Druhé stretnutie
Spoznávanie sa - komunikácia
(Písmo: Jn 17, 11-13)

I. Dobrá komunikácia je skalou na ktorej spočíva každý silný vzťah medzi ľuďmi. Dobrá komunikácia je fundamentálnym a podstatným prvkom aj pre dobré manželstvo.

A. Do hĺbky idúca a úprimná komunikácia z druhým človekom a z toho vyplývajúci pocit, že som ním prijatý, vedie dvoch ľudí k hlbokej intimite - k intimite, na ktorej vyrastá hlboký sexuálny vzťah a na ktorej všetky problémy života je možné konfrontovať s plnou otvorenosťou a s pocitom dôvery.

B. Komunikácia s osobou, ktorú milujem, pomôže aj mne naučiť sa o sebe samom: keď spoločne skúmame naše postoje, názory, a pocity ohľadom toho, kým som ja, kým je on (ona), kým sme vo vzťahu k svetu alebo vo svete.

C. Komunikácia je akt jednoty, t.j. dvaja sa stávajú jedným. Ježišova modlitba pri poslednej večeri bola za to, aby boli jedno. Tu sú Ježišove slová:

[POZNÁMKA: Čítaj úryvok nahlas. Čítaj priamo z Biblie. To je vizuálny znak toho, že tieto slová sú z Písma.]

"Svätý Otče, zachovaj ich vo svojom mene, ktoré si ty dal mne, aby boli jedno ako my. [12] Kým som bol s nimi, ja som ich zachovával v tvojom mene, ktoré si mi dal. Ochránil som ich a nikto z nich sa nestratil, iba syn zatratenia, aby sa splnilo Písmo. [13] Ale teraz idem k tebe a toto hovorím na svete, aby mali v sebe moju radosť - a úplnú." (Jn 17, 11-13)

1. Ako kresťania sme volaní k tomu, aby sme boli jedno. Nikde inde nie je toto povolanie tak povinné a naliehavé, ako práve v manželstve, nakoľko v našej vzájomnej jednote spoznáme úplnú radosť - radosť, ktorú si pre nás želá Ježiš.
2. V našich časoch sexuálnej voľnosti mnoho párov nemá žiadne problémy s tým, aby začali sexuálne žiť. Niektorí sú presvedčení, že ak majú medzi sebou dobrý sex, všetko ostatné sa vyrieši samo. Lenže to nie je pravda.
3. Keď pár začal so svojím sexuálnym životom pred manželstvom dosť často sa stáva, že si medzi sebou nevybudujú žiadne kanáliky na verbálnu komunikáciu medzi sebou, alebo ak aj verbálne komunikujú, je to komunikácia veľmi povrchná.
4. Byť jedno ako manželia, to bezosporu zahŕňa aj sexuálny vzťah, lenže zahŕňa to aj intimitu emocionálnu a duchovnú. K vytvoreniu takejto intimity je možné prísť len pomocou nepretržitej verbálnej a neverbálnej komunikácie.
5. Sú chvíle, kedy je omnoho ťažšie byť pred tým, ktorého milujeme nahý emocionálne ako nahý telesne.

II. Koreň slova "intimita" je "so strachom" (in timor)

A. Väčšina párov si želá mať vzájomnú intimitu, ale sa jej boja.

B. Veľa záleží od spôsobu, ako si vyrastal v rodine, aké boli tvoje skúsenosti v tvojich minulých vzťahoch, a od tvojej sebadôvery a dôvery voči tvojmu partnerovi.

C. Delenie sa o svoje hlboké vnútro s iným človekom a dôverovanie inému, že bude otvorený, aby ťa prijal vždy v sebe zahŕňa riziko.

D. Je nevyhnutné veľké množstvo rizika, aby sme sa stali opravdivo blízkymi (žijúcimi v intimite).

E. Pozrime sa na niektoré dôvody, pre ktoré mnohí ľudia pokladajú komunikáciu za ťažkú.

[POZNÁMKA: Rozdaj Cvičenie 2.1. Nechaj páru (párom) 20 minút na cvičenie, môžu sa zdržiavať, kde chcú. Je dôležité, aby sa navzájom o svoje závery podelili. Potom nech sa vrátia naspäť sem do miestnosti].

Cvičenie 2.1.

A. Dole je zoznam množstva dôvodov, prečo niektoré ľudia pokladajú komunikáciu medzi sebou a úprimné rozprávanie o svojich najhlbších pocitoch za ťažké. Prechádzaj cez uvedené dôvody a označ krížikom tie dôvody, pre ktoré cítiš že je ťažké sa podeliť so svojím partnerom o aspoň niektoré oblasti vášho vzťahu.

JA	MÔJ PARTNER	
_	_	Neviem, ako.
_	_	Nevedel som, že to treba.
_	_	Mám strach, že sa rozhneváš.
_	_	Nie som si istý, či si to želám.
_	_	Bol som kedy si zranený *niekým iným*, po tom, čo som mu (jej) dôveroval(a). Mám strach, že sa mi to znova zopakuje.
_	_	Bol som v minulosti zranený *od teba*. Mám strach ti dôverovať znovu.
_	_	Nikdy nemáme dosť času na to, aby sme si mohli v kľude pohovoriť bez vyrušovania.
_	_	V mojej rodine sa to nikdy nerobilo.
_	_	Nezdá sa, že by to niektorí z našich priateľov robili a pritom sa zdá, že im to ide dobre.
_	_	Nepokladám sa za nejak zvlášť “hlbokého” človeka.
_	_	Ak by som ti povedal o sebe všetky, chcela by si si ma ešte zobrať za manžela (manželku)?
_	_	Obyčajne sme tak unavení, že na rozprávanie už nemáme chuť.
_	_	Nechcem začať hádku (alebo vojnu).
_	_	Nosím v sebe nádej, že sa zmeníš po tom, čo sa zosobášime.
_	_	Mám strach, že by sme sa rozišli.
_	_	Mám strach, či by sme boli schopní spracovať naše vzájomné rozdiely, ak by sme ich otvorili.
_	_	Iné_____

Napíš si oblasť v tvojej snúbenici (snúbencovi), v ktorej by si si želal poznať jej pocity lepšie.

_____

_____

Napíš si oblasť, v ktorej by si si ty sám želal vysvetliť svoje pocity lepšie svojej snúbenici (snúbencovi).

_____

_____

B. Na nasledujúcom zozname sa nachádzajú stereotypné tvrdenia o mužoch a ženách, ktoré by mohli ale nemuseli platiť o vás dvoch. Prejdi si cez zoznam a označ si značkou ✓ každé tvrdenie, o ktorom myslíš, že je pravdivé o vás.

Muži nech píšu do kolónky pod ON a ženy pod ONA. Potom, keď ste hovorí, prechádzajte zoznam ešte raz a označte značkou × tie tvrdenia, ktoré platia o tvojej partnerke (partnerovi).

ON	**ONA**	
_	_	Muži sú orientovaní navonok.
_	_	Ženy sú nasmerované viac dovnútra.
_	_	Sebaúcta muža vyplýva z toho “čo robí”.
_	_	Sebaúcta ženy vyplýva z toho, “čím je”.
_	_	Muži majú tendenciu byť súťaživí.
_	_	Ženy majú tendenciu klásť hodnotu do spolupráce.
_	_	Muži majú radi nezávislosť.
_	_	Ženy majú radi vzájomnú závislosť (interdependenciu).
_	_	Ženy ktoré sa rozprávajú so ženami kladú dôraz na svoje pocity a zameriavajú sa na vzťahy.
_	_	Muži, ktorí sa rozprávajú s mužmi, zdôrazňujú vonkajšie udalosti, to, čo dosiahli, čo sa deje vo svete športu a pod.
_	_	Muži nevenujú veľa pozornosti pocitom.
_	_	Ženy venujú veľa pozornosti tomu, aby sa delili o svoje pocity.
_	_	Muži majú tendenciu byť nasmerovaní na ciele.” Urobili sme toto a toto rozhodnutie. Poďme sa teraz venovať zasa čomusi inému.”
_	_	Ženy majú tendenciu byť nasmerované na samotný proces. “Zmenila som svoj názor. Chcela by som, aby sme to naše rozhodnutie prediskutovali ešte raz.”
_	_	U žien je väčšia pravdepodobnosť, že budú trvať na dobrej komunikácii ako u mužov.

Podeľte sa o svoje odpovede so svojím partnerom (partnerkou).

(POZNÁMKA: Daj páru 15 minút na vypracovanie cvičenia. Potom znova pokračuj v prezentácii).

Zhrnutie

Je pravdou, že ženy vo vzťahoch tlačia viacej na dobrú komunikáciu vo vzťahoch ako muži.

Niektorí muži sa tešia z toho, čo sú schopní vidieť, zakúsiť a zažiť vo svojej manželke: jej telo, to ako udržuje v poriadku domácnosť, ako ho miluje a ako mu umožňuje, aby on miloval ju, ako sa stará o ich deti, ako je úspešná vo svojom povolaní a pod.

Väčšina žien si však želá, aby ich muži v nich poznali a milovali to, čo nie je možné vidieť: jej srdce a dušu. Aj ona chce milovať svojho manžela podobným spôsobom. Ona naozaj chce vedieť, čo sa deje v ňom vo vnútri. Jej manžel dosť často nevie, ako svoje pocity obliecť do slov, aby jej alebo dokonca aj sebe samej tieto slová mohli popísať čo sa deje v ňom vo vnútri.

Muž by mohol povedať: “Celý deň som rozprával v práci. Nechcem rozprávať ešte aj vtedy, keď prídem domov. Konečne o čom potrebujeme aj hovoriť. Už sme si predsa povedali všetko.”

Žena by na to mohla odpovedať: “Chcela by som spoznať tvoje pravé ja, a ja by som zasa chcela tebe ukázať moje pravé ja, kto vlastne v skutočnosti som.” Žena je presvedčená, že to, čo ju robí špeciálnou bytosťou nie je jej vonkajšia krása, ktorá časom aj tak opadne, ale jej vnútorná krása, ktorá časom bude len rásť.

Aj muž aj žena sa boja, že by stratili seba samých a svoju vlastnú identitu, keby sa stali jedno s tým druhým. Paradoxom je, že čím sa snažíme o hlbšiu intimitu s tým druhým, tým dostávame jasnejší obraz toho, kto sme ako jedinci aj ako manželský (alebo snúbenecký) pár.

III. Modlitba

[POZNÁMKA: Pozvi pár (páry), aby sa chytili za ruky ako tak ty vedieš modlitbu, v ktorou sa snúbenci spájajú v tichu svojich srdc.]

Modli sa za *milosť dôvery voči svojmu snúbencovi (snúbenici) - za milosť otvorenosti v komunikácii medzi nimi dvomi.*

[POZNÁMKA: Spomeň akýkoľvek druh strachu, ktorý by mohol byť prítomný v tebe samom alebo v členoch prípravnej snúbeneckej skupiny. Môžeš spomenúť niektoré z obáv, ktoré sú spomenuté v cvičení 2.1. alebo ktoré si myslíš, že by mohli byť prítomné v účastníkoch, ako napríklad strach z toho, že nebudem mať nad situáciou kontrolu, strach z toho, že povieš niečo, čo by toho druhého zranilo a pod.]

Popros Boha, aby nás oslobodil od nášho strachu a aby nás uschopnil, aby sme boli tak otvorení a úprimní jedného voči druhému, ako je len možné, aby naša láska rástla v hĺbke tak, ako nikdy pred tým.

IV. Väčšina párov sa nesnaží úmyselne udržovať veci v tajomstve jeden pred druhým. Dôvod, prečo mnoho ľudí nediskutuje o istých témach pred vstupom do manželstva je jednoducho to, že buď otázky nikdy neprišli do pozornosti alebo že snúbenci boli jednoducho presvedčení, že o nich diskutovať netreba.

A. Často sa stáva, že problémy, o ktorých sa nikdy nediskutovalo sa po uzavretí manželstva stanú tými najrozdeľujúcejšími problémami - témy ako rozdelenie starostlivosti o domácnosť, vzťah k peniazom, starostlivosť a výchova detí. Toto sú blchy, ktoré sa stanú slonmi.

B. Je teda dôležitú, aby sa pred manželstvom vynieslo na svetlo toľko otázok, koľko je len možné, aby sa snúbenci navzájom uistili, že jasne chápu, čo sa od nich očakáva po uzavretí manželstva.

C. Niekedy sa stane, že snúbenci odmietnu postaviť sa tvárou tvár k niektorej otázke, pretože majú strach, že by sa rozbilo ich zasnúbenie alebo že by to posunulo ich sobáš.

   1. Problémy však neodídu tým, že sa ignorujú. Je dôležité, aby ste sa pozreli spoločne jednak na to, čo vás delí, ale aj na to, čo máte spoločné.

   2. Niekedy sa problémy, keď sa o nich nediskutuje, zdajú väčšími, než v skutočnosti sú. Ak by sme diskutovali o niektorom probléme, ktorý sa nám zdá príliš veľký, možno by sme dosť často zistili, že pre našu snúbenicu (snúbenca) tento problém nie je vôbec problémom. Jednoducho sme si urobili z blchy slona.

A. Niekedy sme si istí, že sa nám darí pred našou snúbenicou úspešne skrývať isté tajomstvo, pretože máme strach jej ho povedať. Často sa však stane, že sme veľmi prekvapení, keď zistíme, že ona naše tajomstvo vytušila už kedysi dávno a aj napriek tomu nás milovala.

B. Silne vás teda povzbudzujeme k tomu, aby ste boli otvorení a úprimní jeden voči druhému - aby ste do svojej snúbenice (snúbenca) vložili lásku a dôveru.

   1. Mali by ste sa navzájom so svojou snúbenicou podeliť o všetko, čo ovplyvní váš spoločný život v budúcnosti: finančné dlhy, predchádzajúce manželstvo alebo deti, zdravie, užívanie drog/alkoholu, tendenciu k telesnému násiliu, schopnosť alebo túžbu mať deti alebo predchádzajúce milostné aféry, ktoré ešte nie sú uzavreté.

   2. Nie ste povinní povedať si o veciach, ktoré by mohli byť neskôr veľmi rušivé (alebo deštruktívne) vo vašom vzťahu - zvlášť sa jedná o minulé romantické aféry, ktoré sú už definitívne za vami.

V. Nakoľko každý človek má tendenciu prevziať a používať štýl komunikácie, ktorý sa používal v jeho vlastnej rodine a preniesť ho do svojho manželstva, je nevyhnutné, aby sme sa snažili pochopiť naše neviditeľné postoje ohľadom toho, ako by sme mali viesť komunikáciu. Poďme na cvičenie 2.2.

(POZNÁMKA: Rozdaj cvičenie 2.2., každému účastníkovi jednu kópiu)

Cvičenie 2.2.

A. Nižšie je zoznam tvrdení o tvojej rodine, z ktorej pochádzaš a o tom, ako navzájom komunikujete. V ľavom stĺpčeku si označ (✓) všetky tvrdenia, ktoré sa vzťahujú na tvoju rodinu. Ak si vyrastal vo viacerých rodinách alebo bol adoptovaný, vyber si odpovede, ktoré platili tam, kde si bol najviac. Na ľavej strane, pod kolónkou naše manželstvo, označ každé tvrdenie, ktoré chceš, aby sa praktizovalo *vo vašej nastávajúcej vlastnej domácnosti.*

Moja rodina		**Naše manželstvo**
_	Nikdy sme jeden druhému neklamali.	_
_	Vždy sme si navzájom čestne vyjadrovali svoje vnútorné pocity.	_
_	Nikdy sme sa necítili príliš unavení alebo zamestnaní inými vecami, aby sme nemohli načúvať tomu druhému.	_
_	často sme toho druhého počúvali len tak napoly.	_
_	Nikdy sme toho druhého povrchne a uchvatene neposudzovali.	_
_	Často sme skákali tomu druhému do reči.	_
_	Často sme na seba kričali, búchali po stole, alebo energicky kývali rukami aby sme jasne zdôraznili, o čo nám ide.	_
_	Vždy sme rozdiely medzi nami čestne vyniesli na svetlo.	_
_	Často sme jeden druhého uznanlivo pochvaľovali.	_
_	Vždy sme v tom druhom hľadali dobro.	_
_	Kritika bola normálnou súčasťou nášho života.	_
_	Dávali sme si často mená (ponižujúce prezývky)	_
_	Často sme si zo seba dobromyseľne uťahovali.	_
_	Často sme sa spolu smiali a bolo nám spolu dobre.	_
_	Jeden z členov rodiny bol vždy napätý alebo defenzívny.	_
_	Boli sme presvedčení, že kričanie zvýrazní, čo chceme povedať.	_
_	Buchnutie dverami alebo odídenie z domu bolo častou súčasťou našej hádky.	_
_	Niektorí z členov našej rodiny namiesto toho, aby sa hádali, prestali sa rozprávať.	_
_	Nerozprávanie sa jedného s druhým je častým spôsobom, ako sa navzájom v rodine trestáme.	_
_	Zhasli sme televízor (rádio) alebo odložili noviny, keď sa chcel s nami iný rozprávať.	_
_	Našli sme si čas, aby sme boli spolu, o to čisto len preto, aby sme boli spolu.	_
_	Moji rodičia mali jeden pred druhým tajomstvá	_

_ Iba tí slabší plakali jeden pred druhým. _

_ Otvorene sme sa jeden k druhému správali aj citovo. _

_ Moji rodičia mali dosť často jeden s druhým intímne rozhovory. _

_ Odpúšťanie bolo normálnou súčasťou našej rodinnej scény. _

_ V našich vzájomných hádkach nejestvovali “víťazi” a “porazení”. _

_ Keď bol niektorý z nás nahnevaný, bolo tolerovalo sa mu, keď trucoval a/alebo sa mračil. _

_ Trucovanie a mračenie sa mi pomáhalo dosiahnuť svoje. _

_ Zaprisahávanie bolo v našom dome bežné. _

_ Mali sme jeden pred druhým veľa tajomstiev. _

_ Hovorenie pravdy bolo dôležité. _

_ V hádkach sme sa občas aj urážali. _

_ Ja často urážam ľudí, keď som nahnevaný. _

_ Mama a otec mne a ostatným členom našej rodiny často hovorievali slová ako “milujem ťa”. _

_ Moji rodičia boli tiež často jeden voči druhému citoví a láskaví. _

_ Hádanie v našej rodine nebolo dovolené. _

_ Je ľahšie prejaviť svoju lásku ako o nej priamo hovoriť. _

_ Nie je mi ľahké otvorene konfrontovať problémy. _

_ Keď sa ma pýtaš, či sa niečo snáď nestalo, popriem, že by sa čosi bolo stalo, aj keby sa naozaj stalo. _

_ Muži v našej rodine odmietajú komunikovať. _

_ Ženy v našej rodine manipulujú iných, aby dosiahli svoje. _

B. Zo všetkých tvrdení, uvedených vyššie, ktoré považuješ za najsilnejšie body (najväčšie kvality) vo vašom terajšom vzájomnom vzťahu? (Označ značkou ×).

C. Zo všetkých tvrdení uvedených vyššie, ktoré považuješ vo vašom terajšom vzťahu za najslabšie miesto? (Označ značkou ☹ [alebo môže byť aj iná] tvrdenie, ktoré sa vzťahuje či už na teba alebo na tvoju snúbenicu [snúbenca]).

D. Ktorú z vecí alebo spôsobov, ktoré sa praktizovali vo vašej rodine, by si si najmenej želal, aby boli vo vašej rodine?

_____

_____

E. Ktorú z vecí alebo praktík by si si želal, aby sa nachádzali vo vašom manželstve?

_____

_____

F. Aké zmeny by si mohol urobiť dnes, aby si vylepšil komunikáciu zo svojou partnerkou (partnerom)?

_____

_____

G. Aké zmeny by si si želal, aby urobil tvoj partner, aby ste si vylepšili vzájmú komunikáciu ako pár?

_____

_____

H. Som presvedčený, že by sme mali vážne a do hĺbky komunikovať jeden s druhým _____ (Ako často?)

I. Najlepší čas na našu vzájomnú komunikáciu by mohol byť čas:

_____

_____

Keď je tvoj partner hotový, podeľte sa vzájomne o to, čo ste si napísali a diskutujte o tom - ak možno - do detailov. Neponáhľajte sa, vymedzte si dostatok času, aby ste mohli naplno vyjadriť to, čo chcete povedať a naozaj sa jeden druhého pochopiť.

(POZNÁMKA: Daj páru na toto cvičenie 20 minút. Po 20 minútach nech sa vrátia naspäť do miestnosti; potom pokračuj v prezentácii).

Zhrnutie

Keď pochopíme emocionálne štýl svojej vlastnej rodiny ako aj rodiny nášho snúbenca, bude nám jasnejšie, čo môžeme od seba navzájom očakávať, keď sa staneme manželmi.

Ak tvoj partner pochádza z rodiny, kde boli potláčané všetky emócie a kde bol zakázaný akýkoľvek výraz hnevu, keď po prvý raz vybuchneš do hnevu, tvoj partner si bude pravdepodobne myslieť: "Zobral som si šialenú osobu."

Ak niektorý z vás pochádza z rodiny, v ktorej jednanie jedného s druhým bolo chladné, alebo kde trvala tichá domácnosť po celé dni po tom, čo niekto čosi vykonal, potom ten druhý si bude myslieť: "Asi ma nemá rád, keď nechce so mnou zápasiť." Zneužívanie a násilie sú v manželstvo *absolútne neprijateľné*. Ak si vo vzťahu, kde sa používa násilie (alebo zneužívanie), odložte svoj sobáš až dovtedy, dokedy úspešne neabsolvujete poradenstvo.

Je podstatné, aby ste problémy, ktoré sa medzi vami vyskytnú v manželstve konfrontovali, a aby ste ich neignorovali a netrávili dni a dni v tichosti (v nerozprávaní sa).

Dvaja ľudia, ktorí žijú celý život spolu, majú celkom určite v istých veciach rozdielne názory, a tieto vyjdú na scénu - keď nie často tak určite aspoň z času na čas.

Ak máte hádku, to ešte neznamená, že máte zlé manželstvo. Čo to znamená je jednoducho to, že máte problém, o ktorom obaja asi cítite, že práve vy máte pravdu (a niekedy oprávnene).

Keď sa postavíte zoči-voči svojim diferenciám, to vám pomôže narásť v chápaní tak seba samého ako aj toho druhého a vyčistiť ovzdušie.

Existujú spôsoby, ako je možné mať konflikt a hádať sa konštruktívne.

VI. Konverzácia je ľahšia a bezpečnejšia než komunikácia

A. V živote máme iba veľmi málo blízkych vzťahov. S väčšinou ľudí jediné čo potrebujeme, je vymeniť si informácie, postoje a názory.

B. Napríklad ľudia stojaci na autobusovej zastávke, ľudia s ktorými pracujeme, väčšina našich priateľov a tí, s ktorými hráme basketbal, alebo sa zúčastňujeme na tých istých večierkoch - toto sú všetko ľudia, s ktorými máme iba veľmi plytké vzťahy. Nemáme problémy s nimi rozprávať o počasí, športe, televíznych programoch alebo o posledných správach.

C. Sú však aj takí, s ktorými máme trvalý blízky vzťah - naša matka alebo otec, brat/sestra, alebo priateľ a pod. A tak týmto ľuďom povieme o sebe pravdepodobne viac a tak isto aj oni nám.

VII. Ideme do hĺbky

A. V manželstve komunikácia nie je vecou názoru. My jeden s druhým komunikovať musíme (aj verbálne aj neverbálne), aby sme mohli mať opravdivý intímny vzťah. To, čo musíme komunikovať sú nielen naše myšlienky a názory ale aj naše pocity.

B. Je veľmi pravdepodobné, že to, čo ste si doteraz jeden druhému komunikovali už boli myšlienky, postoje, názory a presvedčenia.

1. Toto je ľahké. Toto je presne to, čo robíte, keď sa schádzate a rozprávate počas vašich “rande” schôdzok, keď sa snažíte jeden druhého lepšie spoznať. Pýtate a napríklad: “Aká hudba sa ti páči?” “Ako vyzerá vaša rodina?” “Aký druh rodinného života by si si želal?” Hovoríte o svojej práci, o svojom obľúbenom mužstve a pod.
2. Dúfajme, že ohľadom väčšiny týchto vecí súhlasíte. Je naozaj dôležité mať spoločné hodnoty, ciele a sny.
3. Lenže je ešte niečo viac ako je toto, čo by vám pomohlo spoznať a pochopiť toho druhého, a to sú pocity.

C. Pocit, to je príjemný alebo bolestný cit v našom vnútri, ktorý môže byť výsledkom niečoho, nejakej udalosti z vonka, alebo niečoho z nášho vnútra.

1. Môžeme súhlasiť či nesúhlasiť jeden s druhým donekonečna pokiaľ ide o naše postoje alebo myšlienky a hádať sa jeden s druhým do krvi.
2. Avšak pocity sú čímsi omnoho hlbším, ako naše myšlienky - sú súčasťou jadra našej osobnosti, toho, čím sme. A naše pocity sa neustále menia.
3. Objavia sa v nás spontánne. Nemusia byť dokonca ani rozumné alebo logické. Často ani nevieme, odkiaľ sa vzali. Napríklad: ráno sa môžem prebudiť podráždený. Poviem si: “Vstal som z postele na ľavú nohu.” Inokedy sa zasa môžem ráno pri prebúdzaní cítiť plný radosti. Obyčajne nevieme, ako si vysvetliť, odkiaľ sa tieto pocity vzali.
4. Môže sa tiež stať, že my dvaja, ako pár, môžeme mať tie isté názory, ale môžeme mať ohľadom nich rozdielne pocity.

   Povedzme napríklad že aj ty aj tvoja snúbenica ste presvedčení: “Každý pár by si mal oddialiť príchod prvého dieťaťa až keď budú spolu ako manželia päť rokov.”

   Pocity každého z vás, ktoré stoja pod týmto presvedčením, však môžu byť veľmi odlišné. Jeden z vás napríklad môže silne túžiť po dieťati práve teraz. Pocity, ktoré pri tom bude cítiť, môžu byť samota, hlad, silná túžba, a ľútosť ohľadom rozhodnutia, že budete musieť ešte čakať.

   Druhý z vás (bude to asi muž) sa bude cítiť ohrozený a nepokojný ohľadom toho, že by sa mal stať rodičom a tak sa z rozhodnutím bude cítiť spokojný.

   Môžete sa donekonečna dohadovať, či je alebo nie je správne mať dieťa hneď, lenže pocity zostávajú. Môžete sa rozhodnúť si ich nevšímať, nemali by ste ich však ignorovať. Keď manželský pár donekonečna ignoruje hlboké pocity, ktoré v sebe nosí buď jeden alebo druhý, začnú sa od seba navzájom vzďaľovať.

   Tiež je pravdou aj to, že keď sme hlboko pozorní voči tomu, čo nám manžel/manželka hovorí a keď sa snažíme absorbovať bolesť, osamelosť, nepohodu, ktorú ten druhý zakusuje, bez ohľadu na to, čoho, akého problému sa to týka, budeme musieť pracovať na probléme a nejako prísť k aspoň nejakému pokojnému vzájomne prijateľnému riešeniu.

E. Svojho snúbenca/snúbenicu nemôžem zmeniť, môžem však zmeniť seba. Môj dôvod pre to, aby som sa zmenil bude založený na mojom terajšom správaní, ktoré mojej snúbenici/snúbencovi spôsobuje nepohodu alebo bolesť. Inými slovami, rozhodnem sa zmeniť, pretože sa nemôžem pozerať na to, ako môj milovaný(á) trpí.

F. Pocity sú skutočnosťou – a musia sa brať do úvahy vždy, keď robíme nejaké rozhodnutie.

G. Ďalšou skutočnosťou je, že za naše vlastné pocity nemôžeme obviňovať iného. Pocity jednoducho sú. Možno sú súčasťou nášho sna, o tom, ako by náš život mal vyzerať ale súčasťou našej predstavy o tom, čo všetko by sme mali od nášho manželstva dostávať.

H. Niekedy sa stane, že svoje vlastné pocity premietneme jeden do druhého. Možno náš manžel/manželka nám povie alebo pripomenie niečo z našej minulosti alebo niečo z našich minulých vzťahov, čo spôsobí, že vybuchneme.

   1. V takomto prípade sa musíme o svoje pocity s partnerom podeliť a prevziať za ne plnú zodpovednosť.
   2. “Nie je to tvoja vina, že sa takto cítim. Ani vtedy, keď by si urobil niečo, čo by ma zranilo, ani vtedy ty nie si zodpovedný za moje pocity. Za moju reakciu na to som si zodpovedný ja sám.” Vlastne vždy, keď zistíš, že prehnane reaguješ na nejakú situáciu, okamžite sa zastav a pýtaj sa seba samého: “Čo sa to udialo *vo mne* vo vnútri, čo zapríčinilo, že sa správam týmto spôsobom?”

I. Nasleduje krátke cvičenie, ktoré by vám mohlo pomôcť vidieť rozdiel medzi myšlienkami a pocitmi. Doplňte ho krátkymi vetami. Máte v ňom k dispozícii aj zoznam slov, týkajúcich sa pocitov, ktoré by vám mohli pomôcť. V krátkosti sa podeľ o svoje odpovede so svojím partnerom.

Cvičenie 2.3.

Doplň nasledujúce vety použijúc iba jedno slov (môžeš si pomôcť niektorým so slov, ktoré sú uvedené pod cvičením):

Ako sa cíti práve teraz?

Cítim sa_____.

Som_____.

Zoznam pocitových slov:

šťastný, smutný, zatrpknutý, znudený, ustarostený, túžiaci, strémovaný, nepokojný, zranený, úprimný, potešený, vzrušený, podráždený, nahnevaný, potešený, unavený.

Popíš svoj pocit. Ako silný je? (Použi stupnicu od 1 do 10, kde 1 je najslabší pocit a 10 najsilnejší).

_____

Čo si **myslíš** o tom, že máš tieto **pocity** práve teraz?

Myslím si_____

Cítim, že_____

Teraz sa podel o svoje odpovede so svojou snúbenicou (snúbencom).

Zhrnutie

Kedykoľvek je možné zameniť slová “Som” za “Cítim” a pokračovať vetou, ktorá má zmysel, môžeme si byť istí, že sme popísali nejaký svoj pocit; napríklad: “Cítim sa šťastný” a “Som šťastný”. Všimni si, ako často ľudia používajú vetu: “Cítim, že_____” a pritom nepopisujú svoj pocit. Čo často nasleduje po takomto začiatku vetu je úsudok, názor, myšlienka.

VIII. Musíme rozlišovať medzi počutím a počúvaním.

A. Počutie sa zameriava na seba samého – na to, aby som sa ubezpečil, že som počul dobre. Magnetofónový nahrávač je perfektný “počuteľ”.

B. Počúvanie sa však zameriava na toho druhého. Tu je niekoľko spôsobov, ako sa stať lepším poslucháčom svojho partnera/partnerky. Nakoľko o pár minúť vás budeme žiadať, aby ste to, čo si tu povieme vykonali, venujte pozornosť tomu, čo hovoríme.

1. Pozeraj jeden druhému do očí.
2. Držte sa za ruky.
3. Dávajte pozor – odstráňte všetko, čo by vás mohlo vyrušovať. Odložte všetky ostatné činnosti. Vypnite rádio, TV, hudbu a pod.
4. Čítaj na tom druhom akúkoľvek formu neverbálnej ako aj verbálnej komunikácie, napr. náznaky sĺz v očiach, napätie v tvári, vlhnutie rúk a pod.
5. Dajte si jeden druhému pozitívnu spätnú väzbu. “Počujem ťa hovoriť toto... Mám pravdu?”
6. Zopakujte si to, ak by to bolo nutné.
7. Nepočúvajte s naštartovaným motorom, čakajúc aby ste mohli vyštartovať so svojou odpoveďou okamžite, ako ten druhý dokončí.
8. Nehovor tomu druhému, že by nemal cítiť to, čo cíti.

C. Komunikácia nepotrebuje trvať dlho. Poďte si vykonať cvičenie na preskúšanie schopnosti počúvať, aby sme si poukázali na to, ako sú dvaja ľudia schopní dobre komunikovať v čase kratšom ako 5 minút.

[POZNÁMKA: Nasledujúce cvičenie na preskúšanie si schopnosti počúvať nie je písané cvičenie. Čítaj účastníkom smernice. Treba im dať dosť času, aby ho mohli dobre vykonať.]

Cvičenie na preskúšanie si schopnosti počúvať

1. Vyber si tému, o ktorej sa potrebuješ práve teraz so svojim partnerom urgentne porozprávať – plány ohľadom svadby, príbuzných svojej snúbenice/snúbenca, nejakom silnom presvedčení alebo názore, ktorý práve máš a pod.
2. Jeden z vás bude poslucháč a druhý bude hovoriť. Rozhodnite sa teraz, kto z vás pôjde prvý. Ten potom bude tým, kto bude hovoriť.
3. Ten, kto hovorí, hovorí 1 minútu poslucháčovi o téme, ktorú si vybral, a hovorí nielen o svojich myšlienkach ale aj o svojich pocitoch.
4. Poslucháč počúva tak intenzívne, ako je to len možné (drží sa s partnerkou(partnerom) za ruky, pozerá do očí toho, kto rozpráva, snaží sa čítať reč jeho tela, snaží sa vytušiť čo všetko iné je za tým, o čom ten, ktorý hovorí, hovorí).
5. Po uplynutí 1 minúty moderátor zastaví toho, kto hovorí a jeho poslucháč mu dá spätnú väzbu o tom, čo počul z úst toho druhého. Poslucháč má na to jednu minútu bez toho, že by ho v tom ten druhý vyrušil. Povie mu o všetkom, čo videl alebo čo vyčítal z jeho slov jednak prostredníctvom aktuálnych slov ale aj prostredníctvom reči jeho tela.
6. Po 1 minúte moderátor zastaví poslucháča dávajúceho spätnú väzbu a ak je to nevyhnutné dá 30 sekúnd tomu druhému, aby ho opravil, ak má dojem, že nepočul správne, čo mu on komunikoval.
7. Potom si snúbenci vymenia role. Ten, kto hovoril bude teraz poslucháčom a naopak.

   (POZNÁMKA: Moderátor by mal pozerať na hodinky a upozorňovať snúbencov, koľko času im ešte zostáva, napr. 60 sekúnd, 30 sekúnd, a pod.)

IX. Keď snúbenecký pár komunikuje dobre, zistí, že ich láska sa prehlbuje, že prehlbuje sa ich vzájomné chápanie jeden druhého, a že získavajú viac pokoja aj navzájom jeden s druhým aj každý jeden vo svojom vnútri.

A. Zistíš, že Boh ti poslal priateľa tvojej duše, niekoho, kto vie, ako to je byť tebou samým, a ktorý ťa miluje presne preto, že si sám sebou.

B. Budete sa jeden druhému navzájom približovať čím ďalej tým viac a rásť v poznaní a chápaní jeden druhého. Dozviete sa o bázneplnej odmene za riskovanie, odpúšťanie a schopnosť uzmierovať sa jeden s druhým.

C. Postupne, ako sa tak budete učiť hlbšie komunikovať spoločne jeden s druhým budete si zároveň hlbšie uvedomovať aj to, ako vás, každého jedného osobne miluje Boh a ako miluje osobne aj toho druhého.

D. Komunikácia je celoživotný proces. A pretože sa stále ako ľudia meníme, nikdy neprídeme k tomu, že by sme sa jeden s druhým nudili, alebo že by sme sa stali unavenými z manželstva s tým istým človekom.