СУСТРЭЧА 4

**ЛЮБОЎ ПАТРАБУЕ КАНТАКТУ**

*“А асабліва прыгожа ў сужэнстве тое, што кожны можа сказаць іншаму з поўнай праўдай: “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”.*

*Ксёндз Генры Кафарэль*

**1. Уводзіны**

Мы ўсе добра разумеем, якую вялікую вартасць мае камунікацыя ў стасунках паміж людзьмі. Зносіны ў сужэнстве могуць выяўляцца па-рознаму. Ксёндз Кафарэль у адным са сваіх лістоў казаў так: “Калі мы адмаўляемся выражаць сябе, мы здзяйсняем адзін з самых частых грахоў супраць любові”. Мы можам быць упэўненнымі, што мы часта размаўляем, што нашы размовы жывыя, але аднак амаль у кожным сужэнстве трэбы звяртаць увагу на спосаб зносінаў і на тое, аб чым мы размаўляем. Мы павінныя ажыўляць нашыя дыялогі, адзначыць, што Хрыстос таксама хоча нам штосьці сказаць. Ён павінен быць Панам нашага сужэнства. Мы павінныя сустракаць Яго разам. Першы канкрэтны пункт высілку, які прапануе Рух, гэта практыкаванне “Прысядзем разам”.

Практыкаванне “Прысядзем разам” – гэта вялікае цудоўнае адкрыццё ксяндза Кафарэля.

**2. Сустрэча экіпы**

***І частка сустрэчы*** 

• **Прымаем пасілак і дзяленне жыццём**

Пад час дзялення жыццем трэба быць цалкам засяроджаным на тым, што кажа іншы, а не думаць аб тым, што самі плануем распавесці. Гэта магчыма толькі тады, калі загаддзя падрыхтуемся да дзялення і будзе лепш, калі запішам па пунктах, аб чым будзем казаць.

***ІI 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.

**Абавязкі вучняў Езуса (Лукі 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. Ксёндз-духоўнік занясе іх да Божага трону.

**Малітва**

*О Ты, Які жывеш у маім сэрцы на дне,*

*Хай пачую Твой голас у маім сэрцу на дне.*

*О Ты, Які жывеш у маім сэрцы на дне,*

*Дай Тваёй радасцю жыць у маім сэрцы на дне.*

*О Ты, Які жывеш у маім сэрцы на дне,*

*Дай схавацца ў Табе ў маім сэрцы на дне.*

***III ЧАСТКА СУСТРЭЧЫ*** 

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

Здольнасць слухаць з’яўляецца вялікім мастацтвам. Слуханне мае на ўвазе вольную волю і клімат 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, можна перафармуляваць яго словы, назваць яго эмоцыі і дапамагчы сфармуляваць патрэбы.

*“Бог прамаўляе да мяне праз Сваё стварэнне, як бы знутры. Алё Ён гаворыць таксама да мяне звонку. Трэба, каб мой “унутраны слых” трэніраваўся слухаць, каб быць здольным распазнаваць Яго голас”.*

*Айцец Генры Кафарэль*

**• Уводны тэкст да абмену думкамі** 

*“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 ў 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 увайходзіў у наш дом, аглядзеўся 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. Ня трэба думаць за яго, даваць яму парады і нават трэба пазбягаць імкнення зразумець яго. Слуханне заключаецца ў прыняцці іншага тым, кім ён ёсць, ня 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 ў адкрыванні вартасцяў іншага яму самому, магчымасць 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 адорванне 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, людзямі, якія адчуваюць сэрца і бачаць душу розных рэчаў.*

*Андрэ Грамелар*

**• Абмен думкамі на сустрэчы** 

Мы падзелімся нашым досведам і прыгледзімся да нашых пастановаў.

• Якія прыкметы сапраўднага слухання?

• Калі і якім чынам мы перажылі адчуванне, што нас сапраўды слухаюць?

• Ці ўмеем мы слухаць іншых? З якімі цяжкасцямі сустракаемся?

Над якімі пастановамі мы павінныя папрацаваць, каб палепшыць нашу здольнасць слухаць?

Прывядзем пару канкрэтных прыкладаў, якія мы можам выкарыстаць у экіпе, каб лепш навучыцца слухаць адзін аднаго. Гэта ваша экіпа. Вы павінныя аб ёй клапаціцца.

**• Харызмат Руху і навучанне **

*“Сапраўдны штомесяцовы сужэнскі дыялог у прысутнасці Пана (практыкаванне “Прысядзем разам”)”.*

*Чым з’яўляецца экіпа Нотр-Дам*

Адным з галоўных інструмантаў, які дапамагае ў будаванні любові ў сужэнстве з’яўляецца практыкаванне “Прысядзем разам”. Менавіта гэты асноватворны абавязак з’яўляецца спецыфікай руху і не страціў ні кроплі сваёй актуальнасці за апошнія 70 год.

*Практыкаванне “Прысядзем разам” – гэта дыялог у Божай прысутнасці. Заключаецца яно ў тым, каб глядзець на іншага і слухаць яго з чулым поглядам Бога, новым поглядам, свабодным ад перадузятасці, поглядам, які дазваляе нам быць такімі, якімі мы з’яўляемся, прымаючы нашыя адрозненні. Практыкаванне “Прысядзем разам” – гэта штосьці большае, чым проста сужэнскі дыялог. Яго перажываюць трое: сужэнцы і Бог. Гэты дыялог не можа адбывацца па-за Яго поглядам.*

*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. Практыкаванне “Прысядзем разам” падкрэслівае тое, што Бог з’яўляецца запрошаным госцем, мацуючай сілай гэтай сустрэчы.*

*Практыкаванне “Прысядзем разам” дазваляе адкрыць Хрыста, які дзейнічае і прамаўляе да нас. Практыкаванне “Прысядзем разам” пачынаецца з малітвы, у якой мы запрашаем Пана на супольную сустрэчу, да нашых адкрытых сэрцаў і да стварэння духоўнай атмасферы любові і пакоры.*

*Ксёндз Генры Кафарэль*

На вуліцы 1945 год. Ксёндз Кафарэль займаецца вядзеннем групы сужэнстваў, якія пазней стануць Equipes Notre-Dame. Ён ведае аб цяжкасцях, якія сужэнцы перажываюць ў стасунках, асабліва ў духоўнай сферы. Якім чынам паспрыяць гэтым стасункам, якія бяспрэчна з’яўляюцца жыццясцвярджальнымі ў жыцці пары? Аднойчы, падчас чытання святога Лукі, у яго галаве з’явілася ідэя. І ён напісаў ліст пад назвай: “Непрызнаны абавязак”.

*“Хрыстос у 14 раздзеле Евангелля паводле Лукі запрашаем сваіх слухачоў да практыкавання “Прысядзем разам”. У сённяшні хуткаплынны галавакружны час здаецца дарэчнай рекамендацыя гэтага непрызнанага абавязку…*

*...Першы чым вы пачалі будуваць 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 супольныя моманты, калі вы можаце затрымацца, каб паглядзець на ўжо выкананыя заданні, заўважыць у іх тое, што вы заклалі на пачатку, параіцца з Панам гэтай справы?*

*Я разумею прадузятасць 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 сужэнства, дзе няма часу на рэфлексію, часта падступна закрадваецца матэрыяльны і маральны непарадак; рутына пачынае панаваць у жыцці супольнай малітвы, падчас пасілкаў і ўсіх сямейных рытуалаў, настаўленне ўсё часцей прыводзіць да нервовых рэакцыяў бацькоў; сужэнскае адзінства расколваецца; усе гэтыя недахопы можна заўважыць не толькі ў сем’ях, якія не атрымалі дастатковай адукацыі, якія не разумеюць праблемаў адукацыйнага характару і сужэнскай духоўнасці, але і ў сем’ях, якія валодаюць кампетэнцыяй у вобласці навукі пра сям’ю і тэарэтычна… з’яўляюцца спецыялістамі ў гэтай вобласці. Ім не хапае адпаведнай дыстанцыі, каб заўважыць занядбанасць, якую госць заўважае адразу, як пераступае парог іх дома, а сябрам часам не хапае смеласці звяртаць на гэта ўвагу зацікаўленаму боку, бо яны асцерагаюцца звышчуллівасці і непаразумення.*

*Сужэнствы заўважылі гэтую небяспечнасць. Вывучылі і прымянілі розныя сродкі, каб яе адшурхнуць. Адзін з сужэнцаў нядаўна падзяліўся са мной досведам, які аказаўся вельмі пазітыўным, і які заключаўся ў супольным (без дзяцей) штотыднёвым адпачынку сужэнцаў, штогадовым падарожжы. 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 двум 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 тры гадзіны недатыкальныя… нават, скажам святыя, гэта больш хрысціянскае азначэнне! 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. Разам прачытайце 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, але, 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 на 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 наступнай сустрэчы.*

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

*Ксёндз Генры Кафарэль*

**3. Заданні на час паміж сустрэчамі** 

**• Памятайце аб штодзённай малітве *Магніфікат*.**

• Правядзіце сапраўдны дыялог у Божай прыстунасці.

• Прачытайце матэрыялы на наступную сустрэчу.

• Памятайце аб тым, каб даслаць вашыя прапановы на абмен думкамі ў адукацыйнай частцы.

• Падрыхтуйцеся, каб падзяліцца жыццём.

• Падумайце, што вы можаце распавесці аб вашым практыкаванні “Прысядзем разам” на наступнай сустрэчы.

• Дашліце сваю малітоўную інтэнцыю.

Калі адчуваеце сябе разгублена і не ведаеце як “узяцца” за практыкаванне, 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 практыкавання “Прысядзем разам” асаблівым чынам старайцеся пазбягаць непаразуменняў. Пастарайцеся, калі гэта магчыма, не быць вельмі стомленымі. У ранішняй малітве аддайце Богу вашае “Прысядзем 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 для 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 сустрэчу, аддайце яе 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 прчытаць тэкст аб тым, як слухаць. Не ўспрымайце гэты тэкст як інструмант для барацьбы адзін з адным.

Сужэнскі дыялог у Божай прысутнасці завяршыце малітвай падзякі і Магніфікат.

Штодзённа практыкуйцеся дзякаваць адзін аднаму за звычайныя рэчы, за тое, што кожны з вас робіць для іншага, для сям’і: за аплочаныя 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 ён зрабіў/яна зрабіла штосьці хутка, прыгожа, добра.

**Дадатак**

*Узровень размовы*

Два чалавекі 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. Дробязі і факты (напрыклад, “Сёння цудоўнае надвор’е. // “А ўчора ішоў дождж!”). Сужэнская размова на ўзроўні фактаў гэта: “Дзеці памытыя, накормленыя, спяць” // “Гэта добра”).

2. Меркаванні (я 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. Пачуцці (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. Поўная адкрытасць – узровень размовы, якога мы мусім дасягнуць у сужэнстве. У нас няма закрытых тэмаў, мы не хаваем штосьці пад маскай, мы дзелімся ўсім. Сужэнец становіцца для нас “празрыстым”: мы ведаем яго жаданні, матывацыі, раны, пачуцці, праблемы, схільнасці да тых ці іншых рэакцыяў 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 практыкавання “Прысядзем 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 сужэнец не баяўся давяраць.

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”.