**Ako rozdúchať a udržať vzájomnú lásku – 2.časť**

**Stručná rekapitulácia predošlej témy**

V predošlej téme sme hovorili o rozdielnosti muža a ženy, ktorá sa prejavuje vo všetkých sférach ľudskej osobnosti. Naša rozdielnosť spôsobuje, že každý z nás za prejav lásky považuje niečo iné.

Hovorili sme, že každý máme iné poradie citových potrieb alebo že každý z nás hovorí odlišným jazykom lásky.

Ak chceme napĺňať citovú nádobu svojho partnera alebo inak povedané, ak chceme aby sa náš partner cítil milovaný , musíme sa naučiť prejavovať lásku k nemu spôsobom alebo jazykom, ktorému rozumie.

Vymenovali sme si 12 základných citových potrieb, z ktorých sme stručne rozobrali nežnosť, sexuálne uspokojenie, podrobnejšie sme hovorili o rozhovore a potrebe spoločnosti vo voľnom čase.

Pozvali sme vás aby ste napísali svoje poradie citových potrieb na kúsok papiera a aby ste si ho navzájom vymenili s manželom. Tiež sme vás pozvali, aby ste začali pracovať na citovej potrebe uvedenej na prvom prípadne druhom mieste partnerovho zoznamu.

Tiež sme vás povzbudzovali, aby ste si vytvorili zoznam záľub, porovnali tento zoznam s partnerovým, postupne si vyskúšali jednotlivé záľuby striedavo z prvého a druhého zoznamu a z nich vybrali tie, ktoré vám obom najlepšie vyhovujú.

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

**dúfame že sa vám to darí**.

Porozprávajte sa o tom spolu navzájom

**Hlavná myšlienka dnešnej témy:**

Rozoberieme si zvyšných osem citových potrieb , ktorých uspokojovaním môžeme roznietiť a upevniť našu vzájomnú lásku.

Preberieme osem citových potrieb, ktoré sú dôležité pre budovanie lásky manželov:

5.Čestnosť a otvorenosť

6.Atraktívne vyzerajúci partner

7.Finančné zabezpečenie

8.Domáce zázemie

9.Oddanosť rodine

10.obdiv

11.Skutky služby

12.Darčeky

Pri citových potrebách budeme hovoriť aj o tom, ktoré z nich preferujú viac muži a ktoré viac ženy. Chceme upozorniť, že vždy existujú výnimky a ešte raz zdôrazňujeme, že každý z nás vďaka našej rozdielnosti ma svoje vlastné poradie citových potrieb.

5. Najmä žena potrebuje mužovi bezvýhradne **dôverovať** a zároveň potrebuje, aby bol ku nej **čestný a otvorený** /platí to samozrejme aj pre muža/.

Pocit istoty je žiarivou niťou , ktorá je vpletená medzi ostatné citové potreby ženy.

Ak muž neudržiava čestnú a otvorenú komunikáciu s manželkou, podkopáva jej dôveru a postupne v nej zničí pocit istoty. Ak je naopak úprimný, buduje jej citovú stabilitu.

Tým, že muž hovorí pravdu , dáva najavo svojej manželke, že jej dôveruje a verí, že sa dokáže vyrovnať s pravdou, nech je akákoľvek.

Jeden alebo obaja partneri sa dopúšťajú veľkej chyby, keď si myslia jedno a hovoria iné.

Príklad:

Manželka priberie a pýta sa manžela, či mu to nevadí. On je sklamaný, veľmi mu vadí, že už nie je tak atraktívna ako v minulosti ale odpovie, „miláčik, vyzeráš stále skvele“. Manželka priberá ďalej a skončí to ostrou výčitkou manžela s mnohými negatívnymi dôsledkami.

Podobné sú aj príklady o klamstve manželky...

Ak sa chceme dobre poznať, musíme poznať svoje dobré aj zlé pocity, svoje nádeje i sklamania, problémy i obavy aby sme sa stali dvaja v jednom tele.

Najmä muži majú často krát problém s klamstvom

Poznáme 3 typu klamárov

a/klamár „od narodenia“ , ktorý klame od detstva v bezvýznamných veciach. Tvrdí, že bol na jedno malé pivo, ale v skutočnosti vypil štyri pivá a niekoľko poldeci... Vymýšľa si príbehy, pokrivuje pravdu. Jeho lži možno ľahko odhaliť, ale pri konfrontácii sa vyhovorí na zlú pamäť.

V strednom veku mnohí muži začnú pracovať na tejto slabosti a zlepšia sa, iní zostanú nečestní do konca života.

b/ klamár, ktorý „klame iba v strese“ alebo keď sa chce vyhnúť problému

Príklad:

Manželia idú v sobotu na ples, manžel má zabezpečiť dievča na opatrovanie detí. Má veľa práce a zabudne na to. Keď sa ho manželka v sobotu ráno pýta, či opatrovateľka príde, on v snahe vyhnúť sa problému zaklame „ jasné, všetko je zabezpečené“. Myslí si, že v priebehu soboty zavolá a všetko vybaví. Keďže je aj v sobotu zaneprázdnený, zabudne zavolať. Večer opatrovateľka nechodí, manželka jej telefonuje, ale ona o ničom nevie. Muž zase klame, „nechápem, všetko bolo dohodnuté, neviem, prečo klamala. Už ju viac volať nebudeme“...

Keďže tento typ klamára klame iba v stresových situáciách, keď je pod tlakom, môže sa dosiahnuť čestnejšia komunikácia, keď sa manželom podarí obmedziť stresy v mužovom živote.

c/klamár“ ochranca“, ktorý klamstvom chráni manželku pred problémami.

Príklad:

Manžel má finančné problémy vo firme, musí zobrať pôžičku a založiť dom. Nechce však manželku zaťažovať a tak jej nič nepovie. Je ale nervózny, mlčanlivý a manželka nevie prečo. Postupne sa môže z problému dostať a manželka sa o ničom nedozvie. Ale môže sa stať, že sa problémy prehlbujú a on jej to i tak musí všetko povedať. Žena potom čelí omnoho vážnejšiemu problému bez predchádzajúceho varovania. Čítali sme o prípadoch, kedy takýto klamár ,,ochranca“ zatajoval pravdu až kým pred dverami domu nestál policajt s nariadením o vysťahovaní. Takýto typ klamára je nám sympatickejší, lebo väčšinou netrpí žiadnou charakterovou poruchou. Ani tento typ klamstva však nemožno schvaľovať. Takýto muž totiž vidí svoju ženu ako citovo nevyrovnanú osobnosť, ktorá nie je schopná čeliť problémom a vyrovnať sa so skutočnosťou. Tým ponižuje svoju ženu. Okrem toho pravda veľakrát aj tak vyjde najavo a takýto „ochranca“ berie žene pocit istoty.

Klamať samozrejme môžu aj ženy.

Všetky klamstvá sú zlé pre manželstvo a čestnosť je najlepšou poistkou dobrého manželstva

Čo sa týka otvorenosti a úprimnosti, manželia by si nemali nechávať nič skryté jeden pred druhým a postupne by si mali otvárať všetky zátišia svojho vnútra.

Manželia sa môžu veľakrát doberať a žartovať a je to dobré. Sú ale chvíle, kedy potrebujú mať l00% istotu o názore toho druhého. Jedni manželia majú veľmi jednoduchú pomôcku: Dohodli sa , že v situáciách, keď jeden z nich potrebuje presne poznať pravdivý názor toho druhého, sa spýta „čestné slovo?“ Vtedy ten druhý vie, že jeho skutočný názor je pre manžela veľmi dôležitý a že musí odpovedať absolútne čestne a pravdivo.

6. Mnohí muži túžia mať vedľa seba **dobre vyzerajúcu manželku.**

Príbeh:

Marta mala 90 kíl a a muži sa o ňu veľmi nezaujímali. Keďže sa chcela vydať rozhodla sa razantne schudnúť. Prihlásila sa na aerobik, držala diétu a schudla 30 kíl. Nový šatník, účes a vhodný mejkap zmenu dovŕšili. Teraz sa o ňu muži trhali a po 8 mesiacov sa vydala za Petra. Svojmu manželovi ale nepovedala, že väčšinu života nebola taká atraktívna ako teraz. Po svadbe sa vrátila k pôvodnému životnému štýlu - celé dni sedela a jedla. Po niekoľkých rokoch pribrala 50 kíl a jej manžel bol zúfalý.

Marta sa obhajovala, že predsa keď ju manžel miluje, nemá mu záležať na tom ako vyzerá. On tvrdil, že ju spoznal atraktívnu a bol to jeden z dôležitých dôvodov, prečo si ju zobral.

Kto z nich má pravdu?

Atraktivita nebola dôležitou citovou potrebou Marty, zato bola veľmi dôležitou citovou potrebou jej manžela. Postupne po mnohých konfliktoch a rozhovoroch si Marta uvedomila, že uzavretím manželstva berie na seba záväzok uspokojovať potreby svojho manžela. Tým, že sa bude starať o svoje telo, bude sa starať o svojho manžela. Rozhodla sa opäť pre diétu, cvičenie a schudla všetky kilá, ktoré v manželstve nabrala. Opäť sa z nej stala atraktívna žena ako v deň sobáša. Jej manžel bol nadšený, začal cvičiť s ňou, začali spolu športovať a boli šťastní aj zdravší.

Ak by bola Marta obézna a našla by si manžela, ktorému by to nevadilo, jej obezita by asi nebola problém pre jej manželstvo/iba pre jej zdravie/. Ale Marta si zobrala muža, ktorého významnou citovou potrebou bolo, aby jeho žena dobre vyzerala.

Preto by sa žena mala usilovať vyzerať tak, aby sa páčila svojmu manželovi. Mala by pripomínať ženu, s ktorou sa oženil. Samozrejme, že bude starnúť, tomu nezabráni. Pribúdajúce roky by však nemali byť ospravedlnením priberania a nedbanlivosti v obliekaní. Aj pre niektoré ženy, je dôležité, aby ich partner vyzeral dobre. Väčšine žien však stačí, ak ich manžel vyzerá slušne.

Príklad:

Jedna atraktívna mladá žena si zobrala o dvadsať rokov staršieho, plešatého, obézneho, dobre situovaného muža. Možno by sme povedali, že si ho zobrala pre peniaze.

Žena však bola do neho skutočne zbláznená, pretože v ňom objavila citlivého, šľachetného, láskavého muža, ktorý ju rovnako hlboko miloval.

Bola hádam zrelšia ako jej manžel, ktorého nepochybne priťahovala jej krása? Nie. Jednoducho mala iné citové potreby ako on. Fyzická atraktivita pre ňu neznamenala toľko ako pre jej manžela.  Ona sa starala aby dobre vyzerala, on jej prejavoval lásku, rozprával sa s ňou a zarábal. A boli spolu šťastní.

Možno si niekto povie “nie je dôležité, aby partner dobre vyzeral, je to povrchné“ - žiadna citová potreba nie je bezvýznamná pre tých, ktorí ju potrebujú.

Verím, že väčšina z nás si uvedomuje, že neupravená, obézna, nedbalo oblečená žena alebo muž nie sú prejavom svätosti a skromnosti, ale skôr nezáujmu o svojho partnera a lenivosti Na druhej strane sme svedkami aj opačného a nezdravého extrému prílišného zamerania sa žien/občas aj mužov/ na chudnutie, diéty, módu ...jednoducho o svoj zovňajšok. Mnohé ženy nezdravo chudnú alebo príliš dbajú na to ako vyzerajú, pričom  ich manželom sa to nepáči. Vždy si položme otázku – robím to pre svojho muža alebo to robím v pýche,... alebo nebodaj chcem zvádzať iných mužov?

Preto žena by sa mala snažiť po celý život páčiť svojmu mužovi. Mala by sa starať o svoju postavu, vyberať si oblečenie, účes, parfum, aký sa mu páči. Mala by si dať záležať aj na výbere nočnej košele i pyžamy, pretože keď sa oblieka do postele, oblieka sa len pre svojho manžela.

7. Ženy očakávajú od svojich mužov, že **finančne zabezpečia rodinu.**

Všetci poznáme vtipy ale aj skutočné príbehy o tom, ako si ženy berú mužov pre peniaze.

Väčšina žien v bežnom živote si určite neberie muža pre jeho majetok, ale na druhej strane

väčšina žien očakáva od svojich manželov, že zarobia dosť na to, aby uživili svoju rodinu.

Na Západe ale našťastie už aj u nás sú ženy, ktoré by chceli mať na výber, či sa rozhodnú budovať si kariéru alebo zostať doma pri deťoch. Mnohé uprednostňujú kombináciu oboch možností – zostať doma v mladšom veku, keď sú deti malé a pracovať, keď deti odrastú.

Dnešná doba však ženám diktuje, aby pracovali, aj keď ich deti sú malé, aby si udržali nezávislosť a rodina mala vysoký štandard. Mnohí zástancovia práv žien podporujú myšlienku, že by všetky ženy mali byť zamestnané. Odmietajú však uznať, že byť ženou v domácnosti a matkou ,,na plný úväzok“ nie je nič menej, ba naopak, je to právo a  výsada ženy.

Myslíme, že by sme nemali presadzovať právo ženy pracovať, ale právo ženy sa rozhodnúť, či bude chodiť do práce alebo bude profesionálnou manželkou a matkou, ľudovo povedané ženou v domácnosti. Je až neuveriteľné, aká je aj medzi kresťanskými ženami nevôľa prijať postavenie ženy v domácnosti. Tento termín je považovaný za niečo zaostalé až ponižujúce...

Mnohí predstavu o tom, že by žena mohla zostať doma dlhší čas, kým deti odrastú považujú za nerealistickú „ predsa sa nedá v dnešnej dobe vyžiť z jedného platu“. Mnohým sa to určite nedá, ale niektorým určite áno. Záleží iba na tom, aké si rodina zvolí priority a životný štandard. Aj my sme prežili obdobie, že sme museli žiť skromne, ale nikdy sme tento spôsob života neľutovali.

Chceme vás povzbudiť, nezavrhujte túto možnosť a ak sa len trocha dá, zostaňte doma čo najdlhšie. Uvidíte, že sa vám to mnohonásobne vráti v podobe šťastného manželstva a radosti z detí.

Mnohí manželia si postavili svoj štandard vyššie, než treba k tomu, aby boli šťastní. Mnohí na svoj privysoký štandard nemajú alebo majú iba s vypätím všetkých síl a musia obaja tráviť v práci neprimerane veľa času.

V mnohých rodinách sa periodicky opakujú finančné problémy iba preto, že nevedia hospodáriť s financiami. Stretli sme sa s rodinami, ktoré mali priemerný príjem podobný iným rodinám, ale boli permanentne odkázaní na pomoc iných iba preto, že sa nevedeli a ani nechceli naučiť hospodáriť s financiami a pohodlnejšie im bolo žiť z milodarov.

Takéto rodiny povzbudzujeme, aby si našli ľudí vo svojom okolí, ktorí im miesto finančného daru radi pomôžu vytvoriť vyrovnaný rozpočet a naučia ich hospodáriť s financiami.

Každá rodina by mala mať vyrovnaný rozpočet,čiže neminie viac ako má.

Ak má rodina problémy s financiami je dobré, keď si vypracuje tri rozpočty: a/rozpočet potrieb - prostriedky nevyhnutné pre chod rodiny/nájom, elektrika, strava,../ b/ rozpočet želaní- zahŕňa aj veci, ktoré nám prinášajú radosť, po ktorých túžime ale nie sú nevyhnutné. c/ reálny rozpočet. V tomto rozpočte vychádzame z reálneho príjmu, z ktorého odrátame veci nevyhnutné pre život, až potom môžeme zahrnúť naše najvýznamnejšie želania napr. lyžovanie, dovolenka pri mori,... Dôležité, aby príjmy a výdavky boli v rovnováhe, resp. aby sme mali aj malú rezervu. Ak plat manžela stačí na pokrytie rozpočtu potrieb, môžu manželia uvažovať o živote z jedného platu.

Zase sú dôležité priority, mnohé materiálne veci nie sú nevyhnutné pre šťastnú rodinu, ale šťastné manželstvo je základom šťastnej rodiny.

8. Kým žena očakáva od muža, že finančne zabezpečí rodinu, muž očakáva od ženy že premení domov na oázu pohody a pokoja, že mu vytvorí **domáce zázemie.** Túži, aby po príchode domov ho privítala milá, pokojná manželka, doma bol kľud, poriadok, deti nemajú problémy, po večeri sa idú prejsť,... každý môže mať samozrejme trocha inú predstavu o domácom zázemí.

Ak ale manžela čaká doma ďalšia práca, stres, nervozita, problémy, nemožno sa čudovať, že radšej zostáva dlho v práci, trávi veľa času s kamarátmi , prípadne vyhľadáva spoločnosť inej ženy. Je pravdepodobné, že časť workoholikov sa nimi stala preto, že doma sa necítili dobre a práca predstavovala pre nich únik z domova. Podobne to platí aj o tých, ktorí radi vysedávajú s kamarátmi.. Nie sú zriedkavé prípady, keď nedostatok domáceho zázemia vháňa muža do milostného pomeru s inou ženou.

Ak je manželka doma,/zase vidíme ako všetko so všetkým súvisí/ je len samozrejmé, že má oveľa viac času a tým aj väčšie šance vytvoriť mužovi také domáce zázemie, ktoré muža napĺňa pocitom šťastia a v konečnom dôsledku mu pomáha, aby trávil doma dostatok času.

Vzhľadom na to, že vo väčšine manželstiev pracujú obaja manželia, je pre vytvorenie domáceho zázemia dôležité spravodlivé rozdelenie domácich prác.

Pri rozdelení domácich prác si treba uvedomiť,, že ak necháme domáce práce na toho, kto bude mať chuť, nikdy sa nič neurobí.

Stručná schéma pre rozdelenie domácich prác:

1.Spísať zoznam všetkých domácich povinností vrátane starostlivosti o deti. Povinnosti

treba jasne pomenovať a popísať.

2. Každý si vyberie tie povinnosti zo zoznamu, ktoré mu vyhovujú

Manžel rád umýva auto, tak umýva auto, manželka rada upratuje kuchyňu, tak upratuje

kuchyňu...

3.Povinnosti, ktoré nechce nikto vykonávať nech vykoná ten, komu na nich najviac záleží.

Manželka, ktorá si potrpí, aby boli poukladané knihy v knižnici, ich bude ukladať, muž,

ktorý si potrpí, aby bol vždy poutieraný prach bude utierať prach...

4.Z povinností, ktoré zostali, si každý vyberie tie, ktoré najviac potešia partnera.

Moju manželku teší, že ráno pripravím raňajky, tak to budem robiť...

K domácemu zázemiu určite patria aj dobre vychované deti, čo nie je vec jednoduchá a výchova vyžaduje veľa času a námahy oboch manželov. Súčasťou výchovy je aj to, že naučíme deti plniť si povinnosti a preto pri rozdelení domácich prác treba pamätať aj na deti.

9.**Oddanosť rodine** - žena očakáva od muža, že vytvoria spolu aj s deťmi pevnú rodinu a že bude dobrým a starostlivým otcom detí. Stále viac sa píše o tom, že osobnosť otca má na deti veľmi veľký vplyv a že otec má nezastupiteľnú úlohu vo výchove detí.

Aby bol muž dobrým otcom, musí tráviť dostatok času so svojou rodinou. V prvej téme sme hovorili, že manžel by mal tráviť s manželkou 15 hodín týždenne. Ďalších 15 hodín týždenne by mal tráviť so svojou rodinou ako tzv. rodinný čas.

Námetov na "rodinný čas" je veľa- spoločný obed, raňajky, večere, prechádzky, bicyklovanie, účasť na sv. omši, spoločenské hry, spoločná návšteva športových či kultúrnych podujatí, spoločné pozretie filmu, čítanie deťom pred spaním, spoločné víkendy, dovolenky, turistika, spoločná jazda v aute, autobuse či vlaku... Buďme vynachádzaví, aby tento rodinný čas bol pre deti atraktívny/bude nás to stáť námahu aj financie/. Veďme deti už od skorého detstva, aby s nami trávili čas. Ak začneme tráviť rodinný čas až s dospievajúcimi, je veľké riziko, že už nebudú mať záujem.

Určite poznáme ľudovú múdrosť „malé deti malé starosti, veľké deti veľké starosti“,

ktorú môžeme vysvetliť aj tak, že ak si s malými deťmi robíme málo starostí, čiže im nevenujeme dostatok času a pozornosti, neskôr, keď budú veľké nám pripravia veľa starostí.

Túto múdrosť možno doplniť slovnou hračkou, ,,malé deti veľké starosti, veľké deti malé starosti“, čiže rodičia, ktorí od ranného detstva venujú deťom veľa pozornosti majú s veľkými deťmi málo starostí.

Aby ste sa stali dobrými rodičmi a manželmi , musíte sa v tejto problematike veľa vzdelávať a vybrať si vhodné knihy, to platí nielen pre ženy ale aj pre mužov.

Muži uvedomme si, ak chceme byť dobrými manželmi, musíme byť aj dobrými otcami.

10.**Obdiv**

Muž potrebuje, aby na neho bola jeho manželka hrdá. Aby ho obdivovala a chválila. Za každým mužom by mala stáť obdivujúca manželka. Obdiv muža motivuje a je odmenou za jeho námahu. Platí to samozrejme aj pre ženu.

Mark Twain povedal: Z jednej dobrej pochvaly dokážem žiť dva týždne.

Príbeh:

Manželka prišla do manželskej poradne so sťažnosťou, že už deväť mesiacov nevie donútiť manžela, aby vymaľoval spálňu. Rozprávala o tom, ako manžel cez víkend umýval auto, ona vyšla za ním a nadávala mu, prečo radšej nevymaľoval spálňu, samozrejme bez efektu.

Manželský poradca sa jej spýtal, či manžela pochválila za to, že umyl auto, alebo či ho pochváli, keď spraví v domácnosti niečo dobré. Manželka odpovedala záporne a dostala takúto radu: „ Už viac nebudete hovoriť manželovi o spálni, on už o nej dávno vie a miesto toho ho vždy pochválite, keď urobí v domácnosti niečo dobré“. Žena bola prekvapená touto radou a hoci s ňou nie veľmi súhlasila, nakoniec tak urobila.

O 3 týždne prišla do poradne natešená a povedala: „Zabralo to, spálňa je vymaľovaná“...

Chváľme svojho partnera , hovorme o ňom pozitívne aj pred druhými ľuďmi, keď je prítomný ale aj v jeho neprítomnosti. On sa to nakoniec väčšinou aj tak dozvie.

Ak pre zdravie platí, že s jedným jablkom denne nepotrebujete lekára, tak v manželstve platí, že s jednou pochvalou denne nepotrebujete manželského poradcu.

Svoj obdiv však prejavujme úprimne. Preto skôr, ako začneme obdiv prejavovať, musíme sa naučiť nachádzať pozitíva svojho partnera.

Ak sa ale muž naučí napĺňať najdôležitejšie citové potreby svojej manželky, jej odpoveďou sa stane prirodzený a nadšený obdiv svojho manžela/platí samozrejme aj pre ženu/.

**11. Skutky služby**

Pán Ježiš sa pri poslednej večeri prepásal zásterou, nalial vody do umývadla. Potom začal umývať nohy svojim učeníkom a utierať ich zásterou, ktorou bol prepásaný. Ich nohy boli určite veľmi špinavé, veď chodili po prašných cestách iba v sandáloch. V tom období nohy hosťom umývali sluhovia, ale Pán Ježiš to sám urobil svojim učeníkom. Prečo?

Aby nám všetkým, aj nám manželom dal príklad a zároveň nás vyzval, aby sme aj my konali podobne. Aj sv. Pavol nám prikazuje „Navzájom si slúžte v láske“ Gal, 5,l3.

Pamätáte si na príbeh manželov, kde on stále niečo robil, ale manželka jeho skutky služby nepovažovala za prejav lásky. Jediné po čom túžila bolo, aby sa s ňou manžel rozprával.

On zase túžil, aby mu manželka prejavovala lásku skutkami služby. Keď sa naučili prejavovať lásku v partnerovom jazyku, ich manželstvo sa radikálne zmenilo.

Skutky služby bývajú citovou potrebou mužov aj žien a možností ako prejaviť lásku k svojmu partnerovi týmto spôsobom je nesmierne veľa: umyť riad, povysávať, upratať garáž, umyť auto, uvariť kávu, upratať skriňu, vyniesť smeti, vstať k bábätku v noci, prebaliť ho, pohrabať lístie, pokosiť trávnik,....

Jedni manželia sa vrátili z manželskej obnovy, kde hovorili aj o skutkoch služby. Keď prišli domov, manžel manželku šokoval vetou “Čo mám robiť, aby som ti dnes večer pomohol?“ Myslela si, že táto zmena nepotrvá dlho, ale na jej prekvapenie manželov postoj pretrvával roky. Svedčila o tom, aké to v začiatkoch bolo neraz komické, keď jej pomáhal, lebo mnohé veci nevedel robiť. Ako pri praní mali všetky uteráky bodkované a pod. Postupne sa však domáce práce naučil a prejavoval manželke lásku spôsobom, ktorému ona rozumela a cítila sa milovaná.

Naučme sa muži i ženy prejavovať lásku skutkami služby, slúžme si navzájom v láske. Prekonajme stereotypy svojich rodičov, kde možno mama robila všetko a otec čítal noviny a pozeral šport, v niektorých rodinách to mohlo byť naopak. Prekonajme predsudky, že toto je ženská práca a toto zase mužská. Snažme sa neustále nachádzať možnosti, ako prekvapiť toho druhého čo i najdrobnejšou službou vykonanou z lásky.

Úloha č.1

Napíšte si zoznam 10 skutkov služby, ktorými by vám partner urobil radosť , na prvom mieste najdôležitejšiu a na 10. mieste tú najmenej dôležitú . Vymeňte si zoznamy a postupne každý deň vykonajte jeden skutok služby podľa partnerovho zoznamu.

**12.Darčeky**

Darčeky sú viditeľným/hmotným/ vyjadrením lásky. Ak dávate niekomu darček, musíte na neho myslieť a dar je potom symbolom tejto myšlienky. Darček je prejav lásky, ktorý môžete držať v ruke a povedať si „ on si na mňa spomenul, ona ma má rada“.

Darčeky môžu byť kúpené, vyrobené i nájdené. Môžu byť drahé i zadarmo. Pre človeka, ktorého prijímanie darov je dôležitou citovou potrebou má každý darček veľkú hodnotu.

Niekto môže namietať, že nevie vyberať ani dávať darčeky, že darčeky pre neho nie sú dôležité. Ak sú však darčeky dôležitým prejavom lásky pre vášho partnera, mali by ste sa naučiť vyberať a dávať mu darčeky. Tento prejav lásky sa dá naučiť a osvojiť najľahšie zo všetkých.

Úloha č.2

Prekvapme svojho partnera nejakým drobným darčekom aspoň raz za 2 týždne, nemusí to byť drahá vec. Aj keď darček, ktorý dostaneme nevyhovuje nášmu vkusu, nevadí, potešme sa z neho, veď je konkrétnym prejavom lásky partnera.

Myslíme si, že pre všetky alebo aspoň väčšinu manželstiev a rodín je dôležitý humor, smiech, radosť . Nepovažujme humor a radosť za niečo povrchné. Sú dôležité pre pocit nášho šťastia v manželstve a rodine. Nech je humorom, smiechom a radosťou pretkaný celý náš manželský, rodinný aj kresťanský život, veď Evanjelium je radostná zvesť.

**Záver:**

**Mnohé svedectvá manželov v dnešnej dobe nás presvedčili, že bez Boha sa čeliť problémom dá veľmi ťažko, dovolíme si tvrdiť, že je to nemožné**.

Zverme svoje životy Bohu. On poskytuje vnútornú duchovnú silu potrebnú k láske. Modlitba premieňa naše vnútro, postoje ,napĺňa nás láskou ,túžbou darovať sa, mení náš pohľad na partnera. Ľudská prirodzenosť nás ťahá k sebectvu, egoizmu, čo je protiklad Božích zámerov s nami. Pod vplyvom “normálnosti„ hľadáme svoje osobné šťastie niekedy v podobe zamilovanosti do iného človeka, kariéry...

Keď sa rodina rozrastá, keď je povinností viac ako voľného času, vtedy je to práve spoločná modlitba, ktorej sa vzdávajú manželia ako prvej. Všetko sa zdá dôležitejšie ako spoločne strávený čas na sv. omši, adorácii ,či spoločnej modlitbe doma. Manželia spoločne neďakujú, neprosia, nezdieľajú sa o svojom duchovnom živote, bojoch či víťazstvách, možno iba v čase skúšok, chorôb či veľkého utrpenia.

Svedectvo Lenka:

Môžem svedčiť, že duchovná komunikácia manželov patrí medzi najhodnotnejšie a je najkrajším začiatkom pre slovnú komunikáciu. Pred rokmi, som začala chodiť na ranné adorácie spolu s Jožkom. Po pár týždňoch som cítila v srdci Pánovo slovo :***Veľmi sa teším, že ste tu spolu. Chcem vás spoločne požehnať na dielo ktoré som vám pripravil.*** V prvej chvíli som si myslela, fíha, je to misia? Odpoveď prišla v zápätí:***Týmto dielom je vaše manželstvo****.* V tej chvíli mi svitlo. Keď nás Boh spojil do manželstva , zveril nám dielo - sviatosť manželstva - to je naša misia. V nej máme pracovať zo všetkých síl, budovať lásku, odpúšťať, pomáhať si, modliť sa .......

Chceme opäť zopakovať to najdôležitejšie posolstvo : Základnou evanjelizáciou kresťanských manželov je vybudovanie šťastného manželstva a šťastnej rodiny.

Na záver si spomeňme na **bohatého mladíka z evanjelia.**

Prišiel za Ježišom s otázkou čo mu ešte chýba, aby mal život večný. Ježiš mu dal odpoveď. Mladík sa dozvedel čo má robiť, ale zdalo sa mu príliš ťažké sa zmeniť a ani sa o to nepokúsil. Odišiel smutný.

Ježiš chce naše šťastie, pomôže nám, ukáže cestu, ale neurobí veci za nás. Máme sa namáhať pre spásu, ako nás k tomu viackrát vyzýva Sväté písmo. Čaká nás namáhavá zmena zlozvykov a ničivých stereotypov, ale odmenou nám bude šťastné manželstvo a rodina.

**Kľúčové slová:** čestnosť, otvorenosť, atraktívne vyzerajúci partner, finančné zabezpečenie,

domáce zázemie, oddanosť rodine, obdiv, skutky služby, darčeky

Úlohy:

1.zoznam služieb, ktoré by vás potešili

2.prekvapenie darčekom

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

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