**Ako rozdúchať a udržať vzájomnú lásku 1. časť**

**Stručná rekapitulácia predošlej témy**

-Budovanie vzájomnej lásky je najdôležitejšou misiou manželov  v tomto svete. Skutočná

 láska ku ktorej sme povolaní je vedomým rozhodnutím, vyžaduje naše úsilie a čas.

-Zamilovanosť nie je skutočnou láskou a  je vždy dočasná, ak na ňu nenadväzuje aktívne,

 vôľové budovanie vzájomnej lásky.

-Ak chceme budovať svoju vzájomnú lásku , musíme si správne usporiadať priority nášho

 života a zároveň pravidelne si nachádzať dostatok času na budovanie našej vzájomnej lásky.

-Hovorili sme o manželskom čase a veríme, že ste boli verní svojim rozhodnutiam spoločne

 tráviť čas. Tiež ste si mali vypracovať týždenný harmonogram, ako trávite svoj čas a hľadať

 možnosti, kde ušetriť čas a ten spoločne tráviť s  manželom.

-Najdôležitejším cieľom tejto obnovy je, aby ste si **zvykli pravidelne tráviť spolu čas .**

-Krátke zamyslenie manželov, ako sa im darilo plniť úlohy z minulého víkendu tráviť

 spolu čas.

**Hlavná myšlienka dnešnej témy-** rozobrať a osvojiť si konkrétne spôsoby, ktorými môžeme roznietiť a/alebo upevniť našu vzájomnú lásku

**Stručný obsah**

- V úvode si povieme o tom, že my dvaja sme rozdielni prakticky vo všetkých rovinách našej

 osobnosti a v dôsledku toho každý z nás za prejav lásky považujeme niečo iné alebo, že

 každý z nás hovorí inými jazykmi lásky.

-Každý z nás má vo svojom vnútri akoby citovú nádobu, ktorá je buď naplnená alebo

 prázdna. Ak je plná, človek sa cíti milovaný, ak je prázdna má opačný pocit. Cieľom nášho

 snaženia má byť napĺňanie citovej nádoby partnera konkrétnymi skutkami lásky, ktorým náš

 partner rozumie. Aby sa nám to podarilo, musíme sa naučiť hovoriť jazykmi lásky nášho

 partnera.

 -Povieme si o 12 spôsoboch/jazykoch lásky/, ako máme  budovať vzájomnú lásku/napĺňať

 citovú nádobu partnera/ a podrobne si rozoberieme rozhovor a potrebu spoločnosti vo

 voľnom čase.

**Rozdielnosť muža a ženy**

Boh nás stvoril ako muža a ženu a sexualita nepôsobí len vo fyzickej oblasti, nemá len reprodukčnú funkciu a pôsobnosť v oblasti telesných vzťahov, ale ovplyvňuje celú ľudskú bytosť a spôsobuje rozdielnosť muža a ženy vo všetkých oblastiach.

Sme zložité bytosti, k lepšiemu pochopeniu tejto našej zložitosti nám môže pomôcť schéma našej osobnosti:

 City/afektivita/ Rozum/logické uvažovanie/

 Telo/zmysly/

 JA/slobodné rozhodnutie/

 Duchovná sféra

 /zmysel pre pravdu, dobro, krásu, spravodlivosť.../

Naše Ja s možnosťou slobodného rozhodovania je ako kapitán na lodi. Vydá rozhodnutie a toto rozhodnutie je odovzdané posádke, ktorú tvoria - rozum, ten rozhodnutie pochopí, city, tie motivujú vykonať toto rozhodnutie a telo, ktoré rozhodnutie vykoná.

Pri rozhodovaní Ja zvažuje vonkajšie okolnosti a udalosti, o ktorých je informované prostredníctvom zmyslov, citov, rozumu i duchovnej sféry.

V tomto celku je vnútorná harmónia i vzájomná podriadenosť.

**Sexualita** nepôsobí odlišnosť reakcií muža a ženy len v oblasti fyzickej, ale pôsobí aj v oblasti citovej, intelektuálnej/rozumovej/ ba aj v oblasti duchovnej- **pôsobí vo všetkých** **oblastiach bytosti**.

Je veľmi dôležité, aby sme si uvedomili túto našu významnú odlišnosť, ktorá sa prejavuje mnohorakým spôsobom:

-Muži sú viac racionálni, ženy zase viac citové.

 Pri nákupe muž viac pozerá na užitočnosť, cenu,... žena viac na krásu, na tovar pozerá cez

 pocity, ktoré v nej vyvoláva...

-Žena dlhšie v sebe uchováva rôzne pocity ako muž

Ranná manželská hádka, po ktorej sa manžel aj manželka rozchádzajú za svojimi dennými povinnosťami: Muž v priebehu dňa veľmi rýchlo pod tlakom denných udalostí zabúda na rannú hádku a poobede príde domov akoby sa ráno nič nestalo, pobozká manželku a k rannej udalosti sa nevracia, lebo na ňu zabudol. Manželka, aj napriek tomu, že sa snaží, len veľmi ťažko v priebehu dňa potláča pocit krivdy, smútku a zatrpknutosť a domov prichádza bez nálady. Keď sa pokúša vysvetliť manželovi, že ranná hádka je dôvodom jej zlej nálady, manžel to nedokáže pochopiť, vyčíta žene, že nevie odpúšťať a hádka môže vzplanúť znova. Nie je problém v tom, že žena nechcela odpustiť alebo že sa nesnažila, problém je v tom, že je iná ako muž a pocity v nej pretrvávajú dlhšie ako u muža.

Žena je viac zraniteľná ako muž a súvisí to aj s jej fyziológiou – menštruačný cyklus, tehotenstvo, prechod - to všetko ovplyvňuje jej náladu. / čo je dokonalejšie, to je aj zraniteľnejšie?/. Preto potrebuje ochranu muža.

Muž a žena sú teda rozdielni, týchto rozdielností je samozrejme oveľa viac ako sme uviedli. Môj partner je ale iný ako ja nielen svojim pohlavím. O svojom manželovi/lke môžeme povedať, že tento muž/žena je medzi všetkými mužmi/ženami jedinečná a originálna bytosť. Hovorí sa, že niet na svete dvoch ľudí, ktorí by boli rovnakí. Áno, každý sme naozaj nenapodobniteľný originál. Líšime sa svojou genetickou výbavou, povahou, charakterom, temperamentom, prostredím v ktorom sme vyrastali, výchovou, minulosťou, vzdelaním… Každý máme svoje chyby ale aj svoje kvality a schopnosti. Niektoré partnerove prednosti nie sú viditeľné na prvý pohľad, preto ich musíme objavovať a rozvíjať.

Táto rozdielnosť je užitočná a mala by slúžiť k vzájomnému obohacovaniu sa muža a ženy ako aj k ich rastu. Ak si uvedomíme túto rozdielnosť, ak nebudeme hľadať v odlišnosti manželov konflikty, ale ak sa naopak budeme snažiť vydolovať z tejto odlišnosti čo najviac úžitku, potom bude naše manželstvo napredovať a bude rásť naša manželská jednota.

**Naša rozdielnosť spôsobuje, že každý z nás za prejav lásky považuje niečo iné.**

Obrazne povedané, každý hovoríme iným jazykom lásky. Veľmi častý problém vo vzťahu manželov je , že si síce prejavujú lásku, ale spôsobom, ktorému ten druhý nerozumie.

Už sme sa určite stretli, že niekto na nás hovorí jazykom, ktorému nerozumieme.

Predstavme si, že vieme hovoriť iba slovensky a niekto by nám vyznal lásku po japonsky. My mu nebudeme rozumieť. Ak nám bude dotyčný chcieť vyznať lásku zrozumiteľným spôsobom, musí sa naučiť po slovensky.

Napadá ma jeden úsmevný príbeh, ako raz prišli na Slovensko komunitní bratia z Francúzka. Kráčali sme po chodbe na obed - traja ,,lingvisti“, ktorí sme vedeli iba po slovensky. Pripojili sa ku nám Francúzi a začali rôznymi jazykmi nadväzovať s nami kontakt. My sme im však nerozumeli a nemohli sme sa s nimi rozprávať. Jeden brat vtipne poznamenal, ,,vidíš koľko jazykov vedia a s nami sa aj tak nedohodnú“.

Podobne aj my, môžeme hovoriť k našej manželke alebo manželovi rôznymi **jazykmi lásky.** Ak sa ale nenaučíme hovoriť jazykom, ktorému ona/on rozumie, nepochopí nás.

Predstavme si ženu, ktorá považuje za prejav lásky rozhovor ale jej manžel, miesto toho, aby sa s ňou rozprával jej bude prejavovať lásku tým, že jej bude nosiť darčeky, alebo jej bude prejavovať lásku rôznymi skutkami služby/poupratuje, nakúpi, umyje riad.../. Na darčekoch ani na skutkoch služby nie je nič zlé, sú prejavmi lásky manžela.

Ale manželka nemusí rozumieť týmto prejavom lásky a môže sa cítiť nemilovaná.

**Najlepšie sa asi vysvetľuje príbehom:**

Jeden manželský pár prišiel po 35 rokoch manželstva k manželskému poradcovi s tým, že  obaja manželia sa cítia v manželstve nešťastní, nemilovaní. Manžel hovoril: „robím všetko v domácnosti, vysávam, periem, žehlím, upratujem, kosím trávnik, umývam riad, varím večeru a stále mi moja manželka hovorí, že ju nemilujem. Čo ešte mám pre ňu spraviť?“ Ona hovorila „ stále iba niečo robí a za 35 rokov sme sa ani poriadne neporozprávali“. Poradca sa spýtal manželky, čo by považovala za prejav lásky svojho manžela. Ona odpovedala – „keby si každý deň aspoň na 20 minút ku mne sadol na gauč a porozprávali sme sa“. Tú istú otázku položil manželovi, ktorý odpovedal, že túži po tom, aby keď príde domov mal pripravenú večeru, aby mu manželka prala, žehlila, prišívala gombíky... Z rozhovoru bolo jasné, že primárnym jazykom lásky manželky bol rozhovor, u manžela zase skutky služby. Manželský poradca sa s nimi dohodol, že manžel sa bude s manželkou 20 minút denne rozprávať a manželka zase pripraví večeru a bude sa starať o domácnosť. Už po 2 mesiacoch prežívali druhé medové týždne a s radosťou telefonovali poradcovi o radikálnej zmene v manželstve. Manžel poznamenal, „prečo som to nevedel už dávno, nemusel som robiť toľko robôt a namiesto toho som mohol sedieť na gauči a rozprávať sa s manželkou“.

Je veľmi dôležité, aby sme objavovali, čo považuje za prejav lásky náš partner a keď to zistíme, musíme sa naučiť rozprávať jeho jazykom lásky/ aj keď to na začiatku môže byť neprirodzené/.

Každý z nás môže hovoriť rôznymi jazykmi, ale najlepšie väčšinou rozumie v materinskom jazyku, ktorý môžeme nazvať primárny jazyk lásky.

Niekoľko praktických rád, ako zistiť, akým primárnym jazykom lásky hovoríme my sami:

Položme si otázky“

1.Čím ma najviac zraňuje partner?.

Ak je to napríklad nedostatok nežnosti, tak mojim primárnym jazykom lásky je nežnosť, ak je to nezáujem o rozhovor tak primárnym jazykom lásky je rozhovor atď..

2.Čo najčastejšie vyžadujem od svojho partnera?

Ak je to telesné spojenie, tak mojim primárnym jazykom lásky je telesné spojenie, ak najčastejšie vyžadujem, aby ma partner pochválil, mojim primárnym jazykom je obdiv...

3.Ako ja najčastejšie prejavujem lásku k svojmu partnerovi?

Ak svoju lásku prejavujem, že ho obdarúvam, tak mojim primárnym jazykom lásky sú darčeky., ak za dôležité považujem čestnosť a pravdivosť, tak mojim primárnym jazykom lásky je čestnosť....

**Citová nádoba** Každý človek počnúc od detského veku má obrazne povedané citovú nádobu, ktorú potrebuje mať naplnenú láskou. Týka sa to našich detí aj manželských partnerov. Odborníci na výchovu detí hovoria, že väčšina problémových detí je problémových preto, že majú prázdnu citovú nádobu. Jednoducho povedané, necítia sa byť milované./rodičia ich milujú, ale oni to necítia, pretože rodičia im prejavujú lásku spôsobom, ktorému oni nerozumejú/. Potom hľadajú lásku na nesprávnych miestach a nesprávnymi spôsobmi - drogy, sexuálna neviazanosť....

Na druhej strane, ak dieťa má napĺňanú citovú nádobu a cíti sa byť milované vyvíja sa normálne a harmonicky. Aj náš manželský partner má citovú nádobu a očakáva od nás, že ju budeme po celý život napĺňať konkrétnymi skutkami lásky.

**Potreba cítiť, že ma partner miluje je stredobodom manželských očakávaní.** Ak je citová nádoba partnera prázdna necíti sa šťastný, necíti sa milovaný.

Pre manželstvo je rovnako dôležité udržiavať citovú nádobu plnú lásky, ako je pre auto dôležité udržiavať správnu hladinu oleja v motore. Vieme si všetci predstaviť aké závažné škody vzniknú na aute, ak by sme jazdili bez oleja.

V priebehu nášho manželského života sú naše citové nádoby naplnené raz viac raz menej. Niektorí používajú prirovnanie, že v manželstve podobne ako v prírode sa striedajú 4 ročné obdobia jar, leto, jeseň, zima. Leto je obdobie plnej nádoby, jar a jeseň symbolizujú dopoly naplnenú nádobu, v zime je citová nádoby prázdna. Zvlášť chceme vystríhať pred obdobím zimy, kedy nemáme dostatočne silný pocit lásky k partnerovi resp. sa necítime milovaní. V tomto období sme zvlášť zraniteľní a ohrozuje nás riziko mimomanželského vzťahu. V tomto období buďme obzvlášť opatrní v komunikácii s osobami iného pohlavia.

Ako si máme napĺňať svoje citové nádoby?

Na základe literatúry i svojich skúseností si myslíme, že človek má 12 základných citových potrieb alebo tiež jazykov lásky/ako sme hovorili vyššie/, ktorých napĺňaním sa udržuje citová nádoba plná:

1. Nežnosť

2.Sexuálne uspokojenie

3.Rozhovor

4.Potreba spoločnosti vo voľnom čase

5.Čestnosť a otvorenosť

6.Atraktívne vyzerajúci partner

7.Finančné zabezpečenie

8.Domáce zázemie

9.Oddanosť rodine

10.obdiv

11.Skutky služby

12.Darčeky

Dôležitou skutočnosťou a najdôležitejšou časťou tejto témy je pochopiť,, že sme rozdielni a každý z nás má iné poradie dôležitosti citových potrieb alebo každý z nás hovorí inými jazykmi lásky - viď vyššie. Musíme preto skúmať, aké sú najdôležitejšie citové potreby/jazyky lásky/ nášho partnera a buďme si istí, že tieto potreby sú takmer vždy iné ako naše.

Dôležitou skutočnosťou ako je , že muži a ženy sme rozdielni a rozdielnosť pohlavia preniká celou našou bytosťou. Táto rozdielnosť spôsobuje, že u žien prevládajú iné citové potreby ako u mužov.

**žena zväčša túži** **po prejavoch nežnosti, po rozhovore so svojim manželom, túži aby jej manžel bol čestný a otvorený, aby finančne zabezpečil rodinu a aby bol oddaný rodine, rada dostáva darčeky..**

**muž zase väčšinou túži po sexuálnom uspokojení, túži aby manželka trávila s ním voľný čas, túži aby dobre vyzerala, aby doma vytvorila pocit pohody a pokoja, aby ho obdivovala, obľubuje aj skutky služby.**

Dôležitým faktom je ale skutočnosť, že **každý človek je jedinečný a má iné poradie dôležitosti emocionálnych potrieb .**

**Úloha č.1:**

Zamyslite sa nad tým, ktoré z uvedených citových potrieb sú pre vás najdôležitejšie. Napíšte ich poradie a vymeňte si lístok so svojim partnerom. Navzájom sa tak informujete čo je pre vás najdôležitejšie a možno budete veľmi prekvapení. Prosíme o diskrétnosť, je to informácia iba pre vás.

Zároveň vás pozývame, aby ste začali pracovať na citovej potrebe uvedenej na prvom mieste partnerovho zoznamu a postupne si osvojujte citové potreby na druhom mieste prípadne na ďalších miestach.

**Zlaté pravidlo manželstva - napĺňajte citové potreby svojho partnera tak, ako by ste chceli aby on napĺňal tie vaše alebo inak Lk 6,31 „Ako chcete aby ľudia robili vám, tak robte aj vy im!“**

 **1.** 1.Žena vačšinou potrebuje najviac **nežnosť** prejavovanú rôznymi formami- objatie, držanie za ruku, bozk, zamilovaný list či krátky odkaz na kúsku papiera, pozvanie na večeru, láskyplné a pozorné telefonáty, masáže chrbta, otváranie dverí,... Existuje tisíc možností ako jej povedať, že ju milujem.

 Pozývame vás muži, aby ste si stanovili strategický plán na každý deň - napr. pobozkať manželku ráno pri vstaní i zaspávaní, pri odchode a návrate z práce, objatie aspoň 1x denne, pri chôdzi ju držte za ruku, povedzte jej len tak, že ju máte rád, zatelefonujte jej z práce nielen keď niečo potrebujete, ... buďte tvoriví a nevzdávajte sa, keď vaše prvotné snahy vyzerajú občas neprirodzene až komicky, postupne si návyky osvojíte.

Možno, keď objímeš svoju ženu len tak, bude to vyzerať neprirodzene, ale keď ju objímeš stý raz, bude to úplne prirodzené.

 Vás ženy pozývame, aby ste prijali túto počiatočnú neprirodzenosť a nešikovnosť svojho muža, ktorý sa vydal na cestu učenia sa nežnosti

Muži, vaša odmena bude sladká, pretože, keď vy uspokojíte manželkinu túžbu po nežnosti, ona naplní vašu túžbu po sexuálnom uspokojení, veď telesné spojenie by malo začínať nežnosťou.

2. Tak ako žena z pravidla najviac túži po nežnosti, muž s pravidla najviac túži po

 **sexuálnom uspokojení**.

Mnohé manželky však veľmi málo chápu túto túžbu manželov a podobne mnohí manželia veľmi málo chápu hlbokú túžbu žien po prejavoch nežnosti.

Potom sa stáva, že manželské poradne sú plné párov, kde muž sa sťažuje na "nedostatok sexu" zatiaľ čo žena sa sťažuje na nedostatok nežnosti a hovorí, že mužovi ide iba o jedno jediné - jej telo a sexuálne spojenie.

Mnohé mimomanželské pomery vznikajú v dôsledku nedostatku nežnosti v prípade ženy a nedostatku telesného spojenia v prípade muža.

Sexualita je dôležitým rozmerom manželstva, bližšie o tom budeme hovoriť v samostatnej téme Dialóg našich tiel.

3.-4. Po nežnosti druhou najčastejšou túžbou ženy je túžba po **rozhovore,** muž zase veľmi často túži po tom, aby mu manželka robila **spoločníčku vo voľnom čase**. Tieto dve túžby opäť spolu súvisia podobne ako nežnosť a telesné spojenie.

Ak manžel nenaplní túžbu manželky po rozhovore, je riziko, že si nájde iného dôverníka, podobne ak žena nerobí spoločnosť manželovi vo voľnom čase, nájde si inú spoločníčku alebo kamarátov.

Obe potreby sú náročné na **čas**, pripomíname ešte raz čo sme hovorili v minulej téme, pretože to považujeme za **veľmi, veľmi dôležité - manželia by si mali jeden druhému týždenne venovať 15 hodín nedelenej pozornosti!**

U zaľúbených, ktorí spolu chodia sa zistilo, že ak chlapec venuje svojmu dievčaťu týždenne menej ako 15 hodín, s vysokou pravdepodobnosťou ho stratí. Podobne aj u manželov, ak netrávia spolu čas vysoko pravdepodobne sa odcudzia s možnými veľmi vážnymi dôsledkami pre celú rodinu.

Ak spolu partneri netrávia dostatočne veľa spoločného času , najmä ženy strácajú pocit intimity.

Sú manželstvá, kde jeden z partnerov, väčšinou muž je nútený tráviť dlhší čas mimo domova. Povolania, ktoré vyžadujú časté cestovanie ale i práca na týždňovky alebo práca v zahraničí predstavujú pre manželstvo veľké riziko a často krát skutočnú pohromu.

Príklad:

Jeden náš veľmi dobrý priateľ pracuje v zahraničí už veľa rokov. Najskôr odišiel za vidinou vyššieho zárobku, hoci mal stabilné povolanie v blízkosti bydliska. Pôvodná predstava bola, že v zahraničí bude iba jeden - dva roky a keď zarobí peniaze vráti sa. Postupne si zvykol na nový štýl života, rodina si zvykla na vyšší štandard a keď sa asi po 15 rokoch chcel vrátiť domov zistil, že on už vo svojej rodine zavadzia. Raz sme boli spolu na pive a povedal “ im už je lepšie bezo mňa, cítim sa doma ako neželaný hosť“, a veru mal slzy na krajíčku, keď to hovoril.

 Preto vás povzbudzujeme, ak sa dá/samozrejme môžu byť krajné situácie, v ktorých je takáto možnosť nevyhnutná/, aby ste sa nikdy nerozhodli ani jeden z partnerov pre prácu, ktorá vás dlhodobo odlúči od rodiny. Celá rodina zaplatíte za to vysokú daň.

**Peniaze a kariéra majú slúžiť manželstvu, nie naopak.**

**Súčasný trend honby za hmotnými statkami i kariérou je pravdepodobne najväčším nepriateľom každej rodiny.** Preto pri každom dôležitom rozhodovaní si položme otázku: čo je pre nás dôležitejšie, vzťah nás dvoch alebo životný štandard či kariéra? /viď priority v minulej téme /.

Ak si zvolíme majetok či kariéru, vedzme, že zaplatíme za to veľmi vysokú daň.

Ak je nevyhnutné, aby manželia boli odlúčení, tak iba na čo najkratšiu dobu a je dobré, aby v období odlúčenia manželia často komunikovali, aby si udržali pocit vzájomnej blízkosti.

Ale aj v prípadoch, keď manžel každý večer telefonuje, žena potrebuje jeden - dva dni na obnovenie pocitu blízkosti.

**3.Rozhovor**

Už sme hovorili, že najmä žena potrebuje aby sa s ňou jej manžel rozprával.

V ženskej mysli sa rozhovor spája s láskou a preto muž, ktorý si nájde čas rozprávať sa s manželkou nachádza zároveň cestu k jej srdcu.

Samotný rozhovor prináša ženám veľké potešenie. Veľa žien je schopných telefonovať celé hodiny. Rozprávajú sa často o svojich pocitoch, ako sa im darí a podobne. Muži len veľmi zriedkavo zdvihnú telefón, aby sa s niekým iba tak porozprávali. Keď muži spolu rozprávajú, zvyčajne hovoria o  praktických veciach ako je šport, oprava auta, s obľubou rozprávajú vtipy, ale nezvyknú hovoriť o svojich pocitoch.

Muži veľakrát nepociťujú túžbu po rozhovore so svojou manželkou a nechápu manželkinu túžbu po rozhovore

Príbeh zo života: Jedna manželka sa sťažovala svojmu synovi, kňazovi: "Prosím ťa dohovor otcovi, veď on mi už tak dávno nepovedal, že ma ľúbi"... Syn sa teda prihovoril k otcovi : "Otec , ja viem, že mamu ľúbiš, ale prosím ťa povedz jej to aspoň občas". Otec sa prekvapene pozrel na syna a povedal. "Ja som jej to predsa povedal pred 30 rokmi a stále to platí, tak načo to opakovať. Ak by sa na tom niečo zmenilo, ja to mame poviem".

Je to úsmevný ale reálny príbeh zo života, ktorý veľmi dobre ilustruje rozdielny postoj muža a ženy k rozhovoru.

Iný príbeh zo života:

Keď spolu Peter a Petra chodili, ich vzťah sa podobal dlhému rozhovoru. V dňoch, keď sa nemohli stretnúť osobne, dlhé hodiny si telefonovali. Niekedy sa tak zarozprávali, že zabudli na plány, ktoré v daný večer mali.

Po svadbe zistili, že ich rozhovorov je čoraz menej. Peter chodil z práce unavený a potreboval vypnúť po náročnom dni pri televízore alebo novinách, potom išiel spať.

Po určitom čase ho Petra oslovila a povedala mu ,, veľmi mi chýbajú naše spoločné rozhovory“. „Aj ja som ich mal rád“, odpovedal Peter. ,“ O čom by si sa chcela rozprávať?“ Samozrejme, že touto otázkou veľmi nezabodoval a Petra si pomyslela: Ak nepoznáš odpoveď na túto otázku, potom sa asi nemáme o čom rozprávať.

Peter a Petra sa často stretávali s manželmi Jánom a Jankou , dvojicou v ich veku. Petra si všimla, že Ján sa veľmi často v spoločných rozhovoroch obracal na ňu, na mnohé veci mali podobné názory a mali veľa spoločných tém na rozhovor. Všimla si tiež na sebe , že sa celý týždeň teší na stretnutie s Jánom a Jankou. Postupne obaja vyhľadávali aj iné možnosti na spoločný rozhovor a stali sa z nich priatelia. Ako čas plynul, ich priateľstvo sa prehlbovalo a Petra si uvedomila, že ich vzťah sa pre ňu stal viac než priateľstvom, že je do neho zaľúbená. Neskôr mu to povedala a skončilo to milostným vzťahom. Hlbokú Petrinu túžbu po rozhovore, ktorú pred svadbou napĺňal jej manžel Peter teraz napĺňal Ján...

S  podobnými príbehmi, aj keď možno nie s takým vážnym dôsledkom sme sa viackrát stretli vo svojom okolí. Preto vás chceme veľmi **dôrazne vystríhať pred dôvernými rozhovormi medzi osobami rôzneho pohlavia/** samozrejme s výnimkou manželov/. Môže to mať veľmi vážne dôsledky pre manželstvá. Na druhej strane je to výzva pre nás mužov, rozprávajme sa s manželkami a buďme im tými najintímnejšími dôverníkmi. Je to dôležitá súčasť budovania nášho vzťahu.

Aby sme sa mali o čom rozprávať mali by sme mať **spoločné záujmy.**

Príklad:

Manžel bol psychológ, pracoval vo výskume a venoval sa poradenstvu.

Jeho manželka sa venovala hudbe, bola vyhľadávanou speváčkou, prednášateľkou a venovala sa dizajnérstvu. Keďže nemali spoločné záujmy, po niekoľkých rokoch manželstva zistili, že si nemajú čo povedať.

Ich záujmy by sa dali znázorniť takto:

 .....................................................

**Keďže ich vzťah bol pre nich dôležitejší ako profesionálne úspechy,** rozhodli sa konať. Vynaložili úsilie , aby boli obaja viac zapojení do sféry záujmov toho druhého.

Manžel sa ponúkol, že pomôže manželke s prípravou koncertov i prednášok, manželka uplatnila svoje umelecké a dizajnérske schopnosti a zariaďovala manželove kancelárie, bola hostiteľkou seminárov a spoločenských udalostí na jeho klinike. Naučili sa využívať svoje talenty a záľuby v službe tomu druhému. Vďaka spoločným záujmom mali veľa tém na spoločné rozhovory.

Ich záujmy po tejto zmene by sa dali znázorniť nasledovne:

Manželia mali svoje vlastné záujmy ale aj spoločné záujmy, ktoré významne zmenili kvalitu ich vzťahu.

Podobne to môže byť aj v službe Bohu. Manželia by mali preferovať také evanjelizačné alebo misijné projekty, ktoré môžu robiť spoločne.

Nie sú totiž zriedkavé prípady, keď manžel pripravuje misijný projekt s inou ženou a skončí to milostným vzťahom s veľmi negatívnymi dôsledkami pre rodinu a okolie.

Snažme sa rozvíjať spoločné záujmy, vďaka ktorým môže rásť náš vzťah a spoločné záujmy nám poskytnú veľa tém na rozhor. Nedajme sa oklamať rôznym ,,odborníkom“ žijúcim v druhom, treťom manželstve, ktorí sa nám snažia nahovoriť, aby sme rozvíjali vlastné záujmy a snažili sa udržať vlastný priestor a nezávislosť jedného od druhého. Dvojici, ktorá nemá spoločné záujmy hrozí oveľa väčšie riziko vzájomného citového odcudzenia.

**Znaky kvalitného rozhovoru**

1.**Vyváženosť** - každý z partnerov by mal mať v rozhovore svoj priestor. Jedinci, ktorí sú

 zvyknutí privlastňovať si celý rozhovor, vzbudzujú u svojich partnerov iba jediné – ticho.

-Dôležité je neskákať do reči tomu druhému, je to zlozvyk, proti ktorému treba bojovať.

 Jeden výskum ukázal, že priemerný jednotlivec počúva sedemnásť sekúnd než hovoriaceho

 preruší a prednesie svoje vlastné myšlienky.

- Najmä pre menej zhovorčivé typy je dôležité začať rozhovor obľúbenou témou. Niektorí

 ľudia potrebujú zahájiť konverzáciu témou, ktorá ich rozbehne a potom môžu rozprávať aj

 o iných témach. Budujme si záujem o partnerove obľúbené konverzačné témy.

-Mali by sme si tiež uvedomiť, že málokto, ak vôbec niekto, má rád rozhovor s človekom,

 ktorý rozpráva iba o sebe

2.**Pozornosť**

Jedným z najrýchlejších spôsobov ako môže muž priviesť manželku k zúrivosti je rozprávať sa s ňou a pritom neprestať sledovať priebeh futbalového zápasu.

Rozhovor, ktorý naša manželka potrebuje si vyžaduje našu nedelenú pozornosť.

Udržiavajme zrakový kontakt so svojím partnerom počas rozhovoru.

Možno ste si všimli, že v reštaurácii takmer vždy rozoznáte páry, ktoré spolu chodia a manželské páry. Partneri, ktorí spolu chodia sa na seba pozerajú, rozprávajú a držia sa za ruky, zatiaľ čo manželia ticho sedia a obzerajú sa po reštaurácii.

3.**Láskavý a nekonfrontačný tón rozhovoru**

Nie je dôležité čo hovoríme, ale akým tónom to hovoríme a s akým úmyslom. Keď niekto milo a láskavo povie ,,milujem ťa“ je to iné ako keď povie s úmyslom zraniť partnera „milujem ťa?“ Otáznik, intonácia a úmysel zmenia celý význam týchto dvoch slov a môžu vyvolať veľmi negatívnu reakciu. Ak by vznikla hádka, vinník by sa mohol brániť, že nepovedal nie zlé, veď slovo milujem ťa je pozitívne... Rozhodujúci je ale úmysel a tón, s akým tie slová boli povedané.

Spôsob nášho vyjadrovania je nesmierne dôležitý. Jeden staroveký učenec povedal: „jemná odpoveď odvracia hnev“

4. **Schopnosť načúvania a empatie** - Počúvanie má často uzdravujúci charakter. Veľakrát od nás náš partner neočakáva radu ale očakáva, že ho vypočujeme a jemu sa uľaví.

Príklad:

V lekárskej praxi som sa stretával s nevyliečiteľne chorými a myslel som si, že im nemôžem nijako pomôcť. Až neskôr som zistil, že im môžeme pomôcť tým, že ich vypočujem.

Empatia je moderné slovo, ktoré znamená vcítenie sa do ,,kože toho druhého“ alebo „pozerať na svet očami rozprávajúceho“.

Zásady empatického počúvania-

a/snaha pochopiť/prípadne aj dať doplňujúce otázky, aby som pochopil hovorené/

b/nevyjadrovať svoje názory a súdy

c/pochvala a poďakovanie za otvorenosť

d/svoj názor hovorím až vtedy, keď chápem partnera

Každý z nás má svoje chyby a sme vzájomne svedkami mnohých zlyhaní. Láska však nevedie záznamy o prehreškoch a nepripomína zlyhania v minulosti.

Ak som ublížil partnerovi, nemôžem spraviť nič viac než priznať si zlyhanie a poprosiť o odpustenie.

Ak mi ublížil partner a poprosil ma o odpustenie mám dva možnosti - dožadovať sa spravodlivosti alebo odpustiť. Samozrejme cítime, ktorá možnosť obnoví intimitu manželského vzťahu – je to odpustenie, ktoré je cestou lásky.

Je množstvo ľudí, ktorí si kazia dnešok včerajškom. “Nemôžem uveriť, že si to spravil. Myslím, že ti to nikdy neodpustím. Nechápem ako si môžeš tak pokojne sedieť po tom, ako si mi včera ublížil...“

Poznáme ľudí, ktorí si detailne pamätajú všetky zlyhania svojich blízkych dlhé roky dozadu. Pri konflikte vytasia tento hrozný pamäťový arzenál ako zbraň, ktorý im zaručí víťazstvo v konflikte.

Najlepšie, čo môžeme urobiť so zlyhaniami minulosti, je dovoliť im, aby sa stali minulosťou a pokúsiť sa na ne zabudnúť, aj keď to nie je vždy ľahké. Láska nemyslí na zlé/1,Kor,13,5/.

-Láska nežiada ale prosí. Prosba totiž nesie v sebe možnosť voľby, žiadosť nie.

Ak manžel túži po jablkovom koláči môže povedať manželke „Vieš, ten výborný koláč, ktorý robievaš, nemohla by si ho upiecť cez víkend?.“ Alebo manželka povie – „Miláčik, viem, že máš toho veľa, ale nemohol by si niekedy upratať svoje veci v pivnici?“ Táto prosba dáva partnerovi slobodu a buduje intimitu manželov.

Manžel však môže povedať “Jabĺk máme plnú pivnicu a ja som jedol jablkový koláč naposledy pred 10 rokmi“ alebo manželka „ Ak si dozajtra neupraceš veci z pivnice, vyhodím ich do kontajnera“ . Partner možno vyhovie aj takejto žiadosti, ale nebude to vyjadrením lásky, pretože láska vždy vychádza zo slobodného rozhodnutia.

**Slová povzbudenia**

Ich cieľom je vzbudiť odvahu u svojho partnera.

Príbeh:

Andrea veľmi rada písala. Na vysokej škole absolvovala niekoľko kurzov žurnalistiky a

ponúkla istému časopisu článok k publikácii. Keď ho odmietli, nenabrala odvahu ponúknuť ďalší. Založila si rodinu, mala deti a na písanie nemala čas. Keď boli deti väčšie opäť začala písať. Jej manžel Andrej venoval jej písaniu iba málo pozornosti. Veľa času venoval zamestnaniu aby dosiahol čo najvýznamnejšie miesto vo firme. Časom si však začal uvedomovať, že zmysel života nie je v úspechu ale vo vzťahoch. Preto začal venovať viac času svojej rodine a manželke. Prirodzene, že raz večer sa mu dostal do ruky jeden článok a prečítal si ho. Veľmi sa mu páčil a tak hneď išiel za Andreou a povedal jej, že článok je skvelý a že má veľký talent. Navrhol jej, že článok by mali niekde publikovať.

Andrea si pamätala odmietnutie článku v minulosti, ale jej manžel jej dodal takú odvahu, že sa rozhodla opäť ponúknuť svoje články hneď niekoľkým časopisom. Teraz ju už neodmietli a v priebehu rokov napísala veľa článkov a kníh. Vďaka manželovmu povzbudeniu sa stala výbornou a obľúbenou spisovateľkou.

Aj tvoj partner môže mať nevyužitý potenciál v jednej alebo viacerých oblastiach života. Tento potenciál čaká na tvoje povzbudzujúce slová.

Povzbudiť partnera však neznamená tlačiť ho k niečomu, čo on nechce a čo chceme my. Povzbudzovať ho máme v rozvíjaní tých záujmov, ktoré má a po čom slobodne túži.

Niektorí manželia tlačia manželky aby schudli, manželky zase tlačia manželov k budovaniu kariéry. Tu nejde o povzbudenie partnera ale o presadzovanie svojich predstáv a túžob.

Povzbudenie vyžaduje empatiu a pohľad na svet očami partnera.

**4.Potreba spoločnosti vo voľnom čase**

Pre mužov je potreba tráviť **voľný** čas v spoločnosti svojej manželky zväčša na druhom mieste v poradí citových potrieb.

Stereotypy z televíznej obrazovky nás chcú presvedčiť o opaku. Zobrazujú mužov na rybačke alebo inej forme oddychu /napr. pri pive, fernete - viď reklamy/ v spoločnosti iných mužov, snažiac sa presvedčiť nás, že voľný čas by mal tráviť muž v spoločnosti iných mužov a vtedy je to super.

Okrem toho odlišnosť muža a ženy pôsobí aj v rovine záľub.

Muži zväčša dávajú prednosť záľubám, ktoré sú riskantnejšie, dobrodružnejšie, prípadne aj s určitou mierou násilia. Majú radosť z futbalu, hokeja, boxu, lietania na rogale, skialpinizmu potápania, parašutizmu... Uprednostňujú filmy i vtipy s prímesou sexu a násilia. Neprekáža im pot, špina, telesný pach a pod. Väčšina žien považuje toto všetko za nepríjemné a nevkusné.

Najobľúbenejšou rekreačnou aktivitou žien je ísť večer do reštaurácia, majú rady knihy, prechádzky, kultúrne podujatia, nákupy a romantické filmy...

Častým scenárom mnohých manželstiev je:

V období chodenia sa zamilovaná žena/v dôsledku zamilovania je potlačený jej egocentrizmus - viď téma č.1/ prispôsobuje záľubám svojho partnera. Partner má rád futbal alebo hokej- navštevuje s ním futbalové alebo hokejové zápasy, partner rád lyžuje alebo sa venuje turistike, aj ona s ním lyžuje a chodí na túry. Pre mnohých mužov je práve to, že mu partnerka robí spoločnosť pri jeho záľubách jedným z kľúčových faktorov pri rozhodovaní sa k svadbe/ príklad manželov, ktorí sa vzali preto, že obaja sa venovali rovnakému športu ale po krátkom čase ich manželstvo stroskotalo/.

Po svadbe sa žena vráti k svojim prirodzeným záľubám, prestane byť jeho spoločníčkou vo voľnom čase a manžel je veľmi sklamaný. Nie zriedkavo sa stane, že si miesto manželky nájde inú spoločníčku, ktorá s ním trávi voľný čas, rozvedie sa, zoberie si ju a kolotoč sa môže opakovať.

Preto je dôležité, aby sme sa snažili nachádzať **spoločné záľuby** / viď schéma s kruhmi o spoločných záujmoch viď str.9/ .

Príklad:

Manžel bol vášnivým šachistom od detstva. Tomuto športu venoval veľmi veľa času . Oženil sa však s manželkou, ktorá šach nehrala ani nemala záujem sa ho naučiť. Preto sa rozhodol, že sa budú venovať vo voľnom čase inému športu, ktorý bude prinášať radosť obom. Myslel si, že takýmto športom je tenis, ktorý spolu hrávali v čase chodenia. Po prvom roku manželstva mu však manželka povedala, že ju už tenis neteší a že by chcela tráviť voľný čas iným spôsobom. Jedným z dôvodom zmeny jej vzťahu k tenisu bolo aj to, že vždy prehrala. Manželia mali na výber. Buď budú tráviť voľný čas každý sám pri svojej záľube, alebo si nájdu iné záľuby, ktoré budú tešiť oboch. Rozhodli sa pre druhú možnosť a začali sa venovať volejbalu a iným menej súťaživým športom, kde hrali zväčša v jednom mužstve a kde často vyhrala aj manželka. Tiež zamerali svoje záujmy na film, divadlo, koncerty, spoločné večere, výlety do prírody.

Manželia, ktorí trávia krásne chvíle voľného času spolu robia veľmi veľa pre budovanie šťastného manželstva. Naopak manželia s oddelenými záľubami si nechávajú ujsť veľkú príležitosť prežívať často najkrajšie chvíle života v spoločnosti svojho manžela. Miesto toho trávia voľný čas v spoločnosti niekoho iného s rizikom mimomanželského vzťahu.

Podobne ako sú pre ženu nebezpečné dôverné rozhovory s iným mužom, je pre muža nebezpečné tráviť čas v spoločnosti inej ženy.

Venujme sa spoločným záľubám, ktoré tešia aspoň sčasti nás oboch a a pomôže nám to stať sa najlepším priateľmi.

Tým, že trávime spoločne voľný čas, vytvárame si okrem iného aj archív krásnych spomienok, z ktorého môžeme vyberať spomienky aj počas nadchádzajúcich rokov. Tieto spoločne spomienky s pozeraním videí, fotografií nám umožnia nanovo prežiť krásne pocity a pomáhajú budovať naše manželstvo najmä v tých ťažších obdobiach.

 **Úlohač.2:**

Napíšte si každý svoj zoznam 5-10 záľub, ktoré vám prinášajú radosť. Spoločne tieto zoznamy porovnajte s partnerom. Postupne vyberajte záľuby striedavo s manželkinho a manželovho zoznamu a tie si spoločne vyskúšajte. Ktoré zo záľub prinášajú radosť obom, tým sa venujte dlhodobo.

 **Záver:** My dvaja sme rozdielni a každý z nás za prejav lásky považuje niečo iné. Snažme sa objavovať, aký prejav lásky je najdôležitejší pre môjho manžela/lku alebo akým jazykom lásky hovorí môj partner. Z prejavov lásky sme rozobrali v krátkosti nežnosť, telesné spojenie, podrobnejšie rozhovor a spoločnosť vo voľnom čase. Muži buďme nežní k svojim manželkám, rozprávajme sa s nimi, ženy neodopierajme sa manželom a buďme im spoločníčkami vo voľnom čase.

A úplne na záver nikdy nezabudnime na Boha, bez ktorého nemôžeme nič urobiť a uvedomme si, že „**Bez Božieho požehnania márne sú naše namáhania**“.

**Kľúčové slová-** rozdielnosť muža a ženy, jazyky lásky, 12 citových potrieb, rozhovor, spoločnosť vo voľnom čase, spoločné záujmy a záľuby

**Úlohy-**

-poradie citových potrieb

-zoznam 5-10 záľub

- ale najmä **upevňovať si zvyk spoločne tráviť čas**

Použitá literatúra – Dr Willard F.Harley, Jr Moje túžby, tvoje túžby

 – Gary Chapman : Päť jazykov lásky