

RODINA – KOMUNIKÁCIA V MANŽELSTVE

Evanjelium : Ján 17, 20 - 26

To, čo sme práve teraz počuli, je modlitba nášho Pána, keď bol posledný krát spolu so svojimi priateľmi, s apoštolmi. Miloval celým srdcom. Preto sa aj z celého srdca za nich modlil, prosil. Ak ste dobre počúvali, všimli ste si, že Ježiš sa nemodlil iba za apoštolov. Povedal:

Neprosím len za nich, ale aj za tých, čo skrze ich slovo uveria vo mňa. Tu ide o nás. To sme my, ktorí aj po 2000 (dvoch tisícoch) rokoch v neho veria.

Áká je tá najhlbšia Ježišova túžba, ktorú mal pre svojich apoštolov a má takisto dnes aj pre nás? *Aby všetci boli jedno...* aby boli jedno, ako Ježiš je jedno s nebeským Otcem. To je túžba Ježišovho Srdca, ktoré chce pre nás len to najlepšie.

Nie je to vlastne aj naša hlboká túžba? Nie je to túžba detí, aby sa rodičia mali radi? A túžba rodičov, aby deti medzi sebou dobre vychádzali? Nie je to zvlášť túžba zaľúbených: Túžba byť celkom jedno s milovaným alebo s milovanou, aj srdce aj telo, túžba, aby tá láska trvala po celý život?

Všetci sme raz boli s niekým celkom zjednotení: S mamou, keď nás nosila vo svojom lone. Ale už pri pôrode sa táto jednota narušila. Predstavme si konár, ktorý bol odrezaný z veľkého stromu a zrazu sa nachádza sám na zemi ako osamelý kus dreva. Tak je to aj v našej situácii: Jedného dňa sa do tohto sveta prebúdzame osamelí a „odstrihnutí“ od našej matky. Keby konár mal pocity, túžobne by si želal, aby bol znova spojený so stromom. V nás tiež je a zostáva po celý život táto silná prvotná túžba, byť s niekým zjednotení ako sme raz boli s mamou.

Toto je pôvod slova „sex“ a „sexualita“. Pochádzajú z latinského výrazu *secare*, odrezať. Všetci zakusujeme, že sme ako „odrezaný konár“, „odstrihnutí“, nekompletní, neúplní, alebo povedané inými slovami sme „sexuálne založení“. Ľudské srdce je hladné po srdečných vzťahoch a túžobne si želá byť hlboko pripojené k niekomu – ako konár na zemi, ktorý by sa rád znovu zjednotil so stromom.

Túto túžbu vložil do nás náš stvoriteľ. Tým, že rastie, môže priniesť ako ovocie novú rodinu.

V našom ľudskom systéme máme zakódované, že šťastie spočíva v jednote s druhým a s druhými v láske. Prečo je to potom tak ťažké zostať v láske a v jednote? Prečo podráždenie, nedorozumenia, konflikty, hádky neustále ohrozujú rodinu?

Pretože prichádzajú vírusy a trójske kone, ktoré napádajú náš systém, našu dušu, našu lásku, našu rodinu a tiež Cirkev.

Vírus napadá manželku. Je to myšlienka: „Žena, na ktorú sa manžel pozrel, je krajšia, šikovnejšia ako som ja“. Ide o vírus porovnávania. Ak s tým hneď nič nerobí, vzniká žiarlivosť, ktorá postupne môže zablokovať celý počítač. Alebo manžel si myslí: „Ona má v podstate pekný život. Celý deň môže zostať doma s deťmi a nemá stres ako ja v práci“. Ak s tým nič nerobí, postupne vzniká závisť, neporozumenie, konflikt atď.

Vírusy prichádzajú ako myšlienky. Myšlienky vedú k nešťastným slovám. Nešťastné slová začínajú komplikovať vzťahy a vedú k skutkom, ktoré potom môžu ohroziť budúcnosť celej rodiny. Vyznávanie našich hriechov na začiatku sv. omše má hlboký zmysel, keď spolu Pánovi povieme: „Zhrešil som myšlienkami, slovami a skutkami.“

Tam vonku sú tiež hackeri, ktorí posielajú trójske kone. Ak si nedávame pozor podarí sa im mať nad nami kontrolu: Napríklad reklamy majú silný vplyv už na deti. Potom chcú mať len značkové veci: tenisky, nohavice atď. Alebo aj verejná mienka, čo sa týka sexuality a rodiny, nás napáda ako trójsky kôň. Človek stratí slobodu a robí potom to, čo lobisti veľkých firiem chcú a nie to, čo Pán chce pre dobro rodiny a spoločnosti. Ak dávame vírusom prístup do nášho systému majú nad nami rýchlo veľkú moc.

Preto potrebujeme antivírusy. Existuje dosť z tých ochraňujúcich prostriedkov, chcel by som pomenovať len tri:

Prvý antivírus je sv. spoveď keď sa ráz za čas kontroluje vo svetle Pána ten náš vzťah s ním a vzťahy medzi nami. Len k tomu treba pridať ešte niečo viac: Je to príliš ľahké povedať kňazovi „nesprávne som sa zachoval voči manželke. Alebo „neposlúchal som rodičov“, alebo „som manžela pre inými ponižil“. Oveľa silnejší antivírus v týchto prípadoch je ísť na spoveď aj priamo k manželovi, k manželke, k rodičom, k deťom a ich prosieť o odpustenie.

Druhý antivírus je komunikácia s Pánom, modlitba. Matka Tereza často opakovala „A family that prays together stays together“ Rodina, ktorá sa modlí, zostáva spolu.

Ale k tomu treba pridať ďalší antivírus, ktorým je komunikácia, zvlášť medzi rodičmi. Existuje jeden silný spôsob. Volá sa: „Rozhovor vo dvojici“. Žena a muž sa stretávajú raz za týždeň povedzme 30 minút na rozhovor. Najprv ona a potom on sa vyrozprávajú, každý má na to 15 minút. Ten druhý nezasahuje. Nič nepovie, iba s celým srdcom počúva. Existujú na to presné pravidlá a pomôcky.

Tretí antivírus, ktorý by som chcel odporúčať, je ročná púť – ak je to možné – s celou rodinou do kostola, kde ste si povedali pred Pánom svoje áno. A potom by mala samozrejme nasledovať nejaká spoločná slávnosť, napríklad v reštaurácii vedľa kostola alebo tam, kde ste boli kedysi.

Púť vás môže viesť aj na iné miesto: Napríklad k jazeru, na brehu ktorého ste sa prvý krát pobozkali alebo k stromu, v kmeni ktorého je vyryté vaše meno alebo mená so znakom srdca.

Ak to všetko nepomôže, mohli by ste ísť na duchovné cvičenia a s Božou pomocou reinstalovať celý systém novým obrátením sa. A neraz je potrebná aj profesionálna pomoc manželskej poradne. Všetko sa nedá riešiť modlitbou.

Na jednej strane hľadáme spriaznenú dušu, niekoho, komu môžeme celkom dôverovať, byť blízko hlboko zjednotení, ale na druhej strane človek chce byť aj samostatný. Chce byť slobodný. Aj manželia, ktorí sa majú veľmi radi, každý z nich má svoj charakter, svoje názory, svoje potreby. Z toho vznikajú napätia a konflikty.

Iba v Najsvätejšej Trojici nájdeme dokonalé riešenie na toto napätie: Otec, Ježiš a Duch svätý, každá osoba je celkom samostatná a napriek tomu sú jedno v láske, Boh je Láska. Kým sme na tomto svete,

musíme pretrpieť túto našu dilemu a akceptovať napätie, ktoré cítime medzi nami, a ktoré nám neustále pripomína, že druhí sú iní ako ja. Obetovať sa, zrieknuť sa a odpustiť sú cesty, bez ktorých sa nedá udržiavať jednota.

Toto všetko je možné iba s Božou pomocou. Preto sa Ježiš aj za nás modlil: *„Aby láska, ktorou ma miluješ, bola v nich a aby v nich som bol ja“*

p. Jozef Hegglin MSC
Nitra 16. 5. 2010

„ROZHOVOR VO DVOJICI“

„Rozhovor vo dvojici“ je jednoduchá vysoko účinná komunikačná metóda, ktorú vyvinul Prof. Dr. med. Michael Lukáš Moeller na základe podstatných úsudkov zo svojej dlhoročnej psychoanalytickej práce s párami a párovými skupinami. Pravidla „Rozhovoru vo dvojici“ sú veľmi jednoduché, ale úspech či neúspech záleží pravé na dodržiavaní týchto pravidiel.

1. Dohodnite sa spoločne na jednom pevnom nerušenom 1 hodinovom termíne.
(Bez detí, bez telefónu, v čase kedy ste čerství...)
2. Sadnite si tvárou v tvár oproti sebe.
3. Témou je: „Porozprávam ti, čo sa ma momentálne najviac dotýka.“
(Ako vnímam, cítim seba, teba a náš vzťah.)
4. Mlčanie je dovolené. Každý sám bez nátlaku rozhoduje, čo a koľko o sebe odhalí.
5. Striedanie presne po 15 minútach. Jeden hovorí 15 minút, potom ten druhý, atď.
6. Presný začiatok, presný koniec. Rozhovory neprerušovať, neskracovať, ani nepredlžovať.
7. Rozprávam vždy o sebe. Vo svete toho druhého nemám čo hľadať, aj keď to je oblasť, kde sa najradšej zdržujeme! Keď rozprávam o tom druhom, mám rozprávať o mojom vnímaní, o mojich pocitoch.
8. „Tichý svedok“: Ten čo počúva, sa snaží, ako najlepšie vie, porozumieť, súcitne „držať“ priestor tomu druhému a paralelne vnímať vlastne pocity.

Pri plánovaní termínu dbajte na to, aby sa nikto z vás nemusel na úkor „Rozhovoru“ niečoho dôležitého zriecť. Pravidelnosť rozhovorov je tajomstvom ich úspechu. Každý rozpráva tomu druhému, ako teraz pravé vníma, cíti seba, toho druhého a spoločný vzťah. Partneri si tak povediac navzájom vymieňajú autoportréty. Nerobte si starosti, čo pravé poviete. Rozprávajte to, čo pravé prichádza na povrch. Neprerušujte sa navzájom! Každý sa sústreďí na seba, a tým pomáha tomu druhému tiež sústrediť sa na seba.

Šťastné pary sa odlišujú od nešťastných párov v jednom dôležitom bode: hovoria viac medzi sebou o podstatných veciach. Podmienkou č.1 pre šťastné partnerstvo je teda: Hovoriť jeden druhému o dôležitých veciach, o našich pocitoch, čo nás teší, z čoho máme strach, čo si prajeme, po čom tužíme..

KOMUNIKÁCIA V MANŽELSTVE

Svedectvo

Komunikáciu som vždy vnímala ako cestu k druhému človeku a zároveň spôsob ako lepšie poznať seba. Až keď vstúpim do vzťahu s iným človekom, zistím kto som, dostávam objektívny pohľad na seba. Takže komunikáciu v našom manželstve vnímam hlavne ako cestu poznávania svojho muža, manžela, otca nášho dieťaťa. Môj svet ženy= myslenie, cítenie, prežívanie je úplne iné ako muža. Na jednej strane táto odlišnosť pomáha nám dopĺňať sa, vyvoláva príťažlivosť, zvedavosť z tajomstva toho druhého, pomáha vidieť aj iný pohľad na vec, ale často môže a aj spôsobuje konflikty, napätia, práve komunikácia mi pomáha poznať sa, rozumieť môjmu manželovi. Jeden krát v týždni máme vyhradení čas "len pre seba". U nás je to nedeľa. Počúvame sa! Najprv jeden potom druhý rozpráva čo sa ho dotýka vo vzťahu ku sebe samému, čo sa ho dotýka vo vzťahu k druhému a čo sa ho dotýka v našom vzťahu.

Čo to dalo mne osobne ešte počas prípravy na manželstvo a počas samotného manželstva?

Obohatenie- ja to vidím takto a on zase inak. Zrazu mnohé skutočnosti vidím iným, "novým" spôsobom. Posilňuje to vo mne dôveru voči manželovi, viac sa s ním radím, nechám si poradiť, neriešim veci si sama alebo dokonca s inými. Tým mu dávam pocit že ho "beriem", že je užitočný, vytváram pre neho priestor aby bol tým čím je= hlavou rodiny, ochranca.

Krása, originalnosť =spoznávam jeho krásu, hĺbku, vyvoláva vo mne úžas a ten vyvoláva, podnecuje ešte väčšiu lásku, túžbu poznať ho. Ako žene mi to pomáha byť vernou, byť jeho jedinou, jeho kráľovnou.

utužovanie vzťahu = keď sa vyrozprávam jemu nie druhým ľuďom utužuje to vzťah, chráni ho pred rozpadom. Ak sa vyrozprávam inde, doma nemám čo povedať. Keď riešim veci s ním, riešime to spolu a neriešia to iný za nás.. Pekné chvíle prinášajú radosť, šťastie ale z tých náročných sa posúvame.

vyjadrovanie = učím sa pri ňom vyjadrovať, tým že ma počúva, nechá ma to "vyplúť" mojim spôsobom ,prekonávam obavu, strach hovoriť aj o ťažkých veciach. Aj keď prídu konflikty nemáme tichú domácnosť ale konáme, ľahšie sa odhodlávam prehovoriť a potom sa posunieme ďalej.

čas prehodnotenia, zastavenia =deň uteká za dňom a len prijímam a prijímam informácie, nasávam zážitky. Komunikácia mi pomáha zastaviť sa, obzrieť, prehodnotiť prežitý čas. Nie som len prijímateľ ale aj spracovávam zážitky, viac si uvedomujem čo všetko pekné, príjemné som zažila. Pri povinnostiach často nato zabudnem a vidím iba to ťažké, náročné. Je to ako s jedlom. Nemôžem len jesť, jesť ale musím si dať čas aj potravu stráviť. Tak aj zážitky nemôžem len prijímať ale aj spracovávať aby priniesli do môjho života úžitok.

motivácia = často príjemne zistenie, že môj muž si všíma moju prácu, snahu, že nič nie je pre neho automatika. Dodáva mi to chuť, silu do ďalších povinností, motivuje ma.

Oplatí sa do toho ísť, prekonať prvotné ťažkosti, "vybojovať si čas len pre seba". My sme začínali tým, že sme sa porozprávali na tému komunikácia...čo si o tom myslíme, pocity, čo to proste v nás vyvolalo. Potom sme hľadali **deň**, ktorý by nám vyhovoval. Až keď sme začali s komunikáciou postupne sa nám to vykryštalizovalo. Po prvých pokusoch sme zmenili deň, dopredu sme nevedeli ako to bude prebiehať, ako sa nám to bude dariť, ktorý deň ,až prax ukázala.

Dohodli sme na nedeli popoludní. **Pevný, presne stanovený deň a čas sú veľmi dobrý pomocníci.**

Každý vieme, že je to "naš čas" a robíme všetko preto aby to stretnutie bolo možné. Z praxe môžem povedať, že to tiež nebolo spočiatku ľahké. Na začiatku sme bojovali sami so sebou...načo, čo povedať, však sme stále spolu, však sa rozprávame, vtedy keď niečo ťažké bolo treba rozobrať často nechutí, strach ako povedať, aká bude reakcia, odozva. Tu by som spomenula našu **dohodu** že sa striedame kto začína, jeden týždeň ja a druhý manžel. Nehrozí vo vzťahu, že jeden stále začína a druhý nadviaže na toho prvého. Toho zhovorčivejšieho ho to brzdí a druhého učí preberať iniciatívu. Bolo potrebné naučiť sa zorganizovať si čas napr. ja ako žena zorganizovať chod domácnosti tak, aby sme sa stretli a pod. každý má inú rodinnú situáciu.

Čo som vnímala a stále vnímam ako podstatné tak to je **miesto stretnutia**, napr. my sa radi stretávame na lavičke pred domom....dar od manžela na meniny a pri narodení našej dcéry, alebo vybehneme na prechádzku do prírody na kludné, pokojné miestečko. Ak prší sme doma a radi si zapálime sviečku, ktorá nám horela na oltári pri sobáší.

Nasleduje modlitba. Kto je na rade začne rozprávať čo sa ho dotýka vo vzťahu k sebe samému a druhý len **počúva! Nevstupuje do toho!** Často dosť náročné "zadržať pocity, reakcie", ale tiež veľká pomoc. Často "ochladnem", sformulujem lepšie si myšlienky, moje reakcie nie sú také prudké...mám to aj lepšie vysvetlené ak nechám manžela dohovoriť, vypočujem si to celé., lepšie sa vžívam a chápem jeho prežívanie. Každý rozpráva pol hodinu. Niekedy ten čas ktorý máme je krátky no

niekedy dlhý...nastáva ticho. Mám pozitívnu skúsenosť z **ticha**. Keď rozprávam cítim sa slobodná bez obmedzení...dosť času sformulovať, vyjadriť sa, "rozdýchať" tie ťažké veci. A keď som v pozícii poslucháča ticho mi pomáha zopakovať si a viac uvedomiť čo som vlastne počula, "prežut" čo povedal, spracovať prvú reakciu v sebe.

Potom pokračujeme čo sa má dotýka vo vzťahu k Tebe a neskôr čo sa má dotýka v našom vzťahu. Tu by som spomenula z praxe skúsenosť, prešli sme tým, že naša komunikácia bola len "bla bla" len o tom peknom sme rozprávali, "nechcelo sa nám púšťať do ťažkých vecí". Čas nám ukázal a tiež sme sa na tom dohodli, že keď budeme rozprávať budeme spomínať **pozitívne skúsenosti**, ale **dotkneme sa aj tých negatívnych**. Spočiatku to bolo ťažké, náročné, rôzne "kľučky" ako to povedať tomu druhému a či to vôbec povedať. No **naučilo a stále nás to učí vyjadrovať sa priamo, jasne**. Na záver to sa nám tiež nejak časom ukázalo väčšinou skončíme ešte rozhovorom o pocitoch, a dotkneme sa spoločne ešte niektorých tém.. ktoré nám nejak vyskočia. Bodka na záver...navzájom si poďakujeme za dôveru, nasleduje bozk, objatie. Sme predsa stvorení z duše i z tela. Cítíme potrebu to aj vyjadriť telami a samozrejme poďakujeme Pánu Bohu za ten čas.

Lenka

Čo pre mňa znamená a čo mi dáva komunikácia v manželstve ako mužovi? Na začiatku prípravy na manželstvo, na náukách ako aj na kurze nenásilnej komunikácie nám stále zdôrazňovali ,že máme stále medzi sebou komunikovať - ako ľudia ,ale hlavne a čo som vtedy dosť dobre nerozumel ako manželia. Nevedel som ,čo môže vzájomná komunikácia manželov v ich vzťahu dať a že je to pre nich oboch veľká pomoc, upevňovanie vzťahu ako aj čiastočné pochopenie pocitov toho druhého. Pri komunikácii nejde o to, aby sme naplno pochopili pocity a prežívanie toho druhého, ale aby nám partner povedal a vysvetlil ,čo v ňom vyvoláva určitá situácia a zážitok z ich spoločného života. Lebo prežívanie a slovné vyjadrenie a opis určitej situácie úplne odlišne chápe muž a inak žena. Aj pri prežívaní tej najbežnejšej situácie niekedy dôjde k nedorozumeniu alebo k nepochopeniu a môže to viesť k problému. Aj keď to obidvaja myslia dobre , odlišne slovné vyjadrovanie, prežívanie, pochopenie situácie môže dospieť k obrovskému vzájomnému problému, nedorozumeniu a nepochopeniu. Nato slúži komunikácia- vysvetlenie tomu druhému ako to vidím, chápem a vnímam ja ako muž a ako ona žena. **Pre mňa je komunikácia niečo veľmi intímne a osobné pričom sa partnerke zdôverím s tým, čo nikomu inému nehovorím a je to určené len a len pre ňu**. Len ona vie čo prežívam ,aké pocity vo mne vyvoláva určitá vzájomne prežitá situácia. Vďaka vzájomnej komunikácii manželov sa dajú vyriešiť nedorozumenia a nepochopenia a vzájomné nezhody. Až z praxe som spoznal **obrovskú silu komunikácie**. Nie je to ako rozprávať sa s priateľom, s rodičom alebo známym -to je konverzácia. Komunikácia je niečo veľmi osobné. Pomáha budovať vzťah manželov. Ak si myslia, že bez vzájomnej komunikácie zvládnu spoločný život tak je to začiatok konca ich vzťahu. Začiatok je ako pri každej činnosti - rozpačitý, kostrbatý a nejasný. Učíme sa načúvaniu toho druhého ,keď ona rozpráva ja počúvam bez toho, aby som do toho vstupoval alebo niečo komentoval. My sme si po vzájomnej skúsenosti určili nedeľu popoludní. Snažíme sa to dodržiavať ,aj keď niekedy sú s tým spojené obtiaže. Pri komunikácii každý týždeň sa striedame .Kto je na rade hovorí, čo sa ho dotýka vo vzťahu k sebe samému, čo a ako prežíval uplynulý týždeň, čo sa ho dotýka vo vzťahu s partnerom a na záver čo sa ho dotýka a ako vidí ich vzájomný vzťah. Jeden rozpráva ten druhý len počúva. Aj keď som na začiatku vôbec nechápal význam komunikácie po skúsenostiach môžem povedať, že **je to jeden zo základných kameňov vzájomného vzťahu manželov**.

Ján