

Diskusijske grupe za bračne parove „Ljubav i poštovanje“

VODIČ KROZ LEKCIJE ZA VODITELJE GRUPA

KAKO ZAPOČETI MALU GRUPU

Steve i Barbara Telzerow

Vodič kroz lekcije seminara Ljubav i poštovanje

Napisali: Steve i Barbara Telzerow

Prijevod: Ana Prebeg | KnjižniBlok

Grafičko oblikovanje: Daniel Wurzburg | Udruga Fokus

Neslužbeni vodič i upute za voditelje grupa za bračne parove „Ljubav i poštovanje“

© 2018 Udruga Fokus, Kutnjački put 11, 10110 Zagreb

ufokus.hr | obiteljskizivot.com | tjedanbraka.org | budiodvazan.obiteljskizivot.com

Izdavač priručnika za voditelje i DVD-a Figulus.hr

1. izdanje



Sadržaj

Uvod.....	5
Planiranje	5
Primjer rasporeda grupa:.....	5
Primjer pozivnice	6
KAKO ZAPOČETI NOVU GRUPU	8
Najbolje je započeti s parovima unutar zajednice	9
Moguća mjesta / osobe kojima poslati pozivnice.....	10
Kvalifikacije za voditelje malih grupa	10
Uloga voditeljskog para.....	11
Inicijalni (prvi) sastanak male grupe	12
Što nas je naučilo dosadašnje iskustvo vođenja grupa:.....	13
Kako izgleda zadnji (osmi) sastanak.....	16
Zašto je potreban priručnik.....	17
Često postavljana pitanja.....	18
KAKO PREDSTAVITI I VODITI SVAKU LEKCIJU	21
Uvodna lekcija i predstavljanje	21
PRVA LEKCIJA: RUŽIČASTO I PLAVO: NIJE KRIVO, SAMO DRUKČIJE.....	23
Pogledajte prvu lekciju: Ružičasto i plavo: nije krivo, samo drukčije.....	23
Ključne stavke za razmotriti tijekom pauze i rasprave.....	24
Domaća zadaća:	24
DRUGA LEKCIJA: HOLLYWOOD ILI SVETA RIJEČ	25
Prođite kroz prethodnu lekciju i domaću zadaću:	25
UVOD U LEKCIJU:	25
Pogledajte drugu lekciju: Hollywood ili sveta Riječ.....	27
Ključne stavke za razmotriti tijekom pauze i rasprave:	27
Zaključak:	27
TREĆA LEKCIJA: ODNOS 80:20	28
Prođite kroz prethodnu lekciju i domaću zadaću:	28
UVOD U LEKCIJU:	28
Pogledajte treću lekciju: Odnos 80:20	29



Vodič kroz lekcije seminara Ljubav i poštovanje

Ključne stavke za razmotriti tijekom pauze i rasprave:	29
Zaključak:	30
ČETVRTA LEKCIJA: NE KOMUNIKACIJA, VEĆ MEĐUDOSBNO RAZUMIJEVANJE	31
Prođite kroz prethodnu lekciju i domaću zadaću:	31
UVOD U LEKCIJU:	31
Ključne stavke za razmotriti tijekom pauze i rasprave:	31
Zaključak:	32
Domaća zadaća:	33
PETA LEKCIJA: MOJ ODGOVOR JE MOJA ODGOVORNOST.....	34
UVOD U LEKCIJU:	34
Ključne stavke za razmotriti tijekom pauze i rasprave:	34
Zaključak:	35
Domaća zadaća:	35
ŠESTA LEKCIJA: OSTATI NA PRAVOM PUTU	36
Prođite kroz prethodnu lekciju i domaću zadaću:	36
UVOD U LEKCIJU.....	36
Ključne stavke za razmotriti tijekom pauze i rasprave:	36
Zaključak:	36
PITANJA ZA PROMIŠLJANJE: (poslati putem e-maila)	37
ZAVRŠNA PROSLAVA	39
Uvod:.....	39
Prikupljanje dojmova o tečaju:	39
Zaključak:	39



Uvod

Dragi voditelju male grupe,

hvala vam što ste odvojili vrijeme kako biste proučili ovaj vodič kroz lekcije namijenjen voditeljima malih grupa. Osmišljen je kako bi vam pomogao pokrenuti grupu. Daje prijedloge kako predstaviti svaku od lekcija tijekom tečaja. Također, daje prijedloge kako voditi raspravu tijekom predviđenih pauza te na kraju svake lekcije. Zahvalni smo vam na vašoj spremnosti da otvorite svoj dom i svoja srca te drugim parovima date priliku da budu izloženi poruci Ljubavi & poštovanja te im istovremeno pomognete da ono što su čuli primijene u svojim odnosima. Molimo se da vrijeme provedeno zajedno na grupama bude plodonosno. Također je naša molitva da to bude iskustvo koje mijenja život dok drugima demonstrirate kako je Bogu stalo do uspjeha njihova braka.

Planiranje

Prvo, svakako unaprijed odredite datume svih osam sastanaka – za četiri mjeseca unaprijed. Provjerite raspored unaprijed kako biste izbjegli moguće obiteljske praznike i prilagodite se prema potrebi. Jednom kada se datumi fiksno utvrde, izbjegavajte bilo kakve promjene u rasporedu, ako je to moguće. Kada parovi unaprijed dobiju datume, imaju mogućnost staviti te dane u svoje rasporede i planirati u skladu s time.

Primjer rasporeda grupa:

	PONEDJELJAK	UTORAK
Uvod u tečaj	18. 9.	19. 9.
1. lekcija: Ružičasto i plavo, nije krivo, samo različito	2. 10.	3. 10.
2. lekcija: Hollywood ili sveta Riječ	16. 10.	17. 10.
3. lekcija: Odnos 80:20	23. 10.	24. 10.
4. lekcija: Ne komunikacija, već međusobno razumijevanje	7. 11.	8. 11.
5. lekcija: Moja reakcija je moja odgovornost	20. 11.	21. 11.
6. lekcija: Ostati na pravom putu	4. 12.	5. 12.
Zaključak i proslava:	18. 12.	19. 12.



Primjer pozivnice

Dragi (ubacite ime koje želite),

U ime Obiteljskog života [Ubacite vaše ime, ime organizacija ili zajednice] željeli bismo vas pozvati da sudjelujete u maloj grupi *Ljubav & poštovanje* gdje ćete naučiti kako: cijeniti svoju jedinstvenu različitost, oduprijeti se utjecajima društva koji nas odводе u krivom smjeru, usmjeriti pozornost na svoje prijateljstvo, razumjeti „materinski jezik“ svoga partnera i kako učinkovito utjecati na svoj odnos. Tečaj primjenjuje najbolje od sekularnih istraživanja u kombinaciji s bogatim razumijevanjem Biblije dr. Emersona. Svi mogu profitirati kroz bogatstvo koje pruža ovaj tečaj te zajedništvo s drugim parovima.

Tečaj se sastoji od osam sastanaka svakih 14 dana (dvaput mjesečno). Prvi sastanak je uvod na kojem se predstavlja tečaj te općenito govori o dinamici naših odnosa i raznolikosti. Slijedi šest pojedinačnih sastanaka na kojima dr. Emerson podučava lekcije putem DVD-a s pratećim priručnikom. Posljednji, osmi, sastanak večer je proslave na kojoj parovi govore o svojim iskustvima i dojmovima tijekom tečaja te primaju potvrdu o sudjelovanju. Muškarci često komentiraju kako je ovo tečaj koji nije napadan za muškarce.

Malu grupu *Ljubav & poštovanje* vodi iskusni par koji je upoznat sa sadržajem. Svaki sastanak uključuje gledanje lekcije dr. Emersona nakon koje slijedi rasprava u ugodnoj i ohrabrujućoj atmosferi. Moramo naglasiti da ovo nije terapijska grupa. Od parova se ne očekuje da govore o svojim borbama te grupa nije osmišljena kako bi savjetovala pojedine parove. Program *Ljubav & poštovanje* osmišljen je kako bi pomogao parovima da steknu nove uvide i vještine koji mogu utjecati na njihov odnos i providjeti im nove alate za suočavanje s izazovima koje imaju jedno s drugim. Svaki supružnik dobit će svoj priručnik koji sadrži bilješke iz predavanja dr. Emersona te praktična pitanja kao pomoć za raspravu kod kuće. Tečaj je besplatan. Međutim, priručnik stoji ?? kuna po primjerku te je ukupan trošak za par ?? kuna. Smatrajte to ulaganjem, ne troškom.

Sigurni smo da nećete požaliti sudjelovanje te da je sam tečaj mudro ulaganje u razvoj vašeg odnosa i bolje razumijevanje jedno drugoga.

Tečaj će početi _____. Datumi svih osam lekcija su određeni te ih možete vidjeti niže i zabilježiti u svoje rasporede. Molimo vas da svoje sudjelovanje u ovoj maloj grupi potvrdite do _____.

Imate li bilo kakvih pitanja, kontaktirajte nas na _____ (navedite svoj broj telefona i adresu).



Vodič kroz lekcije seminara Ljubav i poštovanje

Raspored je sljedeći: (promijenite datume kako vam odgovara...)

- 25. 1. 2016.: Uvodni sastanak i predstavljanje tečaja (ne smijete propustiti)
- 1. 2.: Prva lekcija: Ružičasto i plavo: nije krivo, samo drukčije
- 15. 2.: Druga lekcija: Hollywood ili sveta Riječ
- 29. 2.: Treća lekcija: Odnos 80:20
- 7. 3.: Četvrta lekcija: Ne komunikacija, već međusobno razumijevanje
- 21. 3. Peta lekcija: Moja reakcija je moja odgovornost
- 4. 4.: Šesta lekcija: Ostati na pravom putu
- 18. 4.: Zaključak

Poželjno je da redovito pohađate tečaj jer to održava kontinuitet grupe i maksimalno iskorištava potencijal ovog iskustva za vas i za druge članove grupe.

Za detaljnije predstavljanje tečaja pogledajte prilog ili posjetite web stranicu:
obiteljskizivot.com/ljip

Nadamo se skorom viđenju

(stavite svoje ime i prezime)



KAKO ZAPOČETI NOVU GRUPU

Upute u poglavlju *Kako predstaviti i voditi svaku lekciju* namijenjene su samo kako bi vam pomogle prije početka svake lekcije. Sadrže kratke prijedloge. Kao što je već spomenuto, nije potrebno previše se truditi oko domaćinstva jer se želimo više usredotočiti na sadržaj.

Svaki sastanak ima sljedeći format:

Sažetak i rasprava o prethodnoj lekciji.

Uvod i predstavljanje sljedeće lekcije.

Gledanje prvog i drugog dijela video predavanja dr. Emersona.

Vođenje rasprave tijekom pauze od deset minuta i na kraju. Svaka lekcija navodi nekoliko ključnih stavaka koje možete upotrijebiti kao vodilje. Naravno, slobodni ste istaknuti stvari koje se vama čine važnima. Pazite da rasprava ne skrene s teme.

Zaključak i molitva.

Preporučamo da parovi prije početka nove lekcije prime sažetak prethodne i podsjetnik na grupu putem e-maila. (Vidi „PISMO SUDIONICIMA“)



Najbolje je započeti s parovima unutar zajednice

- Ako u crkvi imate par koji bi želio voditi grupu, ali nisu baš sigurni kako, rado ćemo s vama podijeliti svoje iskustvo te vam pomoći da vodite i odgovorite na specifična pitanja o lekcijama i vođenju male grupe.
- Najučinkovitiji način mentorstva je da voditelji male grupe imaju jedan par koji će im biti pomoćnici. Taj par pomoćnika gleda, sudjeluje i uči s nakanom da u sljedećem ciklusu i sami vode grupu.
- Parovi koji su već vodili ovaj tečaj svjedoče kako su primili više no što su dali te kako im je tečaj pomogao da osvježe svoj odnos.
- Molimo vas, imajte na umu da ovo nije terapijska grupa. Od parova se ne očekuje da govore o svojim borbama te grupa nije osmišljena za savjetovanje pojedinačnih parova. Namjesto toga, grupe *Ljubav & poštovanje* osmišljene su kako bi pomogle parovima da steknu nove uvide i nauče nove vještine koje mogu utjecati na njihov odnos te kako bi stekli nove alate za suočavanje s izazovima s kojima se susreću.
- Parovi (ili samci) koji pohađaju grupu ne moraju biti u braku. Ljubav i poštovanje izlaže Božju riječ i daje praktične upute parovima koji su vjernici kao i onima koji nisu. Nastojimo služiti parovima kako bi bili poslušni uputama iz Poslanice Efežanima 5,33. Neki su se parovi nakon sudjelovanja u grupi odlučili vjenčati. Naš je cilj potaknuti ih da naprave korak prema Gospodinu tako što ćemo ih izložiti Božjoj riječi i ohrabriti ih da sudjeluju s njegovom mudrošću.

Moguća mjesta / osobe kojima poslati pozivnice

- Poznancima, crkvenim kontaktima, prijateljima, kolegama ili članovima obitelji (osobno ili putem e-maila).
- Web stranica, *Facebook*, *Messenger*, ili druge društvene mreže.
- U pozivnice uvrstite i raspored.
- U prilogu možete vidjeti primjer pozivnice. Namijenjena je parovima čije e-mail adrese već imate.
- Organizirajte seminar za parove s ciljem predstavljanja i poziva parovima da sudjeluju u malim grupama.
- Pripremite opći kratki (30 - 40 minuta) uvod o razlikama između muškaraca i žena nakon kojega slijedi predstavljanje tečaja *Ljubav & poštovanje*.
- Umjesto u crkvi, seminar se može organizirati na nekom neutralnom mjestu.
- Pozovite sudionike da se odmah zapišu za tečaj (imajte pripremljen popis za registraciju sa svim datumima i mjestom gdje mogu upisati svoje ime, prezime i e-mail adresu).

Kvalifikacije za voditelje malih grupa

- Oženjeni sa stabilnim odnosom. Ne moraju imati „savršen brak“. Nitko nema savršen brak!
- Spremnost da budu otvoreni i transparentni u okružju male grupe i da druge potaknu na isto. Pripremite se da „ljubite i prihvaćate“ svaki par koji je slomljen – Bog ih ljubi i sila njegove ljubavi donijet će iscjeljenje.
- Potrebno je pročitati knjigu *Ljubav i poštovanje* i biti upoznati s njezinim temeljnim načelima.
- Pobriniti se da imenuju par pomoćnika koji će pomoći u vođenju grupe. Pomoćni par kvalificirat će se za vođenje u sljedećem ciklusu.



Uloga voditeljskog para

- Biti primjer otvorenosti i transparentnosti! Za dinamiku male grupe ništa nije važnije od otvorenosti i iskrenost (1 lv 1,5-10). To se najbolje može postići tako da voditeljski par i njihovi pomoćnici pokažu vlastitim primjerom. Nakon što se uspostavi sigurno okruženje, to će se brzo prenijeti i na druge parove.
- Prije svakog sastanka zajedno prođite svaku lekciju. Iako Dr. Emerson daje video upute, korisno je da voditeljski par i njihovi pomoćnici budu dobro upoznati s materijalima za lekciju prije no što se grupa sastane. (Pročitajte str. 91.)
- Organizirajte „nadoknadu“ ako par propusti grupni sastanak. Omogućite im da pogledaju video ili ih pozovite k sebi kako biste zajedno pogledali video (to bi bilo bolje) kako biste mogli imati raspravu.
- Upravljajte „vođenom raspravom“. Postoji mogućnost odbrojavanja (vremenskog ograničenja), no budite spremni zaustaviti sat ako se vodi važna rasprava. Neka vam sat bude alat, ne nešto što vas kontrolira. Pobrinite se da svi parovi sudjeluju u raspravi. Ako je netko pretih, voditelji ga mogu potaknuti da kaže svoje mišljenje.
- Upitajte grupu je li nešto od sadržaja lekcije bilo nerazumljivo, primjerice terminologija koja se koristi.
- **Kako se nositi s nezgodnim situacijama.** Rijetko se dogodi da u grupnom okruženju par postane otvoreno ljut jedan na drugoga, no ako se to dogodi, voditeljski par treba odmah intervenirati i prekinuti raspravu/svađu te zatražiti da se rasprava nastavi izvan grupe. Voditeljski par ili njihovi pomoćnici trebaju biti spremi sastati se odvojeno (možda nakon što se grupa raspusti) kako bi pomogli u komunikaciji i rješavanju sukoba.
- **Preporuke.** Voditeljski par ne bi trebao pokušavati rješavati situaciju ili bračni problem za kojega smatraju da nadilazi njihove sposobnosti, iskustva ili stručnosti. Svaki voditeljski par dobit će popis savjetnika koje par s problemom može kontaktirati (ili koji će kontaktirati njih) za dodatnu pomoć izvan male grupe. Ako se voditeljima postavi pitanje na koje ne mogu odgovoriti, trebali bi ih e-mailom poslati područnim koordinatorima koji će im odgovoriti. Odgovori se mogu podijeliti sljedeći puta kada se grupa sastane.

Inicijalni (prvi) sastanak male grupe

- Voditeljski par predstavlja sebe i svoje pomoćnike. Iskreno podijelite nešto o svom braku, borbama te potrebi da kao bračni par i dalje rastete i učite. *Namjera je da prenesete poruku: „Zajedno smo na ovom putovanju.“*
- Prođite kroz smjernice za sudionike malih grupa koje se nalaze na stranicama 7 i 91 priručnika i zamolite sudionike da se ih se pridržavaju.
- Zajedno pogledajte stranice 4 i 5 i prođite kroz sadržaj naslova „Kako se služiti ovim vodičem za proučavanje“
- Nastavite sa „zagrijavanjem“ na 10 stranici priručnika te predstavite ostale parove u grupi.
- Dajte kratak pregled šest lekcija i zadnjeg sastanka. Ako ste već prethodno nekom drugom prilikom pogledali uvodni video nije ga nužno gledati ponovo. Ako niste, pogledajte ga sada. *Namjera je da svima bude jasno razumljivo „Kamo to putujemo zajedno“.*
- Naglasite važnost predanja braku i dinamici ove grupe kroz zajedničko pohađanje svih lekcija. Ako par mora propustiti lekciju, potrebno je kontaktirati voditelje i dogovoriti poseban sastanak u svrhu nadoknade propuštenog.
- Zajedno dogovorite i potvrdite vrijeme i mjesto ostalih grupnih sastanaka. Omogućite parovima kupnju priručnika. Program male grupe je besplatan – jedni trošak je kupnja priručnika. Novac treba proslijediti zaduženom osoblju.

Što nas je naučilo dosadašnje iskustvo vođenja grupa:

- Najprikladnije vrijeme za tečaj je jesen (rujan - prosinac) i zima (siječanj – travanj). Preporučamo ova dva termina za održavanje malih grupa. Parovi su obično prilično zaposleni tijekom proljeća i ljeta.
- Tečaj se sastoji od osam sastanaka, iako je samo 6 lekcija. Prvi sastanak namijenjen je kratkom uvodu i predstavljanju male grupe. Zatim slijedi šest lekcija s DVD-a i posljednji, osmi sastanak koji služi kao zaključni i na kojemu polaznici primaju potvrdu o sudjelovanju. Možemo providjeti primjerak potvrde koje će primiti parovi koji završe tečaj u vašoj zemlji. Osam sastanaka čine četiri mjeseca tijekom kojih će se parovi sastajati što rezultira snažnijim odnosima.
- Kada želite započeti novu grupu, uvijek obavijestite prethodne sudionike jer će oni rado pozvati svoje prijatelje i članove obitelji.
- Kažemo parovima da će od tečaja primiti onoliko koliko su spremni uložiti u njega.
- Pokazalo se učinkovitim da parovi unaprijed imaju datume svih sastanaka kako bi ih mogli uvrstiti u svoj raspored. Pazite da u planiranju sastanaka izbjegavate praznike te unaprijed potvrdite datume. U pozivnicama naglasite kako u grupi ima mjesta za maksimalno 7 parova te da trebaju potvrditi svoje sudjelovanje. Pozvani su i drugi parovi te se grupa zatvara kada se popune kapaciteti prema prvenstvu prijave. Na taj način parovi su odgovorniji prema drugima. Molimo vas da naglasite nužnost redovitog pohađanja u svrhu održanja kontinuiteta grupe. Time se pokazuje odgovornost ostalim članovima grupe te omogućuje optimalno iskustvo. Molimo vas da obavijestite voditelje grupe ako nikako ne možete prisustvovati sastanku.
- Tijekom razdoblja od 14 dana između sastanaka pošaljite im podsjetnik za sljedeći sastanak. Barbara osobno šalje poruke iz razgovora u sklopu tečaja te dodatna pitanja kako bi potaknula raspravu. Parovi su komentirali da im je to bilo vrlo korisno.
- Prikupite sve e-mail adrese i brojeve telefona uključujući one od muškaraca. Dodatni poticaj za izvršavanje domaće zadaće predstavlja manji pritisak kada dođe od Barbare, nego kada dođe od supružnika.
- Jedna od prednosti ovog iskustva male grupe je izgradnja odnosa i povezanosti kroz razdoblje od četiri mjeseca te 8 sastanaka.



Vodič kroz lekcije seminara Ljubav i poštovanje

- Preporučamo da se sastajete u nečijem domu jer to omogućuje opuštajuću atmosferu. Osim toga, grupe su se ponekad održavale u restoranima, učionicama te prostorima različitih udruga.
- Pripremite mjesto sastanka tako da stvorite opuštajuće i ugodno okruženje prihvaćanja.
- Optimalan broj parova je 4 do 8.
- Sastanak ne bi smio trajati više od dva sata. Službeno zaključite sastanak kako bi oni koji su organizirali čuvanje djece mogli otići na vrijeme. Preporučamo da završite zahvalom i kratkom molitvom.
- Ako tijekom tečaja primijetite da određeni par želi razgovarati o svojim osobnim stvarima ili se bori kako bi proveo u praksu ono o čemu se raspravljalo, ponudite im da se sastanete na kavi kako biste razgovarali.
- Primijetili smo razliku između grupa koje se sastoje samo od vjernika i miješanih grupa. Najbolje je kada je grupa miješana. Preporučamo da par vjernika zatražite da vam budu pomoćnici. Na DVD-ima Emerson jasno govori o našem odnosu s Bogom i Božjom riječi. Zbog toga se tijekom rasprave želimo usredotočiti na praktičnu primjenu onoga što je rečeno o našem odnosu. Na početku jasno dajemo do znanja da se tečaj temelji na biblijskim istinama, no naše rasprave nisu debate o vjeri ili doktrini, već o našim međusobnim odnosima. Vjernici se, ponekad, znaju skrivati iza svoje duhovnosti istovremeno odbijajući pozabaviti se praktičnim pitanjima u svojem odnosu. Tijekom rasprave, naravno, možemo podijeliti svoja iskustva. Ne trebamo biti nametljivi po pitanju svoje vjere, no istovremeno se ne sramiti biblijskih temelja programa *Ljubav & poštovanje*. Sudionici će prepoznati našu autentičnost te općenito biti zainteresirani za više.
- Tražite od parova da nabave priručnike za oboje. Dobro je da oba supružnika imaju priručnike kako bi mogli odraditi svoje zadaće i proći kroz materijale te kako bi se mogli poslužiti njima u budućnosti.
- Tečajevi su besplatni, izuzev troška priručnika. Ako parovi žele blagosloviti voditelje, slobodni su to učiniti. Ako je nužno pokriti troškove najma prostora gdje se sastanci održavaju, najbolje je to učiniti kroz dobrovoljne priloge (prijedlog je da iznos ne prelazi 5 eura po sastanku po paru. Iznos može varirati od zemlje do zemlje). Primjerice, ako ste dogovorili da se sastanci održavaju u restoranu, možete pregovarati s vlasnikom da upotreba prostora podrazumijeva narudžbu barem jednog pića po sudioniku. To također može biti dobra reklama za restoran.



Vodič kroz lekcije seminara Ljubav i poštovanje

- Ako se grupe održavaju u nečijem domu, preporuča se da se gostoprimstvo svede na minimum (kava, čaj, keksi, grickalice). Naglasak nije na hrani i druženju, već na sadržaju i raspravi.
- Na kraju tečaja, (osmi sastanak – vidi u daljnjem tekstu), zamolite parove da iznesu svoje dojmove. Na taj ćete način doći do korisnih i ohrabrujućih povratnih informacija. Također to možete upotrijebiti pri sastavljanju pozivnica za buduće sudionike.
- Nekoliko tjedana nakon svršetka tečaja organiziramo predavanje Nene Dautanac, kršćanske motivacijske govornice o četiri osnovna tipa osobnosti. Emerson također u trećoj lekciji podučava o razlikama među pojedinim tipovima osobnosti (odnos 80/20) te vjerujemo da to pridonosi dodatnom uvidu i služi kao ohrabrenje parovima. To je okupljanje otvoreno za sve grupe koje su nedavno završile tečaj kao i za javnost. Omogućuje nam da održimo kontinuitet i kontakt s parovima te održimo pozitivan utjecaj na njihove odnose. Nena nudi ovo predavanje besplatno kao pomoć lokalnim crkvama, a troškovi se mogu pokriti dobrovoljnim priložima. To je neobavezno, no vrlo korisno u daljnjem radu. Također vam pruža mogućnost da budete kreativni.



Kako izgleda zadnji (osmi) sastanak

Ovo je posljednji sastanak u sklopu tečaja sa parovima koji su se sastajali kroz protekla četiri mjeseca. Idealno, trebao bi biti proslava svega što su naučili kroz tečaj i što se u njihovim odnosima dogodilo kao posljedica naučenog. Parovi imaju priliku podijeliti svoje dojmove, bilo usmeno ili pismeno. Pitanja se šalju unaprijed kako bi sudionici mogli promisliti (možemo ih poslati). Također tražimo od sudionika da nam pošalju dojmove u pisanom obliku / svjedočanstva (bez prezimena) jer je to ohrabrujuće za sljedeću grupu parova koji žele sudjelovati. Obično zajedno s pozivnicom na tečaj pošaljemo i nekoliko svjedočanstava. Parovi koji su zadovoljni tečajem slobodno i s oduševljenjem preporučuju *Ljubav & poštovanje* svojim prijateljima i članovima obitelji. Ljudi obično primijete promjene kod parova te ih pitaju što je pridonijelo toj promjeni.

U pripremu ovog, posljednjeg, sastanka obično se ulaže malo više truda, što uključuje grickalice, pića (pjenušac) i potvrde. Neki će možda donijeti gitare i željeti pjevati. Zamolite svaki par da u 3 do 5 minuta podijele što su naučili tijekom male grupe i primijenili to u svom braku. Kako je ovo iskustvo sudjelovanja u maloj grupi utjecalo na njihov odnos? Mogu jednostavno odgovoriti na jedno od pitanja koja su im prethodno poslana.

Ako je moguće, obično pripremimo male poklone za parove koji uključuju besplatne knjige. To je također prilika da podijelimo nešto više o našem odnosu s Bogom. Budući da su nas dobro upoznali kroz ova četiri mjeseca sastanaka i druženja, parovi su obično otvoreniji za duhovnu dimenziju svog odnosa.

Preporuča se da voditelji grupa nastoje ostati u kontaktu s sudionicima nakon završetka tečaja. Zatražite ih za dozvolu da ih obavještavate o budućim događanjima kao što su seminari, koncerti, kampovi za djecu i mlade i sl., naravno, bez ikakve obveze sudjelovanja. Također se preporuča da organizirate ponovni sastanak nekoliko mjeseci po završetku tečaja kako biste podsjetili parove na *Ljubav & poštovanje* te vidjeli kako naučeno provode u praksu.

Potaknite parove da podijele svoja iskustva s drugim parovima, članovima obitelji i prijateljima. To obično biva automatski jer parovi spomenu *Ljubav & poštovanje* kada se u razgovoru spomenu odnosi. Time postaju hodajuće reklame! Potaknite parove koji su završili tečaj da pozovu svoje kontakte kada započne novi ciklus.



Zašto je potreban priručnik

Mnogi parovi pitaju je li zaista nužno imati dva priručnika umjesto jednog. Naš je odgovor uvijek DA! Ovo su neki od razloga:

1. U priručniku se nalazi prostor za bilješke za pojedine lekcije kao i pitanja, teme za promišljanje te domaće zadaće za svakog pojedinca. Činjenica je da je radna bilježnica žene obično više istrošena od one njezinog supruga. Međutim, svaka žena je ohrabrena kada vidi svog muškarca da odgovara na pitanja u svojem priručniku. On joj na taj način, a da toga nije ni svjestan, prenosi poruku da mu je stalo (što je istina)!
2. Svatko od nas čuje i pamti različite stvari. Stoga, supružnici su potaknuti da vode vlastite, pojedinačne bilješke koje će im pomoći u budućnosti.
3. Izbjegavaju se napetosti koje obično proizlaze kada jedan supružnik traži priručnik, a ne može ga pronaći. Kada svatko ima svoj vlastiti priručnik ne postoje izgovori da nisu mogli napraviti domaću zadaću optužujući supružnika.
4. Neki parovi nisu vješti u međusobnoj komunikaciji te im priručnik pruža način i mjesto kako započeti komunikaciju tako da dopuste supružniku da pročita odgovore na određena pitanja kao poticaj za razgovor.
5. Po svršetku tečaja, preporuča se kupnja DVD-a kao dodatnog materijala kojeg parovi mogu ponijeti kući. Parovi su tada obično otvoreni te im ponovno zajedničko gledanje materijala može biti od koristi; može poslužiti kao alat.



Često postavljana pitanja

- **„Možemo li donijeti svoju bebu na grupu?“** Ne preporučamo da parovi dovode djecu na grupu. Majčina pozornost često je podijeljena između djeteta i supruga. Ovo je vrijeme rezervirano samo za partnera. Potaknite ih da osiguraju čuvanje djece. To je praksa koja će se pokazati važnom na duge staze u njihovom odnosu te je stoga ovo dobro vrijeme za početak.
- **„Moj suprug nije zainteresiran. Mogu li doći sama?“** Kao prvo, pokažite ženi kako učinkovito pozvati svog muža. Većina muškaraca ne voli ovakve grupe jer smatraju da će žena dobiti više „municije“ protiv njega. Umjesto toga, može reći: „Željela bih da ideš sa mnom jer mi je to potrebno. Željela bih naučiti kako te mogu bolje poštovati. Ako ne želiš, ne moraš ništa govoriti.“ Ako se odluči pokrenuti, može napomenuti koliko će joj značiti njegovo sudjelovanje. Ako ovaj pristup ne uspijeva, pokušajte pronaći nekog muškarca da ga pozove. Većina muškaraca bit će otvoreniji za isti poziv ako dođe od druge muške osobe, umjesto od njihove žene. Na kraju, ako ne želi doći, žena je svakako dobrodošla da sudjeluje u grupi, a isto vrijedi i za muževe čije žene ne žele sudjelovati. Jedan supružnik može dovesti do ogromne promjene u odnosu time što će promijeniti sebe, umjesto da pokušava promijeniti partnera.
- **„Ja sam samac/samica, rastavljen/a. Mogu li doći sam/a?“** Objasnite osobi da su teme namijenjene parovima i da će se razgovori vrtjeti oko vezanih pitanja, no ako to osobi nije problem, slobodna je sudjelovati. Kao što se kaže: „Bolje spriječiti, nego liječiti.“ Kao voditelj imate slobodu odlučiti što je najbolje za vašu grupu.
- **„Moj suprug je na poslovnom putu. Je li da ostanem kod kuće, ili dođem sama?“** DA, dođite. Supružnik koji prisustvuje grupi imat će priliku uživati u grupnoj raspravi te može obavijestiti partnera o sadržaju. Također se preporuča da voditelji posude DVD tom paru kako bi ga mogli zajedno pogledati. Supružnik koji je sudjelovao na grupi može partneru ispričati o čemu je bilo riječ tijekom rasprave kako bi bio/bila upućen/a. Voditelj će putem e-maila također poslati sažetak grupe.
- **„Mi smo grupa bračnih parova koja se sastaje jednom mjesečno i voljeli bismo upotrijebiti program *Ljubav & poštovanje*. Smijemo li?“** Da, možete, no ne bismo to preporučili iz sljedećih razloga:



Vodič kroz lekcije seminara Ljubav i poštovanje

- Parovi koji se sastaju godinama već su stekli određenu sliku ili identitet. Često je teško biti otvoren i transparentan kada se sudionici dobro poznaju.
- Bliskost i dobro poznavanje unutar postojeće grupe kao i određene kulturne norme ponekad otežavaju promjene. Preporučamo svjež početak s parovima koji se međusobno ne poznaju, odnosno nisu bliski. Parovi tako budu ohrabreni.
- Grupe koje se sastaju jednom mjesečno pokazale su se neučinkovitima zbog velikog vremenskog razmaka između lekcija. To negativno utječe na kontinuitete i ravnotežu napetosti potrebnu za promjenu i rast. Sadržaj se zaboravi i domaće zadaće često zanemare. Također smo otkrili da sastanci na tjednoj bazi stvaraju brzu dinamiku koja nije dobra za učenje i integriranje nove kulture ljubavi i poštovanja. Životne obaveze otežavaju parovima da upiju sadržaj te ne stignu uživati u mnogo toga što im sadržaj pruža. **PREPORUČAMO** da se odlučite za interval od 14 dana između lekcija kao optimalno vremensko razdoblje. Moguće su iznimke zbog praznika.
- **„Možemo li sami kod kuće proći kroz tečaj?“** Da, možete, ali to ne preporučamo. Dobrobiti sudjelovanja u grupi nadilaze gledanje sadržaja nasamo. Parovi primaju od drugih parova i uviđaju da se i drugi suočavaju sa sličnim izazovima. Parovi su svjedočili o pokušaju da sami prođu kroz materijale kod kuće, no nikada nisu završili. Bez grupe ili vodstva, parovi čuju ono što ŽELE čuti, ne ono što TREBAJU čuti. Parovi svjedoče o svađama koje su uslijedile jer su se oboje usredotočili na ono što bi drugi trebao činiti i kako se supružnik treba mijenjati. Bez pravog vodstva, mudrosti ili otvorenog uma ili srca, *Ljubav & poštovanje* mogu postati oružje umjesto alata. Svrha voditelja je da pomogne parovima da razumiju Poslanicu Efežanima 5,33 i primjenu tih redaka u sigurnom okruženju punom ljubavi.
- **„Kako zadobiti parove da sudjeluju u tečaju?“** Ovo su neki prijedlozi: reklamirajte se! Mi održavamo općeniti seminar za parove u trajanju od otprilike 40 minuta. Zatim predstavimo tečaj *Ljubav & poštovanje*. Pogledamo uvod od 12 minuta s DVD-a te zatim odmah kažemo parovima da se registriraju za grupu koja počinje 14 dana nakon seminara. To je vrlo učinkovito. Lokalne crkve mogu započeti pozivom parovima unutar zajednice i njihovim prijateljima. Možete potaknuti parove koji su već sudjelovali u tečaju da pozovu svoje prijatelje ili članove obitelji. Upotrijebite Facebook ili druga sredstva oglašavanja kako biste dosegli ljude.



MOLITVA

- *Imajte na umu duhovnu prirodu ovog pothvata.* Radi se o duhovnom ratovanju i neprijatelj ne želi da parovi žive prema Božjoj riječi. Iscjeljenje i snaga koji proizlaze iz života prema Poslanici Efežanima 5,33 uništavaju neprijatelja i njegove aktivnosti. Par voditelja bit će izložen novoj razini napada te se trebaju pripremiti. Čuvajte se iritacija i potencijalnih sukoba netom prije početka grupe. Neprijatelj vas želi okrenuti jedno protiv drugoga kako bi smanjio vašu učinkovitost. Budite mudri...
- *Kao voditelji molite prije svake lekcije.* Molite za parove poimence i za duh otkrivenja u mudrosti dok Emerson govori na DVD-u. Također molite za sebe da Duh Sveti vodi vašu raspravu.
- *Zamolite lokanu crkvu i druge vjernike u svojoj zajednici da mole za vas i parove u vašoj grupi.*
- *Molite za druge voditelje i za daljnji razvoj i doseg Ljubavi & poštovanja u vašoj zajednici i vašoj zemlji.*

KAKO PREDSTAVITI I VODITI SVAKU LEKCIJU

Uvodna lekcija i predstavljanje

Predstavite se. Naglasite kako mi nismo stručnjaci, kako smo svi u ovome zajedno – parovi koji nastoje ulagati u svoj brak. Svi griješimo i svi smo upoznati s ljudim ciklusom! U uvodnoj lekciji možete predstaviti sva tri kruga o kojima Emerson govori tijekom tečaja (ludi krug, krug koji osnažuje i pobjednički krug). Možete se osvrnuti na ključne razlike između muškaraca i žena spomenuvši popis njegovih i njezinih potreba Williama F. Harleja Jr. To će postaviti dobre temelje.

Ova prva lekcija trebala bi trajati između 90 i 120 minuta: 45 minuta za lekciju, 20 minuta za predstavljanje tečaja i preostalo vrijeme za gledanje 12 minutnog uvoda Dr. Emersona na DVD-u.

Ako već imate potpunu grupu, što znači da ste popunili željeni broj parova, voditelji bi trebali predstaviti sebe i pomoćni par. Dopustite drugim parovima da se predstave davši im određene smjernice. Zamolite ih da vam kažu svoje ime, odakle dolaze, koliko dugo su u braku ili vezi i imaju li djece. Izbjegavajte pitanja o poslu i karijeri kako se pojedinci ne bi identificirali na temelju svoga posla. U ovoj grupi imamo samo ulogu parova. Primjerice, izbjegavajte pitanja o karijerama i poslovima. Možete pitati gdje su čuli o ovom tečaju i što očekuju od njega.

Nakon što se svi predstave, možete ukratko objasniti kako će se večer razvijati i zatim okrenuti 10. stranicu priručnika kako biste pošli kroz upute za sudionike.

Vrlo je važno naglasiti da tijekom rasprava poštujemo dostojanstvo svojih supružnika – partnera tako da ne spominjemo nešto što bi ih moglo osramotiti. Ovaj tečaj namijenjen je da među parovima kod kuće potakne komunikaciju uz pomoć uvida koje će predstaviti Dr. Emerson. U tome će nam pomoći priručnici.

Važno je tijekom uvoda naglasiti kako se tečaj temelji na istraživanju odnosa koje je provelo Sveučilište Washington te biblijskim i praktičnim uputama Dr. Emersona. Sveučilište Washington provelo je dvadesetogodišnju studiju slijedeći 2000 parova u dubinskom istraživanju. Na kraju dvadesetogodišnje studije istraživači su zaključili da su dva ključna sastojka za uspješnu vezu:



Vodič kroz lekcije seminara Ljubav i poštovanje

ljubav i poštovanje. Poslanica Efežanima 5,33, koja je napisana prije 2000 godina, govori upravo to kada upućuje muža da ljubi svoju ženu, a ženu da poštuje svoga muža. Bog zna kako odnosi funkcioniraju jer im je on tvorac. Naglasite da je Biblija vrlo praktična kada je riječ o odnosima (navedite odlomke koji spominju „jedno drugo“). Činjenica je da smo stvoreni drukčijima. Naše razlike inicijalno su bile ono što nas je privuklo i spojilo, no sada se čini da nas razdvajaju. Tijekom tečaja naučite ćete: kako cijeniti vaše jedinstvene različitosti, kako se oduprijeti utjecaju društva koji vodi u krivom smjeru; kako se usmjeriti na svoje prijateljstvo; kako razumjeti „materinski jezik“ svoga partnera i kako učinkovito utjecati na svoj odnos.

Slobodno, čim vam budu dostupni, podijelite dojmove i svjedočanstva parova koji su već završili tečaj. To je od velike pomoći. Možete zamoliti pomoćni par da podijele nešto vezano uz svoj odnos ili to možete učiniti sami. Upamtite, govor o vlastitim pogreškama i ranjivosti odredit će ton koji će drugim parovima olakšati da budu iskreni i da se samoprocjene.

Zaključite sastanak između 90. i 120. minute. Ako se radi o javnom sastanku s pozivom na registraciju za tečaj ili ako je grupa već formirana, pozovite sudionike da završite sastanak kratkom molitvom i zahvalom. Molitva bi trebala biti neformalna, prirodna i vlastitim riječima.

Možete nakon molitve ohrabriti sudionike da na putu kući ili do sljedećeg sastanka rasprave o sljedećem: što vas je najviše privuklo vašem supružniku? Što najviše cijenite kod nje(ga)? Možda se žele prisjetiti svojih početaka ili zaruka.

Želimo na samome početku dati pozitivan ton za naše odnose i za tečaj. Parovi se lako usredotoče na negativne ili nepoželjne stvari kod svoga partnera ili u svom odnosu. Kada se pozornost usmjeri na pozitivne stvari i same početke, isplivaju pozitivni, ohrabrujući osjećaji i ljudi se prisjete početne naklonosti i privrženosti prema svom supružniku.

NEKOLIKO DANA NAKON OVOG SASTANKA pošaljite pismo zahvale za sudjelovanje, potvrdite njihovu registraciju i pošaljite kratak sažetak sastanka.

Naposljetku, dva dana prije početka sjedeće lekcije pošaljite prijateljski podsjetnik za sljedeći sastanak.



PRVA LEKCIJA: RUŽIČASTO I PLAVO: NIJE KRIVO, SAMO DRUKČIJE

Gostoprimstvo: Nemojte pretjerati. Na ovom prvom sastanku postaviti ćete standarde i očekivanja. Neka bude jednostavno: voda, čaj, keksi, kikiriki – samoposluga. Počnite na vrijeme. Recite parovima da vas obavijeste ako će kasniti ili propustiti sastanak kako biste izbjegli nepotrebno čekanje. Ponovno naglasite važnost prisustvovanja sastancima.

Jedan od supružnika voditeljskog para može dočekivati goste, dok drugi zabavlja one koji su već pristigli.

Kada se svi okupe, zaželite im dobrodošlicu i ponovno poimence predstavite parove. Ukratko ponovite sadržaj uvodnog sastanka i zatražite ih povratne informacije. „Što vam je najviše ostalo u pamćenju?“ „Jeste li se prepoznali u nečemu što je rečeno?“ Pitajte ih jesu li razgovarali o tome što cijene kod svog supružnika / partnera. Što ih je privuklo jedno drugome? Svatko može reći nekoliko rečenica. To pomaže probiti led i daje model za sljedeće sastanke. Ako je potrebno, par voditelja ili njihovi pomoćnici mogu prvi nešto podijeliti kako bi probili led.

UVOD U LEKCIJU: Objasnite kako ćemo u ovoj lekciji još jednom otkriti razlike između muškaraca i žena. Prema istraživanjima, naše razlike posebno dolaze do izražaja tijekom sukoba. Primjerice, možete upotrijebiti sliku mlade i stare žene (vidi dodatak). Dvije osobe koje gledaju sliku u isto vrijeme mogu vidjeti različite stvari. Također, parovi koji sudjeluju na istom događaju sjećat će se i ponoviti drukčiju dinamiku s tog događaja kao da su bili na dva različita događaja. Tko je u pravu? Tko je u krivu?

Supružnici vide stvari drukčije. Isto tako drukčije uočavaju, razumiju, tumače i procjenjuju. Ne krivo, samo drukčije. Jedna od ključnih stvari za prepoznavanje i cijenjenje naših različitosti je da prestanemo brzo i nepravedno osuđivati jedni druge. To je temelj koji će vam pomoći u prvoj lekciji.

Pogledajte prvu lekciju: Ružičasto i plavo: nije krivo, samo drukčije

Tijekom desetominutne pauze zatražite ih njihovo mišljenje. Što im je „iskočilo“? Naglasite kako ne postoje točni i netočni odgovori, već da vas zanimaju njihovi dojmovi. „Slažete li se s Emersonom?“ Vodite raspravu te, ako je potrebno, podijelite svoje dojmove.

Ako je potrebno, zaustavite odbrojavanje na DVD-u kako biste završili raspravu. Zaključite raspravu i nastavite s drugim dijelom DVD-a. Na kraju lekcije ponovno od parova zatražite povratne informacije i upitajte ih za njihove dojmove.



Ključne stavke za razmotriti tijekom pauze i rasprave

Svi mi imamo područja ranjivosti, samo se ona razlikuju. Za nju je to osjećaj nevoljenosti, a za njega kada vidi znakove nepoštovanja.

Što žena zapravo želi reći kada kritizira i prigovara?

Kritizira ga iz ljubavi prema njemu, no on čuje nepoštovanje. On se povlači zbog svoga poštovanja prema njoj, no ona čuje: „Nije mi stalo do tebe.“

Njoj treba vrijeme nasamo s njim; da razgovaraju; da izražavaju svoje osjećaje. On želi da bude prisutna bez razgovora. Kako te razlike dovode do napetosti?

Je li moguće da muž svojoj supruzi daruje „dar“ razgovora čak i kada on sam nema potrebe za njim?

Je li moguće da žena svom supruga daruje „dar“ svoje prisutnosti bez razgovora, znajući pritom da on iz toga crpi energiju, iako ona sama ne crpi?

Muškarcu je dana zapovijed da čini nešto što mu nije prirodno. Njegova prirodna reakcija kada se osjeća nepoštovano je da učini nešto što pokazuje nedostatak ljubavi. Mora se oduprijeti svojoj „prirodnoj“ reakciji.

Ženi je dana zapovijed da učini nešto što joj je neprirodno. Prirodna reakcija kada se osjeća nevoljeno je da učini nešto što pokazuje nepoštovanje. Mora se oduprijeti toj svojoj „prirodnoj“ reakciji.

Domaća zadaća:

Odmah nakon rasprave usmjerite pozornost na domaću zadaću. Pokažite im na kojim stranicama se nalazi te im recite da kod kuće mogu odgovarati na pitanja skupine 1, 2 i 3.

Dajte im do znanja da će trebati podijeliti samo jednu stvar s 19. stranice iz domaće zadaće. Upotrijebite isti format za sve daljnje lekcije.

Zaključite s kratkom molitvom i zahvalom. Otpustite grupu. Ako ste spremni i voljni, možete ostati i razgovarati ako neki par to želi.

Nekoliko dana nakon sastanka pošaljite zahvalnice s nekoliko stavki sažetka (vidi Barbarina pisma).



DRUGA LEKCIJA: HOLLYWOOD ILI SVETA RIJEČ

Gostoprimstvo – držite se slične rutine kako bi parovi znali što očekivati: dobrodošlica, jednostavno gostoprimstvo, razgovor, grupni sastanak i završetak.

Prođite kroz prethodnu lekciju i domaću zadaću:

Pitajte ih kako su im prošla protekla dva tjedna. Jesu li uspjeli proći kroz materijale i napraviti domaću zadaću iz priručnika ili primljenu emailom?

Održavajte opuštajuću atmosferu s pitanjima, pritom potičući parove da sudjeluju, no bez prisile da govore. Ako svi oklijevaju nešto reći, možete uvijek započeti s vlastitim iskustvom.

Pitajte ih čega se najbolje sjećaju iz prethodne lekcije i što im je bilo novo. Što ih je najviše dojmilo?

Voditeljski par može odrediti ton tako što će s grupom podijeliti jednu stvar koju cijene kod svog supružnika.

Osvrnite se na 19. stranicu i zamolite ih da podijele jednu s popisa od tri stvari koje su trebali navesti da su ih naučili u prethodnoj lekciji. Voditeljski par može početi. Primjerice (Barbara) Kada se muškarac zatvori ili povuče to ne mora uvijek biti loše. Vjerojatno procesuirala i pokušava biti častan. Još jedan primjer: (Steve) Ona ima potrebu razgovarati sa mnom jer se nakon toga osjeća povezano.

Nakon što su parovi imali dovoljno vremena da ispričaju svoja iskustva, predstavite drugu lekciju. Ovaj uvod je posebno važan ako se grupa sastoji od parova koji nisu vjernici. Vaše objašnjenje pomoći će im da budu otvoreni i imaju ispravan stav prilikom gledanja videa.

UVOD U LEKCIJU:

Hollywood je simbol za vrijednosti i slogane društva. Neprestano smo izloženi medijskim sloganima i vrijednosnom sustavu koji utječu na naš način razmišljanja. Materijalističke vrijednosti neprestano nas informiraju o predmetima koje trebamo kako bismo bili sretni. Brzo možemo postati robovi ideje da nam je potrebno više stvari kako bismo bili sretni. Filmovi i reklame nude nam primjer što to znači biti sretan. Primjerice, proizvođač juhe Knorr/Argo kaže: „Moja mama najbolje kuha kad kuha Argo juhu.“ Televizija prikazuje sretnu, nasmijanu i zahvalnu obitelj gdje djeca sjede za stolom i muž obožava kuhinju svoje žene. Žena će se možda pitati što nije u redu s njezinom obitelji. Ona kuha prave obroke i nitko nije zahvalan.

Romantični filmovi prikazuju nerealnu sliku veza u kojima film završava vjenčanjem, a što dalje? Žive li zaista sretno zauvijek?

Postoji uvriježeni mit koji često ne izgovaramo naglas. Vjenčaš li se pravom osobom, živjet ćeš sretno zauvijek jer te tvoj partner usrećuje. Znači, ako nisam sretan, nisam u braku s



pravom osobom. Stoga, moram potražiti drugdje kako bi pronašao sreću jer me brak s ovom osobom ne čini sretnim.

Garnier kaže: „Mislite na sebe!“ To je snažan trend u društvu. Što to znači za druge? Biblija kaže: „Ako tko položi svoj život za svoje prijatelje, to je najveća ljubav koju može pokazati.“ To nije: „Misli na sebe“, već „misli na druge.“

Postoje određeni proizvodi koje bih trebao kupiti (kreme, boje za kosu, kozmetika), „Jer cijeniš sebe.“ Odakle dolazi naš osjećaj vrijednosti? Tko ga izražava?

Nike kaže: „Ako ti se čini dobro, SAMO TO UČINI.“ Premisa koja se krije iza ove izjave i ideje je da, ako se zbog nečega osjećaš dobro, to mora biti ispravno. Ako flertujem s nekim ili netko flertuje sa mnom i zbog toga se osjećam dobro, to mi daje dozvolu da idem dalje, ili možda ne? Svijet nam govori da, ako se osjećamo dobro u vezi onoga što radim, to znači da je to u redu. Znači, ako flertujem i osjećam se dobro u vezi toga – je li to zaista u redu? Ne uspostavimo li svoj vlastiti sustav vrijednosti, mišljenja i očekivanja ljudi i naši vlastiti osjećaji bacat će nas amo tamo.

Za par je vrlo važno da procijeni i uspostavi vlastiti vrijednosni sustav. To znači da smo ljudi načela, da živimo prema načelima, ne na temelju osjećaja. Primjerice, većini ljudi rad predstavlja vrijednost. Međutim, neće svatko ustati ujutro sav uzbuđen zbog novog radnog dana. Naši nam osjećaji govore: „Ostani u krevetu.“ No, svi znamo posljedice te odluke. Naš vrijednosni sustav određuje naše ponašanje usprkos tomu kako se osjećamo. Kada je riječ o braku, posebice tijekom sukoba, naši će nam osjećaji poslati svoju poruku. Morat ćemo odlučiti hoćemo li živjeti prema svojim osjećajima ili prema načelima. Kako možemo oblikovati svoje vrijednosti?

Biblija je, primjerice, knjiga o odnosima. Nudi nam određene vrijednosti koje nas mogu usmjeriti u pravom smjeru, posebice kada nam naši osjećaji govore nešto drugo. Mnogi parovi donose odluke na temelju svog vrijednosnog sustava temeljnog na Bibliji koji je prošao test vremena te i dalje pruža praktičnu mudrost za teške situacije. Primjerice, na samom početku našeg braka odlučili smo da neće biti izlaza. Neki bi možda rekli da je to zatvor! Mi razumijemo da razvod ne dolazi u obzir. Ne postoji IZLAZ u teškim vremenima, samo PROLAZAK. Rješavat ćemo sukobe, ne ih izbjegavati. Ako ne možemo pronaći rješenje, zatražit ćemo pomoć od nekog trećeg. Svaki par mora odlučiti za sebe, no vrlo često naši osjećaji neće biti najbolji savjetnik.

Što s pornografijom i ljubavnim romanima? Pornografija stvara nerealna očekivanja za seksualne odnose. Muškarac se razočara jer stvaran život nije nalik onome što vidi na ekranu. Istovremeno žene čitaju ljubavne romane i stvaraju nerealna očekivanja za svog supruga jer on nije romantičan poput junaka u knjizi. Moramo odrediti izvor naših očekivanja te procijeniti jesu li realna.



Pogledajte drugu lekciju: Hollywood ili sveta Riječ

Ključne stavke za razmotriti tijekom pauze i rasprave:

Zašto reagiramo negativno jedni na druge? Razumijevanje te dinamike jedan je od ključnih faktora za zaustavljanje ludila.

Možemo li učinkovito motivirati drugu osobu bez nijekanja njegovih/njezinih potreba? Kako bismo se trebali nositi sa svojim osjećajima? Jesi li dobri ili loši? Žene su po prirodi osjećajnije i brže reagiraju. Kako se žena u jednom trenutku može osjećati voljenom, a već sljedećeg trenutka „ništa ne valja“? Hoću li dozvoliti svojim osjećajima da me vode i upravljaju mojim reakcijama? Kako se odvijaju moji unutarnji razgovori?

U svako trenutku možemo nešto osjećati, no želimo li uistinu svoje odnose temeljiti na svojim osjećajima? Što ako me moji osjećaji varaju?

Hoćemo li živjeti na temelju osjećaja, ili na temelju vrijednosti, donositi odluke na temelju vrijednosti, ne osjećaja? (Primjerice, kada ne volim svoj posao, usprkos osjećajima donosim odluku da ustanem i odem na posao.)

Je li ljubav osjećaj ili odluka? U većini ceremonija vjenčanja predajemo se jedno drugome „u dobru i zlu.“

Je li oprostenje osjećaj ili odluka? Kada bi se oprostenje temeljilo isključivo na našim osjećajima, nikada ne bismo oprostili jedni drugima jer sjećanje na određeni događaj potiče negativne osjećaje. Stoga, oprostenje je odluka, voljni čin koji je u mnogo slučajeva u suprotnosti s našim osjećajima. Naši će osjećaji slijediti našu odluku, umjesto da odluka slijedi osjećaje. Oprostenje ne opravdava čin druge osobe, već sprječava da taj čin uništi naš život i odnos.

Je li poštovanje osjećaj ili odluka? Svi smo upoznati s pojmom bezuvjetne ljubavi, no jeste li razmislili o konceptu bezuvjetnog poštovanja?

Koji je najbolji način za motivirati vašeg supružnika / partnera?

Vodite raspravu tražeći njihove dojmove i povratne informacije.

Zaključak:

Objasnite domaću zadaću. Parovi mogu primiti dodatna pitanje budući da zadatak na 30 stranici možda nije tako jasan parovima koji nemaju kršćansku pozadinu.

Možemo pojasniti domaću zadaću pitajući: Hoćete li živjeti prema načelima ili osjećajima? Osoba od načela i dalje može djelovati u skladu s onim što vjeruje da je ispravno. „Što je ispravno“ prisutno je u savjesti osobe i često je u skladu s Biblijom jer je Bog to stavio u ljude. Nisu svi ljudi toga svjesni.

Ukratko pokažite domaću zadaću na stranicama 29, 30, 31 i 32.

Zaključite s molitvom.



TREĆA LEKCIJA: ODNOS 80:20

Sada ste na polovici svog tečaja. Parovi su obično opušteniji i počinju se osjećati slobodnije unutar grupe. Možda će početi više dijeliti, postavljati pitanja i sudjelovati u raspravama.

Prođite kroz prethodnu lekciju i domaću zadaću:

Zamolite svakog člana grupe da podijeli jednu stvar s popisa s 31. stranice.

Upitajte ih jesu li pokušavali pratiti vlastite reakcije? Jeste li se uhvatili da reagirate na temelju osjećaja? Kako je prethodna lekcija utjecala na vaše reakcije prema supružniku? Što ste otkrili o sebi?

Koji utjecaji ostavljaju traga na vaš odnos? Čije savjete ćemo slušati?

UVOD U LEKCIJU:

Većina nas vjerojatno je već upoznata s konceptom odnosa 80:20 jer smo o njemu čuli na poslu ili drugim seminarima. Primjerice, 20% zaposlenika obave posao za drugih 80%. Dr. Emerson upotrebljava ovaj postotak kako bi predstavio ideju da 80% odnosa može biti dobro, dok 20% stvari u odnosu predstavlja nevolje ili sukobe. Na što ćemo se usredotočiti?

Kritičnost i negativizam mogu ugušiti bilo koji odnos.

Hrvatsko društvo je jako kritično. Stoga, moramo biti vrlo pažljivi da ne dopustimo kulturi društva u kojem živimo da postane kultura našeg doma. Primjerice, lakše je vidjeti što nije učinjeno u domu, nego ono što jest. Mi kažemo sinu da pospremi svoju sobu i onda, kada odemo u pregled, primijetimo samo tu jednu čarapu koji nije pokupio, a uopće ne spomenemo sve ostalo što je pospremljeno i čisto.

Općenito govoreći, u obrazovanju, učenici se ocjenjuju tako da otkrivaju ono što ne znaju umjesto onoga što znaju.

Muš ima jednu naviku (ili dvije) koja iritira ženu, no budući da je to jedina stvar koju ona spominje, on će steći dojam kako ništa kod njega ne valja. Naše nezadovoljstvo u jednom području brzo se može preliti u druga područja.

Malo kvasca može ukvasiti svo tijesto. Ova istina može raditi za nas ili protiv nas. Odluka je na nama.

Prisjetite se Nicka Vujičića, osobu koja je poznata u hrvatskom društvu, kako biste naglasili ovo načelo. Nick se odlučio usredotočiti na ono što ima, umjesto na ono što nema. Nema ruku ni nogu. Kada bi se usredotočio na tu činjenicu, mogao bi stalno biti jadan i nesretan. No Nick se odlučio usredotočiti na ono što ima i razviti ono što mu „preostaje“. Prilikom gostovanja u jednoj srednjoj školi u Kopru u Sloveniji, Nick je rekao: „Dok sam odrastao uvijek sam mislio kako bih bio sretan kada bih imao ruke i noge.“ Pogledao je okupljene: „Vi imate ruke i noge, jeste li sretni?“



Nick je osoba koja nije dozvolila da 20% koji nedostaje (loše) upropasti preostalih 80% što je prisutno (dobro).

Pogledajte treću lekciju: Odnos 80:20

Ključne stavke za razmotriti tijekom pauze i rasprave:

U ovoj lekciji postoje mnoge teme koje je moguće dotaknuti:

Kako možemo spriječiti kulturu kriticizma da uguši naš odnos i uvuče se u naš dom? Utorak navečer? Kako je moguće da dvoje budu u pravu iako imaju različita mišljenja? Upoznavanje ove dinamike od ključne je važnosti za uklanjanje oštih i kritičnih sudova koji često karakteriziraju brakove.

Seksualnost (sada sinonim za utorak navečer) često je vrlo važna muškarcu. Je li u krivu, ili je samo drukčiji? Od ključne je važnosti da sve seksualne maštarije i aktivnosti ostanu među bračnim partnerima. Grupa nije prikladno mjesto za raspravu o seksualnim pitanjima, već mjesto na kojem bi partneri trebali biti ohrabreni da međusobno, u ljubavi i poštovanju, rasprave o ovom području svog odnosa. Dodatna pitanja o ovoj temi bit će poslana putem e-maila.

Eve je živjela u raju, no željela je više. Iako je imala sve, bila je podložna toj boljki da „želi više“. Žene su često idealisti; tražeći savršenog supružnika, savršenu obitelj, savršenu djecu ili savršen brak. Ne ostvare li to, može doći do ljutnje, razočaranja ili prijezira.

Tko je bio Evin savjetnik? Pazite se kada se nezadovoljni prijatelji okupe i pokušavaju savjetovati jedni druge. Čiji će glas poslušati?

Potaknite parove da ocijene različite želje, preferencije i očekivanja koja imaju kako bi razvili razinu empatije potrebnu da se znaju nositi s tim.

Gledamo li svoje supružnike kroz samo jedan kadar, ili smo spremi gledati ih kao cijeli film?

Osvrnite se na dinamiku okrivljavanja u svrhu opravdanja samoga sebe.

Uzmite u obzir razlike u osobnostima. Koja je osobnost vašeg supružnika? Prepoznajete li svoju vlastitu? Kako to utječe na vaš odnos? Što vas je privuklo na samom početku? Što ste nekada cijenili kod svog supružnika, no sada to smatrate manom?

Većina muškaraca posvetit će se problemu kojega osoba ima, a većina žena posvetit će se osobi koja ima problem. Kako to dovodi do napetosti?

Kako se nosite s ljutnjom u svom odnosu? Je li u redu da jedan od supružnika bude ljut?

Koji su prihvatljivi, a koji neprihvatljivi načini izražavanja ljutnje?

Što ćemo učiniti kada se suočimo s „olujama“? Jeste li oboje odlučili „ne napustiti brod“ kada dođe oluja?

Raspravite važnost pomirenja, oprostjenja i obnove.



Zaključak:

Predložite sljedeći zadatak: vodite dnevnik svih stvari za koje ste zahvalni; malih i velikih. Upotrijebite to kako biste se borili protiv negativnosti koje često karakteriziraju odnose. To je također u skladu s Božjom voljom da uvijek budemo zahvalni.

Izazovite ih da donesu odluku da ne napustite brod, već se pouzdaju u Božju riječ te primijene ljubav i poštovanje kao najbolji način za napredovanje u odnosu.

Pokažite im domaću zadaću na stanicama 40, 44, 45 i 46. Dodatna pitanja bit će poslana e-mailom.

Zaključite molitvom i zahvalom. Ovisno o stanju unutar grupe, zamolite svakoga sudionika da istakne jednu stvar za koju je zahvalan/na.



ČETVRTA LEKCIJA: NE KOMUNIKACIJA, VEĆ MEĐUDOSBNO RAZUMIJEVANJE

Prođite kroz prethodnu lekciju i domaću zadaću:

Što vas se najviše dojmilo?

Svaki supružnik može podijeliti nešto sa svog popisa sa stranice 45 koji je dio domaće zadaće.

Kako je prošao utorak navečer? ☺

UVOD U LEKCIJU:

Većina knjiga o odnosima i vezama naglašava važnost komunikacije. Iako je komunikacija važna, postoji dinamika iza komunikacije koja je važna za njezinu učinkovitost, a to je međusobno razumijevanje. Kao muškarci i žene moramo razumjeti da govorimo različitim jezicima. Ona govori jezikom ljubavi, a on jezikom poštovanja. Komunikacija se ne svodi samo na ono što je rečeno, već i na neverbalne znakove, ton glasa, geste i mimiku. Sve to utječe na komunikaciju. Kada govorimo o komunikaciji, imamo različita očekivanja i različita područja ranjivosti. U nekim je slučajevima nikakva komunikacija, zapravo, najbolja komunikacija.

U međunarodnim brakovima brzo se uoči izazov koji predstavljaju dva jezika. Oboje mogu komunicirati, no ako ne nauče vokabular svoga supružnika, nikada neće ostvariti komunikaciju. Primjerice, Steve je Amerikanac oženjen Barbarom koja je Slovenka. Steve je odlučio naučiti slovenski kako bi bolje razumio Barbaru. Morao je naučiti NJEZIN jezik. To mu je pomoglo da razumije nju i kulturu iz koje dolazi. Barbara je napravila isto s engleskim jezikom. Međusobno razumijevanje znači da imamo empatiju i razumijevanje za jezičnu skupinu svoga supružnika. Ljubav je jezik žena, a poštovanje jezik muškaraca.

Pogledajte četvrtu lekciju: Ne komunikacija, već međusobno razumijevanje

Ključne stavke za razmotriti tijekom pauze i rasprave:

Potaknite svijest da se nalazimo u školi stranih jezika. Iz ljubavi i poštovanja jednih prema drugima pokušavamo naučiti jezik druge strane. Ona govori jezikom ljubavi, a on jezikom poštovanja. Kako svjesnost o ovim „kulturološkim“ razlikama između muškaraca i žena može utjecati na naše odnose? Opremljeni ovim znanjem, bit ćemo vještiji, ne samo kada je riječ o tome što reći, već i kako to reći.

Neki su ovu lekciju komentirali riječima: „No učenje tih jezika ljubavi i poštovanja ne čini se prirodnim.“ Svi se sigurno sjećate prvih pokušaja da naučite njemački, engleski, talijanski ili mađarski! Vjerojatno ste se osjećali nelagodno, neprirodno i riječi koje su izlazile iz vaših usta činile su se nezgrapnima. Slično će vjerojatno biti i prilikom učenja jezika ljubavi i poštovanja. Smatrajte se polaznicima škole stranih jezika!



Kada se žena nađe u situaciji koja uključuje sukob, njezina će tendencija biti približiti se osobi kako bi razgovarala i razriješila sukob. Žele razgovarati o svojim osjećajima, čak i onim negativnima.

Kada se muškarac nađe u situaciji koja uključuje sukob, većinom se želi povući od svoje supruge kako bi se smirio. Na ženin pokušaj približavanja često gleda kao na napad, čin prijezira. Muškarčev pristup (povlačenje) žena vidi kao izraz neprijateljstva. „Njemu nije stalo.“ Oboje imaju dobre namjere, no oboje su krivo shvaćeni.

Tijekom veza i zaruka obično postoji dinamika koja zadovoljava temeljne potrebe za ljubavlju i poštovanjem. Muškarac sluša što je ženi na srcu, traži svaku priliku da budu zajedno. Često ju zove telefonom. On mu se divi. Svojim prijateljicama o njemu govori u superlativima. Što se dogodi kasnije?

Slušajte kako biste razumjeli, umjesto da govorite kako biste bili shvaćeni. Slijedite ovaj model. Kada smo ljuti, riječi dolaze iz našeg srca u naša usta: „*Jer čovjekova usta izgovaraju ono čime je ispunjeno njegovo srce*“ (Lk 6,45, Suvremeni prijevod).

„*Nesmotren govori kao da mačem probada, a jezik je mudrih iscjeljenje*“ (Izr 12,18).

Pretpostavke su plodno tlo za svađe.

Oduprite sve svakom pokušaju da partneru postavljate zahtjeve. Zahtjevi guše svaki odnos. Više ljubavi i poštovanja pokazat ćete ako zahtjeve zamijenite molbama.

Zaključak:

Kako možemo, kada se želimo osvrnuti na nepoželjno ponašanje, supružnika suočiti u ljubavi i poštovanju? Osvrnite se na Isusovu priču o osuđivanju drugih s analogijom truna i brvna u oku. Kako možemo izvaditi trun iz tuđeg oka? Moramo prvo izvaditi brvno iz svoga. Obično činimo tu pogrešku da smo vrlo milostivi prema sebi samima, dok prema drugima budemo puno stroži. Prije no što izvadimo trun iz oka našeg supružnika moramo ga/ju zatražiti za dopuštenje. Potaknite parove da u trenutku mira, kada nisu u sukobu, jedno drugome daju dopuštenje.

Čak i kada imamo njihovo dopuštenje, moramo biti pažljivi znajući koliko to može biti delikatno. Bavljenje bilo kakvim nedostacima koje vidimo kod drugih može biti delikatno. Kada nam netko želi ukazati na naše mane i nedostatke, pojavljuju se naši obrambeni mehanizmi. To bi nam trebalo pomoći da uvidimo kako trebamo biti nježni prema svojim supružnicima.

Izbjegavajte riječ „ti“ i umjesto toga govorite za sebe: „Ja se osjećam tako i tako kad...“, „čini mi se da...“, „imam dojam da...“ Upotreba zamjenice „ti“ djeluje poput napada, no upotrebe zamjenice „ja“ djeluje više kao informacija. Većina ljudi bolje reagira na informacije, negoli na napade. Nikada nije lako prihvatiti kritike, no to nas ne bi trebalo spriječiti da pronademo način da se suočimo s nepoželjnim ponašanjem u ljubavi i poštovanju.



Ljubav i poštovanje ne znači da ćemo gurnuti stvari pod tepih, izbjegavati sukobe, već da ćemo riješiti situaciju s ljubavlju i poštovanjem.

Jesmo i spremni jedno drugome dati dopuštenje da se, kada je to nužno, ukažemo na nedostatke? Prisjetite se, smisao braka nije da vas učini sretnima, već svetima (zrelom osobom punom ljubavi i poštovanja u Božjim očima. Bog upotrebljava vašeg supružnika kako alat kako bi vas oblikovao u tu osobu.)

Domaća zadaća:

Dajte jedno drugome dopuštenje da ukažete na nedostatke i probleme. Tko će prvi? Podsjetite ih na domaću zadaću na stranicama 53, 56, 58, 59, 60 i 61.

Zaključite s molitvom i zahvalom.

U ovoj fazi parovi su obično otvoreni za raspravu i komentare. Posvetite posebnu pozornost vremenu kako biste pravodobno završili.



PETA LEKCIJA: MOJ ODGOVOR JE MOJA ODGOVORNOST

Prođite kroz prethodnu lekciju i domaću zadaću:

Jeste li se svjesno i dragovoljno upisali u školu jezika *Ljubavi & poštovanja*? Jeste li svjesniji razlika u jezicima, posebno onih riječi koje nas bace u vožnju ludim krugom? Jeste li uspjeli dati dopuštenje jedno drugome da ukažete na negativna ponašanja ili stavove? Ako da, jeste li se predani tome da to činite nježno, znajući pritom kako je osjetljivo ukazati na negativnosti koje vidite kod svoga supružnika?

Kao muškarac, jest li spremni govoriti stvari s više ljubavi u svjetlu razumijevanja njezinog jezika? Kao žena, jeste li spremni govoriti stvari s više poštovanja u svjetlu razumijevanja njegovog jezika?

Zamolite sve sudionike da podijele jednu stvar s popisa sa 60. stranice?

UVOD U LEKCIJU:

Živimo u društvu u kojem ljudi sve rjeđe i rjeđe preuzimaju odgovornost za svoja djela. Smišljamo izlike koje nas oslobađaju od svake krivnje i odgovornosti. Ispričavamo se na način da druge krivimo za našu nesreću. Rado prihvaćamo zasluge za nešto dobro, no brzi smo u tome da za loše stvari okrivimo druge. Postoje odrasli ljudi u svojim pedesetima koji za svoje ponašanje krive roditelje ili se izgovaraju na svoju obiteljsku situaciju. Iako naša obiteljska pozadina svakako utječe na nas, nismo zarobljenici svoje prošlosti osim ako to sami ne odlučimo. Trebamo preuzeti odgovornost za svoje ponašanje i reakcije i krenuti naprijed. Oproštenje je ključni element u našem kretanju naprijed prema zrelosti. Kao što smo ranije naveli, oproštenje je prije svega odluka, ne osjećaj. Trebamo živjeti tako da naši osjećaji slijede naše odluke, a ne obrnuto.

Pogledajte petu lekciju: Moj odgovor je moja odgovornost

Ključne stavke za razmotriti tijekom pauze i rasprave:

Nemojte se iznenaditi ako parovi utihnu poslije ove lekcije. Dr. Emerson nam doslovce miče tlo pod nogama te nam oduzima svaki izgovor za ponašanje koje nije u duhu ljubavi i poštovanja. „Nemamo ništa za reći.“

Naše reakcije na pritiske, napetosti i iritacije djeluju poput ogledala koje nam otkriva više o nama samima, negoli o osobi koja ih je uzrokovala. U braku ste s nekim tko vas iritira! Vi jeste netko tko iritira drugoga! 😊

Može li jedna osoba emocionalno na nas imati tako velik utjecaj da izgubimo kontrolu i kažemo stvari zbog kojih ćemo kasnije žaliti? To je izgovor! Slažete li se, ili ne?

Vaša sreća i zadovoljstvo nešto su previše dragocjeno da biste ih povjerili u ruke drugoj osobi, osim Bogu i sebi. Biti osoba puna ljubavi i poštovanja ima manje veze s tim tko je naš partner, a više s time tko smo mi.



Kako će se naše reakcije poboljšati ako pokažemo više milosti jedno prema drugome? Zahvalite supružniku koji je pun ljubavi i poštovanja što vam čini život lakšim, no budite pažljivi da to ne dovede do vlastite deluzije.

Kako se gospodin Odgovor i gospođa Odgovornost mogu primijeniti u odnosima s kolegama, prijateljima ili klijentima?

Kada svjesno preuzimamo odgovornost za svoja djela i reakcije, možemo ispravno implementirati ove važne riječi u naše razgovore: „Žao mi je...“ „To nije bilo baš puno ljubavi s moje strane. Molim te, oprosti mi.“ Što mislite, koliko je to važno za vaš odnos? Kojih „pravila igre“ se držite u svom odnosu? Hoćete li promisliti o stvaranju vodilja za vaš odnos u budućnosti?

Zaključak:

Potaknite parove da osmisle vlastita „pravila igre“ tijekom sukoba. To je potrebno napraviti kada vlada mir i ne postoje napetosti.

Kome je potrebno više vremena da se smiri? Tko se mora maknuti kako se sukob ne bi proširio? Pokušajte definirati koliko je vremena potrebno prije no što se vratite natrag problemu. U redu je napasti problem, ali nije u redu napasti osobu!

Domaća zadaća:

Pokušajte promatrati vlastito ponašanje tijekom sukoba ili drugih rasprava. Jeste li skloni smišljanju izgovora, braniti se ili kriviti druge za svoja djela i reakcije?

Usmjerite pozornost grupe na domaću zadaću na stranicama 67, 72 i 73.

Završite s molitvom i zahvalom.

ŠESTA LEKCIJA: OSTATI NA PRAVOM PUTU

Prođite kroz prethodnu lekciju i domaću zadaću:

Parovi obično uživaju raspravljati i komentirati o petoj lekciji, posebice svojim iskustvima i domaćoj zadaći koju su primili e-mailom.

Zamolite svakog sudionika da podijeli nešto iz domaće zadaće sa 72. stranice ili jednu stvar koje se sjeća iz lekcije.

Kako reagirate tijekom sukoba: kao ruža ili kao tvor?

UVOD U LEKCIJU

Ova zadnja lekcija pregled je svega što smo do sada naučili. Emerson nam pruža dodatni uvid u svako od načela. Često ne trebamo naučiti nešto novo, već u praksu staviti ono što već znamo. Možete odmah započeti s lekcijom.

Pogledajte šestu lekciju: Ostati na pravom putu

Ključne stavke za razmotriti tijekom pauze i rasprave:

Ako to već niste učinili, tijekom razgovora zamolite parove da ispričaju kako su se upoznali.

Voditeljski par i njihovi pomoćnici također mogu ispričati svoju priču te istaknuti važnost Treće Osobe u vašem odnosu. Kada je Gospodin naš sudac, drugi sudac nam neće nikada trebati.

Brak je poput plesa ... stat ćemo jedno drugome na prste, no možemo uživati u iskustvu. Slažete li se s izjavom, među nama vlada jednakost, no nismo isti? Kako to utječe na naš odnos?

Naš brak je svet, što znači da smo dostupni samo Bogu i jedno drugome. Jeste li prihvatili ovu istinu i potpisali ju?

Kako razvoj kulture zahvalnosti može utjecati na naš odnos? Vas dvoje imate isključivu odgovornost da ne dopustite kulturi kriticizma uvući se u vaš dom. Upitajte ih je li itko uspio sastaviti popis stvari za koje je zahvalan.

Zaključak:

Na kraju, podsjetite ih i potaknite da razmisle o sljedećem:

Odvojite 15 do 30 minuta dnevno za razgovor. Svake godine proslavite godišnjicu braka. Organizirajte svoj godišnji raspored tako da odvojite dva ili tri termina tijekom godine samo za vas dvoje. Prisjetite se, to nije trošak, već ulaganje.

Učenje kako primijeniti *Ljubav & poštovanje* cjeloživotno je putovanje. Budite strpljivi jedno s drugim. Prepoznajte pokušaje partnera da učini stvari u ljubavi i poštovanju te



budite brzi da oprostite ono što nije učinjeno u tom duhu prepoznajući i potvrđujući nastojanja druge strane.

Pokazali ste kako možete odvojiti vrijeme samo za vas dvoje. Iskreno vam preporučamo da se držite ovog rasporeda i odvojite svaki drugi utorak (ili neki drugi dan) samo za vas dvoje. Jednom pokušajte nešto „licem u lice“, a sljedeći puta nešto „rame uz rame“. Na taj način moći ćete njegovati i održavati svoj odnos.

Zatražite ih da do posljednjeg sastanka ocijene koja im je domaća zadaća bila posebna te da odgovore na pitanja koja će primiti e-mailom vezana uz njihove dojmove o tečaju.

Posljednji sastanak osmišljen je kako bi svi sudionici mogli izraziti koji su njihovi dojmovi i iskustva vezani uz tečaj. To voditeljskom paru pruža priliku da uživaju u plodovima.

Opaska vezana uz završnu proslavu: Neki parovi kreativni su u svom izražavanju. Možete svirati i pjevati. Možete potaknuti parove da donesu slastice ili omiljeno jelo. Ponekad smo, čak, proslavili uz šampanjac. Molim vas, imajte na umu da bi posljednji sastanak mogao trajati malo duže te obavijestite parove unaprijed kako bi mogli organizirati čuvanje djece ako ih imaju.

PITANJA ZA PROMIŠLJANJE: (poslati putem e-maila)

Dobro se na kraju tečaja osvrnuti na putovanje kroz lekcije, steći novo razumijevanje sebe i svog partnera te procijeniti vlastito sudjelovanje u ovom iskustvu. Što ste naučili? Što ste primili? Što ste promijenili?

Kao o pomoć u vašem promišljanju uzmite u obzir ova pitanja:

Što je ostavilo najsnažniji dojam na vas tijekom tečaja? Što je bilo novo za vas ili vam je „iskočilo“?

Što vam se sviđelo ili vam je bilo zanimljivo?

Što je najprimjenjivije u vašem odnosu? O čemu ste promijenili mišljenje ili što sada bolje razumijete?

Procijenite vlastitu uključenost u tečaj: svoje vrijeme, promišljanje o materijalima, rasprave sa supružnikom, odgovore na pitanja ili izvršavanje domaćih zadaća?

Jeste li svjesniji područja vlastite ranjivosti? Želite li se promijeniti, i ako da, možete li prepoznati što je potrebno promijeniti?

Jeste li svome partneru dali dopuštenje da ukaže na bilo što u vašem ponašanju ili stavovima što smatra problematičnim? Kako ste se pritom osjećali?

Jeste li spremni preuzeti odgovornost za vlastita djela i reakcije? (5. lekcija) Želite li biti tvor ili ruža?

Smatrate li da je tečaj pridonio boljem razumijevanju između vas i partnera? Ako da, kako? Možete li prepoznati promjene u odnosu? Ako da, pojasnite.

Molimo vas, budite slobodni komentirati ako smatrate da je tečaju nešto nedostaje. Uključite svoje prijedloge kako ga poboljšati.



Vodič kroz lekcije seminara Ljubav i poštovanje

Korisno je zapisati svoje dojmove na papir. To kasnije možete upotrijebiti za raspravu i razmjenu ideja i iskustava. Bit ćemo vam zahvalni ako s nama podijelite neke svoje dojmove i stavove (ne sve, nešto). Budite slobodni nakon našeg posljednjeg sastanka poslati svoje dojmove putem e-maila. Drugi parovi budu ohrabreni kada čuju o iskustvima onih koji su završili tečaj *Ljubav & poštovanje*. Možda se sjećate kako su u vašoj pozivnici bila svjedočanstva drugih parova. Bez brige, nećemo navesti vaša prezimena ako upotrijebimo vaše dojmove. Hvala vam!

Ako želite, možete kupiti DVD *Ljubav & poštovanje* sa svim lekcijama. Možete ih pogledati kada god to poželite i osvježiti svoja iskustva iz grupe. Svakako ćete čuti nešto novo, nešto što ste propustili tijekom grupe. Neki voditelji grupa poslušali su materijale više od 10 puta, a još uvijek učimo nove stvari.

Uvijek imajte na umu da je brak poput plesa. Stat ćemo jedni drugima na prste, posebice kada učimo nove korake. Što više vježbamo, postaje ugodnije.

Nikad se u potpunosti nećemo izvući iz ludom kruga. Međutim, možemo lakše prepoznati kada se nađemo u njemu i primijeniti *Ljubav & poštovanje* kako bismo broj krugova smanjili na minimum. Uključite malo humora i ostat ćete na pravom putu!



ZAVRŠNA PROSLAVA

Kao voditelji grupe budite slobodni uložiti malo više truda u pripremu ove večeri, uključujući pića, grickalice i hranu koju će donijeti sudionici grupe te stvoriti slavljeničku atmosferu. Hrana se može poslužiti na početku, tijekom ili na kraju, ovisno o tome što najviše odgovara vašoj grupi.

Uvod:

Na samom početku zahvalite svima na sudjelovanju i redovitom prisustvovanju sastancima te povjerenju koje su iskazali.

Odvojite trenutak kako biste prošli kroz ključne stavke svake lekcije.

Ako želite, upotrijebite Psalam 103 koji govori o Božjem odnosu s nama. Psalam naglašava ključne sastojke uspješnog odnosa te smo potaknuti da ga nasljedujemo.

Prikupljanje dojmova o tečaju:

Zamolite svaki par da podijeli svoje dojmove o tečaju.

Nakon svakog svjedočanstva dodijelite im Potvrdu o sudjelovanju (vidi dodatak) te im čestitajte na uspješnom sudjelovanju. Slobodno ohrabrite svaki par kako vas već vodi Duh Sveti.

Možda netko ima poeziju koju želi podijeliti.

Ako vam se čini prikladnim, održite zdravicu.

Zaključak:

Pokazali ste kako možete odvojiti vrijeme samo za vas dvoje. Iskreno vam preporučamo da se držite ovog rasporeda i odvojite svaki drugi utorak (ili neki drugi dan) samo za vas dvoje. Jednom pokušajte nešto „licem u lice“, a sljedeći puta nešto „rame uz rame“. Na taj način moći ćete njegovati i održavati svoj odnos.

Molite završnu molitvu da nastave iskazivati duh ljubavi i poštovanja.

Zamolite ih za dozvolu da im šaljete pozivnice za daljnja događanja vezana uz brak ili osobni razvoj koje ćete organizirati.

Budite slobodni pozvati ih u svoju crkvenu zajednicu za daljnje ohrabrenje i potporu njihovom braku.

Svjesni smo da nas završetak ovog tečaja ne čini iskusnim mornarima bračnim vodama. Možemo ga smatrati kako pripremu za putovanja dok se nalazimo u luci. Nekima je ovo iskustvo bilo potvrda da se kreću u pravom smjeru. Naravno, i daje ćemo iskustiti morsku bolest kada se nađemo na otvorenom moru i pojave se neočekivane oluje, no svi smo donijeli odluku da ne napuštamo brod, je li tako? Opremljeni istinama i vještinama koje smo primili kroz *Ljubav & poštovanje*, možemo postati iskusni mornari i doseći svoje odredište pritom uživajući u putovanju.



Vodič kroz lekcije seminara Ljubav i poštovanje

Prepoznavanje, razumijevanje i poštivanje razlika između muškaraca i žena prvi je korak. Ne budite strogi prema sebi samima. Nitko nije savršen u ovome. Naš brak je projekt u izgradnji, stoga budite strpljivi tijekom procesa. Sve dok smo spremni učiti i „raditi na našem braku“ kretat ćemo se u pravom smjeru u uživati u plodovima svoga odnosa.



Ilustracija: Što vidite?



Potvrda o sudjelovanju

* U izradi *

