

## I. KRÍZY V MANŽELSTVE, NIČITELIA LÁSKY

Zdravá rodina, ktorá prijíma manželstvo ako nerozlučiteľný zväzok muža a ženy posvätený a povýšený Bohom na sviatosť, je zriedkavosťou.

Osobnosť človeka sa formuje v rodine. Človek má v rodine svoj domov. Čo vlastne tvorí skutočný domov?

- domov nie je dom ani byt, v ktorom bývame
- domov nie je ani kuchyňa, veď by sme mohli bývať napr. v reštaurácii
- domov nie je ani naša obývačka, potom by domovom bola každá spoločenská miestnosť
- domov nie je ani naša spálňa, mohli by sme bývať aj v hoteli
- domov nie je detská izba, mohli by sme žiť aj v materskej škôlke

Domov je predovšetkým vzájomný vzťah otca a matky. Deti sú ovocím lásky muža a ženy. Dieťa je veľmi citlivé na každý nesúlad medzi rodičmi a vníma blahodarne harmóniu zdravého a láskyplného života rodičov.

Rodina je základnou bunkou spoločnosti.

### **Základní ničitelia lásky:**

1. *Búrlivé výbuchy hnevu* – liek proti tomuto ničiteľovi lásky musí postihnutý nájsť v sebauvedomení si svojho konania a úprimnou snahou zbaviť sa tejto plíagy
2. *Znevažujúce hodnotenie a opovrhujúca kritika*
3. *Správanie, ktoré druhého provokuje, provokujúce koničky*
4. *Sebecké vyžadovanie*
5. *Neúprimné, nepoctivé správanie*

Náš vzťah môžu ničiť ešte ďalšie veci:

- pracovné nasadenie (nosenie práce domov, úplné pohltenie prácou, práca v zahraničí, ...)
- finančné problémy (zlé hospodárenie, nezamestnanosť, ...)
- problémy s deťmi (rozdielne výchovné postupy, manžel sa nevenuje manželke, ...)
- spoločná domácnosť s rodičmi
- stavba domu
- smrť v rodine
- sťahovanie
- zmena zamestnania

Existujú traja ničitelia lásky, ktorí si zaslúžia osobitú pozornosť:

1. **Alkoholizmus a drogová závislosť**
2. **Opakovaná nevyriešená nevera**
3. **Duševné a sexuálne poruchy**

Manželstvo postavené na sebaláske, tvrdohlavosti, sebeckve je odsúdené na trápenie.

## II. KREŠŤANSKÉ MANŽELSTVO, PRIORITY

Boh stvoril človeka ako muža a ženu a povolal ich do manželstva.

Ak Boh z jednej osoby urobil dve, tak len preto, aby sa obidve stali jedno a dosiahla sa ešte väčšia plnosť.

Rozprávanie o stvorení sveta je zakončené vetou: „*Obidvaja, Adam a jeho žena boli nahí a nehanbili sa jeden pred druhým.*“ (Gen 2, 24) Pri slove „nahý“ nemáme myslieť len na jeho fyzický obsah. Vyjadruje, že Adam a Eva nič pred sebou neskrývali, videli sa takí, akí naozaj boli, a predsa sa pred sebou nehanbili. Bolo to preto, lebo v rajskej záhrade boli v trvalom spojení s Bohom. Dostávali plnosť lásky, ktorá bola samotným princípom ich jednoty a ktorá ich dokonale naplňala.

PRIORITA znamená prvé miesto, právo prednosti.

### 1. BOH

**Každý jeden z nás prišiel na tento svet z Božej vôle a z Božej lásky, ako Bohom chcený a milovaný.**

### 2. PARTNER

Keď Ježiš hovorí o láske k Bohu ako o najväčšom a prvom prikázaní, hneď za tým dodáva: „*Druhé je mu podobné: Milovať budeš svojho blížneho ako seba samého! V týchto dvoch prikázaniach spočíva celý Zákon i Proroci.*“ (Mat 22, 39-40) Keď hovorí o blížnom, myslí tým každého človeka, ale **môj partner**, s ktorým som uzavrel manželskú zmluvu, pre ktorého som opustil svojich rodičov, rozhodol som sa zdieľať s ním celý život a s ktorým tvorím jedno telo, **je pre mňa tým najbližnejším blížnym**. Je hneď po Bohu vo všetkom. **Manžela mám teda prvého milovať ako seba samého.**

### 3. DETI, RODINA

Prirodzeným ovocím manželstva sú deti. Sú stelesnením našej vzájomnej lásky. Riadíme sa vo vzťahu k deťom, rodičom i ostatným príbuzným Ježišovými prikázaniami lásky, lebo ono je duchom a pravou podstatou každého Božieho príkazu.

### 4. BLÍŽNI V CIRKVI A OSTATNÍ BLÍŽNI

Ako manželia sme povolaní k jednote i telesnej – tvoríme jedno telo. Krstom sme sa včlenili do cirkvi a spolu s ostatnými bratmi a sestrami v Kristu tvoríme jedno mystické telo Kristovo, ktorého hlavou je Kristus a my sme si navzájom údmi. Tak ako v tele si jednotlivé údy navzájom slúžia, tak aj my si máme navzájom slúžiť tými darmi, ktoré sme dostali od Pána.

### 5. PRÁCA

Práca je len prostriedkom, a nie životným cieľom. Preto každé rozhodovanie o práci je potrebné urobiť spoločne s partnerom, s veľkou zodpovednosťou k záväzkom voči sebe navzájom a k deťom.

### 6. ZDRAVIE

Je dôležité, aby sme sa s úctou pozerali na svoje telo ako na chrám Ducha Svätého a zodpovedne sa oň starali.

### 7. OSTATNÉ – ZÁUJMY, KONÍČKY, VECI

Pomocou záujmov rozvíjame vlastnú osobnosť, upevňujeme vzájomné vzťahy. Snažíme sa, aby sme si vybrali také záujmy, ktoré by všetkým vyhovovali.

### **III. ZDRAVÉ SEBAVEDOMIE**

Sebavedomie tvorí jadro našej osobnosti. Je späté so všetkými vlastnosťami a schopnosťami, ktoré máme, alebo sa o nich domnievame, že ich máme.

Väčšinu základných životných skúseností a informácií o okolitom svete dieťaťu odovzdávajú, alebo sprostredkujú rodičia.

Žiadny človek na svete nám nie je bližší a nemá možnosť vidieť nás samých a všetko naše jednanie tak, ako partner. Nikomu tak neotvárame srdce a svoje vnútro ako tomu, koho milujeme a na kom nám záleží.

Sebavedomie je akýmsi filtrom nášho vedomia cez ktorý k nám prichádzajú informácie z celého sveta.

Príznakom **potlačeného sebavedomia** bývajú:

- komplex menejcennosti
- bojzlivosť, nesmelosť, úzkosť

Výsledné prejavy majú podobu:

- veľikášstvo, túžba po uplatnení
- neistota v jednaní
- precitlivené reakcie
- vzťahovačnosť
- porovnávanie sa a podceňovanie sa
- pocity viny, sebaľútosť

U partnera spôsobí reakcia:

- rozladenosť, podráždenosť
- narušenie vzájomnej súhry
- preťažovanie partnera
- krivdy

Príznaky **premršteného sebavedomia** bývajú:

- pýcha
- precenené sebavedomie

Výsledné prejavy majú podobu:

- povýšenosť, prezieravosť
- pohrdanie, neúcta
- ľahkovážnosť, nezodpovednosť

U partnera pôsobia reakcie:

- ukrivdenosť a urážky, výčitky
- uzavretosť, vyhýbacie manévry
- nedôvera
- obava z odmietnutia, zo zranenia

Pýcha a bojzlivosť sa môžu prejavovať navonok často takmer úplne rovnako – **agresivitou**.

#### **IV. DÁVAM TI ODPUSTENIE**

Cesta z otroctva hriechu vedie cez odpustenie, ktoré musí byť totálne a pre celý svet.

Neošetrená rana sa lieči zdlhávo, často hnisá, bolesť sa hocikedy stupňuje. Po zahojení zostáva jazva taká veľká, aká bola veľkosť rany.

Ošetruj svojho partnera!!

Zahrňuj ho láskyplnými pohľadmi!

Uisťuj ho o svojej láske k nemu!

Vyzdvihuj jeho klady!

Chváľ ho za každú drobnosť!

Obdaruj ho pozornosťami!

Chovaj sa k nemu ako ku kráľovi (kráľovnej)!

Celou svojou bytosťou mu dávaj najavo, že len on jediný je tvojou láskou!

Žiadny hmotný dar nedokáže nahradiť tvoj láskyplný cit!

Neboj sa investovať do citovej banky svojho partnera. Ošetrovanie je tá najlepšia valuta, ktorou môžeš partnerove konto naplniť. Čerpať z neho potom už budete môcť obidvaja.

#### **Čo nám hovorí k odpusteniu Boh?**

„Znášajte sa navzájom a odpúšťajte si, ak má niekto niečo proti druhému. Ako Pán odpustil vám, tak odpúšťajte aj vy.“ Kol 3, 13

„...Ja prídem a uzdravím ho!“ Mat 8, 7

„Nesúďte a nebudete súdení, odpúšťajte a bude vám odpustené.“ Lk 6, 37

„Jeho rany vás uzdravili.“ 1 Pt 2, 25

## V. ROZDIELY MEDZI MUŽOM A ŽENOU

Žena nebola stvorená z mužovej hlavy, aby mu vládla, ani z jeho päty, aby mu bola podrobená, ale bola stvorená z jeho rebra, aby bola blízka jeho srdcu.

Muž je skala, na ktorej spočíva čas, žena je prúd, ktorý ho odnáša ďalej. Žena je neviditeľný pilier dejinného života.

### *MUŽ*

1. Túži byť uznávaný, obdivovaný, vážený
2. Nevyhýba sa nebezpečenstvu, dobrodružstvu
3. Výrazne oddeľuje rozum od citov
4. Viac sa sústreďuje na materiálne veci
5. Lahšie sa zmieri so všednosťou, považuje všedný život za normálny
6. Má sklon obviňovať
7. Zapáli sa pohľadom, vníma telesnú krásu ženy
8. Zaujíma sa o veci ako celok

### *ŽENA*

1. Túži byť milovaná, túži po prejavoch náklonnosti
2. Potrebuje pocit bezpečia, pokoj pri prejavoch náklonnosti
3. Prežíva situácie citovo
4. Viac sa sústreďuje na vnútro, povahu človeka
5. Túži po zmene, romantike, potrebuje nové podnety
6. Má sklon cítiť sa vinná
7. Zapáli sa sluchom, vníma mužovo vyznanie
8. Zaujíma sa o detaily a konkrétne situácie

## VI. KOMUNIKÁCIA

Správna komunikácia v manželstve je nutná pre lepšie poznávanie a chápanie jeden druhého. Tým, že partnerovi rozprávame o svojich pocitoch, problémoch, prianiach a túžbach, tým sa mu dávame poznať.

Komunikácia v manželstve veľmi podstatným spôsobom upevňuje partnerské vzťahy. Pokiaľ tu komunikácia ustupuje, alebo manželia spolu už nehovoria – manželstvo upadá a je vo svojej podstate ohrozené.

Otázky pre zlepšenie komunikácie:

1. Aké hodnotenie by som dostal v komunikácii – škála 1 až 10 (10 je max.)? Čo by mi podľa teba pomohlo k lepšiemu vychádzaniu s tebou?
2. Môžeš mi slobodne povedať o svojich obavách, pocitoch, nápadoch, myšlienkach a názoroch? Čo z môjho chovania vyvoláva u teba strach? Nemôžeš mi o tom porozprávať?
3. Aké slová, spôsob rozhovoru, slovné obraty a intonácia hlasu ťa rozčuľujú?
4. V akej oblasti nie sme – podľa teba – k sebe navzájom celkom čestní? Ako môžeme tento stav napraviť?
5. V čom sa líši podľa teba diskusia od besedy?
6. Ako rýchlo a akým spôsobom by sme mali predebatovať malé každodenné problémy?
7. Ako sa staviaš k mojim návrhom na zmeny? Ako mám tieto návrhy zlepšiť?
8. Rozčuľuje ťa, keď sa opýtam: „Čo máš na mysli?“. A ak ťa to rozčuľuje, tak prečo?
9. Ako sa staviaš k spoločnému čítaniu kníh a k rozhovoru o tom, aké myšlienky nás pri čítaní napadajú?
10. Kedy a v akých otázkach podľa teba môžem stáť na svojom a môžem niečo namietat' proti tvojmu názoru?
11. Zdá sa ti, že obvykle zmýšľam ako ty, alebo mám iný názor?
12. Môžeš mi slobodne hovoriť to, čo si myslíš, pretože cítiš, že ťa chápem? Staviam sa podľa teba k veciam reálne?
13. Sú dobré podľa teba naše spoločné tiché dorozumenia? Inými slovami – rozumieš o čom premýšľam (podľa výrazu tváre, podľa pohybu hlavy, podľa mimiky alebo podľa polohy tela) vtedy, keď nič nehovorím? Ako môžeme rozvíjať neverbálnu komunikáciu?

## VII. ROZUMIEM – ROZUMIEM

Reč je obrazom myslenia. Vzájomný styk vedie v podstate k rozhovoru. Pomocou slov vyjadrujeme myšlienky, pocity, prania, nádeje, obavy, znalosti,...

Jadrom komunikačnej schopnosti je rozhovor, dialóg.

V každodennom styku si ľudia obyčajne predstavujú, že druhý človek vidí život pod tým istým uhlom, ako oni sami, takže si myslia, že nimi používané slová chápu druhí v tom istom zmysle.

Ľudské ja sa v podstate skladá z toho, čo vníma

- zmyslovými orgánmi
- z predstáv prebiehajúcich v jeho mozgu (myšlienky)
- z pocitov
- z úsilí
- zo skutkov

Počas komunikácie prijímame informácie prostredníctvom pocitov, ktoré sa nám partner snaží vyjadriť.

Najväčšou a hlavnou prekážkou pre chápanie druhého je nedostatok opravdivej lásky, sebeckosť a domýšľavosť.

### **Desatoro načúvania**

1. On (ona) je tvoj priateľ – načúvaj mu (jej).
2. Nevyberaj si z toho, čo ti hovorí, počúvaj všetko.
3. Nezabudni sa sústrediť, keď počúvaš.
4. Váž si toho, keď sa partner otvorí.
5. Nezabiješ.
6. Nezosmilníš.
7. Nepokradneš.
8. Neprehovoriš krivého svedectva.
9. Nesnaž sa pohltiť osobnosť svojho partnera.
10. Nedychti po vlastnostiach svojho partnera.

Celý hovorový proces môžeme rozdeliť na tri základné etapy:

1. *Zoznámenie* (obe strany si ujasnia, o čom sa bude hovoriť, v čom je jadro problému)
2. *Interpretácia* (hľadá sa najpríjemnejší a najlepší spôsob dosiahnutia cieľa)
3. *Budovanie* (zvolíme najlepší spôsob pre dosiahnutie nášho cieľa a začneme s jeho praktickým uskutočňovaním)

## **VIII. VYJADROVANIE POCITOV**

Pocit je vyjadrením stavu nášho vnútra, je to reakcia na to, čo sa v našom vnútri odohráva.

### **Pocity môžeme vyjadriť:**

1. *mimoslovne* – bez slov
  
2. *slovne*:
  - a) *priamo* – vyjadrením popisne, pomenovaním, prirovnaním
  - b) *nepriamo* – pravdivý pocit nahradíme hodnotením a posúdením

### **Príčiny, pre ktoré v manželstve nevyjadrujeme partnerovi svoje pocity:**

- plne mu nedôverujeme
- obávam sa odmietnutia
- odhalím sa, a tak sa stanem bezbranným, ľahšie zraniteľnejším, partner bude mať na mňa požiadavky
- som slobodný a nepotrebujem vyjadrovať svoje pocity
- nemám dostatok duševnej pohody a intímneho ovzdušia, aby som sa mohol dostatočne vyjadriť
- nedostatočne si uvedomujem svoje pocity, neviem zreteľne, čo cítim, ťažko sa teda môžem vyjadriť

### **Praktické rady:**

- vyjadrujeme sa priamo, slovne, jasne
- nehodnotíme pocity partnera – nepodliehajú súdu
- nezľahčujme jeho pocity
- nepoučuj a nečičíkaj svojho partnera

Ženy majú tendenciu svojho muža „znásilňovať“. Partnera, ktorého manipulujeme, okrádame o jeho vlastné pocity, stáva sa chudobnejším, nemôže sa zdravo rozvinúť.

**Boh nás však miluje takých, akí sme. Milujme sa tak i my navzájom!!**



## **IX. NAPLŇOVANIE POTRIEB MANŽELOV**

Prirodzené rozdielnosti, ktoré Boh do nás vložil, sú príčinou, že ako muž a žena máme taktiež rozdielne potreby. V rýchлом tempe života si však svoje potreby, ani potreby svojho partnera dostatočne neuvedomujeme, nepoznáme ich a nezamýšľame sa nad nimi. Tak dochádza k tomu, že si ich navzájom ani nenapĺňujeme.

Poznanie potrieb partnera predpokladá, že ho uznáme ako seberovného, slobodného človeka, s vlastnou individualitou a budeme prejavovať úctu jemu, jeho názorom a jeho potrebám. Samotným poznaním ešte nie sú tieto potreby naplnené. Postup, ktorý vedie k úspešnému cieľu, je nasledovný:

- poznám potreby partnera
- prijímam ich ako existujúcu realitu
- snažím sa ich naplniť – uspokojiť svojho partnera v jeho potrebách, vychádzať mu v ústrety

### **ZÁKLADNÉ POTREBY MUŽA**

1. Muž potrebuje sexuálne naplnenie. Muž je zodpovedný za to, aby ženu naučil sexuálne cítiť.
2. Muž potrebuje nájsť v žene kamaráta, spoločníka a partnera, na ktorého sa môže v každej situácii spoľahnúť.
3. Muž potrebuje vedľa seba príjemnú a krásnu ženu. Každá žena je krásna v očiach svojho muža.
4. Muž očakáva od ženy, že vytvorí príjemný domov
5. Muž potrebuje od ženy obdiv a úctu. Žena má kľúč k úspechu svojho muža.

### **ZÁKLADNÉ POTREBY ŽENY**

1. Žena potrebuje, aby ju muž ochraňoval, s nežnosťou sa o ňu staral.
2. Žena potrebuje priestor k diskusii. Pre ženu je diskusia cieľ, pre muža len prostriedok k dosiahnutiu cieľa.
3. Žena očakáva od muža otvorenosť a poctivosť. V manželstve platí zásada: ako žena reaguje na otvorenosť muža, do takej miery je muž k žene otvorený.
4. Žena potrebuje, aby muž prevzal na seba celú zodpovednosť za finančné zabezpečenie rodiny.
5. Žena túži po tom, aby muž bol dobrým otcom, odovzdaným svojej rodine.

Je lepšie naplniť každú potrebu partnera aspoň čiastočne, ako niektorú nenaplniť vôbec. Tým „vyháňame“ svojho partnera, aby svoju potrebu naplňoval niekde inde.

Podstatou krásy ženy je harmónia jej vonkajšej a vnútornej krásy.

Žena nie je pre muža druhou matkou!!

V manželstve sa musíme naučiť ctíť a milovať i to, čo nedokážeme dokonale pochopiť.

## **X. POZORNOSTI – MUŽI ŽENÁM**

Znaky zrelosti manželstva:

- uznám a prijmem rozdiely medzi mužom a ženou
- pochopím, aké potreby vznikajú z týchto rozdielov
- naučím sa tieto potreby poznať
- splním tieto potreby

Tým, že prijmem svoju úlohu muža a manžela, nachádzam správny postoj k žene, naplňujem Boží zámer.

- ďakujem Bohu za detstvo a rodičov
- ďakujem Bohu za dary svojej osobnosti
- ďakujem Bohu za svoj život a za túto životnú situáciu
- ďakujem Bohu za svoju ženu, hovorím o nej s úctou a vážnosťou, predstavujem svoju ženu ostatným s pýchou, oceňujem všetko čo robí pre mňa a pre rodinu

### **K pozornostiam patrí:**

- starostlivosť o seba – o svojho ducha, dušu, telo, zdravie
- starostlivosť o ženu – dám jej pocit bezpečia, vytvorím atmosféru v ktorej sa cíti dobre, dám najavo svoje uznanie, dívam sa svojej žene do očí, snažím sa svojej žene priblížiť

### **POZOR**

- nekritizuj čo nemožno zmeniť
- neporovnávaj ju so svojou matkou
- neporovnávaj ju s inými ženami
- nebuď k svojej žene hrubý
- nezosmiešňuj svoju ženu
- nežiadať vždy logické vysvetlenie toho čo cíti
- nenúť ju, aby konala vždy tak, ako by si konal ty, nechci ju mať „na svoj obraz“
- poďakuj za to, že je „tvojou pomocou“

*„Rovnako i muži: preukazujte úctu svojim ženám, lebo sú spolu s vami dedičkami daru života.“*

## **XI. POZORNOSTI – ŽENY MUŽOM**

Znaky zrelosti manželstva:

- uznám a prijmem rozdiely medzi mužom a ženou
- pochopím, aké potreby vznikajú z týchto rozdielov
- naučím sa tieto potreby poznať
- splním tieto potreby

Tým, že sama seba uznám ako ženu a manželku, nachádzam správny postoj k mužovi, tým naplňam aj Boží zámer.

- ďakujem Bohu za detstvo a rodičov
- ďakujem Bohu za svoj zovňajšok
- ďakujem Bohu za svoj život a za túto životnú situáciu
- ďakujem Bohu za svojho muža, hovorím o ňom s úctou a vážnosťou, predstavujem ho ostatným s hrdosťou, snažím sa vidieť ho vždy kladne

**K pozornostiam patrí:**

- starostlivosť o seba – o svojho ducha, dušu, telo
- starostlivosť o muža – dám mu najavo svoj záujem, svoje uznanie, snažím sa mu priblížiť, vytvorím atmosféru, v ktorej sa cíti dobre, budem citlivá k jeho potrebám, prijímam jeho komplimenty, dokážem ovládať svoje city

**POZOR**

- nebuď mu matkou
- staraj sa o svoje vnútro aj zovňajšok
- nekritizuj svojho muža pred inými
- nezosmiešňuj ho
- neumlč v ňom „chlapca“, nechaj ho snívať, snívaj s ním
- nemaj svojho muža za jasnovidca a čitateľa myšlienok, nemysli si, že si všetko domyslí

*„Boh chce urobiť tvojho muža dobrým, tvoja úloha je urobiť ho šťastným.“*

## **XII. SEXUALITA**

Prichádzame do tohto sveta ako muž a žena. V mnohom sme si podobní, v mnohom sa naopak líšime. Často viac, než sa na prvý pohľad zdá. A práve v tejto svojej odlišnosti sa potrebujeme doplniť. Potrebujeme protipól samého seba.

Žiadnu oblasť našich vzťahov neprežívame tak individuálne a intenzívne a takmer nič v nás nedokáže prebudiť takú silnú odozvu ako práve sexualita.

Komunikácia je mostom, ktorý nás spája a umožňuje odovzdávať si navzájom všetky dôležité informácie o sebe, porozumieť si a pochopiť jeden druhého. Bez vzájomného poznania svojich vlastností, postojov, prianí a pocitov nie sme schopní prejavit' konkrétnym spôsobom lásku, obdarovať svojho partnera a vyjsť mu v ústrety.

Hovoriť spolu o sexualite a intímnom vzťahu je doslova ťažké. Musíme si ale jasne uvedomiť, že iná cesta než komunikácia k pochopeniu partnera nevedie. Bez dobrej komunikácie je náš sexuálny život odsúdený takmer k istému neúspechu.