# *СУСТРЭЧА 3*

# *ЛЮБОЎ ПАТРАБУЕ КАМУНІКАЦЫІ*

---

«Асабліва прыгожа ў сужэнстве тое, што сужонкі цалкам шчыра і ў праўдзе могуць сказаць сабе ўзаемна: «У тваёй любові я знаходжу любоў Бога, Які прыходзіць да мяне. У маёй любові да цябе я злучаюся з Богам, Які пазычае маё сэрца, каб любіць цябе».

Кс. Анры Кафарэль

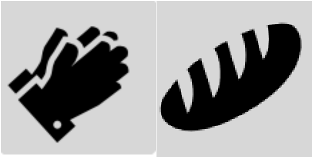
---

**1. Уводзіны**

Мы ўсе добра разумеем, якую вялікую вартасць мае камунікацыя ў стасунках паміж людзьмі. Зносіны ў сужэнстве могуць выглядаць па-рознаму. Айцец Кафарэль у адным са сваіх лістоў казаў так: «Калі мы адмаўляемся выражаць сябе, мы здзяйсняем адзін з самых цяжкіх грахоў супраць любові». Мы можам быць упэўненымі, што мы часта размаўляем, што нашы размовы жывыя, але аднак амаль у кожным сужэнстве трэба звяртаць увагу на спосаб камунікацыі і на тое, аб чым мы размаўляем. Мы павінны ажыўляць нашыя дыялогі, заўважыць, што Хрыстос таксама хоча нам штосьці сказаць. Ён павінен быць Госпадам нашага сужэнства. Мы павінны сустракаць Яго разам. Першы канкрэтны пункт высілку, які прапануе Рух, гэта абавязак «Сядзем разам».

Абавязак «Сядзем разам» – гэта вялікае цудоўнае адкрыццё айца Кафарэля.

**2. Сустрэча суполкі**



## *I ЧАСТКА СУСТРЭЧЫ*

- ***Супольны пасілак і дзяленне жыццём***

Падчас дзялення жыццём трэба быць цалкам засяроджаным на тым, што кажа іншы, а не думаць аб тым, што самі плануем распавесці. Гэта магчыма толькі тады, калі **загадзя** падрыхтуемся да дзялення. Найлепей, калі запішам па пунктах, аб чым будзем казаць.

## *II ЧАСТКА СУСТРЭЧЫ*

***Малітва супольнасці***

Напачатку мы просім аб дарах Святога Духа, каб Бог адкрыў нашыя сэрцы. Пасля мы будзем дзяліцца, разважаючы над скіраваным да нас тэкстам Слова. На гэтай

сустрэчы мы будзем разважаць над фрагментам з Евангелля паводле святога Лукі, у якім Хрыстос заахвочвае нас падумаць аб нашым жыцці.

***Слова Божае***

**Абавязкі вучняў Езуса (Лк 14, 28-32)**

«Бо хто з вас, калі захоча пабудаваць вежу, спачатку не сядзе і не падлічыць выдаткаў, ці мае на завяршэнне будовы. Калі ж закладзе падмурак і не зможа закончыць, усе, хто ўбачыць, пачнуць смяяцца з яго, кажучы: «Гэты чалавек пачаў будаваць і не змог скончыць». Або які кароль, ідучы на вайну супраць іншага караля, не сядзе і не параіцца спачатку, ці моцны ён, каб ісці з дзесяццю тысячамі супраць таго, хто ідзе на яго з дваццаццю тысячамі? Калі не, то пакуль той яшчэ далёка, ён пашле да яго пасланцоў прасіць міру».

Працягваем нашу малітву ў форме спантаннай малітвы. Выкажам **інтэнцыі**, якія хацелі б даверыць Богу. Святар – духоўны дарадчык занясе іх да Божага трону.

## *III ЧАСТКА СУСТРЭЧЫ*

***Духоўнае жыццё. Паглыбленне веры і любові***

*Дзяленне рэалізацыяй канкрэтных пунктаў высілку*

У гэтай частцы падзелімся тым, як наша сужэнства наблізілася да Бога, выкарыстоўваючы прапановы Руху END.

Калі мы дзелімся рэалізацыяй канкрэтных пунктаў высілку, гэта не павінна выглядаць, як прэзентацыя «хатняга задання». Гэта напоўнены ўнутранай засяроджанасцю аповед аб духоўным узрастанні, аб тых чарговых кроках, якія мы зрабілі ў накірунку Бога. Не бойцеся гэтага аповеду. Тут няма тых, хто выйграў і прайграў. Ёсць толькі тыя, хто прыклаў высілак і тыя, хто ад яго адмовіліся.

Як павінен выглядаць час, калі мы дзелімся выкананнем пунктаў высілку? Перад усім гэта павінна быць шчыра. Калі мы дзелімся, мы будзем канцэнтравацца на тым, што добрага зрабіў Бог у нашым жыцці, у выніку рэалізацыі пунктаў высілку. Мы гаворым аб тым, як мы спраўляліся з выкананнем пэўных пунктаў высілку, якія канкрэтныя дзеянні мы зрабілі, якія былі цяжкасці і які плён мы бачым у сувязі з прынятым высілкам. Гэта можа быць падказка для іншых.

Шчырасць мае на ўвазе, што мы таксама зможам прызнаць свае паразы. Аднак, не выключаем, што часам лепш прамаўчаць аб некаторых фактах, адкрыццё якіх магло б разбурыць адзінства сужэнства. Аповед патрабуе далікатнасці і ад тых, хто ім дзеліцца, і ад тых, хто слухае. Тыя, хто слухае, павінны з вялікай зычлівасцю прымаць сказаныя словы. Мы не гаворым кепскага пра нашага сужэнца. Калі мы дзелімся выкананнем пунктаў высілку мы не кіруемся прыкладам працы бухгалтара. Гэта не баланс.

- ***Тэкст да абмену думкамі***

Здольнасць слухаць з'яўляецца вялікім мастацтвам. Слуханне не магчымае без вольнай волі і эмпатыі. Слуханне мае на ўвазе, што нас не асуджаюць (глядзі фрагмент Евангелля аб блудніцы). Мы не асуджаем чалавека, які гаворыць. Мы мусім адмовіцца ад усіх нашых ідэй адносна жыцця другога чалавека, дазволіць яму пагрузіцца ў тое, што ён адчувае, у яго эмоцыі. Калі мы слухаем, мы прымаем тое, што чуем такім, якое яно ёсць, у цішыні, так, каб чалавек, які гаворыць, адчуў нашу прыязнасць і ўвагу. Аднак мы не павінны цалкам адмаўляцца гаварыць, але выказацца трэба толькі пасля таго, як мы выслухаем чалавека.

> «Бог прамаўляе да мяне праз Сваё стварэнне, як бы знутры. Але гаворыць таксама да мяне звонку. Трэба, каб мой «унутраны слых» трэніраваўся слухаць, каб быць здольным распазнаваць Яго голас». *Кс. Анры Кафарэль*

*«Слуханне» з'яўляецца хіба самым прыгожым падарункам, які мы можам камусьці ахвяраваць...*

*Сказаць яму – не з дапамогай словаў – а з дапамогай вачэй, твару, усмешкі і ўсяго цела: ты для мяне важны, ты цікавы, я рады, што ты тут ёсць…*

*І не здзіўляе той факт, што найлепшы спосаб зразумець сябе – гэта быць выслуханым іншым чалавекам!*

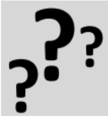
*Слуханне павінна пачацца ад маўчання… Ці заўважалі вы, як часта ў нашых «размовах» сустракаюцца выразы ў стылі «гэта, як я, калі…» альбо «гэта нагадвае мне тое, што здарылася…». Часта тое, аб чым гаворыць іншы, з'яўляецца толькі магчымасцю, каб гаварыць аб сабе. Слуханне заключаецца ў тым, каб затрымаць «маленькі ўнутраны фільм, які з'яўляецца ў нашай галаве», затрымаць ўнутраны метафарычны маналог, каб дазволіць перамяніцца ад сустрэчы з іншым чалавекам. Яно таксама заключаецца ў тым, што іншы чалавек увойдзе да нас так, як бы ён уваходзіў у наш дом, агледзеўся і зручна сеў у фатэль. Слуханне заключаецца таксама ў тым, што мы адкладаем убок усё, чым мы занятыя і ахвяруем свой час іншаму чалавеку. Гэта як прагулка з сябрам: у рытме яго крокаў, блізка, але, каб не перашкаджаць, дазваляючы яму весці, затрымліваючыся, калі затрымліваецца ён, рухаючыся зноў, робячы гэта для яго.*

*Слуханне не заключаецца ў шуканні таго, што сказаць, маючы на ўвазе, што іншы чалавек сам мае адказы на ўласныя пытанні. Не трэба думаць за яго, даваць яму парады і нават трэба пазбягаць імкнення зразумець яго. Слуханне заключаецца ў прыняцці іншага тым, кім ён ёсць, не трэба ўваходзіць у яго ролю, каб сказаць яму кім ён павінен быць. Слуханне заключаецца ў адкрытасці на ўсе яго ідэі, тэмы, словы, рашэнні, без інтэрпрэтавання, без асуджэння, пакідаючы яму дастатковую прастору, каб знайсці ўласны шлях. Слуханне не заключаецца ў чаканні, каб хтосьці стаў такім ці іншым, яно дазваляе іншаму адкрыць свае каштоўнасці і паглядзець на сябе звонку.*

*Уважлівасць да кагосьці, хто церпіць, не заключаецца ў тым, каб даваць рашэнні ці тлумачэнні яго цярпення, яна ў тым, каб дазволіць іншаму чалавеку выказацца і самому знайсці дарогу да свабоды.*

*Навучыцца слухаць – гэта найбольш карыснае практыкаванне на дарозе да свабоды ад нашых уласных перажыванняў (менавіта таму слухаць іншага так цяжка і таму, калі ў нас атрымаецца кагосьці сапраўды выслухаць, слёзы наварочваюцца нам на вочы…). Слуханне – гэта абдорванне іншага тым, чаго мы, магчыма, самі ніколі не атрымлівалі: увагай, часам, чулай прысутнасцю. Калі мы вучымся слухаць іншых, нам удаецца слухаць саміх сябе, наша цела і нашы эмоцыі, гэта шлях да таго, каб навучыцца прыслухоўвацца да зямлі жыцця, мы становімся паэтамі, гэта значыць асобамі, якія адчуваюць сэрца і бачаць душу розных рэчаў.*

*Андрэ Грамелар*

- ***Абмен думкамі на сустрэчы*** 

Давайце падзелімся нашым досведам:

- Якія рысы сапраўднага слухання?
- Калі і якім чынам мы дасведчылі, што нас сапраўды слухаюць?
- Ці ўмеем мы слухаць іншых? З якімі цяжкасцямі сустракаемся?
  Над чым мы павінны працаваць, каб палепшыць нашу здольнасць слухаць?

Падзяліцеся канкрэтнымі прапановамі для вашай суполкі, каб вы маглі лепш слухаць сябе ўзаемна. Гэта ваша суполка. Вы павінны дбаць пра яе.

- ***Харызмат Руху і педагогіка***

---

«Сапраўдны штомесячны сужэнскі дыялог у прысутнасці Пана (практыкаванне «Сядзем разам»)».

*Чым з'яўляецца суполка Маці Божай*

---

Адным з галоўных інструментаў, які дапамагае ў будаванні любові ў сужэнстве з'яўляецца абавязак «Сядзем разам». Менавіта гэты абавязак з'яўляецца спецыфічнай рысай руху, якую мы атрымалі ад заснавальніка. Абавязак не страціў ні кроплі сваёй актуальнасці за апошнія 70 год.

*Абавязак «Сядзем разам» – гэта дыялог у Божай прысутнасці. Заключаецца ён ў тым, каб глядзець на іншага і слухаць яго з чулым поглядам Бога, новым позіркам, свабодным ад прадузятасці, позіркам, які дазваляе нам быць такімі, якімі мы з'яўляемся, прымаючы нашыя асаблівасці. Абавязак «Сядзем разам» – гэта штосьці большае, чым проста сужэнскі дыялог. Яго перажываюць трое: сужэнцы і Бог. Гэты дыялог не можа адбывацца па-за Яго позіркам.*

*Ужо Платон казаў, што: «Трэба глядзець на Бога. Бо Ён з'яўляецца найлепшым люстэркам людскіх справаў, у Яго мы можам углядацца і спазнаваць сябе».*

*Хрыстос, чалавечае аблічча Бога, з'яўляецца люстэркам сям'і. Абавязак «Сядзем разам» падкрэслівае тое, што Бог з'яўляецца запрошаным госцем, мацуючай сілай гэтай сустрэчы.*

*Абавязак «Сядзем разам» дазваляе адкрыць Хрыста, які дзейнічае і прамаўляе да нас. Абавязак «Сядзем разам» пачынаецца з малітвы, у якой мы запрашаем Госпада на супольную сустрэчу, да нашых адкрытых сэрцаў і да стварэння духоўнай атмасферы любові і пакоры.*

*Кс. Анры Кафарэль*

На вуліцы 1945 год. Кс. Кафарэль вядзе групы сужэнстваў, якія пазней стануць Equipes Notre-Dame. Ён ведае, якія цяжкасці перажываюць сужэнцы у камунікацыі паміж сабой, асабліва ў духоўнай сферы. Якім чынам паспрыяць гэтай камунікацыі, якая бясспрэчна з'яўляецца вельмі важнай ў жыцці пары? Аднойчы, падчас чытання святога Лукі, у яго галаве з'явілася ідэя. І ён напісаў ліст пад назвай: «Недаацэнены абавязак».

*«Хрыстос у 14 раздзеле Евангелля паводле Лукі запрашае сваіх слухачоў да практыкавання «Сядзем разам». У сённяшні хуткаплынны галавакружны час здаецца дарэчнай рэкамендацыя гэтага недаацэненага абавязку...*

*...Перш чым вы пачалі будаваць сваё сужэнства, вы параўналі свае погляды, узялі пад увагу вашыя матэрыяльныя і духоўныя рэсурсы, вызначылі план. Але ад моманту, калі вы пачалі дзейнічаць, ці не занадта вы ігнаруеце моманты, калі вы можаце разам затрымацца, каб паглядзець на ўжо выкананыя заданні, заўважыць у іх тое, што вы заклалі на пачатку, параіцца з Панам гэтай справы?*

*Я разумею перашкоды і цяжкасці, якія могуць узнікнуць, але я разумею таксама факт, што дом у пэўны дзень можа рухнуць, калі мы не будзем клапаціцца пра яго падмурак.*

*У сужэнстве, дзе няма часу на рэфлексію, часта падступна закрадваецца матэрыяльны і маральны непарадак; рутына пачынае панаваць у супольнай малітве, падчас пасілкаў і ўсіх сямейных рытуалаў, выхаванне ўсё часцей абмяжоўваецца нервовымі рэакцыямі бацькоў; сужэнскае адзінства расколваецца.*

*Усе гэтыя недахопы можна заўважыць не толькі ў сем'ях, якія не атрымалі дастатковай адукацыі, якія не разумеюць праблемаў выхавання і сужэнскай духоўнасці, але і ў сем'ях, якія лічацца аўтарытэтам па пытаннях сям'і, але нажаль толькі... тэарэтычна. Ім не хапае адпаведнай дыстанцыі, каб заўважыць занядбанні, якія госць заўважае адразу, як пераступае парог іх дома, а сябрам часам не хапае смеласці звяртаць на гэта ўвагу зацікаўленаму боку, бо яны асцерагаюцца звышчулівасці і непаразумення.*

*Сужэнствы заўважылі гэтую небяспечнасць. Вывучылі і прымянілі розныя сродкі, каб яе пазбегнуць. Адзін з сужэнцаў нядаўна падзяліўся са мной досведам, які аказаўся вельмі пазітыўным, і які заключаўся ў супольным адпачынку сужэнцаў - штогадовым тыднёвым падарожжы без дзяцей. Магчыма, чытаючы гэта, вы думаеце сабе, што ня кожны мае сяброў ці бацькоў, з якімі можна было б пакінуць дзяцей. Існуюць іншыя рашэнні. На прыклад, тры сям'і выбраліся разам на супольны адпачынак у адну і тую ж краіну і такім чынам кожная з параў магла з'ехаць на тыдзень адпачываць асобна, давяраючы апеку над дзецьмі дзвюм іншым парам.*

*Існуе таксама іншы спосаб пазбегнуць рутыны, на якім я хацеў бы крыху даўжэй затрымацца. Вазьміце ў рукі ваш каляндар і такім самым чынам, як вы запісваеце туды які-небудзь канцэрт ці выхад у госці, запішыце спатканне ўдвух; і каб мы*

*добра адзін аднаго зразумелі, гэтыя дзве альбо тры гадзіны недатыкальныя… нават, калі казаць больш па-хрысціянскі – «святыя»! І не дазваляйце, каб якая-небудзь прычына, па якой бы вы не адмянялі вечар у горадзе ці сустрэчу са знаёмымі, перашкодзіла вам сустрэцца ўдвух.*

*Якім чынам выкарыстаць гэты час? Напачатку, прыміце рашэнне, што вы не спяшаецеся; гэтым разам спешка не будзе вамі кіраваць! Адплывіце ад берага ў глыбокае мора, любым коштам трэба змяніць месца і забыцца пра клопаты. Напрыклад, можна разам прачытаць адзін раздзел з кнігі, якая была падрыхтаваная спецыяльна для гэтага выпадку.*

*Пасля – альбо напачатку – памаліцеся крыху даўжэй. Кожны, калі гэта магчыма, няхай прамовіць уголас нейкую асабістую спантанную малітву: такая форма малітвы – нічога не адымаючы ў іншых формаў – цудоўным чынам збліжае сэрцы. Такім чынам увайдзіце ў прастору Божага супакою, падзяліцеся тымі думкамі, прызнаннямі, якімі няпроста – і часта непажадана – дзяліцца на працягу шумных і перапоўненых актыўнасцямі дзён. Бо калі гэтыя прызнанні закрытыя ў сэрцы, яны становяцца небяспечнымі. Вы самі ведаеце, што існуе такі род цішыні, які з'яўляецца ворагам любові.*

*Але не затрымлівайцеся ні на вас саміх, ні на актуальных праблемах, зрабіце пілігрымку да крыніцаў вашага кахання, нанова прызнайце ідэалы, да якіх вы хацелі разам імкнуцца радасным крокам. Аднавіцеся ў захапленні. Пазней вярніцеся ў сённяшні момант, параўнайце ідэалы з рэчаіснасцю, зрабіце рахунак сумлення вашага сямейнага жыцця – я не кажу тут аб асабістым рахунку сумлення – прыміце практычныя пастановы адпаведна аздараўлення, узмацнення, амаладжэння, адкрытасці вашай сям'і. Няхай гэты рахунак сумлення будзе пранікнёны і шчыры; падумайце над прычынамі знойдзеных праблемаў.*

*Варта таксама на хвіліну затрымацца ў рэфлексіі над кожным з вашых дзяцей, просячы Бога, каб Ён уклаў Свой погляд у вашыя сэрцы, згодна з Яго абяцаннем, каб вы маглі глядзець на дзяцей і любіць іх, як Ён, каб весці іх згодна з Яго планам. І ў канцы, запытайцеся ў сябе ці Бог з'яўляецца першай асобай, якой вы служыце.*

*…Больш ня маеце чаго сказаць? Не размаўляйце, гэта будзе карысна для вашай сустрэчы. Успомніце словы Мэтэрлінка: «Мы яшчэ не ведаем адзін аднаго, мы яшчэ не мелі смеласці, каб разам памаўчаць».*

*Вельмі важна занатаваць тое, што вы адкрылі, прапрацавалі, прынялі падчас сустрэчы, альбо гэта можа быць зроблена пазней адным з сужэнцаў, прачытайце запісанае падчас наступнага спаткання.*

*Тое, аб чым я вам зараз распавёў з'яўляецца толькі адным са спосабаў, каб захаваць маладосць і жыццяздольнасць вашага кахання і сям'і, існуе і шмат іншых спосабаў. Але гэты метад, правераны ўжо пэўнай колькасцю сужэнцаў, прынёс чаканыя вынікі».*

*Кс. Анры Кафарэль*

**3. Заданні на час паміж сустрэчамі**

- **Памятайце аб штодзённым супольным чытанні малітвы *МАГНІФІКАТ*.**
- Правядзіце сапраўдны дыялог у Божай прысутнасці.
- Прачытайце матэрыялы на наступную сустрэчу.
- Падрыхтуйцеся да дзялення жыццём
- Падумайце, што вы можаце распавесці на наступнай сустрэчы аб вашым выкананні абавязку «Сядзем разам».
- Дашліце сваю малітоўную інтэнцыю.

Калі адчуваеце сябе разгублена і не ведаеце як «сабрацца» сесці разам, то можаце скарыстацца з наступных прапановаў.

- Пасля вяртання з сустрэчы, самае позняе на наступны дзень, вызначце дату і гадзіну, калі пачнецца ваша спатканне. Вы можаце змяніць гэту дату толькі па вельмі важнай прычыне.
- У дзень, калі вы запланавалі сесці разам, асаблівым чынам старайцеся пазбягаць непаразуменняў. Пастарайцеся, калі гэта магчыма, не быць вельмі стомленымі. У ранішняй малітве аддайце Богу вашае «Сядзем разам».
- Пакладзіце дзяцей спаць альбо папрасіце кагосьці пасядзець з імі.
- Сядзьце за стол (можна прыгатаваць гарбату і штосьці з ежы).
- Запаліце свечку і разам памаліцеся – так як зможаце. Калі вы яшчэ не гатовыя да спантаннай малітвы, то няхай гэта будзе, напрыклад, «Ойча наш», «Вітай, Марыя» (частка ружанца). Калі вы гатовыя, то варта памаліцца «сваімі словамі». Напрыклад? Запрасіце Бога на спатканне, аддайце яго Яму. Папрасіце Святога Духа аб падтрымцы ў размове, аб здольнасці адкрыцца адзін аднаму, аб аздараўленні/узмацненні сужэнства, аб здольнасці слухаць, аб стрыманасці і ўнутраным спакоі, аб яшчэ мацнейшай сувязі і больш глыбокіх стасунках, аб больш дасканалай любові, аб добрым плёне дыялогу, аб тым, каб быць добрай жонкай/добрым мужам і т.д. У малітве падзякуйце Богу за сябе, за дом, дзяцей, супольна пражытыя гады, радасці і цяжкія выпрабаванні, дзякуючы якім вы сталі мацней.
- Перайдзіце да размовы.

- ***Тэмы прапанаваныя для першага спаткання. Жонка/муж:***

  - Аднойчы я звярнуў/ла ўвагу менавіта на цябе і закахаўся/лася менавіта ў цябе, бо...
  - З нашых першых спатканняў я найбольш запомніў/ла…
  - Я кахаю цябе і гэта азначае для мяне...
  - Зараз найбольш ў табе шаную...
  - Тваю любоў, падтрымку і дапамогу я найбольш адчуваў/адчувала... (калі, у якіх сітуацыях?)
  - З нашага сужэнскага жыцця я найбольш цёпла ўзгадваю...
  - Нашым найбольшым супольным поспехам, дасягненнем, якое мяне цешыць, я лічу...
  - Мы разам прайшлі цяжкія хвіліны, але гэта зрабіла нас мацней. Такім здарэннем я лічу...

- Асаблівым чынам я хачу падзякаваць табе за тое, што...
- Што я мог бы/магла б зрабіць, каб ты быў/была больш шчаслівым/ай са мной?
- Можаце яшчэ раз павольна прачытаць тэкст аб тым, як слухаць. Не ўспрымайце гэты тэкст як інструмент для барацьбы адзін з адным.

Сужэнскі дыялог у Божай прысутнасці завяршыце малітвай падзякі і *Магніфікат*.

Штодзённа практыкуйце дзякаваць адзін аднаму за звычайныя рэчы, за тое, што кожны з вас робіць для іншага, для сям'і: за аплачаныя рахункі, пакупкі, абед, змену шынаў на зімовыя, добрае слова, удзел у школьным выступе дзіцяці і т.д. Заўважайце працу іншай асобы, шануйце яе, хваліце мужа/жонку, калі заўважыце, што зрабіў(-ла) штосьці хутка, прыгожа, добра.

**Дадатак**

*<u>Узровень размовы</u>*

Двое людзей могуць весці размову на розным узроўні ў залежнасці ад таго, ці яны далёкія адзін аднаму, ці блізкія. Сама размова таксама можа альбо збліжаць людзей, альбо пагаршаць іх стасункі. Кожны вышэйшы ўзровень больш адкрывае ўнутраны свет, яднае. Узроўні размовы:

1. <u>Дробязі і факты</u> (*напрыклад, «Сёння цудоўнае надвор'е» // «А ўчора ішоў дождж!»).* Сужэнская размова на ўзроўні фактаў гэта: «Дзеці памытыя, накормленыя, спяць» // «Гэта добра».

*2.* <u>Меркаванні</u> (гавару, што думаю на нейкую тэму): *«Я лічу, што мы зашмат часу праводзім на працы, а мала з дзецьмі і адзін з адным» // «Магчыма і так, але што нам з гэтым рабіць?» // «...».*

*3.* <u>Пачуцці</u> (я гавару, што адчуваю, што перажываю, аб тым, што люблю кагосьці, што хтосьці для мяне блізкі, з чым мне добра, з чым кепска і т.д. = я адкрываю свой унутраны свет): *«У мяне цяжкасці з тым, каб палюбіць тваю маму – я хацела б яе палюбіць, але мне цяжка» альбо «Я адчуваю, што аддаляюся ад Бога».*

4. <u>Поўная адкрытасць</u> – узровень размовы, якога мы мусім дасягнуць у сужэнстве. У нас няма закрытых тэмаў, мы не хаваем штосьці пад маскай, мы дзелімся ўсім. Сужонак становіцца для нас «празрыстым»: мы ведаем яго жаданні, матывацыі, раны, пачуцці, праблемы, схільнасці да тых ці іншых рэакцый і паводзінаў, слабыя і моцныя бакі. Мы ведаем, як яму дапамагаць і правільна рэагаваць у розных сітуацыях. Мы ведаем, як дапамагчы адно аднаму, каб яшчэ больш кахаць.

Такая мэта абавязку «Сядзем разам». Чым больш шчаслівы кожны з нас, тым больш шчаслівае будзе наша сужэнства.

Поўная адкрытасць апроч размовы патрабуе – здольнасці спакойнага слухання і прыняцця мужа/жонкі. Каб сужонак не баяўся даверыцца.

Пастка для добрых сужэнстваў з даўжэйшым стажам: «Мы ўсё адзін пра аднаго ведаем, усё адзін аднаму сказалі». «Я сказаў на заручынах, што кахаю цябе, гэта значыць, што кахаю».