

Rozprávajme sa o rodine!

Buďme rodinou!

*Pastoračná pomôcka
pre stretnutia rodín vo farnosti*

Rada pre rodinu KBS

November 2017

Rozprávajme sa o rodine!

Bud' me rodinou!

*Pastoračná pomôcka pre
stretnutia rodín vo farnosti*

©2017 **Rada pre rodinu KBS**

Kapitulská 11, P.O.BOX 113,

814 99 Bratislava

Tel. 02/ 59 20 65 08

e-mail: rodina@kbs.sk

www.rodina.kbs.sk

Zostavili:

Anna a Emil Kondelovci

Viera Václavová

Preklad modlitby:

Michaela Nemcová

Vydavateľ:

KUMRAN, s. r. o.

Mýtna 62, 064 01 Stará Lubovňa

www.kumran.sk

Obálka a grafická úprava:

Štefan Talarovič

Tlač:

Tlačiareň HEIDY, s. r. o.

Prvé vydanie

ISBN 978-80-89487-93-6

OBSAH

Z listu pápeža Františka	5
Príhovor otca biskupa	7
Metodické odporúčania	8
Modlitba rodiny	10
1. Kresťanské manželstvo	11
2. Naša každodenná láska	19
3. Rásť v manželskej láske	29
4. Vášnivá láska	37
5. Prijat' nový život a dobre vychovávať	45
6. Posilňovať výchovu detí	53
7. Objasniť krízy, úzkosti a ťažkosti	61
8. Rodinný život v širšom zmysle	71
Na záver	79
Literatúra	79

Z listu pápeža Františka k Svetovému stretnutiu rodín v Dubline v roku 2018

Vo Vatikánskom tlačovom stredisku zverejnili List pápeža Františka k 9. svetovému stretnutiu rodín, ktoré sa uskutoční 21. - 26. augusta 2018 v Dubline. Témou stretnutia je „Evanjelium rodiny: radosť pre svet“. K tejto téme Svätý Otec vo svojom liste z 25. marca 2017 píše:

„Vzhľadom na túto tému chcem ponúknuť niektoré spresnenia. Je mojím želaním, aby rodiny mohli prehĺbiť svoju reflexiu a vzájomné zdieľanie sa s obsahom posynodálnej apoštolskej exhortácie Amoris laetitia. Môžeme sa pýtať: aj naďalej je evanjelium radosťou pre svet? A tiež: je rodina aj naďalej dobrou správou pre dnešný svet?

Ja som presvedčený, že áno! A toto „áno“ je pevne založené na Božom obraze. Božia láska je jeho „áno“ pre všetko stvorenstvo a pre jeho stred, pre človeka. Je to Božie „áno“ pre spojenie medzi mužom a ženou, v otvorenosti a službe životu vo všetkých jeho etapách; je to „áno“ a Božie nasadenie sa pre ľudstvo, ktoré je veľmi často zranené, týrané a vládne mu nedostatok lásky. Preto rodina predstavuje „áno“ Boha Lásky. Len s láskou môže rodina dokazovať, šíriť a obnovovať Božiu lásku vo svete. Bez lásky sa nedá žiť ako Božie deti, ako manželia, rodičia a bratia.

Túžim zdôrazniť, aké dôležité je, aby sa rodiny často pýtali, či žijú z lásky, pre lásku a v láske. Čo konkrétne znamená darovať sa, odpúšťať si, nestratiť trpezlivosť, starať sa o druhého, rešpektovať sa. O koľko bude lepší rodinný život, ak sa každý deň budú žiť tri jednoduché slová „dovolíš“, „ďakujem“, „prepáč“. Každý deň zakúšame nestálosť a slabosť, a preto my všetci, rodiny a pastieri, potrebujeme obnovovanú pokoru, ktorá stvára túžbu po formovaní sa; vychovávať sa a byť vychovávaní, pomáhať a nechať si pomôcť, sprevádzať, rozlišovať a spájať všetkých ľudí dobrej vôle.

Snívam o vychádzajúcej Cirkvi, nie zameranej na seba, o Cirkvi ktorá neobchádza zďaleka rany človeka, o milosrdnej Cirkvi, ktorá ohlasuje srdce zjavenia Boha Lásky, ktorým je milosrdenstvo. Je to milosrdenstvo, ktoré nás obnovuje v láske, a vieme, kedy sú kresťanské rodiny miestami milosrdenstva a svedkami milosrdenstva; po mimoriadnom Jubileu nimi budú ešte viac, a stretnutie v Dubline môže ponúknuť ešte viac konkrétnych znakov. Pozývam celú Cirkev pamätať na tieto odkazy v pastoračnej príprave na budúce Svetové stretnutie.“

Príhovor otca biskupa

Povzbudená pápežom Františkom a závermi synody biskupov o rodine Rada KBS pre rodinu pripravila pastoračnú pomôcku pre sprevádzanie rodín vo farnosti. Ide o mesačné stretnutia rodín, ktoré sú podnetom k vzájomným rozhovorom manželov o svojej rodine, aby sa ich rodina stávala takou, akou má byť, pre dobro, harmóniu a rast všetkých jej členov. Je to príležitosť pre rodiny farnosti stretnúť sa, spoznať a vytvoriť hlbšie priateľstvo.

Publikácia obsahuje osem tém, ktoré sú vybrané z posynodálnej exhortácie pápeža Františka: Radosť lásky (Amoris laetitia). Obsahujú citované state k vybranej téme z tejto exhortácie, praktické rozobratie témy spojené so svedectvom manželov a otázky a podnety na rozhovor pre samotných manželov.

Načasovanie ponuky takýchto stretnutí pre farnosti je spojené aj s prípravou na očakávané 9. svetové stretnutie rodín, ktoré sa uskutoční v auguste 2018 v írskom Dubline. Spája sa aj s mottom prípravy, ktorú ponúkla dublinská arcidiecéza pre všetky rodiny sveta: Rozprávajme sa o rodine! Buďme rodinou!

Advent je začiatkom cirkevného roka a tiež časom prípravy na sviatky rodiny, prijatia veľkého daru Božieho Diet'at'a, preto aj námety na stretnutia rodín vo farnosti uvádzame v tomto čase.

Želám všetkým rodinám, aby sa v spoločenstve s ďalšími rodinami a kňazmi farnosti prehĺbili a upevnili vo viere a láske, vo svojom poslaní, aj prostredníctvom ponúknutých stretnutí a stali sa tak obrazom Božej lásky a radosťou pre svet.

+ Milan Chatur

+ Mons. Milan Chatur
Košícký eparchiálny biskup
a predseda Rady pre rodinu KBS

Metodické odporúčania pre prípravu a vedenie stretnutí



Na stretnutia môže pozvať rodiny kňaz vo farských oznamoch s krátkym predstavením týchto stretnutí, ku ktorému môže prizvať aj manželský animátorský pár. Ideálne je zopakovať toto pozvanie 3 nedele za sebou.

Stretnutia vedie kňaz spolu so skúsenejším manželským párom, pričom kňaz uvedie stretnutie a predstaví tému na základe *citátov z apoštolskej exhortácie Amoris laetitia (AL)*. V úvodnej časti je možné pridať informáciu o Svetovom stretnutí rodín, ktorá je k dispozícii na internetovej stránke Rady pre rodinu <https://rodina.kbs.sk/>, rovnako aj na stránke zameranej na farskú prípravu www.ssr2018.sk

Manželský pár predstaví tému s praktickými odporúčaniami, ktoré môže doplniť svojou skúsenosťou a svedectvom. Na prípravu môže poslužiť 2. časť textov *II. Praktické predstavenie témy*, ktoré môžu čítať striedavo manžel a manželka, ale lepšie je prerozprávať ich so zapojením svojich skúseností a svedectva. Manželia predstavujú aj otázky a podnety k rozhovoru (*III. Úlohy pre naše manželstvo*) a zdôraznia, že toto je najdôležitejšia časť stretnutia pre každý konkrétny manželský pár, pre každú rodinu.

Rozhovor vo dvojici sa môže odohrávať na mieste stretnutia (farské priestory, kultúrny dom a pod.). Ak to nie je možné, rozhovor prebehne samostatne doma. Je potrebné mať pripravený dostatočný počet vytlačených otázok: *III. Úlohy pre naše manželstvo* pre každý manželský pár.

Najvyhovujúcejší čas stretnutia je v sobotu alebo v nedeľu, podľa konkrétnej situácie a zvykov vo farnosti. Dobré je určiť pravidelný interval, napr. každú tretiu sobotu v mesiaci od 16.00 – 18.00. Niekde je to viac vhodné po svätej omši.

Miestom stretnutia môže byť pastoračné centrum, kultúrny dom, škola alebo podobný priestor. Ideálne je počítať so súbežným programom pre deti od 3 – 15 rokov v spolupráci s mládežníckymi animátormi a katechétmi.

Témy stretnutí uvedené v tejto publikácii budú postupne raz za mesiac uverejnené aj v elektronickej forme na vyššie spomenutej stránke zameranej na farskú prípravu www.ssr2018.sk. Po zaregistrovaní si môže animátorský manželský pár stiahnuť v časti „Viac“ / „Moderátori“ tému stretnutia, pracovný list a prezentáciu k téme a podľa svojej potreby ich upraviť.



Program pre manželov

1. Úvodná modlitba (5 min.)
2. Príhovor kňaza:
 - predstavenie Svetového stretnutia rodín (postupne na každom stretnutí: história, list pápeža, program, logo, hymna, atď.) (10 min.)
 - vovedenie do témy z textov Amoris laetitia / I. Citáty z Amoris laetitia (10 min.)
3. Manželský pár predstaví tému / II. Praktické predstavenie témy (20 min.)
4. Priestor na prípadné otázky účastníkov stretnutia (15 min.)
5. Manželský pár vysvetlí, ako použiť v rozhovore navrhnuté otázky a podnety (10 min.)
6. Rozhovor manželov podľa pripravených otázok (na mieste alebo doma) / III. Úlohy pre naše manželstvo (40 min.)
7. Záverečná modlitba – možno použiť modlitbu k Svetovému stretnutiu rodín (5 min.)



Program pre deti

pripravujú dobrovoľníci podľa svojho uváženia a zvyku.

*Bože, Otče náš,
sme bratmi a sestrami v Ježišovi, tvojom Synovi,
jedna rodina v Duchu tvojej lásky.*

Požehnaj nás radosťou lásky.

*Urob nás trpezlivými a láskavými,
nežnými a veľkorysími,
so srdcom otvoreným pre núdznych.
Pomôž nám žiť tvoje odpustenie a pokoj.*

*Láskavo chráň a opatruj všetky rodiny,
hlavne tie, za ktoré sa teraz modlíme:*

(Zastavíme sa a spomenieme mená členov rodiny a ostatných.)

*Upevni našu vieru,
posilni našu nádej,
zachovaj nás v bezpečí tvojej lásky,
urob nás vd'ačnými za dar života, o ktorý sa delíme.*

O to ťa prosíme, skrze Krista, nášho Pána. Amen.

*Mária, matka a sprievodkyňa, oroduj za nás.
Svätý Jozef, otec a ochranca, oroduj za nás.
Svätí Joachim a Anna, orodujte za nás.
Svätí Louis a Zélie Martinovci, orodujte za nás.*

Základný pohľad na povolanie a poslanie manželstva a jeho priority (žiť sviatosť manželstva, čo chce Boh od manželov, priority v manželstve).

I. Citáty z Amoris laetitia

8. Biblia je plná rodín, generácií, príbehov o láske aj o rodinných krízach hneď od prvej strany, kde na scénu vstupuje rodina Adama a Evy s bremenom násilia, ale aj so silou života, ktorý pokračuje (porov. Gn 4), až po poslednú stranu, kde sa píše o svadbe Nevesty a Baránka (porov. Zjv 21, 2. 9). Dva domy, ktoré Ježiš opisuje, postavené na skale alebo na piesku (porov. Mt 7, 24 – 27), predstavujú mnohé rodinné situácie, tvorené slobodou tých, ktorí v nich žijú.

9. Prekročme teda prah tohto pokojného domu, v ktorom sedí rodina okolo slávnostného stola. Uprostred nachádzame manželský pár – otca a matku – s celým ich príbehom lásky. Na nich sa uskutočňuje ten prapôvodný plán, ktorý Kristus intenzívne pripomína: „Nečítali ste, že Stvoriteľ ich od počiatku ako muža a ženu stvoril?“ (Mt 19, 4). A pokračuje mandátom z Knihy Genezis: „Preto muž opustí svojho otca i svoju matku a prilipne k svojej manželke a budú jedným telom“ (Gn 2, 24).

77. Prirodzené manželstvo sa dá úplne pochopiť vo svetle jeho sviatosťného naplnenia: len so zrakom upretým na Krista možno celkom spoznať pravdu o ľudských vzťahoch..... Podľa kristocentrického kľúča je osobitne vhodné chápať prirodzené vlastnosti manželstva, ktoré tvoria dobro manželov, kam patrí jednota, otvorenosť pre život, vernosť a nerozlučnosť, a v rámci kresťanského manželstva aj vzájomná pomoc na ceste k plnšiemu priateľstvu s Pánom.

88. Manželia vo svojom láskyplnom spojení prežívajú krásu otcovstva a materstva; zdieľajú plány aj ťažkosti, túžby i starosti; učia sa vzájomnej starostlivosti a obojstrannému odpúšťaniu. V tejto láske slávia šťastné chvíle a podopierajú sa cez ťažké etapy svojho životného príbehu... Krása vzájomného a nezištného darovania, radosť z rodiaceho sa života a z láskyplnej starostlivosti o všetkých členov, od malých až po starých, sú len niektorými z plodov, ktoré odpoveď na povolanie do rodiny robia jedinečnou a nenahraditeľnou tak pre Cirkev, ako aj pre celú spoločnosť.

86. V rodine, ktorú možno nazvať „domácou cirkvou“ (Lumen gentium, 11), dozrieva prvá cirkevná skúsenosť spoločenstva medzi osobami, v ktorom sa vďaka milosti odráža tajomstvo Najsvätejšej Trojice. „Tu sa človek učí trpezlivosti a radosti z práce; bratskej láske, veľkodušnému a opätovnému odpúšťaniu a najmä uctievaniu Boha modlitbou a obetou svojho života“ (Katechizmus Katolíckej cirkvi, 1657).“

[Zoznam ďalších odsekov z AL k téme: 71. – 75., 81.- 84.](#)

II. Praktické predstavenie témy

Koľkých ľudí by sme sa spýtali, čo je to manželstvo, toľko rôznych odpovedí by sme dostali. Manželstvo je Boží dar aj zámer. Je to záväzok a zodpovednosť, ktorú tento dar prináša. Manželstvo je základnou bunkou Cirkvi aj spoločnosti.

Život človeka sa odohráva vo vzťahoch s ľuďmi a vo vzťahu s Bohom. Jeho najvnútornejšia potreba je byť milovaný a milovať...

Boh stvoril človeka na svoj obraz ako muža a ženu tak, aby sa vzájomne dopĺňali, podporovali a pomáhali si. Túto harmóniu vzťahov narušil hriech. Muž zneužil svoje výsadné postavenie zodpovednosti za rodinu a začal nad svojou ženou vládnuť. Novovek sa snaží navrátiť žene dôstojnosť a preklápa nerovnováhu vzťahov zase na druhú stranu. Popiera rozdiely medzi mužom a ženou a z nich vyplývajúce prirodzené

poslanie v rodine. Dôsledky hriechu nás ovplyvňujú stále. Ježišova obeta však vykúpila aj manželstvo a vrátila mu jeho prvotnú hodnotu.

Boh nám ponúka **tri piliere ideálneho manželstva**: *Preto muž opustí svojho otca i svoju matku a príľne k svojej manželke a budú jedným telom.* (Gn 2,24)

Prejdime si teraz tri časti tejto vety:

Preto muž opustí svojho otca i svoju matku

Žene nebolo treba v starom Izraeli pripomínať opustenie rodičov, lebo odchádzala do rodiny manžela. Dnes sú slová o opustení rodičov aktuálne pre obidvoch manželov. Môj vzťah k partnerovi je dôležitejší ako vzťah s rodičmi. Rodičom patrí láska aj úcta, ale až po partnerovi. Môžeme bývať aj v jednom dome s rodičmi, a opustili sme ich. Na druhej strane môžeme bývať hoci stovky kilometrov od rodičov, ale ak ich necháme zasahovať do nášho manželstva, neopustili sme ich. Nestačí opustiť len rodičov, treba vnútorne opustiť všetky doterajšie vzťahy, zvyky a posunúť ich na menej dôležité miesto, za partnera. Musíme opustiť pocit, že len náš názor je správny, že len to, čo bolo v našej rodine, je správne. Ak to dokážeme urobiť obaja, začíname si vytvárať našu novú jedinečnú rodinu.

(Tu môžu manželia vložiť svedectvo, ako sa im podarilo opustiť rodičov, súrodencov, priateľov kvôli manželstvu.)

...a príľne k svojej manželke

Vzájomné príľnutie znamená nerozlučné spojenie. Je to spojenie založené na absolútnej dôvere, a otvorenosti. Obidvaja manželia sa dobre poznajú a nemajú medzi sebou žiadne tajomstvá. Všetci poznáme, aká krehká je vzájomná dôvera a ako ľahko sa stráca previnením. Boh chce chrániť manželov v ich najbližšom zväzku, chce, aby obaja mali istotu nerozlučnosti, aby sa mohli vzájomne odovzdávať a prijímať.

Je radosť vidieť manželov, ktorí si dôverujú, ktorí sa môžu jeden na druhého spoľahnúť.

Naopak je ťažké počúvať manžela, ktorý povie, že sa nemôže manželke so všetkým zdôveriť, lebo ona buď reaguje hystericky, alebo to vyzropráva mame alebo priateľkám. Rovnako ťažké je počúvať manželku, ktorá sa nemôže spoľahnúť na manžela, že zabezpečí rodinu a nepremárni výplatu. Ak sme sklamali dôveru druhého, snažme sa ju obnoviť. Je jasné, že to potrvá, ale nevzdávajme to. S Božou pomocou to dokážeme. Na dôvere stojí naše manželstvo.

...a budú jedným telom

Týmito slovami rozumieme nielen fyzickú jednotu v manželskom intímnom spojení, ale celú jednotu ducha, duše a tela. Sex dostal človek ako silný prostriedok na zjednotenie, ale až ako finále procesu opúšťania a prilnutia v manželstve. Stať sa jedným telom znamená omnoho viac ako len telesné spojenie manželov. Znamená to, že obaja sa delia o všetko, čo majú, nielen o svoje telo, svoj majetok, ale tiež myšlienky a city, svoje radosti a bolesti, svoje nádeje a obavy, úspechy a neúspechy. Stať sa jedným telom znamená úprimnosť aj v maličkostiach.

Znamená to, že manželia si uvedomujú že sú polovičkami jednej bytosti a nebudú si vzájomne robiť zle, lebo by robili zle sami sebe.

Priority

Pri rozhodovaní v bežných denných situáciách sa často ocitneme pred problémom, čomu dať prednosť. Aby sme sa rozhodli tak, aby to bolo čím lepšie pre nás, pre nášho partnera, deti, rodinu, môžeme sa riadiť prioritami, ktoré nám ponúka Písmo.

1. Boh

Čo znamená mať Boha na prvom mieste? Znamená to nezanedbať modlitbu, omšu, čítanie Písma kvôli deťom, práci, partnerovi, koníčkam. Počítať s Bohom, hľadať jeho vôľu, dôverovať mu. Manželom veľmi prospieva, keď sa dokážu spolu modliť.

2. Manžel - manželka

Pripomeňme si sľub, ktorý sme si vzájomne dali pri sobáši. Znamená to, že sa slobodne a z lásky vzdávam práva žiť len pre seba, že naše spoločné dobro má prednosť pred mojím osobným dobrom, že všetko moje je k dispozícii aj manželovi/ manželke, že môj manžel / manželka má prednosť pred rodičmi, pred dieťaťom, pred prácou, priateľmi, záľubami.

3. Deti

Sú pre nás požehnaním. Boh nám ich zveril do starostlivosti a máme za ne zodpovednosť. Najväčší dar, ktorý môže dať rodič dieťaťu, je vzájomná láska rodičov.

Niekedy sa mama veľmi upne na dieťa a zanedbáva manžela. Dieťa však nemôže byť viac, ako partner. Vedeli by o tom rozprávať manželia, ktorých deti vyrastú, odídu z domu a oni ostávajú sami bez spoločných záujmov, pretože všetku energiu venovali svojim deťom.

Pre mnohých otcov je náročné venovať sa deťom, keď prídu unavení z roboty. Ale stojí za to premôcť sa a tráviť s nimi čas pri zábave aj práci. Ten čas, ktorý môžu tráviť s deťmi, prejde rýchlo a táto investícia sa im vráti veľmi skoro, už v čase dospievania.

4. Rodina

To sú predovšetkým rodičia, súrodenci. Odpútať sa znamená nenechať si rozkazovať vo svojom vlastnom domove, nerozhodovať pod nátlakom rodičov, nenechať sa dirigovať v kuchyni, nenapodobňovať zvyky z domu, keď partnerovi nevyhovujú. Odpútaním sa však nemôžeme zbaviť zodpovednosti a starostlivosti o rodičov v starobe alebo chorobe.

Na problém opustenia rodičov sa môžeme pozeráť aj z druhej strany, ak máme už dospelé deti. Nezasahujme im do života. Istotne im pomôže naša modlitba.

5. Blížení v cirkvi a ostatní blížení

Máme susedov, kolegov v práci, ľudí z farnosti. Ako kresťania máme aktívne vstupovať do spoločenského diania, vyjadrovať sa k spoločenským otázkam. Nemali by nám byť ľahostajné osudy ľudí okolo nás. Ak môžeme, treba pomôcť, ak nie ináč, tak aspoň modlitbou.

Pre niekoho môže byť práca pre cirkev únikom z rodiny. Dobré je, keď sa takýmto aktivitám venujú manželka spoločne a zapájajú aj deti.

6. Práca

Práca je prostriedkom na zaistenie svojich aj rodinných životných podmienok. Ak je naša práca zmysluplná, čestná a svedomitá, dáva radosť a náplň nášmu životu a rozvíja naše schopnosti a osobnosť.

Ak sa nám práca stane hlavným zmyslom života s túžbou po kariére, zanedbávame rodinu. Ani starostlivosť o domácnosť, upratovanie, varenie nemôže byť dôležitejšie ako úloha manželky a mamy v rodine.

Keď sa rozhodujeme o zmene zamestnania, o vedľajšom úväzku, o nástupe manželky do zamestnania, o práci pre farnosť, o spoločenskej angažovanosti, treba, aby sme sa rozhodovali ako manželka spoločne a zodpovedne voči sebe, deťom a rodine.

Je ideálne, keď sa manželka môžu rozhodovať, či manželka pôjde do zamestnania, alebo ostane s deťmi. Jej práca v domácnosti je pre rodinu rovnako dôležitá a hodnotná ako práca manžela v zamestnaní. Škoda, že túto prácu v domácnosti štát neocceňuje rovnako ako prácu v zamestnaní. Investícia do zdravej výchovy detí v rodinách sa spoločnosti mnohonásobne vráti. Ak sa manželka rozhodnú, že manželka pôjde do zamestnania, potom je správne, keď si obaja manželka domáce práce spravodlivo rozdelia.

7. Zdravie

Zdravie je dar. O svoje telo sa treba starať. V správnej miere zdravo jesť, neprejedat' sa, dostatočne spať, dopriať si potrebný pohyb, nedrogovať, nepiť, nefajčiť, nerozčuľovať sa... Zdravie si treba chrániť, aby sme sa mohli venovať všetkým už spomínaným prioritám, ale nie na ich úkor. Nie prehnane sa sledovať, úzkostlivo vyberať jedlo, prehnane sa venovať posilňovaniu, skrášľovaniu.

8. Koníčky, záujmy

Poslednou prioritou sú koníčky a záujmy. Spoločné záujmy zlepšujú vzťahy v rodine. Aby rozdielne koníčky nerozdeľovali rodinu, treba sa im venovať s mierou. Odborníci odporúčajú uprednostňovať spoločné koníčky pred individuálnymi.

Treba pamätať, že prvé štyri priority sú pevné. Nemajú sa meniť. Poradie ostatných sa môže podľa potreby meniť.

Napríklad manželov brat potrebuje pomôcť na stavbe. Ak manžel povie, že sa dohodne s manželkou a tá súhlasí, potom to, že odíde od rodiny za nižšou prioritou, je v poriadku. Ale keby sa sľúbil bez ohľadu na manželku, dal by prednosť nižšej priority, teda bratovi, čo nie je správne.

(Tu môžu manželka vložiť vlastnú skúsenosť, ako im prospelo rozhodnutie v súlade s prioritami a ako ich rozdelilo, keď nerešpektovali ponúkané priority. Alebo ak majú skúsenosť s obdobím v manželstve bez Boha a obdobím, keď Bohu dali v manželstve miesto.)

III. Úlohy pre naše manželstvo

- Opustil(a) som úplne svojich rodičov? Spýtajte sa, ako to vníma váš manžel, manželka?
- Porozprávajte sa, ako vnímate slová Písma „... a budú jedným telom“.
- Povedzte si manželia vzájomne, či súhlasíte s poradím priorit: Boh, partner, deti, rodina, blížni, práca, zdravie, koníčky.
- Porozprávajte sa o momentoch, kedy ste cítili, že váš partner vám dáva po Bohu najvyššiu prioritu.
- Skúste bez výčitiek hovoriť aj o situáciách, kedy ste vnímali, že vyššie miesto mali deti, rodičia, priatelia, práca, koníčky.

Naša každodenná láska

2

Podnietiť ochotu srdca pracovať na láske k manželskému partnerovi každý deň v konkrétnych situáciách. Vzorom je Hymnus na lásku od svätého Pavla. Pomôckou je poznať rozdiely medzi mužom a ženou a pozornosti, ktoré im robia dobre.

I. Citáty z Amoris laetitia

10. Dve veľkolepé úvodné kapitoly Knihy Genezis nám predstavujú ľudský pár v jeho základnej realite. V tomto úvodnom texte Biblie sa objavujú viaceré rozhodujúce tvrdenia. „Stvoril Boh človeka na svoj obraz, na Boží obraz ho stvoril, muža a ženu ich stvoril“ (1, 27). K „Božiemu obrazu“ je prekvapujúco ako vysvetľujúca analógia priradený práve pár „muža a ženy“.

12. Ježiš nás však vo svojej úvahe o manželstve odkazuje aj na ďalšiu stránku Knihy Genezis – na druhú kapitolu, kde sa nachádza veľkolepý portrét páru s jasnými detailmi. Vyberieme si z nich len dva. Prvým je nepokoj človeka hľadajúceho „pomoc, ktorá mu bude podobná“ (v. 18. 20), schopná rozriešiť samotu, ktorá ho vyrušuje a ktorá sa nedá utíšiť blízkosťou zvierat ani všetkého stvorenia. Pôvodný hebrejský výraz poukazuje na priamy vzťah, takmer „frontálny“ – oči v očiach –, čo aj v mlčanlivom dialógu, lebo v láske je ticho často výrečnejšie než slová. Je to stretnutie s tvárou, „ty“, ktoré odráža Božiu lásku a je darovaným bohatstvom – „je pomocnicou aj stĺpom, o ktorý sa [muž] pokojne opiera“ (Sir 36, 26), ako hovorí biblická stať. Alebo, ako volá nevesta v Piesni piesní, v nádhernom vyjadrení lásky a vzájomného darovania: „Môj milý je môj a ja som jeho [...], ja som jeho a môj milý je môj“ (2, 16; 6, 3).

90. „Láska je trpezlivá,
láska je dobrotivá;
nezávidí, nevypína sa, nevystatuje sa, nie je nehanebná,
nie je sebecká,
nerozčuľuje sa,
nemyslí na zlé,
neteší sa z nepravosti,
ale raduje sa z pravdy.
Všetko znáša,
všetko verí,
všetko dúfa,
všetko vydrží“ (1 Kor 13, 4 – 7).

Toto sa prežíva a kultivuje v živote, ktorý každodenne zdieľajú manželia – medzi sebou navzájom i spolu s deťmi. Je preto dobré pozastaviť sa a rozobrať zmysel vyjadrení tohto textu, aby sme sa ho pokúsili aplikovať na konkrétnu existenciu každej rodiny.

[Zoznam ďalších odsekov z AL k téme: 92. – 100., 103. – 104., 113., 115.](#)

II. Praktické predstavenie témy Rozdiely medzi mužom a ženou

Skvelé manželstvo nie je, keď sa dá dokopy dokonalá dvojica. Skvelým manželstvom je, ak sa nedokonalá dvojica naučí tešiť zo svojich rozdielov. (Dave Meurer)

Keď stretne na ulici neznámu osobu, väčšinou rozoznáme, či ide o muža alebo o ženu. Riadime sa viditeľnými rozdielmi ako postava, vlasy, oblečenie... Ale rozdiely v psychike, v potrebách, prežívaní, či reakciách si neuvedomuje každý. Ak nevieme, že sme každý iný, nerozumieme si, obviňujeme sa a zraňujeme.

Štatistiky uvádzajú, že najčastejším dôvodom rozvodu je rozdielnosť pováh. V čase chodenia nás priťahovali práve odlišné vlastnosti toho druhého. Po čase, keď zaľúbenie vyprchá, niektoré jeho vlastnosti nám začnú vadit'. Ak chceme prežívať ozajstnú lásku, neostáva nám nič iné, len sa rozhodnúť ľúbiť ho takého, aký je. Pomôže nám, keď sa začneme viac o neho zaujímať a poznávať ho. Viac sa rozprávať, zisťovať, ako rozmýšľa, ako vníma život a aký je ten jeho svet. Hnevať sa na to, že je iný ako ja, je ako hnevať sa na počasie.

Boh stvoril človeka na svoj obraz ako muža a ženu. Muž a žena majú tvoriť spoločenstvo dvoch rozdielnych, rovnako hodnotných ľudí, ktorí sa vzájomne dopĺňajú. Každý má svoju identitu, svoje jedinečné dary a nemá byť nepodarenou kópiou toho druhého.

Aké sú najbežnejšie rozdiely medzi mužmi a ženami?

Aby prežil ľudský rod, mužský mozog je geneticky naprogramovaný ináč ako ženský. Žena je schopná myslieť súčasne na veľa vecí a zaoberať sa detailmi. Muž rieši len jednu úlohu a až keď ju vyrieši, ide na ďalšiu. Žena pamätá na oveľa viac úloh naraz. Do spoločnosti si vezme kabelku s množstvom mužovi nepochopiteľných vecí, kým on si vezme len peňaženku, kľúče, mobil. Muž plní veľké, nárazové úlohy a potom chce odpočívať. S pocitmi strachu, hnevu či straty sa vyrovnáva v tichu a v ústraní. Žena plní pravidelné, dlhotrvajúce úlohy, je vytrvalejšia a prispôsobivejšia, viac využíva intuíciu, empatiu, vytvára vzťahy. Možno ste už počuli, že mužovu robotu vidieť, keď ju urobí, ženinu, keď ju neurobí.

Ženy sú viac ovplyvňované svojou telesnosťou, zmenami počas cyklu, tehotenstva, dojčenia, prechodu. Tieto zmeny sú prirodzené a sú súčasťou ich ženskosti. Muži sú fyzicky silní, ale vnútorne krehkí a zraniteľní. Ženy sú slabšie, ale vnútorne húževnatejšie a odolnejšie.

Žena vníma svet prostredníctvom vzťahov, túži po nich a po spolupráci. Muža zaujímajú výsledky, ciele, postavenie, úspech, moc a boj, chce sa dostávať na podstatu vecí. Žena sa nepotrebuje hneď dostať do cieľa, potrebuje si vychutnať cestu. Muž nemá rád kritiku, nerád sa mýli. Muž v strese mlčí. Žena rozpráva. Muž sa snaží odstrániť príčinu stresu, žena sa snaží zmeniť seba, aby stres uniesla. Muž potrebuje najprv uvažovať a potom hovoriť. Žena potrebuje hovoriť, aby mohla uvažovať. Muž pri hádke chce, aby druhý jeho pravdu uznal. Žena pri hádke len pravdu hľadá a potrebuje uznanie svojich pocitov.

Muž túži byť uznávaný, obdivovaný, vážený, snaží sa vyniknúť, potrebuje uznanie v práci, ocenenie schopností. Žena túži byť milovaná a uznaná pre ňu samu, hlavne za to, čo robí pre rodinu.

Muž sa nevyhýba nebezpečenstvu, dobrodružstvu. Láka ho adrenalínový šport, súťaže, vyhľadáva situácie, kde treba odvahu. Žena potrebuje pocit bezpečia, istoty a ochrany.

Muž problémy dlhšie rozoberá, uvažuje nad nimi, hľadá argumenty, výsledok vzniká po dlhšom uvažovaní. Žena má schopnosť celoobšiahleho myslenia, rýchlo, intuitívne nájde riešenie.

Muž je zameraný na budúcnosť, rád plánuje. Žena prežíva blízku prítomnosť, sústreďuje sa na momentálnu udalosť.

Muž sa ľahšie zmieri so všednosťou, považuje všedný život za normálny. Mužom vadí, ak veci, ktoré fungujú, treba meniť. Žena túži po zmene, romantike, potrebuje nové podnety, zmenu, prekvapenia, prejavy pozornosti.

Muž má sklon obviňovať. Žena má sklon cítiť sa vinná. Keď sa jej niečo nepodarí, trpí pocitom menejcennosti, že nestačí mužovi. Úlohou muža je uistiť ju, že to tak nie je.

Muž sa zapáli pohľadom, vníma telesnú krásu ženy. Žena sa zapáli sluchom, vníma mužovo vyznanie, uisťovanie, že ju miluje.

Typický muž a žena väčšinou spĺňajú uvedené odlišnosti. Ale je normálne, keď majú niektoré črty aj vymenené.

Keď si uvedomíme, že každý sme iný a že niektoré veci môžeme robiť aj z lásky k tomu druhému napriek svojej nevôli, dokážeme v manželstve rásť, meniť sa. Do manželstva si prinášame rozdiely z rôznych prostredí, v ktorých sme vyrástli. Manželia Leeovci spomínajú, ako si pekne poradil s rozdielom jeden manžel. Jeho manželka nezavierała dvere, zásuvky, skrine. Strašne ho to hnevalo. Veľa sa hádali. Keď si uvedomil, že manželku nezmení, rozhodol sa byť „zatváračom“. Bez výčitek pozavierať všetko a odmenou mu bola vďačná manželka a manželstvo bez hádok. Len zmenil pohľad na manželku.

...stokrát som chcel zobrať „kladivo a dláto“ a z manželky urobiť svoju kópiu. Vďaka Bohu som bol neúspešný. Teraz si uvedomujem, že jeden exemplár môjho druhu je v našej rodine až-až. Prerábanie toho druhého z Božieho originálu na svoj obraz nemôže skončiť dobre.

Z rozdielov medzi mužmi a ženami vyplývajú aj rozdielne citové potreby, ktoré by si manželia v manželstve mali naplňovať.

Naplňovanie potrieb manželov

Willard Harley vo svojej knihe „Moje túžby, tvoje túžby“ hovorí, že sa pýtal manželov, čo by potrebovali na to, aby sa opäť cítili vo svojom vzťahu šťastní. „Museli by sme sa opäť mať radi.“

Gary Chapman v knihe „Päť jazykov lásky“ píše, že je rozdiel medzi zamilovaním a láskou. Zamilovanie nezávisí od našej vôle. Človek žije v ilúzii, že jeho milovaná osoba je dokonalá. Nestará sa o ďalší rozvoj seba alebo partnera, lebo má pocit, že sú v cieľi a netreba na sebe ďalej pracovať. Zamilovanosť nie je láska, lebo nás nestojí žiadne úsilie. Keď po čase pominie, začneme vnímať naše rozdiely a chyby. Ak si uvedomíme, že zamilovanosť je dočasné citové vzplanutie, začneme budovať skutočnú lásku. Tá spája rozum s citom. Vyžaduje vôľu a disciplínu.

Harley sa pýtal mnohých manželov, aký čin partnera by ich urobil najšťastnejším. Zistil, že túžby žien a mužov sú rozdielne. Neplatí, že po čom túžim ja, po tom túži aj môj partner. Túžby zoradil podľa najčastejších

odpovedí. Tu je prvých päť. Skúsme si ich vypočítať s ohľadom na seba. Ktoré túžby mojej manželky, môjho manžela naplňam a v ktorých mám rezervy?

- 1. Žena potrebuje, aby ju muž miloval a s nežnosťou sa o ňu staral.**
- 2. Žena potrebuje priestor na diskusiu.**
- 3. Žena očakáva od muža otvorenosť a poctivosť.**
- 4. Žena potrebuje, aby muž prevzal na seba zodpovednosť za finančné zaistenie rodiny.**
- 5. Žena túži po tom, aby muž bol dobrým otcom, odovzdaný svojej rodine.**

- 1. Muž potrebuje sexuálne naplnenie.**
- 2. Muž potrebuje nájsť v žene kamarátku, spoločníka a partnera.**
- 3. Muž potrebuje vedľa seba príjemnú a krásnu ženu.**
- 4. Muž očakáva, že žena vytvorí príjemný domov.**
- 5. Muž potrebuje od ženy pocítiť obdiv a úctu.**

Judith Wallersteinová robila výskum asi 50 párov, ktoré považovali svoje manželstvo za šťastné a snažila sa nájsť, čo majú spoločné. Zistila, že títo manželia poznali potreby, túžby svojich partnerov.

Až 95 % rozvádajúcich sa dvojíc našlo cestu späť k sebe, keď sa snažili spoznať potreby svojho partnera a navzájom si ich naplňovať.

Potrebujeme urobiť 3 kroky k šťastnému manželstvu: poznať potreby partnera, prijať ich ako fakt, snažiť sa ich naplňať. Každý partner má nárok na svoje túžby.

Pozornosti sú polienka, ktoré naplňajú naše túžby a udržujú ohník našej lásky.

Pozornosti v manželstve

Ženy a muži sme rozdielni. Máme rozdielne túžby a potreby. Lásku si vzájomne prejavujeme naplňaním túžob. Darujeme si pozornosti. Každý človek ocení iné prejavy lásky. Našou úlohou je spoznávať, čo poteší môjho manžela, manželku.

Ako prejavovať pozornosti manželke

Z rozdielov medzi mužom a ženou vyplýva, že muž sa uisťuje o svojich schopnostiach a sile cez výkon a úspech v práci. Žena sa uisťuje o sebe cez dôverné vzťahy – so svojim manželom, deťmi, ľuďmi. Keď toto uistenie nemá, začína o sebe pochybovať, stráca sebavedomie.

Aby sa žena cítila milovaná, potrebuje vnímať pozornosti často, stále znovu a znovu, každý deň. Potrebuje radšej veľa malých pozorností, ako jednu veľkú občas. Potrebuje romantické, nápadité, stále nové a bezpečne prekvapivé pozornosti.

Pozornosti, ktoré by mal prejavovať muž žene, sú veľmi dôležité, pretože sa tým naplňa jej základná potreba byť milovaná. Ak muž dlhodobo zahŕňa svoju manželku pozornosťami, môže byť až prekvapený, akým úžasným spôsobom mu ich žena navracia.

Manželia, nešetrite pochvalami, buďte galantní, otvorme dvere, odnesme tašky, pomôžeme s deťmi, s domácimi prácami, dajme manželke priestor na vyrozprávanie sa, zavolajme cez deň z práce, rozvíjajme svoj duševný potenciál aj duchovný život.

Veľkými nepriateľmi manželstva sú nuda a stereotyp. Pozornosti priam vyzývajú k vynachádzavosti a romantike. Určite si spomínate na veci, ktoré vás v čase známosti zblížovali. Mohli to byť tanečné zábavy, turistika, bicykel, stanovanie, kino, folklór, hudba... V manželstve sa dostali na okraj. Možno sú bicykle pokazené, stan založený haraburdami,

gitara nemá všetky struny a predstava, že by ste mali od detí odísť na dva dni, sa vám zdá neuskutočiteľná.

Manželia, pripravme sa na to, že budeme musieť vynaložiť veľa úsilia, manželka bude mať poruke všelijaké objektívne výhovorky, ale nedajme sa odradiť. Nenechajme úplne zahynúť romantiku mladosti!

Ako prejavovať pozornosti manželovi

Kým žena túži byť pozornosťami uisťovaná, že ju muž miluje, muž potrebuje uistenie, že ho žena potrebuje a je pre ňu dôležitý.

Väčšina mužov očakáva pozornosti od manželky najmä v intímnom živote. Je to úplne normálne, pretože základnou potrebou muža je sexuálne naplnenie. Aní v tejto oblasti sa nekladú medze vynachádzavosti manželiek. Ak muž nie je deň čo deň dostatočne pozorný a nežný k svojej manželke, nemôže očakávať od nej úplné naplnenie v tejto oblasti.

Pozorná manželka podporuje manžela v rozvoji otcovstva, v uplatňovaní autority vo výchove detí. Pomáha mu v situáciách, na ktoré nestačí. Modlí sa zaňho. Zaujíma sa o jeho prácu, aktivity, záľuby. Je vynaliezavá v darčekom, ktoré súvisia s jeho záľubami. Je príjemné, keď si manželka všimá mužove želanie a vie o jeho snoch, pozná jeho koníčky. Manželky, nechodte do prvého obchodu a nekúpte mu niečo obyčajné. Zapojte svoju tvorivosť. Keď debatuje so svojimi kamarátmi, zistite, o čom sníva, a zožňte mu to.

Všetci muži túžia po uznaní. Zamyslime sa nad tým, za čo všetko vďačíme manželovi. Povedzme mu, čo sa nám na ňom páči. Hovorme mu to nie raz, ale často. Ak si vážime, že manžel zarába, alebo je zodpovedný za rodinný rozpočet, povedzme mu to. Ak náš manžel umyje riad, neberme to ako samozrejmosť. Nehanbime sa a povedzme: „Si úžasný, ďakujem ti!“ Aj to sa treba učiť. Ak to budeme skúšať, pôjde nám to čoraz lepšie a pochvaly sa stanú prirodzenou súčasťou nášho života. Je veľmi dôležité, aby sme podporili muža, keď pochybuje sám o sebe, keď sa mu nedarí. Ak ho manželka, ktorá najlepšie pozná jeho slabiny, vtedy podrží, potom ho už nič neporazí.

Najmilšie pozornosti často nestoja žiadne peniaze, ale skrývajú v sebe dobrý nápad, tvorivosť, vynaložené úsilie, často dávku zručnosti, moment prekvapenia, pripomienku príjemnej udalosti či darcu. Prosme Boha, aby nám dal schopnosť rozvíjať svoju tvorivosť a osviežiť naše manželstvá vzájomnými pozornosťami.

III. Úlohy pre naše manželstvo

1. Rozprávajme sa o rozdieloch medzi nami, ktoré v našom manželstve spôsobujú konflikty. Skúsme sa na tieto rozdiely pozrieť s tým, že môj partner niektoré veci nerobí naschvál, ale jednoducho preto, že je iný. Hovorme aj o rozdieloch, vďaka ktorým sa skvele dopĺňame.

2. Skúsme sa zamyslieť a povedať svojmu partnerovi, naplnením ktorej potreby nás partner najviac poteší. Určíme si priority našich potrieb. Pomocou nám môže byť otázka:

- Keby som si musel vybrať len jednu potrebu (túžbu) z navrhovaných piatich, ktorá by to bola?
- Keby som si musel vybrať len dve potreby (túžby), z navrhovaných piatich, ktoré by to boli?

1. Žena potrebuje, aby ju muž miloval a s nežnosťou sa o ňu staral.

2. Žena potrebuje priestor na diskusiu.

3. Žena očakáva od muža otvorenosť a poctivosť.

4. Žena potrebuje, aby muž prevzal na seba zodpovednosť za finančné zaistenie rodiny.

5. Žena túži po tom, aby muž bol dobrým otcom, odovzdaný svojej rodine.

1. Muž potrebuje sexuálne naplnenie.
2. Muž potrebuje nájsť v žene kamarátku, spoločníka a partnera.
3. Muž potrebuje vedľa seba príjemnú a krásnu ženu.
4. Muž očakáva, že žena vytvorí príjemný domov.
5. Muž potrebuje od ženy pocítiť obdiv a úctu.

Múdra rada hovorí, že treba každú túžbu a potrebu naplniť aspoň čiastočne. Nemalo by sa stať, že niektorá ostane úplne nenaplnená.

3. Povedzme si navzájom päť konkrétnych pozorností od manžela, manželky z hociktorého obdobia nášho manželstva, ktoré u nás vyvolali pocit šťastia.

Rásť v manželskej láske

3

Láska - aj manželstve - je v dosahovaní lásky, teda v jej raste. Stále sme na ceste dozrievania. Na ceste, ktorá môže naplňať radosťou aj v námahách. Cestou dozrievania je dialóg, vzájomná komunikácia.

I. Citáty z Amoris laetitia

133. Láska založená na priateľstve zjednocuje všetky aspekty manželského života a pomáha členom rodiny, aby napredovali v jeho jednotlivých fázach. Gestá, ktoré vyjadrujú túto lásku, preto treba neustále pestovať, bez skúposti, bohatstvom ušľachtilých slov. V rodine „je nevyhnutné používať tri slová. Rád by som to zopakoval. Tri slová: dovoľíš, ďakujem, prepáč. Tri kľúčové slová!“

136. Dialóg je privilegovanou a nenahraditeľnou formou prežívania, vyjadrovania a dozrievania lásky v manželskom a rodinnom živote. Vyžaduje si však dlhú a náročnú prax. Muži a ženy, dospelí a mladí, majú rozličné spôsoby komunikácie, používajú rôzne jazykové prostriedky, riadia sa odlišnými pravidlami. Spôsob kladenia otázok, štýl odpovedí, použitie tónu, daný okamih a mnoho ďalších okolností môžu ovplyvňovať komunikáciu. Okrem toho je vždy nutné rozvíjať určité postoje, ktoré sú prejavom lásky a umožňujú autentický dialóg.

139. Dôležitá je schopnosť vyjadriť, čo cítime – bez toho, aby sme druhého zranili; používať také jazykové prostriedky a taký spôsob reči, ktorý je pre druhého ľahšie prijateľný alebo tolerovateľný aj pri náročnom obsahu; vyjadriť kritiku, ale bez vylievania hnevu na spôsob pomsty; a vyhnúť sa moralizujúcemu jazyku, ktorý sa snaží len napádať, ironizovať, obviňovať, zraňovať. Mnohé hádky manželských párov nevznikajú pre vážne otázky. Niekedy sú to len malé, nedôležité veci –

avšak to, čo mení nálady, je spôsob ich vyslovenia alebo postoj, ktorý sa v dialógu zaujme.

141. Napokon uznajme, že nato, aby bol dialóg osožný, je potrebné mať čo povedať, a to si vyžaduje vnútorné bohatstvo, ktoré sa živí čítaním, osobným uvažovaním, modlitbou a otvorenosťou pre spoločnosť. Inak sa rozhovory stanú nudnými a nepodstatnými. Keď sa manželka nestarajú o pestovanie vlastného ducha a nemajú rozmanité vzťahy s inými osobami, rodinný život sa stáva uzatvoreným do seba – a dialóg sa ochudobňuje.

[Zoznam ďalších odsekov z AL k téme: 121., 134. – 140.](#)

II. Praktické predstavenie témy

Komunikácia v manželstve

Aj dnešný príspevok pre manželov je ponukou zamyslieť sa, ako by som mohol vylepšiť našu manželskú komunikáciu ja. Nehľadajme chyby, ktoré robí môj manžel, manželka, ale hľadajme rezervy, ktoré máme my sami.

Cestovateľ Pavol Barabáš, ktorý navštívil viacero domorodých kmeňov v rôznych kútoch sveta, raz povedal, že môžeme vedieť aj desať jazykov, dokonca môžeme hovoriť aj rečou týchto kmeňov, ale ak tí ľudia necítia, že si ich vážime, neprijmú nás.

Bez pokory a úcty k nim si s nimi neporozumieme...

Úcta k partnerovi je základným predpokladom dobrej komunikácie medzi manželmi.

Ako je to s komunikáciou v našich rodinách? Rozprávame sa s úctou? Je naša domácnosť „talianska“ alebo často „tichá“? Rozprávame ešte vôbec? Odborníci na manželské vzťahy hovoria, že najčastejším problémom v dnešných manželstvách je zlá komunikácia. Znamená to, že manželka sa buď spolu nerozprávajú, alebo komunikujú nesprávne.

Možno vás prekvapí výsledok jedného výskumu. Priemerní manželka sa rozprávajú spolu za týždeň menej ako **30 minút**. Komunikácia v niektorých rodinách sa zužuje len na pokyny, ktoré zabezpečujú chod domácnosti. Jedna manželka poslala do psychologickéj poradne list, v ktorom píše: „**Môj manžel so mnou nerozpráva**. Len sedí, večer čo večer číta noviny alebo sleduje televíziu. Keď sa ho na niečo spýtam, iba dačo zamrmle. Niekedy ani to nie. Potrebuje iba gazdinú a niekoho, s kým by sa vyspal. Sú chvíle, keď sa čudujem, načo sa ženil.“ Môže byť viac dôvodov, prečo tento muž so svojou ženou nekomunikuje. Možno si však ani neuvedomuje, aký dôležitý je rozhovor pre jeho manželku. A to odborníci radia manželom týždenne spolu prerozprávať pri práci, pri zábave, športe alebo len tak aj 15 hodín.

Komunikujeme väčšinou tak, ako sme to videli u svojich rodičov. Bolo to vždy správne? Čo bolo pekné, preberme, čo nie, napravme. Spomeňme si na čas, keď sme spolu chodili. Spoznávali sme sa, veľa sme hovorili o spoločných záujmoch a plánoch. Po svadbe sa tieto témy vyčerпали a zovšedneli. Pribudli nové starosti a v rozhovoroch sa začali objavovať vážne i problémové témy. Na príjemné debaty ako keby neostával čas. A človek ich pre svoj život veľmi potrebuje.

Dale Carnegie hovorí, že ľudia nás vnímajú podľa štyroch kritérií: ako vyzeráme, čo robíme, čo hovoríme a ako hovoríme. Toto stretnutie ponúka podnety, ako hovoriť tak, aby sme si čo najviac porozumeli.

Zásady dobrej komunikácie

Je veľmi dôležité **hovoríť sám za seba**. Treba povedať, čo JA cítim. Používanie druhej osoby TY vedie k obviňovaniu a hádkke.

Ak použijem slovo TY, vyjadrujem sa agresívne. Ak rozprávam za seba (JA) a poviem svoj názor, ktorý môže byť i negatívny, neprovokujem a neurážam.

Rozdiely medzi mužom a ženou sa prejavujú aj v komunikácii. Jazyk muža a ženy je odlišný. Muž sa zvykne vyjadrovať priamo, žena nepriamo. Napríklad mama príde do detskej izby a zúfalo skonštatuje:

„*Máte tu ale neporiadok!*“ Keď príde po hodine a hnevá sa, že chlapci neupratali, bránia sa: „*Ved' si nám nekázala upratať!*“ Odkaz mužov ženám: „*Milé naše ženy, požiadajte nás, o čo chcete. Musíme si ale ujasniť nasledujúce: Jemný náznak nefunguje! Nápadný náznak nefunguje! Jasný náznak nefunguje! JEDNODUCHO TO POVEDZTE!*“ (Allan a Barbara Peasovci). Ďalší rozdiel je v tom, že väčšina žien má vo zvyku v oblasti citov zveličovať. Ak muži toto zveličovanie berú doslova, pochopiteľne si potom nerozumejú. Ak muž nemá o čom hovoriť, mlčí. Žena si to zase vysvetľuje nesprávne, že ju muž nemá rád, že mu na nej nezáleží. Opäť je to neporozumenie cudzieho jazyka. Ak si chceme muži a ženy rozumieť, musíme sa učiť jazyk toho druhého, vžívať sa do jeho mentality.

Veľmi dôležitú úlohu hrá čas, miesto a nálada medzi rozprávacami. Manželia by si mali nájsť čas na príjemné rozhovory. Aspoň štvrt hodiny denne. Môže to byť napríklad posedenie pri káve, alebo krátke prechádzky do prírody, príjemne by mohlo byť pri spoločnom stolovaní. Dobré je takzvané pravidlo desiatej hodiny (z programu Manželské večery). Odporúča sa po desiatej večer už neriešiť vážne problémy. Každý z manželov má právo veta a môže navrhnúť odklad ťažšieho rozhovoru na ďalší deň, keď nebudú po celom dni vyčerpaní. Neodporúča sa vážnejšie témy riešiť pred inými ľuďmi a rozhodne nie pred deťmi. Ak sú deti predsa len svedkami našej „výmeny názorov“, mali by byť aj svedkami nášho uzmierenia. Niektorí manželia si zaviedli pravidelný čas aspoň raz za týždeň na rozhovor vo dvojici o čomkoľvek. Trebárs aj ako vyhradený čas s najvyššou prioritou v diári.

Veľmi dôležitý je súlad medzi slovnou a neverbálnou komunikáciou. Keď rozprávame, samotné slová dávajú len 10 % informácií. Tón hlasu pridá ďalších 20% a reč tela, výraz tváre, gestá doplnia až 70 % informácie. Neverbálna komunikácia pramení z nášho podvedomia a ťažko sa ovláda. Ak pri rozprávaní tento súlad nie je, partner si môže myslieť, že ho klameme. Človek viac verí neverbálnym prejavom ako slovám. Darmo povie muž, že sa nehnevá, keď zlostne zazerá. Darmo povie, že sa nič nestalo, keď buchne dvermi.

Spolahlivým barometrom našich manželstiev je spôsob, akým rozprávame a koľko spolu rozprávame. Možno si ani neuvedomujeme, že niektoré naše komunikačné zlozvyky môžu spôsobovať druhému problémy. Alebo sa chceme príjemne porozprávať a pre chyby, ktorých sa v komunikácii dopustíme, sa akurát tak riadne pohádame. O tom, aké neúčtivé je skákanie do reči, netreba hovoriť. Ale čo napríklad také jasnoviedctvo. Niektorí sa mylne domnievame, že vieme úplne presne, čo druhý chce, čo plánuje, čo musí urobiť, bez toho, aby sme o tom hovorili. Myslíme si, že ho už tak dobre poznáme, že môžeme zaňho rozhodovať.

Ideálne je, keď sa pred nejakým plánovaním najprv rozprávame a až potom po vzájomnej dohode sa rozhodujeme. Aké skvelé by bolo, keby sa niektorí manželia prestali hanbiť za to, že vedia povedať vetu: „Dohodnem sa s manželkou a potom sa ozvem.“ Aké fantastické by bolo, keby niektoré manželky začali dôverovať manželom a nerozhodovali za nich.

Ďalšou chybou v komunikácii býva takzvané čítanie myšlienok. Vtedy si nesprávne domýšľam a očakávam, že ten druhý istotne vie, čo chcem, aj keď mu to nepoviem. O svojich očakávaniach sa musíme úprimne rozprávať. A to aj keď sa veľmi dobre poznáme.

Veľmi častým problémom pri komunikácii v manželstve je, že kým žena potrebuje byť len vypočutá, muž sa snaží vždy ponúknuť riešenie. Ženy denne vyprodukuje okolo 20 000 slov a gest. Muži len jednu tretinu, asi 7000. Ak žena ešte nemá vyčerpaný svoj denný limit, muž ju svojimi radami len zdržuje. Ťažké je pre muža neradiť žene, keď rady má. Muži, neriešme, stačí len počúvať. Ak žena potrebuje radu alebo riešenie, jasne nás o ňu požiada. Neodpustiteľným prehreškom je zhadzovanie partnera v spoločnosti. Ironické poznámky, či pohrdavé reakcie na to, čo povedal.

Pozor na zovšeobecňovanie slovami nikdy, vždy, stále... Pri obvinení sa im vyhýbajme: „*Nikdy* si mi nepomohol.“ „*Vždy* chodíš neskoro!“ Pri pochvale ich treba použiť: „Ty si *vždy* taký pozorný.“ „Ešte *nikdy* si ma nesklamala.“

Niekedy, keď sme unavení, reagujeme podráždene. Medzi podnetom a reakciou je vždy ešte chvíľka, keď sa môžeme rozhodnúť, či sa

ovládame a budeme reagovať zmiernivo alebo nahnevane. V tejto chvíľke sa rozhoduje o našom šťastí.

Tak ako je dôležité vedieť rozprávať, je rovnako dôležité aj správne počúvať. Počúvajte aj to, čo náš partner nepovedal slovami a čo povedal medzi riadkami.

Málokedy si uvedomujeme, že v komunikácii fungujú takzvané filtre, ktoré skresľujú vzájomné porozumenie.

Takými filtrami sú napríklad nepozornosť, citové rozpoloženie, domnienky spojené s očakávaním, rôzne komunikačné štýly, sebaochrana alebo nedokonalá pamäť.

V komunikácii musíme hľadať spôsoby, ako skresľujúce filtre odstrániť. Najlepšie tak, že svojimi slovami prerozprávame partnerovi, čo sme od neho práve počuli. Dávame si spätnú väzbu. Snažíme sa vžiť do situácie toho druhého.

Cieľom komunikácie v manželstve nie je manipulácia druhého, ale vzájomné porozumenie.

(spätná väzba - povedzme vlastnými slovami, čo sme počuli). Po dokončení hovorme naše stanovisko k danému problému. Postupujeme podľa vyššie uvedenej schémy.

- Čím by som mohol(a) obohatiť našu spoločnú komunikáciu? Čo práve čítam? Čím práve teraz intenzívne žijem? Akú zaujímavú (vtipnú) príhodu som počul(a).

III. Úlohy pre naše manželstvo

- Kedy som cítil(a), že si ma skutočne vážiš?
- Koľko si myslíš, že komunikujeme v našom manželstve za týždeň?
- Ak sme zistili, že naša komunikácia sa blíži k hrozivému prímeru 30 minút za týždeň, môžeme sa dohodnúť na komunikačnom večere príjemnej komunikácie jedenkrát za týždeň. Naplánujme si deň a hodinu.
- Rozprávajte jeden druhému nejakú ťažkosť podľa schémy: Kde a čo sa stalo? Čo si o tom myslím? Ako som sa vtedy cítil? Čo by som chcel? Čo pre to urobím? Nechajte partnera rozprávať. Správne počúvajte. Navracajte porozumenie

Vášnivá láska

Hovorme o Božom zámere so sexualitou, o citoch a sexualite v manželstve. O radosti i nástrahách a ako sexualitu prežívať v každodennom živote.

I. Citáty z Amoris laetitia

142. Druhý vatikánsky koncil učil, že táto láska „zahrňuje dobro celej osobnosti, a preto vie dať zvláštnu dôstojnosť fyzickým i psychickým prejavom a povýšiť ich na špecifické zložky a znaky manželského priateľstva“. Musí existovať nejaký dôvod na to, prečo láska bez pôžitku a vášne nestačí, aby mohla symbolizovať jednotu ľudského srdca s Bohom: „Všetci mystici potvrdili, že nadprirodzená láska a nebeská láska nachádzajú svoje symboly v manželskej láske skôr než v priateľstve, v synovských citoch alebo v oddanosti nejakej veci. A dôvodom toho je práve jej totalita.“ Prečo sa teda nezastavíť a neporozpráváť o citoch a sexualite v manželstve?

148. Výchova citovosti a inštinktu je nevyhnutná – a na ten cieľ je niekedy potrebné stanoviť limity. Nadmiera, neprítomnosť kontroly a obsesia pre jediný spomedzi pôžitkov vedú len k oslabeniu a onemocneniu pôžitku samotného, a poškodzujú život rodiny. V skutočnosti možno s vášňami kráčať po dobrej ceste, čo znamená orientovať ich smerom k sebadarovaniu a plnému sebauskutočneniu, ktoré obohacuje medziosobné vzťahy vnútri rodiny. Neznamená to zrieknuť sa okamihov intenzívnej radosti, ale vložiť ich do prieniku s inými momentmi štedrého darovania, trpezlivej nádeje, nevyhnutnej únavy, úsilia o ideál. Rodinný život je týmto všetkým – a zaslúži si byť prežívaný vo svojej úplnosti.

150. Toto všetko nás privádza k rozprávaniu o sexuálnom živote manželov. Sám Boh stvoril sexualitu, ktorá je obdivuhodným darom pre jeho stvorenia. Keď ju pestujú a vyhýbajú sa nedostatku jej kontroly, tým bránia, aby došlo k „ochudobneniu autentickej hodnoty“. Svätý Ján Pavol II. odmietol myšlienku, že učenie Cirkvi vedie k „negovaniu hodnoty ľudskej sexuality“ alebo ju toleruje len „kvôli samotnej nevyhnutnosti plodenia“. Sexuálna potreba manželov nie je predmetom pohrdania a „táto potreba nie je nijakým spôsobom spochybňovaná“.

153. V kontexte tejto pozitívnej vízie sexuality je vhodné danú tému rozvinúť v jej celistvosti a so zdravým realizmom. Vskutku nemôžeme ignorovať, že sexualita sa často odosobňuje, ba naplňa patológiami až tak, že „stále viac sa stáva príležitosťou a nástrojom uplatnenia vlastného ‚ja‘, ako aj egoistického uspokojovania vlastných túžob a inštinktov“. V tejto dobe rastie riziko, že aj sexualitu ovládne jedovatý duch „použi a vyhod“. Telo druhého je často manipulované ako vec na vlastníctvo – kým ponúka uspokojenie – a na zneváženie, keď stratí atraktivnosť.

[Zoznam ďalších odsekov z AL k téme: 143., 152. – 157.](#)

II. Praktické predstavenie témy

Vyjadrovanie pocitov v manželstve

Roberto Benigni hrá vo svojom filme Tiger a sneh básnika Attilia. Attilio rozpráva svojim dcéram nezabudnuteľný zážitok z detstva:

Bol ešte malý, keď mu na plece sadol vtáčik a začal spievať. Vo vytržení bežal za mamou a rozprával jej, čo zažil. Mamička prekvapene povedala: „A ja som si myslela, že sa ti niečo stalo,“ a vrátila sa k rozhovoru so strýkom. „Stará mama bola zlá? Nemala rada vtáčikov?“ spýtala sa jeho dcéra. „Stará mama nebola zlá, vtáčiky mala rada. Jej chyba to nebola, ale moja. Nedokázal som jej dobre vysvetliť, čo som zažil. Nedokázal som jej porozprávať o svojich pocitoch.“

Ak sa v manželstve nedokážeme rozprávať o svojich pocitoch, ochudobňujeme sa o možnosť vytvárať krajší vzťah. Častým zdrojom manželských konfliktov a zranení je nepochopenie pocitov druhého.

Boh nám dal citový život, aby sme v celku mohli vnímať všetko, čo nás obklopuje. Našich päť zmyslov nás informuje o vonkajších veciach. Pocity nás informujú o našom vnútornom stave, o reakcii, ktorú v nás vyvolali vonkajšie udalosti.

V manželstve sme si vzájomne najbližšie osoby. Povedzme si, poznáme citový život druhého? Vieme sa spolu o svojich pocitoch rozprávať? Dávame manželovi, manželke poznať, čo prežívame, čo cítime? Zaujímame sa, aké pocity zažíva?

Všetci sme rozdielni a na rovnakú udalosť reagujeme každý inak. Za mojimi pocitmi je moje vlastné vnútro. **Mám právo pocity cítiť a prežívať tak, ako ich pociťujem ja.** Pocit je vyvolaný určitým podnetom alebo príčinou. Z pocitov vyplýva náš prejav a počínanie, ktoré závisí od postoja, aký máme k vzniknutej situácii.

Pocity sú morálne neutrálne, vznikajú nezávisle od našej vôle. Keď je moje želanie splnené, mám kladný pocit, keď je nesplnené, nasleduje záporný pocit. Ale neexistujú pocity z mravného hľadiska dobré a zlé. Nemám si vyčítať, čo cítim, ale som zodpovedný za to, akým spôsobom oznamujem svoje pocity svojmu okoliu. Potrebujem sa učiť, ako svoje pocity prejavovať a ako s nimi žiť. Stane sa napríklad, že sa pre niečo nahnevám. **Za pocit hnevu nemôžem. Ale môžem za to, čo s týmto pocitom urobím.** Či vybuchnem a zraním svojím správaním druhého, či sa uzavriem a mlčaním trápim druhého, alebo sa ovládnem, pocit hnevu pomenujem a na druhého neútočím, ani ho neobviňujem.

Vymenujme si aspoň niekoľko pocitov. Kladné pocity môžu byť radosť, poznanie, pocity sily, sloboda, láska, vďačnosť, vášeň, nadšenie, šťastie. Medzi negatívne pocity patrí napríklad hnev, ublíženie, strach, ľútosť, nuda, pesimizmus, frustrácia, podráždenie, netrpezlivosť, únava, vyčerpanosť, sklamanie, hanba, pýcha, tréma, odmietnutie.

Každý si dokážeme predstaviť situáciu, keď prichádzame domov so zlou náladou. Sme kritickejší k manželke, manželovi, ostrejší k deťom. Možno si ani neuvedomujeme, že sa správame nervóznejšie, ani to, kde to má príčinu. Ak si uvedomíme, že našu náladu ovplyvňuje **nejaký pocit, pokúsme sa pomenovať ho**.

Nepomenovaný pocit je ako ľadovec. Len jedna desatina je nad vodou. Zvyšok je pod hladinou a predstavuje hrozbu, do ktorej náš partner môže nič netušiac naraziť. Nepoznáme smer pohybu ľadovca, lebo ho unášajú spodné prúdy.

Zadržané neprejavované pocity sa ukladajú do podvedomia, ovplyvňujú naše reakcie a naraz nekontrolovane môžu vybuchnúť. Partner sa môže čudovať, prečo príde na maličkosť zrazu taká prudká reakcia, ale za tým výbuchom je kopa neprejavovaných pocitov. Nieкого nahromadené neprejavované pocity zmenia tak, že ich začne ventilovať jedovatými uštipačnými poznámkami.

Keď budeme hovoriť, čo cítime včas a vo vhodnej chvíli, nestane sa, že sa nebudeme počúvať a vzájomne sa nekontrolovane obviňovať.

Dlhodobé potláčanie pocitov môže viesť aj k zdravotným problémom.

Odhalenie svojho citového života manželovi je darom a umožňuje skutočné zblíženie. Manželka nepotrebuje so svojimi pocitmi len najst' útočisko u manžela, ale túži poznať aj jeho pocity. Keď sa v nich nevyzná, má „pocit“, že žije s cudzincom.

Muži vo všeobecnosti častejšie nehovoria o svojich pocitoch. Chcú mať pokoj. Ale ženy svojou intuíciou zmenu správania cítia a mužovi potom nedôverujú. Ak nedokážeme o pocitoch hovoriť, lebo sú veľmi bolestivé, skúsme ich dať najprv na papier.

Učme sa vyjadrovať aj pozitívne pocity. Ak prežívame radosť, tak sa s ňou podelme. Ak cítime vďačnosť, tak ju prejavme. Pocity sú jazykom našej duše.

Krásnym prejavom emócií je objatie. Vedci robili výskum a zistili, že manželia, ktorí pred odchodom do práce objímu a poboškajú svoju

manželku, žijú v priemere o 6 rokov dlhšie a zarábajú v priemere o 20% viac ako tí, ktorí tak nerobia.

V manželstve je s množstvom pocitov spojený intímny život. Mnohí nevieme o týchto pocitoch spolu hovoriť. Prejdime si pár úvah o Božom zámere s naším intímnym prežívaním.

Manželská sexualita

Veľkolepý sex – plnohodnotný, nádherný, vášnivý, nežný, naplňujúci... – je **Božím darom** pre tých, ktorí chcú vytvárať láskyplné manželstvá, v ktorých je jeden druhému oporou. Je odmenou pre tých, ktorí neľutujú námahu, aby ich vzájomná láska nevyhasla a ich vzťah sa celý život rozvíjal.

Sexualita sa nedá oddeliť od bežného manželského života. Odráža sa v nej celý vzťah aj to, čo sme si doňho priniesli. Odlišné názory a zvyky z pôvodných rodín aj rôzne zranenia a predsudky, ktoré ak ignorujeme a neliečime, dokážu náš intímny život znepriemniť.

Láska znamená, že sa zbavím sebeckta a darujem sa tomu druhému. Medzi manželmi majú svoje miesto všetky druhy lásky: duchovná, citová, priateľská a samozrejme aj telesná. Muž a žena ich ale prežívajú odlišne.

U väčšiny mužov je potreba sexuálneho uspokojenia silnejšia ako u žien. Naopak, ženy viac túžia po prejavoch pozornosti, po citovej láske. Najväčšie možné uspokojenie prináša sex vtedy, keď sa manžel a manželka bezpodmienečne odovzdávajú jeden druhému a tiež prijímajú jeden druhého. Žiadne techniky, bielizeň, aj keď to všetko k sexualite patrí, nenahradia hĺbku darovania sa, nezaplňia prázdnotu srdca spôsobenú neporozumením v bežnom živote.

Deväťdesiat percent **problémov** v intímnom živote nemá so sexom nič spoločné. Súvisia s problémami, ktoré si do spálne prinášame z domácej kuchyne, z roboty, zo starostí s deťmi. Ak sa ich chceme zbaviť, treba na sebe začať pracovať, správne si uložiť priority, rešpektovať rozdiely medzi nami, dobre komunikovať, učiť sa odpúšťať, naplňovať partnerove potreby, prejavovať mu pozornosti, jednoducho mať preňho stále otvorené milujúce srdce.

Veľa problémov v manželstve vzniká z nedostatku citu a pozornosti v prípade ženy, alebo nedostatku sexu v prípade muža. Ide o začarovaný kruh. Žena muža sexuálne odmieta, ak sa necíti byť milovaná. Keď chýba sexuálne uspokojenie mužovi, nenamáha sa prejavovať pozornosť, nežnosť a ohľaduplnosť manželke. Tento začarovaný kruh sa preruší, až keď jeden z manželov prekoná svoju sebaľútosť a istý druh sebeckta a začne prejavovať lásku druhému tak, ako to potrebuje.

Muž nemá problém aj hneď po hádke sa „udobrovať“ intímny spojením. Naopak väčšina žien na to, aby sa mohla celou svojou bytosťou darovať manželovi, potrebuje cítiť jeho lásku, pozornosť, galantnosť oveľa dlhšie, celý deň, celý týždeň, celý život.

Problémy môže spôsobovať nedostatok súkromia aj obavy z nechceného tehotenstva. Pri sobášii sme sa zaviazali, že slobodne prijmemo od Boha deti, ktoré sa nám narodí. Na druhej strane sme dostali od Boha rozum, aby sme zväžili, koľko detí dokážeme vzhľadom na svoj vek, zdravie, finančnú situáciu či schopnosť vychovať. O otázke plánovania rodičovstva by mali otvorene hovoriť už snúbenci, aby sa vyhli nedorozumeniam a sklamaniam po svadbe. Prírodné plánovanie pomocou plodných a neplodných dní rieši niektoré problémy, ktoré môžu v intímnom živote manželov nastať. Boh nám dal sexualitu nielen pre plodenie nového života, ale aj pre radosť, budovanie vzťahu a posilňovanie vzájomnej jednoty. Prírodné plánovanie umožňuje striedať dni, keď budujeme telesnú jednotu s dňami, keď budujeme duchovnú jednotu. K sexualite patrí aj čakanie. Radosť z očakávania môže byť viac ako cieľ. Aj očakávaním sa buduje naša vzájomná intimita, blízkosť, priateľstvo.

Uspokojivá manželská sexualita je nutná pre rast vzájomnej lásky. Nemala by sa z manželstva predčasne vytrátiť. Dlhodobá abstinencia môže viesť k oslabeniu vzájomného vzťahu.

Niekedy nám predsudky a neprijatie vlastného tela bránia vidieť sexualitu zdravo ako dar od Boha. Komplexy menejcennosti nám spôsobujú často médiá. Sebavedomie manželke môže dvihnúť, keď jej manžel hovorí, aká je krásna a rovnako manželovi, keď mu manželka hovorí, aká je s ním šťastná.

(Nasledujúcu časť možno zaradiť podľa zloženia poslucháčov)

Odpustenie v intímnom živote

Základným kameňom dobrého vzťahu je bezpodmienečné odpustenie. Aj keď cez deň dokážeme nejaké zranenie od partnera strpieť, v spálni sa to prejaví. Nedorozumenie sa nedá prekryť pokusom o telesné zblíženie. Najprv sa treba ospravedlniť, odpustiť si. Každý deň si treba odpúšťať malé aj veľké veci. Nenechávať neodpustené zranenia.

Tak ako sa líši mužské a ženské telo, líši sa aj ich psychika a prežívanie sexuality. Muž je schopný vzrušiť sa, aj uspokojiť veľmi rýchlo. Dokáže oddeliť samotný sex od svojich pocitov a svojej osobnosti. Žena naopak prežíva svoj sexuálny život s celou svojou psychikou. Nie je schopná intímneho styku, kým necíti, že je milovaná a že nie je medzi ňou a mužom žiadna citová prekážka. Preto potrebuje dostatočne dlhú predohru, aby sa mohla na intímny styk pripraviť. Boh utvoril muža a ženu tak, aby vytvorili dlhý a naplňujúci sexuálny vzťah. Keby žena bola rovnaká ako muž, sex by nebol takým veľkým budovateľom intimity ako to Boh zamýšľal. (Niky a Sila Lee – Kniha o manželstve). Sv. Ján Pavol II. v Teológii tela odporúča: „treba vyžadovať, aby manželský styk neslúžil iba na dosiahnutie sexuálneho vyvrcholenia muža. Muž si musí uvedomiť, že krivka vzrušenia prebieha u ženy inak ako u muža a snažiť sa, aby vrcholný moment sexuálneho vzrušenia nastával u muža aj u ženy...“ Žena nemusí vždy túžiť po telesnom vyvrcholení, ale niekedy len po citovom. Vtedy sa môžu manželia stretnúť bez dlhej predohry. Žena potrebuje slobodu, aby nemusela sexuálny výkon predstierať. Muž aj žena musia prejsť veľký kus cesty od svojej prirodzenosti, aby sa priblížili k spoločnému, pre oboch krásnemu zážitku.

Pozornosti

Aj v intímnej oblasti si máme prejavovať pozornosti. Ženy ocenia romantiku, kvety, galantnosť, vyznanie lásky, večeru pri sviečkach. Muži skôr zvodné oblečenie. Intímny styk nikdy nesmie toho druhého ponižovať alebo pohoršovať.

Naučme sa spolu o svojom intímnom živote otvorene hovoriť. O tom, čo prežívame, čo sa nám páči, čo by sme si želali.

Boh nám dal do života mnoho darov a sexualita je jedným z nich. Je symbolom jeho vzťahu k nám. V intímnom prostredí skutočnej lásky vzniká zázrak nového života, kde zažívame blízkosť nielen ľudskú, ale aj Božiu, kde môžeme byť zároveň darcami aj obdarovanými. Spokojný sexuálny život prináša manželstvu veľa dobra a je na nás, ako tento dar používame.

III. Úlohy pre naše manželstvo

- Porozprávajte svojmu manželovi, manželke o chvíľach veľkej radosti, ale aj o chvíľach najväčšej bolesti. Buďte pri počúvaní empatickí a dajte najavo svoje pochopenie pre jeho pocity. Ste schopný rešpektovať, že má na ne nárok?
- Doprajte si vzájomné objatie každý deň.
- Čo sa stane, keď je potrebné zdržať sa intímneho styku (z rôznych dôvodov)? Viete byť nežný iným spôsobom, alebo sa uzavriete, cítite hnev?
- Uvedomujete si, že žena potrebuje na skutočné prežitie krásy sexu pocit bezpečia, lásky a prijatia?
- Viete, že muž síce túži po zrakovom a telesnom vzrušení, ale skutočné naplnenie zažije až v dôvernom vzťahu, keď aj jeho manželka je uspokojená?
- Dokážete s úctou a pokorou hovoriť o veciach, ktorými ste sa zranili v tejto oblasti?
- Vyhľadajte si v Biblii Pieseň piesní a prečítajte si spolu, aké poslanstvo pre vaše manželstvo vám v nej necháva Boh.
- Porozprávajte sa o tom, čo môžete urobiť, aby ste sa vyhli všednosti a obaja prežívali sexualitu ako Boží dar prehlbujúci vašu lásku.

Prijat' nový život a dobre vychovávať

5

Hovorme o rodinnom živote ako prostredí pre dobrú výchovu detí. O materstve a otcovstve, do ktorého stále dozrievame.

I. Citáty z Amoris laetitia

166. Rodina je nielen prostredím plodenia, ale aj prijatia nového života, ktorý prichádza ako Boží dar. Každý nový život „nám umožňuje objaviť najnezištnejší rozmer lásky, nad ktorým budeme vždy žasnúť. Je to krása toho, keď sme vopred milovaní: deti sú milované skôr, než prichádzajú na svet“. Toto odzrkadľuje primát Božej lásky, ktorá vždy preberá iniciatívu, pretože deti „sú milované skôr, než urobili čokoľvek, čím by si to zaslúžili“. No „mnohé deti sú od začiatku odmietnuté, opustené, okradnuté o svoje detstvo a o svoju budúcnosť. Niektorí sa opováži povedať, takmer akoby na vlastné ospravedlnenie, že bola chyba priviesť ich na svet. To je hanebné! [...] Načo sú nám slávnostné vyhlásenia práv človeka a práv dieťaťa, keď potom trestáme deti za chyby dospelých?“ Ak dieťa prichádza na svet v neželaných okolnostiach, rodičia alebo iní členovia rodiny musia urobiť všetko preto, aby bolo prijaté ako Boží dar a aby prevzali zodpovednosť za jeho prijatie – s otvorenosťou a láskavosťou. Pretože „keď ide o deti, ktoré prichádzajú na svet, žiadnu obeť dospelých nemožno pokladať za príliš nákladnú alebo príliš veľkú, keď sa treba vyhnúť tomu, aby si dieťa myslelo, že je chybou, že nemá žiadnu hodnotu, tomu, aby bolo ponechané na zranenia života a aroganciu ľudí“. Dar nového dieťaťa, ktoré Pán zveruje otcovi a mame, začína prijatím, pokračuje opatrovaním počas pozemského života a má ako konečný cieľ radosť večného života. Jasný pohľad smerom k najvyššiemu uskutočneniu ľudskej osoby poskytuje rodičom lepšie uvedomenie si vzácnosti daru, ktorý im bol zverený: vskutku

práve im dáva Boh možnosť vybrať meno, ktorým bude on každé zo svojich detí volať naveky.

175. Matka, ktorá chráni dieťa svojou nežnosťou a súcitom, pomáha mu, aby sa naučilo dôverovať; aby zažilo, že svet je dobré miesto, ktoré ho prijíma – a to umožňuje rozvíjať sebaúctu, ktorá podnecuje schopnosť intimitity a empatie. Na druhej strane postava otca pomáha vnímať limity skutočnosti a je charakteristická najmä orientáciou, otvorenosťou pre široký a bohatý svet výziev a pozvaním k námahe a bojovnosti. Otec s jasnou a šťastnou mužskou identitou – ten, ktorý vo svojom správaní k manželke spája náklonnosť a starostlivosť – je rovnako nenahraditeľný ako materinská opatera. Existujú flexibilné roly a úlohy, ktoré sa prispôsobujú konkrétnym okolnostiam každej rodiny, ale jasná a presne definovaná prítomnosť dvoch postáv, mužskej a ženskej, vytvára najvhodnejšie prostredie pre dozrievanie dieťaťa.

259. Rodičia majú vždy vplyv na morálny vývin svojich detí – v dobrom i v zlom. Preto je najlepšie, ak túto nevyhnutnú zodpovednosť prijímú a naplnia ju vedome, horlivo, rozumne a primerane.

[Zoznam ďalších odsekov z AL k téme: 50., 51., 84., 85., 165., 172., 177., 259. – 273.](#)

II. Praktické predstavenie témy

Byť dobrým rodičom dá zabráť

Rodičia dnes vedia, čo sa deje v rôznych kútoch sveta, ale viacerí ani netušia, čo sa deje za dverami detskej izby, v duši ich dieťaťa. Vo svete našich detí nikto nemá takú moc, ako rodičia.

Téma výchovy nás presahuje. Aj keď môžeme urobiť veľa vecí, nemôžeme všetko. Nikdy nemáme istotu, ako to dopadne. Výchova detí je naša spolupráca na Božom stvoriteľskom pláne. Niekedy dobrá, niekedy slabá. Treba Boha prosiť, aby nám dal svetlo, ako deti vychovávať, ako s nimi komunikovať a ako im vštepíť a sprostredkovať kresťanské

hodnoty. Našťastie, Boh často za nás dotiahne aj to, čo zanedbáme. Prax potvrdzuje, že deti dokážu byť odolné aj voči našim výchovným chybám. Nielen my vychovávame deti, ale aj ony nás.

Vzťah k svojim deťom si vytvárame už dávno pred ich narodením, dokonca ešte pred ich počatím. Je to naša ochota prijať ich také, aké sú. Zdravé, choré, plánované, neplánované... Sú darom od Boha. Nevlastníme ich, sprevádzame ich. Najvzácnejšie, čo im dáme, je naša láska.

Dobrý vzťah manželov

Základným predpokladom dobrej výchovy je fungujúci vzťah rodičov. Muž miluje svoju ženu. Žena si váži svojho muža. Deti kopírujú rodičovské vzory. Ak otec bude synovi hovoriť, že sa má k ženám správať úctivo, ale bude k manželke, dcére či matke neúctivý, syn s veľkou pravdepodobnosťou preberie neúctivé správanie k ženám. To isté platí aj o mame a dcére.

Bezpečný domov

Domov by mal byť miestom, kam sa deti budú vracat' s radosťou, bez obáv aj v ťažkých chvíľach. Pre rodičov to znamená vytvoriť pokojné, bezpečné, láskyplné prostredie, kde je dieťa bez podmienok prijaté také, aké je. Bez podmienok znamená, že aj keď sa mu nedarí, aj keď urobilo chyby, sklamalo, malo by u rodičov nájsť odpustenie a povzbudenie.

Prijatie dieťaťa

Stáva sa, že rodičia si vysnívajú dieťa. To, ktoré je im pri narodení dané, však nemusí spĺňať ich ambície. Ak ho rodičia neprijmú s láskou také, aké je, cíti od rodičov odmietnutie. Napríklad niekto chcel chlapca a narodilo sa dievčatko. Naše deti majú iné záujmy, inú povahu, iné nadanie, inú postavu, iné zdravie, ako sme očakávali. Každý rodič by si mal v určitom okamihu uvedomiť, že toto je moje skutočné dieťa. Moje jedinečné bábätko, môj školák, môj tínedžer, moja dospelá dcéra, môj dospelý syn a učiť sa, ako múdro a s úctou sa k nemu správať.

Byť dobrým rodičom dá zabrať, ale stojí to za to. Každé dieťa je iné a potrebuje byť prijaté a milované jedinečnou neopakovateľnou láskou. Dá mu to istotu jeho hodnoty a zdravé sebedomie.

Rodinné stereotypy

Výchova dieťaťa začína už 20 rokov pred jeho narodením výchovou rodičov v ich rodinách. Väčšina rodičov podvedome preberá stereotypy zo svojich pôvodných rodín. Sú dobré, alebo sú zlé? Dohodnime sa spolu, čo bolo dobré a preneseť to aj do svojich mladých rodín. Ak sa chceme vyhnúť chybám, ktoré robili naši rodičia, hľadajme, ako správne pristupovať k niektorým výchovným problémom. Nevyčítajme rodičom, čo robili zle. Robili, ako vedeli. Dnes máme k dispozícii veľa dobrej literatúry o výchove detí.

Výchovné chyby

Rodičia si niekedy cez svoje deti chcú realizovať vlastné nesplnené sny. Môže sa stať, že otec chcel byť vrcholový športovec a núti dieťa tvrdo trénovať, aj keď ono má nadanie na niečo úplne iné, napríklad na umenie. Treba naozaj citlivo rozlišovať, aké má dieťa talenty a tie rozvíjať.

Privlastnenie si dieťaťa, keď rodičia držia dieťa v prílišnej závislosti od seba až do dospelosti. Vyrastie z neho nesamostatný človek bez zdravej sebadôvery, ktorý sa nevie rozhodovať ani prekonávať prekážky.

Výmena rolí, keď rodičia presúvajú na deti svoje problémy a robia si z detí dôverníkov pre svoj pocit samoty, neschopnosti, depresie. Stáva sa to väčšinou vtedy, keď jeden z rodičov chýba, alebo je citovo nezrelý, prípadne sa opíja, málo býva doma. Keď sa rodič nestará o citové potreby dieťaťa, dieťa sa nemôže zdravo vyvíjať. Každé dieťa má právo na šťastné detstvo.

Cieľ výchovy

Skoro každá žena túži byť mamou a rozdať sa deťom. Skoro každý muž chce odovzdať to, čo sa naučí alebo získa, niekomu blízkemu.

Výsledkom výchovy má byť samostatný, zrelý, zdravo sebedomý človek, ktorý raz bude vedieť byť dobrým rodičom. Zrelý človek pozná svoju hodnotu, svoje prednosti aj nedostatky. Rozhoduje sa samostatne a zodpovedne. Vie, aký má jeho život zmysel a čo chce dosiahnuť.

Pokúsme sa prejsť jednotlivé obdobia vývoja dieťaťa.

Tehotenstvo

Vďaka výskumom v prenatalnej psychológii dnes vieme, aká dôležitá je pre vývoj dieťaťa duševná pohoda matky. Tá prirodzene závisí od vzájomného vzťahu rodičov. Pre zdravý vývoj dieťaťa je potrebné, aby bolo prijaté nielen od narodenia, ale už od počatia. Plánované, či neplánované. Tieto zážitky sa zapisujú do psychiky dieťaťa a ovplyvňujú jeho správanie v neskoršom živote. Ak matka prežíva strach, smútok, stres dlhodobo, zužujú sa cievy a dieťa je menej vyživované. Za duševnú pohodu matky je zodpovedný otec. On má ženu ochraňovať a vytvárať v rodine dobrú náladu, prejavovať jej pozornosť. Ideálne by bolo, keby budúcej mamičke doprial čas na oddych, na duchovné obohatenie, na radostné zážitky.

Prvé dni, týždne, mesiace

Základnou potrebou dieťaťa je bezvýhradná láska prejavovaná tak, že dieťa má pocit bezpečia. Má istotu, že mama je blízko a keď ju potrebuje, príde. Potrebuje cítiť tlkot maminho srdca, ktorý ho sprevádzal ešte v jej brušku. Potrebuje fyzický kontakt, pocit maminnej pozornosti nielen pri dojčení, pri prebaľovaní, obliekaní, ale aj pri objatí, pohladení, hraní. Potrebuje, aby sme mu veľa rozprávali. Temer všetko sa bude učiť počúvaním. Potrebuje náš zrakový kontakt. Nikdy dieťa netrestajme odmietnutím pohľadu. Dieťa s nami komunikuje plačom. Ináč plače, keď je hladné, ináč, keď je unavené. Mama dokáže tieto rozdiely veľmi rýchlo rozoznať. V tomto období si podobným spôsobom má vytvárať vzťah s dieťaťom aj otec.

Priority

Už sme spomínali, aké je ideálne poradie priorít manželov v rodine. Boh, manžel/manželka, deti, rodičia, blížni, práca, zdravie, koníčky.

Príchodom prvého dieťaťa sa priority v mnohých rodinách poprehadzujú. Musia si to uvedomiť hlavne manželky, ktoré venujú všetku svoju energiu dieťaťu a začnú zanedbávať manželov. Stále treba vzťah s manželom budovať, lebo deti rýchlo vyrastú, odídu a manželia ostanú vo vzťahu, aký si vytvorili. Ale aj manželia by mali pamätať, že deti majú vyššiu prioritu ako práca, blížni alebo koníčky. Od narodenia sa rodičia majú učiť venovať sústredenú pozornosť každému dieťaťu aspoň štvrt' hodiny denne. Ideálne je aj viac. Ak si otec povie, že v práci je celý deň a robí to pre rodinu, je dobré, ak si uvedomí, že dieťa ho potrebuje najmä v prvých rokoch života. Ak sa mu vtedy nevenuje, nevytvoria si vzťah a neskôr sa to už nedá dohnať. Byť dobrým otcom dá zabrať...

Istý otec spomína, ako si na začiatku manželstva vzal dve zamestnania, staval dom a syn chodil za ním, otravoval, chcel sa hrať, chcel byť s otcom a všeličo s ním robiť. On ho ale odsúval, že teraz nemá čas, že je unavený, že neskôr sa mu bude venovať. Roky prešli, pracovná hektika pominula, stavba sa skončila. Jedného dňa sa otec rozhodol, že vezme syna na celodenný výlet a strávia spolu čas. No syn už s ním nechcel ísť. Radšej chcel byť s kamarátmi. Čas, keď dieťa otca vníma ako superhrdinu, je krátky, ale veľmi dôležitý pre budovanie dobrého vzťahu až do dospelosti.

Zázračné vety

John Eldredge vo svojej knihe uvádza dôležitú vetu, ktorú by mal v rôznych obmenách hovoriť otec svojej dcére: Si pekná, si krásna práve taká, aká si. A čo má hovoriť svojmu synovi? Zvládneš to, dokážeš to, si dobrý. Je veľa dcér a synov, ktorí sa týchto viet od svojich otcov nedočkali.

Prvé tri roky

Aj keď si dieťa prvé 2-3 roky nepamätá, zásadne ovplyvňujú jeho psychiku. Základnou potrebou pre citový vývoj každého dieťaťa je bezpodmienečná láska. Dieťa má cítiť, že ho milujeme za každých okolností. Nekladíme podmienky: Budem Ťa mať rád, keď budeš taký a taký. Je potrebné určiť deťom hranice, klásť na ne požiadavky. Ale ak ich nesplní, neznamená to, že ho nebudeme ľubiť. Hovoríme mu, čo robí

dobre a čo zle. Nehodnotíme dieťa, ale jeho skutky. Nemôžeme povedať: Si zlý, nemám Ťa rád. Radšej povedzme: Mám Ťa rád, ale toto si spravil zle. Dieťa je vždy dobré. Zlé môže byť len to, čo urobilo. Ak dieťa urobí niečo správne a dobre, chváľme ho. Ak dieťa priveľa kritizujeme a málo chválime, vychováme neistého človeka s nízkym sebedovomím. Koľko lásky dieťaťu dáme, toľko jej dokáže rozdať a aj nám vrátiť.

Jednotnosť

Dieťa potrebuje istotu a bezpečie hraníc, ktoré mu poskytujú obidvaja rodičia. Ak rodičia nie sú jednotní, dieťa stráca istotu. Rodičia majú stáť za svojim rozhodnutím, dodržať sľub, byť dôslední pri zákaze. Nemôžu raz niečo dovoliť a potom zakázať, podľa toho, ako sa im to hodí. Ak rodič nedodrží sľub, dieťa mu neverí. Rodičia nesmú navzájom spochybňovať svoje rozhodnutia. Nejasnosti by si mali vyriešiť bez prítomnosti dieťaťa, aby sa nespochybňovala autorita niektorého z rodičov. Ani starí rodičia nesmú spochybňovať rozhodnutia rodičov pred vnúčatami.

Obdobie prvého vzdoru

V období prvého vzdoru dieťa prestáva o sebe hovoriť v tretej osobe ako napríklad o Jankovi, Marienke. Začína si uvedomovať svoje Ja. Býva to v období od 1,5 do 3 rokov. Potvrďuje si svoju hodnotu a silu tak, že robí pravý opak toho, čo mu rodič káže. Rodič má trvať na pravidlách, nemá podliehať mienke okolia, nevšimáť si plač, kopanie, hádzanie sa o zem. Ak si dieťa uvedomí, že tým nič nedosiahne, nebude nabudúce zbytočne plytvať energiou.

Prvých šesť rokov

V prvých šiestich rokoch je dieťa mimoriadne tvárne. Vtedy sa kladie základ jeho osobnosti. Ako príklad pre budovanie základov osobnosti môže slúžiť nádoba, do ktorej chceme dostať veľké skaly aj piesok. Podarí sa nám to len tak, že tam najprv naukladáme skaly a pieskom potom vyplníme voľný priestor. Keby sme to robili naopak, niektoré skaly by sme už do nádoby nevmetili. Dieťa je ako suchá špongia. Nasáva všetko. Dobré aj zlé. Je na rodičoch, čo mu poskytnú. V neskorších rokoch má výchova už len malý vplyv na formovanie osobnosti. Práve preto by si

mal v týchto rokoch vytvárať vzťah dôvery s dieťaťom aj otec. Mal by ho viesť k čestnosti, odvahe, tvorivosti, dobrodružstvu, práci. Deti sa učia opakovaním a napodobňovaním. Vlastný príklad je najsilnejším výchovným prostriedkom. Ak sa rodičom zdá, že sa napríklad súrodenci k sebe správajú zle, môžu skúsiť porozmýšľať, ako sa k sebe chovajú oni ako manželia. Ak rodič dieťaťu povie, že nemá klamať, ale zatají sa pred susedom, dieťa prestane rodičovi veriť a učí sa klamať.

Ak už máme odrastené deti a vidíme, že nám niečo vo výchove nevyšlo, netrápme sa výčitkami, čo sme zanedbali. Máme jeden veľmi účinný prostriedok na pomoc dospelým deťom. Je to modlitba za ne.

III. Úlohy pre naše manželstvo

- Prijali sme svoje deti také, aké sú?
- Rozvíjame ich individualitu?
- Koľko času denne trávim s deťmi? Venujeme im svoju pozornosť individuálne?
- Sme jednotní vo výchove?
- Ako často hovoríme deťom „čarovné vety“?
- Učíme deti rozhodovať sa a niest' aj dôsledky svojich rozhodnutí?

Posilňovať výchovu detí

6

Výchova detí je umením života, ktorému sa učíme. Hovoríme o formovaní detí k hodnotám, vzťahom, k ich budúcemu rodičovstvu.

Hovoríme o radoostiach i úskaliach v odovzdávaní viery.

I. Citáty z Amoris laetitia

261. Záleží predovšetkým na tom, aby sme s veľkou láskou v dieťati spúšťali procesy dozrievania jeho slobody, prípravy, celistvého rastu, pestovania autentickej samostatnosti. Iba tak bude mať dieťa v sebe prvky, ktoré potrebuje, aby vedelo obstať a v zložitých okolnostiach konalo s inteligenciou a obozretnosťou. Preto hlavnou otázkou nie je, kde sa dieťa nachádza fyzicky, s kým je v tomto okamihu, ale kde sa nachádza v existenciálnom zmysle, aká je jeho poloha z hľadiska jeho presvedčenia, cieľov, túžob, životného plánu. ...

264. Súčasťou poslania rodičov je výchova vôle a rozvoj správnych návykov a emočných sklonov k dobru. To znamená prezentovať ako želané isté typy správania, ktoré sa treba naučiť, a sklony, ku ktorým treba dozrieť. ...

268. Rovnako je nevyhnutné viesť dieťa a dospievajúceho k uvedomeniu si, že zlé skutky majú následky. Treba prebúdať schopnosť predstaviť si seba samého na mieste druhého a oľutovať spôsobené utrpenie, keď sa druhému ublížilo. Niektoré tresty – za antisociálne a agresívne prejavy správania – môžu čiastočne naplniť tento účel. Je dôležité dieťa dôrazne usmerniť, aby požiadalo o prepáčenie a napravilo škodu spôsobenú druhým. Keď výchovný proces prinesie svoje plody v dozretí osobnej slobody, dieťa samotné v určitom momente začne

s vďačnosťou chápať, že preň bolo dobré vyrastať v rodine a znášať aj nároky uložené celým formačným procesom.

274. Rodina je prvou školou ľudských hodnôt, v ktorej sa človek učí správne používať slobodu.

278. Výchovné stretnutie medzi rodičmi a deťmi môže byť uľahčené alebo aj ohrozené čoraz rafinovanejšími technológiami komunikácie a zábavy. Keď sú dobre použité, môžu byť užitočné pre spojenie členov rodiny aj napriek vzdialenosti. Kontakty tak môžu byť častejšie a pomáhať pri riešení ťažkostí. Musí však zostať jasné, že nezastupujú ani nenahrádzajú potrebu osobnejšieho a hlbšieho dialógu, ktorý si vyžaduje fyzický kontakt alebo aspoň hlas druhej osoby. Vieme, že niekedy tieto prostriedky vzdávajú, namiesto toho, aby približovali – ako keď sa v čase spoločného stolovania každý sústreďuje na svoj mobilný telefón alebo keď jeden z manželov zaspí v očakávaní druhého, ktorý celé hodiny trávi pri nejakom elektrickom zariadení. V rodine i toto musí viesť k dialógu a k dohodám, ktoré umožnia dať prednosť stretaniu sa jej členov – bez upadania do nezmyselných zákazov. V každom prípade nemožno ignorovať riziká, ktoré z nových foriem komunikácie vyplývajú pre deti a pre dospelých: niekedy sa kvôli nim stávajú apatický, odtrhnutí od reálneho sveta. Tento „technologický autizmus“ ich ľahšie vystavuje manipulácii zo strany tých, ktorí sa s egoistickými záujmami snažia vstúpiť do ich intimity.

[Zoznam ďalších odsekov z AL k téme: 275. -290.](#)

II. Praktické predstavenie témy

Každé dieťa potrebuje iný prístup

Stáva sa, že rodičia, čo majú viac detí, sa čudujú, prečo sa jedno dieťa „nevydarilo“, keď ich všetky vychovávali rovnako. Možno práve v tom je chyba. Každé dieťa je originál. Ku každému dieťaťu treba pristupovať individuálne. Inak mu prejavovať lásku, inak s ním

komunikovať, inak ho viesť k zodpovednosti. Preto by rodičia nemali porovnávať súrodencov navzájom ani s bratrancami, sesternicami či deťmi susedov a známych.

Do dvanásť rokov

Dieťa by sa malo naučiť rozlišovať dobro a zlo. Malo by sa samo vedieť rozhodnúť pre dobro. Malé deti sa učia, že dobré je to, čo dovoľia rodičia a zlé je to, čo zakážu. Neskôr deti potrebujú porozumieť, prečo je niečo dobré a niečo zlé. Rodič im vysvetľuje prirodzené normy ľudského spoluzitia. Ak sa dieťa rozhodne nesprávne, malo by zažiť aj následky svojho rozhodnutia a tiež pocit odpustenia. Aj poriadku sa naučí, keď je upratovanie vecí samozrejmosťou pre obidvoch rodičov. Postupne by mu mali pribúdať povinnosti a malo by sa naučiť pracovať v domácnosti. Práca sa nemá dávať ako trest, ale ako prirodzená súčasť života.

Škola

Rodičia by sa mali zaujímať, aké je prostredie, v ktorom dieťa trávi v škole čas. Dnešnú dobu charakterizuje kríza autority. Ak sú nejaké problémy v škole, je rozumné nekriticizovať učiteľov pred deťmi, ale ísť situáciu riešiť s učiteľom osobne. Netrestať deti za známky. Snažiť sa v dieťati budovať vzťah k škole tak, aby tam dieťa chodilo rado. Venovať čas dieťaťu každý deň. Dobrý návod na komunikáciu ponúkajú otázky typu: Aký si mal deň? A čo tvoji kamaráti? Je všetko v poriadku? Potrebuješ s niečím pomôcť? Rodič by mal vedieť, s kým sa dieťa stretáva. Vyplniť dieťaťu voľný čas rozumne, tvorivo, nie odkladať ho pred obrazovku televízie alebo počítača. To je stratený čas. Nájdime si denne čas prizvať deti k spoločnej práci aj k spoločnej hre, športu a zábave. V jednej rodine otec zaviedol zvyk, že vybral jedno popoludnie v týždni a každý týždeň ho strávil s iným dieťaťom. Každé dieťa mohlo navrhnúť, kam pôjdu, čo budú robiť. Vďaka tomu si otec vytvoril výborné úprimné vzťahy so svojimi deťmi.

Využime ten krátky čas...

Využime ten krátky čas, kým nás deti potrebujú a chcú, lebo potom už dajú prednosť kamarátom.

Obdobie dospievania

Je to posledné obdobie vo výchove, keď ako rodičia môžeme ešte niečo urobiť. Dieťa sa potrebuje vymaniť z vplyvu rodičov. Hľadá si svoju cestu. Zisťuje, kto je, čo má robiť, kam patrí. Rodí sa pre dospelosť. Takýto „pôrod“ je bolestivý pre obe strany, pre rodiča aj pre dieťa. Je to obdobie, keď dieťa rodiča odmieta a rodič dieťa nechápe. Chceme, aby dieťa dozrelo, aby bolo samostatné, ale ťažko si zvykáme nechávať mu samostatnosť a zodpovednosť. Dospievajúce dieťa by sa už malo vedieť rozhodovať a za svoje rozhodnutia nie byť zodpovednosť. My by sme mali priam vytvárať dieťaťu príležitosti pre rozhodovanie, aby sa to mohlo učiť. Dieťa je veľmi citlivé na to, či žijeme tak, ako hovoríme. Ak nežijeme, čo hlásame, dieťa nám neverí a hľadá si zázemie medzi rovesníkmi s rovnakými záujmami. Aj v tomto období stále platia princípy výchovy, ako mať rád dieťa také, aké je, pristupovať ku každému dieťaťu ináč, lebo každé je iné a byť spravodlivý. Rodičia sú tí, ktorí majú naučiť deti priznať si omyl. Ak sme urobili chybu voči dieťaťu, nebojme sa priznať si ju pred ním a ospravedlniť sa. Naša autorita tým neutrpí. Dieťa pochopí, že je nám partnerom a vedie ho to k väčšej zodpovednosti. Rodič by v tomto období mal vedieť, kde sú deti, s kým a dokedy. Zaujímajme sa o ich kamarátov a stretajme sa s nimi na výletoch, na spoločenských akciách, detských oslavách už od malička. Dieťa počas dospievania hľadá svoje vzory už mimo rodiny. Múdri rodičia dokážu ešte na začiatku tohto obdobia nebadane nasmerovať deti do spoločenstiev (stretká, skauti, šport, kultúra...), ktoré im ponúkajú skutočné hodnoty.

Odmena a trest

Odmena má vyvolať snahu, aby dieťa chcelo skutok znovu urobiť. Naopak trest má spôsobiť, že dieťa skutok druhý raz neurobí. Často deti kritizujeme, ale zabúdame ich chváliť. Aj pri odmenách a trestoch platí, že každé dieťa je iné a čo platí na jedno, nemusí zabrať na druhé. Realistická pochvala posilňuje sebavedomie dieťaťa. Dieťa musí poznať pevné pravidlá, podľa ktorých sa má správať. Keď ich poruší, má nasledovať trest. Trestáme zlý skutok, nie osobu. Dieťa nie je zlé.

Trest je namieste, keď vieme, že dieťa úmyselne robí zle. Keď ohrozuje bezpečnosť svoju alebo iných. Keď vie, že klamať nesmie a klame. Keď vezme niečo, čo mu nepatrí. Vtedy je najúčinnjším trestom, keď to musí vrátiť. Neposlušnosť treba potrestať hneď na prvýkrát. Odmeny aj tresty musia byť spravodlivé, dôsledné a primerané. Odmena má prevažovať. Netrestáme v hneve, ale trest ani zbytočne neodkladáme, aby dieťa nemalo dlhodobé napätie. Odmeňujeme a chválime pred inými, ale karháme a trestáme individuálne. Trest nesmie ponižovať.

Médiá

Deti nemôžeme izolovať. Mali by sme ich vychovať tak, aby vedeli médiá primerane využívať pre kontakt so svetom a pre získavanie informácií pri štúdiu. Mali by sa naučiť vytvárať svoj vlastný nezávislý názor na obsah médií. Nie je dobré deťom všetko dovoliť, ani všetko zakázať. Neodkladať ich pred televíziu ani počítač. Malým deťom stačí polhodina denne. Väčším deťom sa snažme voľný čas vyplniť úplne inými aktivitami (práca, čítanie, krúžky, hra, šport). Postupne ich môžeme so svetom médií zoznamovať. Naučiť ich, že nie všetko v médiách je pravda. Sledovať s nimi vybraný program a rozprávať o ňom, učiť ich kriticky hodnotiť, vysvetľovať a vhodne regulovať využívanie médií. Skúsenosť hovorí, že deti, ktoré vyrastajú bez televízie, bývajú tvorivejšie.

Viera

Najjednoduchší spôsob, ako deťom odovzdať vieru, je hovoriť im o svojich zážitkoch s Bohom. Podľa nášho života si vytvárajú svoj obraz o Bohu. Rozhodujúca je bezpodmienečná láska rodiča k dieťaťu. Boh nás miluje takých, akí sme. Nekladie si podmienky, dáva sa nám celý a čaká našu odpoveď. Taká by mala byť aj naša láska k dieťaťu aj k sebe navzájom. Cez takúto lásku získava dieťa schopnosť veriť. Naučí sa druhého pochopiť, odpúšťať, pomáhať, aj podriaďiť sa. Učí sa úcte k ľuďom, veciam, učí sa správne používať slobodu a vážiť si autoritu. Nadobúda zmysel pre bratstvo a spoločenstvo, zmysel pre vzájomnú zodpovednosť. Učí sa vdáčne prijímať a nezištne dávať. Deti, ktoré nezažijú bezpodmienečnú lásku rodičov, ťažko uveria, že ich takto môže milovať Boh. Niektorí rodičia si myslia, že ak deti dajú do cirkevnej

školy, dajú im vieru. Štatistiky hovoria, že na vzťah dieťaťa k Bohu vplyva hlavne rodina. Kňaz, škola majú menej ako 10-percentný vplyv na vieru. Ak dieťa nevidí oboch rodičov modliť sa, ísť na bohoslužby, robiť niečo pre farnosť, jeho nábožnosť ťažko prežije dospelosť. Istý neveriaci manžel chodí s manželkou aj s deťmi na omše, na farské a duchovné akcie, aby deti zažili jednotný prístup rodičov. Vraví, že nemá im čo iné vhodnejšie a lepšie ponúknuť a baví ho byť s rodinou. Využime čo najviac príležitostí odovzdávať deťom vieru so zážitkom, ak sa dá na detských svätých omšiach, na detských strečkách, pri miništrovaní, v detských spoločenstvách.

Výchova k rodičovstvu

V dnešnej dobe sa veľa hovorí o správnej či nedostatočnej sexuálnej výchove v rodinách a snahe spoločnosti túto výchovu suplovať v škole. Ideálne by bolo, keby sa deti o svojej pohlavnosti a Stvoriteľovom zámere s ňou dozvedali postupne, primerane veku a hlavne s úctou od svojich najbližších ľudí, ktorým môžu dôverovať - od svojich rodičov a aby dostali ich veku primeranú pravdivú odpoveď. Kto iný ako rodičia by mali svojim deťom hovoriť, že ľudská pohlavnosť je prirodzená súčasť každého človeka. Nie je žiadne „tabu“. Bola stvorená pre zjednocovanie a posilňovanie manželského vzťahu a pre účasť na stvorení ďalšej generácie, pre odovzdanie života našim deťom. My rodičia by sme sa mali učiť, ako svojim deťom citlivo a s úctou rozprávať o odovzdávaní života, o dokonalosti tela muža a ženy, ktorí dokážu priniesť na svet ďalší život, aj o zodpovednosti voči budúcemu životu. Ak deti v škole dostávajú poučenie o pohlavnom živote skôr, ako ich to prirodzene zaujíma, prekryje to vývoj niektorých vlastností, ako napríklad súciti. Pripravujme sa na to, ako deťom múdro a citlivo odpovedať, keď sa nás spýtajú na čokoľvek už od ranného detstva. Dôvera, ktorú si takto vybudujeme, nám pomôže sprevádzať ich múdro aj obdobím dospelosti, keď sa vyrovnávajú s nástrahami prebúdajúcej sa sexuality. Svätý Ján Pavol II. nám daroval Teológiu tela, z ktorej sa môžeme učiť, ako s úctou prijímať ľudskú sexualitu.

Záver

Dospelé deti by sme už nemali vychovávať. Môžeme sa za ne modliť. Raďme im, len keď nás o to požiadajú.

III. Úlohy pre naše manželstvo

- Snažíme sa chápať, „kde“ sa deti naozaj nachádzajú na svojej ceste?
- Vieme, kde je ich duša skutočne? A predovšetkým: chceme to vlastne vedieť?“
- Popri spoločne strávenom čase s deťmi venujme každý deň sústredenú pozornosť aspoň 15 minút každému dieťaťu jednotlivo. Ako to budeme robiť?
- Skúsajme sa rozprávať s našimi dospelujúcimi deťmi ako s priateľmi. Zapojme ich do plánovania rodinných aktivít. Ako to budeme robiť?
- Využívame nové komunikačné technológie na to, aby sme s deťmi viac komunikovali, alebo na to, aby sme sa im nemuseli viac venovať? Máme zavedené pravidlá ich využívania?

Objasniť krízy, úzkosti a ťažkosti

Hovorme o prekonávaní kríz vo vzťahoch, o starých zraneniach, o odpustení.

I. Citáty z Amoris laetitia

232. Príbeh rodiny je poznačený krízami každého druhu, ktoré sú aj súčasťou jej dramatickej krásy. Rodine treba pomôcť odhaliť, že prekonaná kríza nevedie k menej intenzívnemu vzťahu, ale k vylepšeniu, usadeniu a dozretiu vína jednoty. Manželia spolu nežijú preto, aby boli čoraz menej šťastní, ale aby sa naučili byť šťastní novým spôsobom, na základe možností otvorených novou etapou života. Každá kríza ukrýva aj dobrú správu, ktorú treba vedieť zachytiť – cibrením sluchu srdca.

233. Bezprostrednou reakciou je klásť odpor voči výzve krízy, stiahnuť sa do defenzívy, lebo človek cíti, že sa mu veci vymykajú spod kontroly; kríza ukazuje nedostatočnosť vlastného spôsobu života, a to je nepríjemné. Použije sa preto metóda popierania problémov, ich skrývania, relativizovania ich dôležitosti, sústredenia len na plynutie času. To však odďaľuje riešenie a vedie k mŕňaniu energie na zbytočné zakrývanie, ktoré veci len komplikuje. Putá chátrajú a silnie izolácia, ktorá poškodzuje intimitu. V kríze, ktorej sa nečelí, sa najviac poškodzuje komunikácia. Takýmto spôsobom, kúsok po kúsku, sa z osoby, ktorá bola „tou, ktorú milujem“, postupne stáva „tá, ktorá ma celý život sprevádza“, potom už len „otec alebo matka mojich detí“ a napokon cudzí človek.

234. Keď máme čeliť kríze, musíme byť prítomní. To je ťažké, pretože ľudia sa niekedy izolujú, aby neukázali, čo cítia, uťahujú sa nabok

v malichernom a klamlivom tichu. V týchto okamihoch treba vytvárať priestor na komunikáciu od srdca k srdcu. Problém je, že komunikovať takto v momente krízy sa stáva ťažším, ak sa to ľudia nikdy predtým nenaučili.

235. Existujú bežné krízy, ktoré zvyčajne postihujú všetky manželstvá, ako kríza počiatkov, keď je potrebné sa naučiť, ako urobiť zlučiteľnými vzájomné rozdiely a odpútať sa od rodičov; alebo kríza príchodu dieťaťa so svojimi novými emočnými výzvami; kríza výchovy dieťaťa, ktoré mení zvyky rodičov; kríza dospievania dieťaťa, ktorá si vyžaduje mnoho síl, destabilizuje rodičov, ba niekedy ich postaví jedného proti druhému; kríza „prázdneho hniezda“, ktorá núti manželský pár, aby znovu hľadel na seba samého; kríza spôsobená starobou rodičov manželov, ktorí si vyžadujú viac prítomnosti, viac pozornosti a ťažké rozhodnutia. Sú to náročné situácie, ktoré vyvolávajú obavy, pocity viny, depresie alebo únavu, ktoré môžu vážne naštípiť zväzok.

240. Mnohí svoje detstvo ukončia bez toho, aby zažili bezpodmienečnú lásku, a to zraňuje ich schopnosť dôverovať a darovať sa. Zle prežívaný vzťah s vlastnými rodičmi a súrodencami, ktorý nebol nikdy uzdravený, znovu vychádza na povrch a poškodzuje manželský život. Treba teda prejsť cestu oslobodenia, na ktorú sa nikdy nenastúpilo. Keď vzťah medzi manželmi dobre nefunguje, pred uskutočnením vážnych rozhodnutí je vhodné uistiť sa, že obaja prešli touto cestou uzdravenia vlastného príbehu. To si vyžaduje uznať potrebu uzdravenia, naliehavo prosiť o milosť odpustenia a odpustenia sebe samému, prijať pomoc, hľadať pozitívne motivácie a skúšať to stále znova. Každý musí byť veľmi úprimný k sebe samému, aby uznal, že jeho spôsob prežívania lásky obsahuje tieto nezrelosti. Akokoľvek sa môže zdať evidentné, že chyba je na strane druhého, nikdy nie je možné prekonať krízu s očakávaním, že sa zmení len ten druhý. Treba sa tiež pýtať, ktoré veci by človek mal nechať dozrieť alebo uzdraviť, aby pomohol prekonať konflikt.

[Zoznam ďalších odsekov z AL k téme: 231., 236. – 239.](#)

II. Praktické predstavenie témy

Krízy v manželstve a čo ich spôsobuje

Zdravá rodina je založená na vzájomnej dôvere a nezištnej láske medzi mužom a ženou. Každá rodina sa borí s menšími či väčšími problémami. Ak chceme problémy riešiť, treba ich najprv pomenovať. Spoznaný problém sa dá riešiť omnoho účinnejšie.

Môžeme sa v manželstve vyhnúť krízam?

Zamilovaní ľudia sú kvôli druhému schopní urobiť temer všetko. Muži sú zdvorilí, ženy láskavé, stále je o čom hovoriť a vzájomný vzťah je najdôležitejší. Problémy riešia s láskou a porozumením.

Prvé rozčarovanie môže prísť už čoskoro po svadbe. Vo vzťahu sme dosiahli všetko, čo sme chceli a prichádza pasivita. Viac očakávam, čím mi môj partner urobí radosť, než aby som premýšľal, čím môžem do nášho vzťahu prispieť ja. Chtiac - nechtiac musíme sa zo svojho sna prebudiť a učiť sa žiť s človekom vedľa mňa.

Šťastné a nešťastné manželstvá sa nelíšia počtom konfliktov, ale spôsobom, ako k nim pristupujú. Ak dôjde ku kríze, je to spoľahlivý ukazovateľ, že sme obaja niekde niečo zanedbali. Treba nájsť odvahu hľadať, aký je môj podiel viny. Ak si viem svoju chybu priznať, potom sa dokážem aj ospravedlniť a napraviť, čo som pokazil.

Ktoré naše prejavy môžu ničiť lásku?

Láska medzi mužom a ženou je ako účet v banke. Keď investujeme do nášho vzťahu, naše konto u druhého vzrastá. Keď naopak len očakávame alebo vyžadujeme, naše konto ťažko klesá. Čím vyššie bude konto, tým dlhšie nám vydrží v čase ťažkostí. Akým správaním vyberáme z účtu?

Búrlivé výbuchy hnevu

Sú typické pre cholerikov, ale prihodí sa aj pokojnejším povahám. Keď sa neovládame, partner je zranený, stráca pocit bezpečia a stiahne

sa do seba. Zúriviec si vôbec neuvedomuje, koľko zla vo svojej pýche šíri. Berie svojim blízkym dôstojnosť. Sú v strachu, kedy „to“ zase príde.

S výbuchmi hnevu si poradíme jedine tak, že si ich začneme uvedomovať a priznávať. Za pocit hnevu nie sme zodpovední, ale za to, čo s hnevom urobíme, už zodpovedáme. Či sa ovládneme a s pokojom povieme, čo nás nahnevalo, alebo vybuchneme a druhého zraníme. Poprosme svojho partnera, aby nám pomohol pomenovať všetky prejavy nášho ubližujúceho hnevu, aby sme sa ich postupne mohli zbavovať.

Ponižovanie, posmievanie a opovrhovanie

Harmonický vzťah vyžaduje od oboch partnerov sebazaprenie, vzájomnú úctu, pokoru a obetavosť. Mnohým z nás sa môže zdať pohodlnejšie presadzovať svoje názory, než urobiť niečo, čo sa mi nechce, alebo priznať si omyl. Ak navyše viem šikovne argumentovať, stále viac túžim v hádkach víťaziť za každú cenu. Partner sa v strachu z toho, že všetko, čo povie, bude zneužitie proti nemu, uzavrie do seba.

Zbavme sa svojej nadradenosti. Uvedomme si dôstojnosť svojho partnera. Každý človek má právo na svoj názor. Snažme sa spoznať a vážiť si partnerove názory a učme sa komunikovať správne bez urážania.

Správanie, ktoré druhého provokuje

Do manželstva vstupujeme z dvoch rôznych rodín. Spôsoby, ktoré si z nich prinášame, bývajú rozdielne (šetrenie, výchova detí, stolovanie, sviatky). Rozdielni sme aj ako muž a žena. Tiež povahy, záľuby môžu byť rozdielne. Časom nám niektoré rozdiely začnú prekážať. Ako keby to ten druhý robil naschvál. Vyčítame si ich. Naopak, svoje zvyky, či zlozvyky si obhajujeme. Aj nevedomé drobné zlozvyky ako neporiadnosť, mľaskanie, krik, ... ak sa stokrát opakujú, môžu byť zdrojom krízy.

Veľmi nám pomôže, keď sa pokúsim pochopiť dôvody, prečo sa druhý správa tak, ako sa správa. Celý život sa učíme toho druhého prijať takého, aký je.

Vstupom do manželstva končí moje JA a začína spoločné MY. Správajme sa k svojmu partnerovi ako k sebe.

Sebecké vyžadovanie

Ako prichádza všedný život v manželstve, nechceme sa vzdať svojej vysnívanej predstavy o partnerovi. Naša obetavá láska z čias zamilovanosti sa mení na sebalásku – chcem mať zo vzťahu prospech. Môže sa to prejavíť vo všetkých oblastiach manželského života (duchovný život, výchova detí, návštevy rodičov, sexualita, upratovanie, finančné nároky). Prehnané vyžadovanie robí doma „dusno“ a vyháňa partnera preč.

Partnera nemôžem do ničoho nútiť. Naša láska musí byť slobodná a trpezlivá ako Božia láska k nám. Každý z manželov má svoje prirodzené potreby, ktoré treba poznať a naplňovať, ináč môžeme mať v manželstve ťažkosti. Manželstvo ako umenie kompromisu nás učí vzdať sa toho, čo je pre druhého neprijateľné.

Neúprimné nepoctivé správanie

Každému sa stane, že spraví chybu. Je veľký rozdiel, či si ju dokážeme priznať, ospravedlniť sa a niesť dôsledky, alebo sa ju snažíme zatajiť. Zatajovanie ničí dôveru manželov.

Náš vzťah dokážu ničiť aj problémy ako workoholizmus, nedostatok financií, starosti s deťmi, bývanie s rodičmi, stavba domu.

Pomoc odborníkov je potrebná pri drogovej závislosti, alkoholizme, opakovanej nevere, duševných a sexuálnych poruchách. Je mnoho šťastných rodín, ktoré si s Božou pomocou poradili aj s takýmito problémami.

Na to, aby v rodine mohla po kríze zavládnuť láska, je treba naučiť sa odpúšťať.

(Ak prednášajúci manželia chcú, môžu pridať svedectvo, ako sa im podarilo prekonať krízu.)

Odpustenie v manželstve

Profesor Kenneth McAll, anglický psychiater, raz povedal pátrovi Eliasovi Vellovi: „**Môžem vás ubezpečiť, že mnohí ľudia, ktorí sú na psychiatrii, nepotrebujú natoľko lieky, ale skôr niekoho, kto by ich naučil odpúšťať.**“

Neodpustením sa v živote človeka kopia psychické poruchy. Liekmi sa problémy iba zakryjú, ale neriešia. Iste, táto jeho skúsenosť neplatí na všetky prípady. Sú citové zranenia, ktoré vyžadujú aj lekársku pomoc.

Ak chceme byť skutočne uzdravení, musíme odpustiť tomu, kto nám ublížil. Ak mu nedokážeme odpustiť, budeme na neho negatívne naviazaní a nebudeme sa vedieť od neho oslobodiť. Ak mu odpustíme, pretne negatívne puto, ktoré nás s ním spája. Hovorí sa, že ak chceš byť otrokom nejakého človeka, neodpusti mu. Potom bude s tebou celý deň i v noci. Bude s tebou jesť a poškodí ti žalúdok, zničí tvoju schopnosť koncentrovať sa a zbaví ťa každej radosti. Neodpustenie negatívne ovplyvňuje celý život človeka. Telo aj psychiku.

Veľkou pomocou pri odpustení je pochopenie vlastnej hodnoty, zdravé sebavedomie. Viem, že Boh ma miluje takého, aký som – s mojou povahou, telom, neúspechmi, chudobou, samotou, chorobou... Ak neprijímam svoju životnú situáciu, vyčítam ju Bohu. Nemám voľné srdce pre milosť a silu odpustiť, aby som zastavil šírenie zla. Ako Boh miluje mňa, tak miluje aj toho, kto mi ublížil.

Odpustiť, ale ako? Nepomôžu rady: Musíš hneď odpustiť. Zabudni na to. Čas to vylieči. Chce to určitý postup. Človek má aj pocity. Z nášho srdca, ak je zranené, vystupuje nenávisť, túžba po pomste. Nad citmi je však vôľa. Srdce ti povie: Neodpusti mu, však ti ublížil. Ale ty povieš: Napriek tomu ja chcem odpustiť. Je to moje rozhodnutie.

Odpustenie v manželstve

Sobášom začíname vytvárať spoločný domov, vzájomnú jednotu. Sťažujú nám to mnohé veci, ktoré si prinášame do manželstva: rozdielne povahy, choré sebavedomie, rozdielna duchovná úroveň, rôzne predstavy o manželstve a rodičovstve, traumatické zážitky z detstva, ťažoba vlastnej

viny, problémy s rodičmi (nedôsledné prehodnotenie vzťahu k rodičom, závislosť od nich...), rôzne prostredie, v ktorom sme vyrástli. Čo je pre jedného normálne, pre druhého môže byť neprijateľné. K jednote sa dopracujeme len cez vzájomné obrusovanie sa, ktoré sa nezaobíde bez nedorozumení a zranení.

Blízkosť, intimita, dôvera v našom vzťahu nie je trvalý jav. Sme ľudia hriešni a navzájom si ubližujeme. Ak chceme obnoviť našu blízkosť a dôveru, musíme si liečiť zranenia, odpúšťať si. Odpustenie je nástroj, ktorý sme dostali od Boha na obnovu intimity.

Predstavme si, že manžel povie manželke: „Ty sa k tomu nevyjadruj, ty tomu nerozumieš!“ Istotne to manželku poníži a zraní. Ako sa s tým vyrovná? Môže ublíženie v sebe potláčať, čo vytvára zatrpknutosť, alebo vybuchne a manželovi vynadá. Tým mu zranenie vráti. Kruh zraňovania sa roztáča a zlo sa množí.

Ani jedna ani druhá reakcia nie je dobrá. Čo teda robiť, keď dôjde ku konfliktu? Je to problém, ktorý treba riešiť spolu. Čo si myslíte, kto má prvý prísť s iniciatívou na riešenie problému? Ten, čo zranil alebo ten, čo je zranený? Je ideálne, keď prvý príde ten, čo zranil. Ale stáva sa, že ten, čo zranil, si možno ani neuvedomuje, že sa svojím správaním dotkol druhého. Vtedy treba, aby sa ozval zranený. Keď prijmeme princíp, že s iniciatívou vyjdeme vždy, aj ako ten, čo ublížil, aj ako ublížený, nebudú sa problémy hromadiť, ale riešiť.

Pri odpustení treba splniť tri hlavné úlohy: 1. Rozoznajte ublíženie a zranenie. 2. Ospravedlňte sa. 3. Odpustime.

Ako má začať riešiť problém ten, kto cíti, že mu bolo ublížené?

Je to námaha sformulovať svoju bolesť do slov. Ale je to jediný možný spôsob, ako sa zbaviť následkov ublíženia. O svojej bolesti hovoríme preto, aby sa druhý o nej dozvedel. Je dobré, keď si ešte pred začiatkom rozhovoru uvedomíme, že sme to mohli byť aj my sami, čo sme dali podnet na nedorozumenie a neprímeranú reakciu druhého, ktorá nám ublížila. Rozmýšľajme nad sebou a buďme ochotní priznať svoj podiel viny. Až potom hovoríme druhému o svojej bolesti. Hovoríme

zrozumiteľne. Nehanbime sa za svoje city pri vyjadrovaní bolesti. Hovoríme v prvej osobe, čo ja cítim. Neobviňujeme.

Ty, čo sa dozvedáš, že si ublížil, buď dobrým poslucháčom. Nezasahuj do rozprávania zraneného. Snaž sa čo najviac ponoriť do pocitov, o ktorých ti rozpráva. Pre neho sú pravdivé. Má na ne nárok. Nejde o tvoje pokorenie, ale o uzdravenie vášho vzťahu. Nazvi svoju vinu pravým menom. Neľahčuj! Neobhajuj sa! Je to tvoj boj medzi pýchou a pokorou. Ale uzdravenie prinesie len pokora. Popros zraneného, aby ti odpustil. Tým ho oslobodíš od jeho zatrpknutia a vytvoríš mu v srdci priestor na odpustenie a uvedomenie si svojho podielu viny, aby ťa aj on mohol požiadať o odpustenie. Slová PROSÍM a ODPUSŤ majú v manželstve veľkú moc.

Treba povedať napríklad: „**Odpusti mi, prosím, že som zlostne vybuchol, ... Bol som taký pyšný, že som si nedokázal priznať svoju chybu.**“ Nesprávne je len formálne povedať: „**Sorry,**“ alebo „**Tak prepáč**“ alebo zároveň obviňovať: „**Prepáč, že som sa nahneval, keď si kričala.**“

Odpustenie je predovšetkým rozhodnutie, voľba – nie pocit. Je rozdiel odpustiť niekomu nepozornosť a odpustiť nejakú závažnú vec, napríklad fyzické násilie alebo neveru. Odpustenie je rozhodnutie opustiť svoju sebaľútosť a hrdosť, svoju túžbu po pomste, svoj hnev a nenávisť. Ak niekto prosí o odpustenie, treba mu povedať: „**Odpúšťam ti.**“ Nesprávne je hovoriť: „**Tak dobre**“, alebo „**V poriadku, nestojí to za to.**“

Ako má začať riešiť problém ten, kto si uvedomuje, že ublížil?

V bežných konfliktoch v rodine pomerne jasne vieme, kto z nás zranil a kto je zranený. Aj tu nás, čo sme zranili, čaká boj s vlastnou pýchou a pokorou. Ak chceme náš zranený vzťah uzdraviť, musíme nechať vyhrať pokoru a ospravedlniť sa. Ale sú v manželstvách prípady, keď jeden z manželov vlastné previnenie zatají a nesie jeho bremeno sám. Vytvorí si trinástu komnatu a v podvedomí živí stres z odhalenia. Narúša to jednotu manželov, lebo stres sa nedá celkom skryť a druhý cíti, že

niečo nie je v poriadku. Ani tu neostáva nič iné, len ísť k manželovi, manželke, pokorne mu povedať o svojej vine a prosiť ho o odpustenie.

Týmto priznaním sa sám oslobodí. Ale musí si uvedomiť, že druhého veľmi zraní a jedine jeho dokonalá ľútosť a uistenie o jeho láske zranenému pomôže prekonať túto bolesť. Čím viac sa pokorím, tým väčšiu silu mu dám, aby mi mohol úplne a raz navždy odpustiť.

Ten, čo sa dozvedá o vine svojho manžela, manželky, nech si uvedomí, že v manželstve nikto nie je úplne vinný a úplne nevinný. Na každom probléme, nedorozumení alebo kríze sa podieľajú obidvaja. Rozmýšľaj, či si neprispel k pádu partnera. Odpusti. Koľko odpustiš, toľko bude odpustené aj tebe. Rozhodni sa odpustiť a správaj sa tak, ako by si už odpustil. City nechcú odpustiť, ale odpustenie je záležitosť vôle a nie citov. Riad' sa vôľou, city sa dostavia neskôr. Vinníkovi treba jasne a zreteľne dať vedieť, že si mu odpustil a **nikdy viac mu nepripomínaj, čo už raz bolo odpustené.**

Každá rana bolí. Neošetrená sa hojí dlho. Ošetrovaná rana bolí menej a rýchlejšie sa hojí. Ošetrujeme svoju manželku, manžela! Pozerajme naňho s láskou! Chváľme ho za každú maličkosť! Obdarujme ho pozornosťami!

(Tu môžu manželia povedať skúsenosť, ako ich oslobodilo ospravedlnenie a odpustenie.)

III. Úlohy pre naše manželstvo

- Nájďme obaja aspoň päť dobrých vlastností svojho partnera a vzájomne si ich povedzme. Môžeme pri tom použiť slová, ako: vážim si, oceňujem na tebe, páči sa mi...
- V aute máme kontrolky, ktoré nám signalizujú, že niečo nie je v poriadku, aj keď auto ešte ide. Ak im nevenujeme pozornosť, môže sa auto pokaziť. Aj v manželstve existujú také kontrolky. Volajú sa „necítim lásku“, „nerozprávame sa – len si vymieňame

povely“, „výbuchy hnevu“, „uzavieram sa – aj tak ma nechápe“, „strácam túžbu a mám problémy v intímnom živote“, „ ideme paralelnými cestami bez spoločných bodov v spoločenskom a citovom živote“, „ja alebo partner unikáme k práci, virtuálnemu svetu, internetu, hrám, alkoholu, tretej osobe“. Keď čo i len jeden z manželov zažije stav, ktorý môže nazvať hociktorou z týchto kontroliek, treba začať intenzívne pracovať na svojom vzťahu. Väčšinou sú za tento stav zodpovední obaja manželia. Sveti v našom manželstve niektorá kontrolka?

- Kto z vás sa dokáže častejšie ospravedlniť? Ako to bolo v minulosti? Mení sa to?
- Teraz môžete využiť príležitosť na vyrozprávanie zranenia od manžela alebo od manželky. Rozprávajte, čo, kedy, kde sa stalo, ako ste sa vtedy cítili, čo si o tej situácii myslíte.
- Ty, ktorý/ktorá si zranenie spôsobil/a, aj keď možno nechtiac, pozorne počúvaj, neobhajuj sa. Snaž sa vžiť do pocitov rozprávajúceho. Snaž sa pochopiť, ako sa cítil. Snaž sa rozpoznať svoj podiel viny. Ak sa ti to podarí, pokús sa požiadať o odpustenie.
- Ty, ktorý/ktorá si prežil/a zranenie a partner ťa žiada o odpustenie, skús zabudnúť na svoju sebaľútosť a odpusť mu. Pocit úľavy možno nepríde hneď, ale až časom. Porozmýšľaj, či si náhodou nedal podnet na zranenie nejakou svojou provokáciou. Ak niečo také rozpoznaš, tiež si priznaj vinu a ospravedlň sa.

Rodinný život v širšom zmysle

8

Čnostné puto medzi generáciami je zárukou budúcnosti. Stari rodičia a ich životná múdrosť sú darom. Väzby so širšou rodinou a priateľmi sú dobrým zázemím a vzájomným posilnením v ťažkostiach.

I. Citáty z Amoris laetitia

187. Malé rodinné jadro by sa nemalo izolovať od širšej rodiny, v ktorej sú rodičia, strýkovia a tety, bratanci a sesternice, a tiež susedia. V takejto širokej rodine sa môžu nájsť takí, ktorí potrebujú pomoc alebo aspoň spoločnosť a prejav náklonnosti – alebo sa tam môžu vyskytovať veľké trápenia, ktoré potrebujú útechu. Individualizmus dnešných čias niekedy vedie k uzatváraniu sa do istoty malého hniezda a k tomu, že na druhých pozeráme ako na dotieravé nebezpečenstvo. Avšak takéto izolovanie neponúka viac pokoja a šťastia, ale uzatvára srdce rodiny a pripravuje ju o širší horizont bytia.

189. Preto „štvrté prikázanie žiada deti, [...] aby si ctili otca i matku (porov. Ex 20, 12). Toto prikázanie nasleduje hneď po tých, ktoré sa týkajú samotného Boha. Vskutku obsahuje čosi posvätné, čosi božské, čosi, čo je pri koreni všetkých ostatných druhov úcty prejavovanej medzi ľuďmi. A v biblickej formulácii štvrtého prikázania sa dodáva: „aby si dlho žil na zemi, ktorú ti dá Pán, tvoj Boh!“ Čnostné puto medzi generáciami je zárukou budúcnosti a zárukou skutočne ľudského príbehu. Spoločnosť detí, ktoré si nectia svojich rodičov, je spoločnosť bez cti... Je to spoločnosť odsúdená na zaplnenie vyprahnutými a nenásytnými mladými ľuďmi“.

191. „Neodožeň ma v čase staroby, neopušť ma, keď mi sily ochabnú“ (Ž 71, 9). To je výkrik starého človeka, ktorý sa bojí zabudnutia

a opovrhnutia. Tak ako nás Boh pozýva, aby sme boli jeho nástrojmi na vypočutie prosby chudobných, očakáva od nás, že budeme počúvať volanie starých. Je to výzva pre rodiny a spoločenstvá, lebo „Cirkev sa nemôže a nechce prispôbiť mentalite netrpezlivosti, o to menej ľahostajnosti a opovrhnutia starobou. Musíme prebúdzat' spoločný zmysel pre vďačnosť, ocenenie, pohostinnosť, ktoré starému človeku umožnia, aby sa cítil ako živá súčasť svojho spoločenstva. Starí ľudia sú muži a ženy, otcovia a matky, ktorí tu boli pred nami na našej ceste, v našom dome, v našom každodennom zápase o dôstojný život“. Preto „tak veľmi si želim Cirkev, ktorá je výzvou pre kultúru skartovania – prostredníctvom prekypujúcej radosti z nového objatia medzi mladými a starými!“

198. Napokon nemožno zabudnúť, že v tejto rozšírenej rodine je aj svokor, svokra a všetci príbuzní manželského partnera. Jemnocit, ktorý je vlastný láske, umožňuje vyhnúť sa tomu, aby sme ich videli ako konkurentov, ako nebezpečné osoby, ako votrelcov. Manželský zväzok vyžaduje rešpektovať ich tradície a ich zvyky, snažiť sa pochopiť ich výrazové prostriedky, obmedziť kritizovanie, starať sa o nich a nejakým spôsobom ich integrovať do vlastného srdca – aj keď je potrebné zachovať legitímnu autonómiu a intimitu manželského páru. Tieto postoje sú aj vynikajúcim spôsobom vyjadrenia láskyplnej oddanosti voči vlastnému manželskému partnerovi.

[Zoznam ďalších odsekov z AL k téme: 192. – 197.](#)

II. Praktické predstavenie témy

Generácia, do ktorej patríme, bola stvárnena predošlými generáciami a súčasne formuje generácie, ktoré prídu. Činy zosnulých sa odrážajú v našom živote a v prostredí, v ktorom sa pohybujeme, pretože ho vytvárali a tým prispeli k nášmu šťastiu alebo nešťastiu. Rovnako aj my sme teraz prameňom, z ktorého bude pochádzať šťastie a nešťastie našich detí. Oni spolu s nami a s tými, ktorí tu žili, aj s tými, ktorí prídu, tvoria ľudstvo, pre ktoré Boh stvoril svet. (David Prato, II Decalogo - Desatoro)

Sv. Ján Pavol II. hovorí: „Nezabúdajme, že život tu na zemi je len cestou – ničím viac. Cestou do neba. Lebo človek nie je stvorený pre zem, ale pre nebo.“

Čo je staroba?

Sv. Ján Pavol II. v liste starším ľuďom píše: „Niekedy sa volá aj jeseňou života, ako hovorieval Cicero, keď sledoval analógiu naznačenú striedaním ročných období v prírode. Stačí pozorovať, ako sa mení príroda počas roka. Hovoria o tom hory, lúky, lesy, rastliny. Je veľká podobnosť medzi biorytmom človeka a ročným cyklom v prírode, do ktorej je začlenený. Zároveň sa však človek od nej líši, pretože je osobou. Ale vo svojej duchovnej dimenzii prechádza človek po sebe nasledujúcimi etapami, ktoré rýchle pominú.“

Aj my sme si toto prirovnanie života na štyri ročné obdobia zobrali ako schému života troch generácií. Sme si vedomí, že žiadne prirovnanie nie je dostačujúce a vždy bude len prirovnaním.

Jar – príchod na svet, detstvo, dospievanie

Leto – sviatosť manželstva, prijatie detí a ich výchova

Jeseň – odchádzanie detí, čas dávať im slobodu a príchod vnúčat

Zima – prijatie vlastnej nevládnosti a obmedzenosti, prijímanie pomoci v slabosti a chorobe, prechod do večnosti.

Predchádzajúce témy, boli venované skôr Jari a Letu života. Ich úspešné zvládnutie môže dávať dobrý základ na prežitie Jesene a Zimy.

Jeseň

Ak štvrté prikázanie vyžaduje ctieť otca a matku, vyžaduje to aj vzhľadom na dobro celej rodiny. Preto ukladá povinnosti aj samotným rodičom. Znamená to, že Božie prikázanie im priamo pripomína: Rodičia, konajte tak, aby si vaše správanie zaslúžilo úctu a lásku zo strany vašich detí! Nedovoľte, aby do „morálnej prázdnoty“ upadla Božia požiadavka na úctu k vám. (List rodinám, sv. Ján Pavol II.)

Každá cesta, akokoľvek nová, je vždy pokračovaním predchádzajúcej. A mohli by sme povedať: „...a preto manželia opustia svoje dieťa, aby mohlo prílnúť k svojej manželke/manželovi a mohli byť jedným telom.“

Prežívanie jesene života našich rodičov nás môže dobre pripraviť na dôležitú úlohu a poslanie: sprevádzať rodičov a byť s nimi pri prechode a narodení sa pre večnosť.

Zima

Môžeme povedať, že v určitom okamihu života nastane zmena, výmena úloh. Otcovia sa opäť stanú deťmi a deti sa stanú otcami a matkami svojich rodičov. Chceme tým povedať, že v starobe, zvlášť za určitých okolností, ako je choroba, slabosť, nesamostatnosť, keď rodičia potrebujú pomoc a ochranu, potrebujú, aby sa deti o nich starali. (Alessandro Pronzato)

Vo vzťahu k rodičom treba pamätať na princíp vzájomnosti, ktorý môže fungovať negatívnym spôsobom - nerob iným, čo nechceš, aby iní robili tebe, alebo pozitívnym spôsobom - rob, čo chceš, aby iní robili tebe. Inými slovami: voči starým rodičom nesmieme zaujať taký postoj, aký nechceme, aby naše deti zaujali voči nám, keď zostarneme.

Naše dieťa vstupuje do manželstva

Uzavretím manželstva sa naše dieťa a jeho manžel(ka) stávajú „jedným telom“. Naše dieťa nás má „opustiť“ (Gen 2, 24) ...

Je to potrebné, ale nebýva to ľahké, či už pre naviazanosť na niektorého z rodičov, návyk na pohodlný život, alebo ak mladí nemajú samostatné bývanie. Preto je povinnosťou rodičov pomôcť v „opustení“ svojmu dieťaťu, inak riskujeme krízu mladého manželstva. Vzťah medzi manželmi má vždy prednosť pred vzťahom medzi rodičmi a deťmi. Rešpektujeme to, nezasahujeme im do rozhodovania, nech sa naučia riešiť problémy vo dvojici. Radu môžeme dať, ak o ňu požiadajú. Ale pozor, ak si pýta radu naša dcéra bez vedomia svojho manžela alebo

syn poza chrbát nevesty. Hrozí, že vážne narušíme svoje vzťahy k zaťovi či neveste, a to by bola veľká škoda. Naopak, tieto vzťahy treba budovať rozhovormi najlepšie za prítomnosti oboch mladých manželov, zdržanlivosťou pri komentovaní ich vzťahu, ochotným nevtieravým pomáhaním v praktických veciach. Napríklad aj tým, že zaťovi či neveste nezabudneme zablahoželať k narodeninám a meninám.

Nové rodiny našich detí

Každé vnúča prijímame radostne. Táto radosť má silu zahladiť aj výčitky, ktoré môžeme mať v srdci voči svojmu dieťaťu či jeho partnerovi a treba situáciu využiť na rozvoj dobrých vzťahov k novej rodine.

Vnúčatám môžeme ponúknuť lásku, svoj čas, pokoj, porozumenie a prijatie, ale aj skúsenosti a múdrosť jesene života. Odovzdávame im tým životné postoje a hodnoty a nevynechávajme ani vieru a duchovnosť.

Voči vnúčaťu nemáme takú zodpovednosť ako voči vlastnému dieťaťu. Keby sme však mladým vnucovali náš spôsob starostlivosti o deti, spôsobilo by to zbytočné konflikty a možno by preto odmietli našu pomoc aj vtedy, keby sa im objektívne zišla. Zásada nevnučovania platí pre každú pomoc, ktorú poskytujeme mladej rodine. Na druhej strane budme všímaví a ponúknime pomoc, keď je naozaj potrebná. Nie je to ľahké, rovnako ako býva niekedy ťažké rešpektovať rozhodnutia mladých manželov, aj keď ich považujeme za nesprávne alebo sa nás bolestne dotknú. Osobitne je v záujme našich vnúčat dôležité, aby sme rešpektovali výchovné zásady ich rodičov, keď pomáhame pri ich opatrovaní. Kazíme vôľové i rozumové schopnosti svojho vnúčaťa, ak mu dovoľujeme, čo má od rodičov zakázané.

Mladá rodina často potrebuje pomoc rodičov z oboch strán. Treba však veľmi zodpovedne zvážiť výhody i nevýhody spoločného bývania, pravidelného opatrovania detí namiesto jasli a škôlky, spoločného používania auta, nedel'ného pozývania mladých na obed či pravidelných finančných príspevkov do ich rodinného rozpočtu. Ak sa pre niečo z toho rozhodneme, musí to mať jasné a navzájom odsúhlasené pravidlá.

Širšia rodina

Sobášom našich detí sa nám rodina rozširuje. V istom zmysle nám vydajom dcéry pribudne do rodiny syn a ženbou syna zas nová dcéra. Učíme sa prijať ich a mať ich radi takých, akí sú.

Do rodiny pribúdajú aj rodičia zaťa či nevesty, teda svokrovci nášho dieťaťa, naši svatovci. Ich pracovné a spoločenské zaradenie i životný štýl môžu byť od nášho dosť vzdialené, no aspoň základné poznanie ich života môže byť užitočné pri pochopení problémov našich detí v ich manželstve. Bližšie vzťahy so svatovcami pomáhajú rodine, v ktorej vyrastajú naše spoločné vnúčatá. Je milé, keď vnúča vie pomenovať oboch svojich dedkov a obe babičky. Nesúperme so svatovcami o lásku vnúčat. Je dobré vedieť nielen mená svatovcov, ale aj kedy majú narodeniny a pozdraviť ich k sviatkom.

Spolužitie viacerých generácií

Pre všetkých členov rodiny je prínosom spolužitie štyroch generácií – naši rodičia, my, deti, vnúčatá – aj keď nie v jednom dome, ale tak, že navzájom udržiavame intenzívne kontakty, navštevujeme sa a navzájom si pomáhame. Svätý Ján Pavol II. v Liste rodinám v roku 1994 napísal: *„Časy, ktoré žijeme, prejavujú úsilie zatlačiť rodinné jadro do kruhu dvoch generácií. Často sa to stáva pre tesnosť používaných bytov, predovšetkým vo veľkých mestách. Neraz však k tomu dochádza z presvedčenia, že bývanie viacerých generácií pospolu je prekážkou pri dôvernosti a veľmi sťažuje život. Ale nie je práve toto ten najslabší bod? Je málo ľudského života v rodinách našich dní. Chýbajú osoby, s ktorými sa má utvárať a vzájomne deliť spoločné dobro.“*

Starnutie

S vekom človek čoraz slabšie vníma dianie okolo seba, zhoršuje sa tiež pamäť. Na to neslobodno zabúdať, keď nás niekedy prekvapí správanie našich starnúcich rodičov. Preto je tiež správne, aby sa menil

vzťah detí k rodičom. Katechizmus Katolíckej cirkvi v článku 2217 hovorí, že „kým dieťa žije v dome svojich rodičov, má poslúchnuť každú ich žiadosť, odôvodnenú svojím vlastným dobrom alebo dobrom celej rodiny,“ a o dospelých deťoch uvádza: „Keď deti vyrastú, majú si naďalej ctieť svojich rodičov. Majú predchádzať ich želania, ochotne ich prosiť o radu a prijímať ich oprávnené napomenutia. Poslušnosť voči rodičom prestáva osamostatnením sa (emancipáciou) detí, ale neprestáva úcta, ktorú musia mať vždy.“

Článok 2218 je ešte konkrétnejší: *„Štvrté prikázanie pripomína deťom, ktoré dospeli, ich zodpovednosť voči rodičom. Podľa svojich možností im majú poskytovať hmotnú a morálnu pomoc v rokoch staroby alebo v čase choroby, opustenosti a núdze.“*

Ako vnímame starnutie u našich rodičov? Doteraz nám obetavo pomáhali, teraz stále viac slabnú a chorejú. Potrebujú našu pomoc. Ako im splatiť požičaný groš? Najlepšie by im bolo dožiť v kruhu rodiny, obklopení láskou a starostlivosťou svojich potomkov. Ak nám ich správanie komplikuje život, nesúdme ich podľa kritérií zdravého človeka, oni naozaj nevládu, nemôžu za to. Máme príležitosť naučiť sa byť trpezliví voči netrpezlivým, láskaví voči mrzutým. Možno túto vľúdnosť, láskavosť a trpezlivosť budeme onedlho potrebovať pri opatere nášho manželského partnera. A možno ju raz budú potrebovať naše deti voči nám, ak už nebudeme schopní korigovať svoje správanie. Zasievajme dobro, kým vládžeme.

Ale čo, keď sa už nevládzeme sami o seba postarať? Vzniká tu množstvo praktických otázok: Nasťahovať sa k deťom do ich bytu či domu, alebo radšej ísť do domova dôchodcov či hospicu? Treba to prebrať spolu s deťmi. Budeme vládvať uniesť, keď nám v domove dôchodcov bude chýbať blízkosť detí? Neurazí sa naše dieťa, ak neprijmeme jeho pozvanie bývať u neho? Na druhej strane by sme nemali byť zatrpknutí, keď nás dieťa nepozve bývať k nemu. Mali by sme chápať, keď zvaží, že by to pre neho bolo príliš veľkou záťažou, najmä ak by jeden z mladých

kvôli tomu musel prestať pracovať. A keď budem bývať u neho, budem sa vedieť zdržať zasahovania do rodiny mladých?

Aby sa predišlo zničujúcim sporom o dedičstvo, je dobre, keď sa pri delení majetku medzi deti dodržia jasné a spravodlivé pravidlá. Možno stojí za to spísať závet. Už to, kto užíva rodičovský byt, môže byť zdrojom napätia medzi súrodencami. Poskytnúť každému z detí hoci skromné, ale približne rovnaké prostriedky na bývanie môže byť lepšie ako dať všetko jednému za „doopatovanie“. Človek by nemal zaťažovať ďalšie generácie majetkovými spormi. Skúsenosť hovorí, že nie vždy je dobré prepísať majetok pred smrťou, okrem oprávnených a dohodnutých vecí.

III. Úlohy pre naše manželstvo

- Pre manželov v období Leta: Porozprávajme sa, či sa správame k rodičom tak, ako by sme chceli, aby sa naše deti správali k nám v starobe.
- Ako vnímame starnutie našich rodičov?
- Pre manželov v období Jesene a Zimy: Ako sa správam k našim dospelým deťom?
- Správame sa k deťom tak, že si zaslúžime ich úctu a lásku?
- Ako plánujeme prežiť našu starobu?
- Ako vplýva pomáhanie našim dospelým deťom na náš vzťah, ak nás o niečo žiadajú, alebo vidíme, že niečo potrebujú? Nenarušilo to naše vzťahy?

NA ZÁVER

Odporúčame, aby pravidelné mesačné stretnutia rodín vo farnosti pokračovali aj v ďalšom období. Tematicky možno čerpať z prípravných katechéz k Svetovým stretnutiam rodín z minulých období, ako aj z materiálov, ktoré ponúkne Rada KBS pre rodinu ako pokračovanie uvedených tém na svojej internetovej stránke <https://rodina.kbs.sk/>

LITERATÚRA

Amoris laetitia, pp.František, SSV, Trnava 2016

Manželská STK, Anna a Emil Kondelovci a kol., Inštitút Communio, n.o., Žilina 2016

Manželské stretnutia – Skriptá prednášok pre vnútornú potrebu
OZ Manželské stretnutia

Manželské setkání – sborník přednášek, YMCA Setkání, Brno 2007

Manželské stretnutia pre seniorov – Skriptá prednášok

Willard F. Harley: Moje túžby, tvoje túžby, Bratislava, Porta libri 2008

Allan a Barbara Peasovci: Prečo muži nepočúvajú a ženy sa nevyznajú v mapách, Ikar 2003

Gary Chapman: To keby sme vedeli ... pred svadbou!, Porta libri 2011

Gary Chapman: Pět jazyku lásky, Návrat domu, Praha 2010

John Eldredge: Otec, máš na to, Redemptoristi, Slovo medzi nami 2012

Niky a Sila Lee – Kniha o manželstve, Pezinok, Familiaris 2011



Rozprávajme sa o rodine! Budme rodinou!

Pastoračná pomôcka pre stretnutia rodín vo farnosti

Rada pre rodinu KBS

www.rodina.kbs.sk

Prvé vydanie

ISBN 978-80-89487-93-6