner (wybierz 3)
Afirmacja – współmałżonek docenia nas takimi, jakimi jesteśmy		
Aprobata – współmałżonek chwali nas za to, co dobrze nam wychodzi		
Towarzystwo – robimy i przeżywamy różne rzeczy razem		
Konwersacja – rozmawiamy ze sobą o tym, co nas interesuje i jest dla nas ważne		
Zachęta – współmałżonek inspiruje nas i podnosi na duchu		
Otwartość – współmałżonek jest z nami szczery odnośnie każdej dziedziny życia, także tego, co przeżywa i myśli		
Czułość – okazujemy sobie wzajemnie troskę oraz bliskość poprzez dotyk		
Praktyczna pomoc – współmałżonek pomaga nam zarówno w drobnych, jak i ważnych sprawach		
Prezenty – otrzymujemy konkretne dowody miłości i pamięci		
Szacunek – współmałżonek uwzględnia naszą opinię i docenia nasze pomysły		
Bezpieczeństwo – jesteśmy pewni niezmiennej miłości współmałżonka i jego dożgonnej wierności		
Intymność fizyczna – regularnie okazujemy i przyjmujemy miłość poprzez więź seksualną		
Wsparcie – współmałżonek pomaga nam osiągać nasze cele		
Wspólny czas – współmałżonek regularnie rezerwuje czas, żeby spędzić go tylko z nami		
Zrozumienie – współmałżonek wie, co jest dla nas ważne		
Niepodzielna uwaga – współmałżonek pozbywa się rozproszeń i całkowicie skupia się na nas		

Rozmów ciąg dalszy





**„Przyznawanie pierwszeństwa naszym
cotygodniowym randkom jest dla nas
wciąż największym wyzwaniem, ale ma
ogromny wpływ na naszą relację”.**

— Uczestnicy Kursu Małżeńskiego Alpha

Wspólnie planowanie randki

Bądźcie kreatywni: wasza randka nie musi przypominać randek innych par. Eksperymentujcie z porami dnia. Kiedy w tym tygodniu moglibyście się umówić?

 *Rano*

 *Popołudnie*

 *Wieczór*

<i>Pon.</i>	<i>Wt.</i>	<i>Sr.</i>	<i>Czw.</i>	<i>Pt.</i>	<i>Sob.</i>	<i>Ndz.</i>

Moja / twoja kolej zaplanowania wspólnego czasu.

W tym tygodniu moglibyśmy.....

Na początku przyciągnęło mnie do ciebie...

(Uzupełnij w Przewodniku współmałżonka)



Jakie wspólne zainteresowania mamy?

np.: chodzenie do galerii sztuki lub do kina, sport, odkrywanie nowych miejsc.

Pomocne może być przypomnienie sobie, co robiliście razem na początku związku.



Czy jest jakieś nowe hobby, które moglibyśmy wspólnie wypróbować?

Postarajcie się znaleźć nową wspólną aktywność, sport lub hobby.

Co lubimy robić osobno?

Porozmawiajcie o tym, czy dajecie sobie wystarczająco dużo przestrzeni na samodzielne rozwijanie waszych osobistych zainteresowań.

Uwielbiam randki z tobą, bo...



np.: *lubię, gdy prowadzimy głębokie rozmowy; dobrze się bawimy; opowiadamy sobie, co u nas; poznajemy się lepiej.*

Co mogłoby przeszkodzić nam w cotygodniowej randce?



Wypełnij poniższe pola w Przewodniku współmałżonka



Moja wymarzona randka:

Zaoszczędźmy

Wydajmy

Zaszalejmy

Kolejną randkę zacznijcie od:



Wróćcie do tematu „Poznajmy się” na str. 18 i 19 – zadajcie sobie nawzajem pytanie: „Jak w tym tygodniu mogę zaspokoić twoje trzy najważniejsze potrzeby?”

Ostudzanie konfliktów podczas rozmów na Kursie Małżeńskim Alpha Online

Kurs
Małżeński
Alpha

Wstęp

Jeżeli jesteście uczestnikami Kursu Małżeńskiego Alpha Online, mamy nadzieję, że to dla was wspaniałe doświadczenie. Kurs zachęca do prywatnych rozmów, gdzie nie raz poruszany jest temat potencjalnych konfliktów – owoce tego dialogu z pewnością będą widoczne w przyszłości. W Kursach stacjonarnych rozmowy odbywają się zazwyczaj w miejscu bardziej publicznym, w otoczeniu innych par przeprowadzających podobne dyskusje – w przypadku Kursów online, uczestniczycie w nich natomiast z własnego domu.

Dla niektórych to ulga, bo nie ma społecznej bariery, która wpływa na wyrażanie emocji w miejscach publicznych. Istnieje jednak ryzyko, że częstotliwość naszych konfliktów zwiększy się i że będą one bardziej intensywne niż zwykle. Dlatego na czas udziału w Kursie online przygotowaliśmy dla was sugestie, jak poradzić sobie z obniżeniem temperatury domowych konfliktów.



Trzy złote zasady

Konflikty są zdrowe i normalne, ale nie muszą kończyć się podniesionym głosem, krytycznymi uwagami ani obrażaniem drugiej osoby

W małżeństwie nigdy nie „wygrywa” się kłótni, jednak uważne słuchanie i sposób rozwiązania konfliktu leczy o wiele głębsze rany

Przemoc domowa (fizyczna, emocjonalna czy seksualna) nigdy nie powinna mieć miejsca. Jest ona przestępstwem i w końcu zrujnuje każdy związek

Ostudzanie rozkręcającego się konfliktu

1. Przyznaj się do tego, że czujesz się niekomfortowo i zmień kierunek rozmowy
2. Weź głębszy oddech i spróbuj się uspokoić (nawet jeśli nie czujesz się spokojnie)
3. Zmień ton i natężenie głosu
4. Zadawaj otwarte pytania, np. „Jakie jest twoje wrażenie na ten temat?”
5. Szukaj jakiegokolwiek zdania, co do którego się zgadzacie, np. „Tak, oboje wyglądamy na zdenerwowanych.”
6. Zrób przerwę i później wróć do dyskusji



Pamiętaj, jeśli czujesz, że tracisz panowanie nad sobą, możesz podjąć kroki w celu ostudzenia swoich emocji i odzyskania kontroli nad gniewem:

- Spójrz gdzie indziej i skup się na czymś mało istotnym (na przykład na widoku za oknem)
- Weź głęboki oddech i bardzo powoli wypuść powietrze
- Rozluźnij ręce i mięśnie
- Powiedz na głos, jak się czujesz, np. „Jestem w tej chwili trochę spięty”
- Zrób przerwę, np. „Idę na kilka minut do drugiego pokoju”
- Nie skupiaj się na samej kłótni, tylko na problemach, które się podczas niej uaktywniły
- Zapewnij partnera, że jesteś świadomy swoich emocji i że radzisz sobie z nimi
- Omów swoje uczucia z osobą trzecią

