APENDIX

Nasledujúce cvičenia sú tu uvádzané samostatne, aby ich kňaz mohol pohodlne kopírovať a rozdávať snúbencom.

Kedy je dobré uvažovať o oddialení sobáša?

Oddialenie sobáša sa považuje za dosť drastickú možnosť, preto mnohí o nej radšej ani neuvažujú. Jestvujú však situácie, kedy oddialenie manželstva môže byť tou najlepšou a najrozumnejšou možnosťou aké sú k dispozícii. Uvádzam tu niekoľko dôvodov, kedy by oddialenie manželstva mohlo pripadať do úvahy.

- Keď jeden z vás je vo svojom jadre nešťastným človekom - a od toho druhého očakáva, že iba on ho môže urobiť šťastným.
- Ak niektorý z vás príliš veľa pije alebo býva často opitý.
- Ak sú pre teba priatelia a rodina, práca alebo záľuby vyššou prioritou, ako tvoj partner.
- Ak niektorý z vás užíva drogy
- Ak sa niektorý z vás cíti byť do manželstva nútený.
- Ak niektorý z vás má vážne duševné ťažkosti a odmieta pomoc.
- Ak niektorý z vás má vážne pochybnosti o vašom manželstve, avšak predsa do neho ide, lebo ste si to sľúbili.
- Ak sa niektorý z vás snaží ujsť zo svojho domova, kde sa necíti dobre alebo z ťažkej životnej situácie.
- Ak sa niektorý z vás chce zosobášiť kvôli peniazom alebo finančnej istote.
- Ak niektorý z vás týmto vaším terajším vzťahom chce kompenzovať svoj predchádzajúci vzťah.
- Ak sa niektorý z vás chce zosobášiť preto, aby tým niekomu čosi dokázal.
- Ak niektorý z vás má pochybnosti ohľadom toho, či ten druhý je pre neho vhodným partnerom, avšak je neochotný začať vzťah s niekym novým.
- Ak niektorý z vás je presvedčený, že už nikdy nebude mať šancu k manželstvu, ak premrhá túto príležitosť.
- Ak niektorý z vás vnútorne cíti, že v tom druhom dostal čosi menej než po čom túžil.
- Ak sa niektorý z vás sobáši preto, aby si tým, že by oddialil sobáš alebo zrušil zasnúbenie, neznepriatelil toho druhého alebo rodinu.
- Jednoducho ak niektorý z vás je presvedčený, že jeden z vás alebo obaja nie ste ešte hotoví k vstupu do manželstva.
- Ak niektorý z vás odmieta zmenu a zaujíma postoj: WYSIWYG (What you see is what you get[1]).

Neber si niekoho preto, lebo ho chceš zachrániť (alebo mu pomôcť). Ak jeden druhého milujete, potom sa snažte hľadať pomoc v svojom probléme ešte pred vstupom do manželstva. Vyhľadaj poradňu, psychológa, alebo začni s terapiou. Keď ju dokončíš, až potom začnite plánovať svoju svadbu.

---

[1] Fráza z počítačovej terminológie. Keď prišiel na trh systém windows umožňoval na obrazovke vidieť presne to, čo človek dostal, keď si svoje dielo vytlačil. Fráza znamená doslova: “Čo vidíš je to čo máš” (nič iné alebo nič lepšie nemôžeš očakávať).

Ak si tehotná, a chcete sa zosobášiť preto, lebo čakáte dieťa, pouvažuj, či by nebolo dobré odložiť sobáš až do času, kedy vaše dieťa bude mať niekoľko mesiacov. Najlepší dar, ktorý môžete svoju dieťaťu dať, sú rodičia, ktorí opravdivo jeden druhého milujú a ktorí sa rozhodnú zosobášiť sa nie preto, lebo čakajú dieťa, ale preto, lebo túžia byť navždy jeden s druhým.

Ak ste do dnešného dňa neboli schopní jeden s druhým dobre komunikovať - ak teraz odmietate jeden druhému vážne načúvať a čestne a úprimne hovoriť - potom postupom času sa komunikácia nestane ľahšou. Ba práve naopak, stane sa ešte ťažšou. Možno by bolo dobré vyhľadať odborníkov na komunikáciu a osvojiť si základné pravidlá pre praktizovanie komunikácie medzi ľuďmi.

Rozhodujete sa urobiť jeden z najdôležitejších krokov vo vašom živote - možno vôbec najdôležitejší. Rozhodujete sa urobiť celoživotný záväzok inému človeku - človeku, ktorý bude s tebou počas celého tvojho života až po smrť.

A tak jedným dôvodom pre sobáš by malo byť to, že si našiel pre seba toho najúžasnejšieho človeka na svete. Ste hlboko do seba zaľúbení a neviete si predstaviť život jeden bez druhého. Našli ste človeka, s ktorým sa môžete navzájom zdieľať telesne, duševne a duchovne. Zdieľate spoločne taký názor na život, ktorý vás vedie bližšie jedného k druhému a spoločne k Bohu. V živote nemôže byť nič lepšieho než toto. Choď teda za tým!

Cvičenie 1.1.

Daj krížik vedľa každej otázky, ktorá sa ťa týka. Na konci je riadok (iné_____), kde môžeš napísať svoje vlastné odpovede, ak žiadna z uvedených sa ťa netýka.

A. Načo som sem dnes prišiel?

_ Lebo ťa veľmi milujem.

_ Som ochotný ísť kvôli tebe kamkoľvek.

_ Cítil som sa nútený sem prísť.

_ Prišiel som sem, aby som sa dozvedel niečo viac o tebe.

_ Náš kňaz nám povedal, že musíme prísť na poučenie.

_ Chcel som ti urobiť radosť.

_ Chcel som, aby naše manželstvo malo ten najlepší možný začiatok.

_ Niektorí moji priatelia mali predmanželské poučenie a páčilo sa im to.

_ Nie so si istý prečo som prišiel.

_ Iné _____

B. Čo dúfam, že tu, na tomto poučení získam?

_ Hlbšie uvedomenie si toho, že ťa mám.

_ Väčšiu lásku voči tebe.

_ Dozviem sa viacej o tom, čo je to kresťanské manželstvo.

_ Pokoj duše.

_ Lepšie sebapoznanie.

_ Schopnosti, ktoré potrebujem pre manželstvo.

_ Pár minút na rozhovor s tebou bez vyrušovania.

_ Odpovede na niektoré moje otázky.

_ Úprimne priznávam, že nemám žiadne očakávania.

_ Iné _____

Cvičenie 1.2.

A. Ako by si chcel, aby vaše manželstvo vyzeralo o jeden rok? (Kde budete spolu žiť? Budete mať deti? Ako sa budete jeden voči druhému správať?)

_____

_____

B. Ako by si chcel, aby tvoj život/tvoje manželstvo vyzeral o 10 rokov (Kde budete žiť? Budete mať deti? Ako sa budete správať jeden voči druhému?)

_____

_____

C. Ktoré z tých krásnych vlastností, ktoré spomína sv. Pavol vo svojom liste vidíš vo svojom milovanom (milovanej). Popíš to.

_ Trpezlivosť
_ Vnútorný pokoj
_ Dávanie
_ Odpúšťanie
_ Súcit (spolucítenie)
_ Vernosť
_ Láska k Bohu
_ Veľkodušnosť v Duchu
_ Veľkodušnosť
_ Pokora
_ Taktnosť
_ Vnútorná radosť
_ Chápanie
_ Vytrvalosť
_ Raduje sa z pravdy
_ Má hlboký záujem
_ Iné _____

[Označ krížikom vlastnosť, ktorá sa ti zdá najsilnejšia. Kde ju vidíš najviac prítomnú v svojom snúbeneckom partnerovi?]

_____

_____

_____

D. Keď budeš mať 70 rokov, ako by si rád popísal svoj život a svoje manželstvo svojím vnukom? V čo si mal nádej, že váš spoločný život bude?

_____

_____

_____

Keď dokončíte písanie, podeľte sa o to, čo ste napísali so svojím partnerom a porovnajte si svoje odpovede. Ako súhlasíte? Ako nesúhlasíte?

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).

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 vzájomnú 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.

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).

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.

Cvičenie 3.1.

A. Označ (✓) pramene, z ktorých si získal informácie o sexe a sexuality, keď si vyrastal.

_ Moji rodičia.
_ Kurzy v škole.
_ Cez Cirkev.
_ Cez Písmo.
_ Z televízie, filmov, a pod.
_ Od učiteľa, poradcu a pod.
_ Bývalé dievča/chlapec.
_ Cez nejakú mládežnícku organizáciu.
_ Plánované rodičovstvo.
_ Od priateľov.
_ Zaujímaním sa o to, ako moje obľúbené hviezdy žili.
_ Z diskusií v mojej rodine.
_ Od starších súrodencov
_ Z diskusií v "šatniach"

Ako toto ovplyvnilo tvoje správanie? _____

_____

Ako by si chcel svoje deti učiť o sexe a sexualite? _____

_____

_____

Prečo? _____

B. Keď sa jedná o diskusiu o sexe a sexualite, ktoré z nasledujúcich tvrdení najlepšie popisujú teba? (Môžeš označiť aj viac ako jedno tvrdenie)

_ Nerobí mi problémy diskutovať o sexe a sexualite s inými.
_ Nerobí mi problémy diskutovať o sexe a sexualite s mojím partnerom/kou.
_ Túžim dozvedieť sa čo najviac.
_ Mám v úcte dar sexuality a cítim pred ním bázeň.
_ Sex patrí medzi súkromné veci, o ktorých slušní ľudia nediskutujú.
_ Túžim, aby naše manželstvo už začalo, aby sme túto oblasť mohli objavovať čo najplnšie.
_ Moje postoje sú možno zcestné, ale vyhovujú mi.
_ Cítim sa s touto témou nepríjemne(á) a žijem v napätí ohľadom sexuality.
_ Nemyslím si, že by som sa mohol ešte niečo nové dozvedieť.
_ Bol by som radšej, keby sme o tom nehovorili.
_ Viem, že svoj postoj nikdy nezmením.
_ Toto je oblasť, o ktorej sa nediskutuje ľahko.
_ Iné_____

Prečo? _____

C. Keď počujem slovo “sex”, myslím na.... (označ čo súhlasí).

_	Nežnosť	_	Dôveru	_	Teror
_	Afekciu	_	Deti	_	Chlipnosť
_	Strach	_	Radosť	_	Hnus
_	Spánok	_	Kontrolu pôrodnosti	_	Prítulnosť
_	Nové techniky	_	Hravosť	_	Orgazmus
_	Patrenie niekomu	_	Vernosť	_	Údiv
_	Záväzok	_	Byť použitý(á)	_	Boha
_	Darovať sa ti	_	Nepríjemné spomienky	_	Romantiku
_	Zadosťučinenie	_	Oplzlé žarty	_	Manželstvo
_	Pornografiu	_	Komunikáciu	_	Dôstojnosť

D. U nás doma, kde som vyrastal, sexuálna atmosféra vo všeobecnosti bola..... (označ všetky odpovede, ktoré sa vzťahujú na vašu domácnosť).

_	Neexistujúca	_	Nežná
_	Otvorená a milujúca	_	Otvorená avšak bez lásky
_	Dôverujúca	_	Plná záujmu jedného o druhého
_	Zdravá	_	Nezdravá
_	Uzavretá	_	Napätá
_	Zneužívajúca	_	Voľná a ľahká

_ Iné _____

E. Keď budeme manželmi. Chcel by som, aby sme sexuálna atmosféra medzi nami v našom dome bola:

_____

_____

Prečo? _____

_____

[Diskutuj svoje odpovede zo všetkých predchádzajúcich tém so svojím partnerom/partnerkou. Zameraj sa nielen n samotné odpovede, ale aj na to, *prečo* tvoj partner/partnerka odpovedal tak ako odpovedal. Si ochotný a schopný žiť s postojmi svojho partnera/partnerky počas celého vášho života? Ak je treba v niečom zmenu u tvojho partnera/partnerky, v čom konkrétne by si privítal zmenu?]

Cvičenie 3.2

Prechádzaj cez nasledujúci zoznam označ (✓) všetky tvrdenia, s ktorými súhlasíš. Označ (✗) tie, s ktorými *silne nesúhlasíš*.

_ Myslím si, že sex ak má byť dobrý musí byť spontánny.

_ Pred tým, že sa začneme milovať musíme sa dostať do romantickej nálady.

_ Mať sex pravidelne je naša povinnosť.

_ Muži majú zo sexu väčšiu radosť než ženy.

_ Zodpovednosť za plánovanie počatia majú ženy.

_ Mať spolu sex je nezmyslom, ak sme si práve nie blízki.

_ Sex v našom vzťahu nebude nikdy problémom.

_ Je nemožné byť na dlhší čas bez sexu jeden s druhým.

_ Sexuálny styk nie je témou, o ktorej slušní ľudia diskutujú.

_ Mužom nemajú nikdy dosť sexu.

_ Na to, aby bol sex dobrý, musíme obaja dosiahnuť klimax.

_ Sex umožňuje mužovi, aby sa cítil “macho” (sebavedomým mužom).

_ Myslím si, že je nevyhnutné pozvať Boha, aby bol súčasťou dokonca aj nášho sexuálneho vzťahu.

_ Prvotným cieľom sexu je mať deti.

_ Ako často máme sexuálny styk nie je vôbec dôležité.

_ Plánovanie sexuálneho styku nás môže obrať o všetku radosť z neho.

_ Ten, kto je zodpovedný za priebeh sexuálneho vzťahu je v podstate muž.

_ Sex v manželstve nemá nikdy šance byť tak vzrušujúci, ako sex mimo manželstva.

_ Muži vedia o sexe viac ako ženy.

_ Keď sa milujeme, je lepšie sústrediť sa na svoju vlastné uspokojenie a nie na uspokojenie partnera(ky).

_ Môžem odmietnuť sex kedykoľvek si ho neželám.

_ Dobrý sexuálny vzťah medzi nami nás bude udržovať vo vzájomnej vernosti.

_ Sex s tým istým človekom celý život sa môže stať nudným.

_ Ak na istý čas nebudeme môcť mať sex napríklad kvôli tehotenstvu, chorobe, cestovaniu, vojenskej službe a pod. aj tak ti ostanem verný.

_ Pornografické filmy a časopisy nám môžu pomôcť v našom sexuálnom vzťahu.

_ Sex nie je až tak dôležitý pre manželstvo.

_ Môj partner(ka) potrebuje zmeniť svoje postoje k sexu.

_ Myslím, že potrebujeme v tejto oblasti pomoc zvonka (poradenstvo).

_ Mám strach, že predchádzajúce skúsenosti budú vplývať na to, ako sa budeme jeden k druhému správať.

_ Chcel by som v plánovaní nášho rodičovstva dôverovať Bohu.

_ Neverím, že Boh sa zaujíma o náš sexuálny vzťah.

_ Chcel by som od teba, aby si skončil s pornografiou.

_ Chcel by som, aby si mi viac dôveroval(a) v tejto oblasti nášho vzťahu

Kedy sa rozprávame jeden s druhým o sexe a sexualite? (Označ všetky odpovede, ktoré sedia.)

_ Zriedkavo alebo nikdy.

_ Keď vzniknú problémy.

_ Keď mám romantickú náladu.

_ Keď máš ty romantickú náladu.

_ Keď máme pocit vzájomnej dôvery.

_ Keď chceme jeden druhého zmeniť.

_ Keď sa chceme jeden o druhom viac dozvedieť.

_ Keď sme jeden s druhého sklamaní (znepokojení)?

_ Keď sa hádame a chceme toho druhého zraniť.

_ Keď sa tešíme na to, aké to bude, keď budeme manželmi.

_ Iné_____

Čo mi bráni v hovorí s tebou o našom sexuálnom vzťahu?

_ Zo strachu, že ťa urazím.

_ Strach, že odmietneš o tom so mnou hovoriť.

_ Nechcem sa hádať.

_ Nemáme čas na rozhovor.

_ Hovoriť o tom nie je vhodné.

_ Obyčajne sme príliš unavení aby sme hovorili.

_ Sme príliš zaneprázdnení, aby sme hovorili.

_ Cítim sa v rozpakoch, keď mám o tom hovoriť.

_ Nechcem, aby loď narazila na skalu.

_ Myslím, že všetko toto sa dostane na pretras neskôr, keď sa zosobášime.

_ Diskutujeme o sexe a sexualite pravidelne.

_ Dosiahli sme perfektné pochopenie a prijatie názoru toho druhého.

_ Nechcem byť kritizovaný(á).

_ Mám pocit, že nechceš o tom hovoriť.

_ Mám strach, že ma budeš vyzývať k zmene.

_ Niektoré tvoje postoje mi nevyhovujú, avšak nechcem ťa raniť tým, že ich vynesiem na svetlo.

_ Nevidíme potrebu o tom hovoriť.

_ Nechcem, aby si vedel(a), aké mám v tejto oblasti medzery.

_ Iné_____

[Vymeňte si svoje odpovede so svojím snúbencom a prechádzajte spoločne cez ne, po jednej sekcii naraz. Dajte si pozor, aby ste sa počúvali pozorne. Klaďte si otázky. Snaž sa zistiť, prečo tvoj snúbenec (snúbenica) odpovedal tak ako odpovedal. Snažte sa jeden druhého naozaj pochopiť. Ak je potrebné urobiť zmeny, urobte si plány ako s nimi začať už teraz pre uzavretím manželstva. Zahrňte tam - ak treba - aj profesionálne poradenstvo.]

Cvičenie 3.3.

Dole je vymenovaných niekoľko možných postojov ohľadom detí v rodine. Označ (✓) tvrdenie, ktoré vyjadruje tvoj vlastný postoj.

_ Oddanosť manželstvu zahrňuje rozhodnutie byť otvorený voči novému životu. Je to rozhodnutie, o ktorom chcem hovoriť teraz a pravidelne aj počas nášho manželského života.

_ Akékoľvek rozhodnutie odložiť príchod dieťaťa by malo byť urobené iba na časovo ohraničenej báze. Mala by to byť téma, ktorú by bolo možné kedykoľvek znova otvoriť ktorýmkoľvek z nás dvoch.

_ Často sa stane, keď sa manželia zosobášia, že obaja chcú naplno pokračovať vo svojom zamestnaní. Lenže po príchode ich prvého dieťaťa jeden z nich sa môže rozhodnúť zostať doma. Stane sa, že ten druhý, ktorý pokračuje v práci, sa cíti podvedený, pretože on musí pracovať na troch. Toto sú veci, o ktorých budeme diskutovať často a vážne.

_ Súhlasím s výskumami, ktoré hovoria, že deťom veľmi prospieva keď sa o ne starajú ich vlastní rodičia.

_ Deti považujem za bremeno, ktoré vážne narušia náš životný štýl.

_ Deti sú darom od Boha, špeciálnym zdrojom radosti a potešenia. Sú tiež pre nás volaní k duchovnému a emocionálnemu rastu, ktorý v nás prebieha, keď sa pri nich učíme pravému zmyslu nesebectva a darovaniu seba samých iným.

_ Rozhodnutie ohľadom toho, koľko detí budeme mať by malo byť robené uvážene a za pomoci modlitby.

_ Ak sa rozhodneme nepočať nikdy dieťa, bude to neskôr pre mňa príležitosť k ľútosti.

_ Nemám na pláne mať v tomto manželstve deti.

_ Ak nie sme schopní ľahko počať svoje vlastné dieťa, rozhodnem sa pre mimoriadne prostriedky, pomocou ktorých by sme mohli počať dieťa.

_ Som ochotný adoptovať si dieťa.

_ Ak by sme mali byť neplodný, veľmi by ma to rozrušilo.

Teraz sa navzájom podeľte o svoje odpovede.

Keď sa jedná o deti, ja som typ človeka, ktorý by... (označ všetko, čo sa ťa týka.)

_ ich chcel mať toľko, koľko je len možné.

_ som bol veľmi napätý ohľadom celej tejto veci.

_ pri tom bral do úvahy aj svoje finančné možnosti.

_ sa tešil na to, ako sa bude s nimi hrať.

_ sa trápil nad tým, kto sa o ne postará.

_ plánoval celú vec veľmi starostlivo.

_ povedal o tom hneď všetkým svojim priateľom.

_ dôveroval Bohu, že je s nami.

_ bol vyplašený k smrti pri púhom pomyslení si na ne.

_ si pribral bočný pracovný úväzok, alebo by robil nočné, aby ich uživil.

_ hneď začal robiť plány ohľadom ich štúdií na univerzite.

_ si plánuje iba jeden deň naraz.

_ *nikdy* nedá súhlas k potratu.

_ Iné_____

Myslím, že ideálnym časom pre nás na príchod prvého dieťaťa je_____

Teraz, keď už viem, že potrebujeme oboje: aj intímnu konverzáciu aj sexuálnu intimitu, cítim sa_____

_____

Ako by som mohol urobiť svoj život jedným "áno" pre teba?

_____

_____

Keď ste obaja skončili svoje písanie, čítajte si navzájom svoje odpovede a diskutujte o nich ak možno dopodrobna. Buď si istý, že naplno chápeš, čo ti tvoj partner(ka) hovorí, a že s tým *súhlasíš*. Ak nie je možné dosiahnuť vzájomný súhlas, snáď by ste mohli o tejto otázke diskutovať za pomoci svojho kňaza.

Cvičenie 4.1

A. Prišli ste za cirkvou, aby bola svedkyňou vášho sľubu, ktorý si dáte jeden druhému. Prečo ste sa vlastne rozhodli uzavrieť svoje manželstvo pred tvárou Cirkvi? (Označ všetko, čo sa vzťahuje na teba).

_ V našej rodine je zvykom sobášiť sa v kostole.

_ Mám hlbokú vieru v Boha.

_ Budova kostola je nádherným miestom na vykonanie sobáša.

_ Moja matka/otec chce, aby som sa zosobášil v kostole.

_ Matka/otec môjho partnera (partnerky) si želá, aby sme sa sobášili v kostole.

_ Cirkev bola kompromisom (najlepším riešením) pre oboch z nás.

_ Vyrastal som v Cirkvi.

_ Mám silný pocit toho, že k tejto Cirkvi patrím.

_ Môj partner (partnerka) si želal(a) svadbu v kostole.

_ Urobiť permanentný záväzok jeden pre druhého pred Bohom sa zdá byť najlepším riešením.

_ Iné_____

(Aké iné dôvody by tu ešte mohli byť?)

B. Keď sa jedná o permanentný celoživotný záväzok milovať druhého človeka, ja som typ človeka, ktorý má sklon povedať (napíš ÁNO alebo NIE k príslušným odpovediam).

ÁNO	NIE	
_	_	Urobiť toto je mňa naozaj ľahkou vecou.
_	_	Spôsobuje mi to strach.
_	_	Pokúsim sa o tom, ale keď to nebude fungovať, chcem z toho odísť.
_	_	Chcem naozaj, aby Boh požehnal tomuto zväzku.
_	_	Vkladám všetku svoju dôveru do Pána Boha, že nám pomôže.
_	_	Dúfam, že nikdy sa nebudem musieť veľmi snažiť pracovať na tomto vzťahu.
_	_	Ak sa vzťahy medzi nami zhoršia, som ochotní vyhľadať poradenstvo.
_	_	Dúfam, že v láske budeme stále rásť a som odhodlaný urobiť maximum, aby sa toto stalo.
_	_	Ak budú jestvovať nejaké programy, ktoré by mohli napomôcť manželom v raste v láske, som ochotný sa pre ne otvoriť.
_	_	Toto zaviazanie sa žiť jeden pre druhého platí teraz, ak sa ja ako osoba v budúcnosti zmením, potom sa môže zmeniť aj tento môj záväzok.
_	_	Nie som si istý, či je možné niekoho milovať celý život.

_ _ Som ochotný zmeniť svoje priority takým spôsobom, aby naše manželstvo naozaj fungovalo.

_ _ Iné_____

Aké iné veci by si chcel povedať na adresu permanentného záväzku jeden druhému?)

C. Čo dúfaš, že dostanete od cirkevného spoločenstva? (Označ všetko, s čím súhlasíš).

_ Pravdu povediac nič.

_ Chceme iba použiť kostol pre svoj sobáš a kňaza, aby nám pri tom asistoval.

_ Patríme do tohto spoločenstva.

_ Pouvažujeme, či sa nezaradíme do tohto spoločenstva (myslí sa tu na spoločenstvo kostola, kde budeme mať sobáš).

_ Žijeme v inom meste, a toto spoločenstvo predstavuje naše vlastné spoločenstvo, kde žijeme.

_ Cirkevné spoločenstvo mi hovorí o Božej láske ku mne a ku nám.

_ Sviatosť manželstva je súkromným záväzkom. Cirkevné spoločenstvo nemá s tým nič do činenia.

_ Iné_____

(Aké iné očakávania máš voči tomuto spoločenstvu viery, ktoré si si vybral pre svoju svadbu?)

[Podeľte sa so svojím parterom/partnerkou o svoje odpovede. Buďte si istí, že rozumiete jasne, čo ten druhý hovorí. Ak ten druhý nemá ten istý názor na isté veci ako ty, skúmaj prečo.]

Cvičenie 4.2.

A. Keď rozmýšľaš o Bohu, aké obrazy ti prichádzajú na myseľ? (Označ krížikom odpovede, ktoré pre teba sedia)

_ Múdry starý pán.

_ Ako niekto, kto dáva pozor a zaznamenáva si dobré i zlé skutky ľudí.

_ Desať prikázaní.

_ Bytie, ktoré je úplnou láskou.

_ Ten, ktorý ma inšpiruje k láske.

_ Ten, ktorý vo mne vyvoláva strach.

_ Prísny sudca.

_ Niekto ako matka.

_ Niekto ako otec.

_ Stvoriteľ všetkého.

_ Ja v Boha neverím.

_ Nikdy som o Bohu naozajstne a opravdivo nerozmýšľal.

_ Chcel by som sa o Bohu dozvedieť niečo viac.

_ Iné_____

(Ako inak, akými inými slovami či spôsobmi by si popísal Boha, alebo svoj vzťah k nemu).

B. Nasledujúce výrazy sú slovami, ktorými niektorí ľudia popisujú Ježiša. Ako by si ty popísal Ježiša? (Označ to, čo sa vzťahuje na teba.)

_ Niekto kto je láskavý

_ Niekto kto je súcitný

_ Náš Spasiteľ

_ Vykupiteľ

_ Môj osobný Spasiteľ.

_ Brat

_ Mesiáš

_ Pre neznáma osobnosť

_ Niekto, kto ma vyzýva a inšpiruje

_ Mám s Ježišom osobný vzťah.

_ Necítim k Ježišovi nič blízkeho.

_ Neviem veľa o Ježišovi a o jeho učení.

_ Niekto kto je veľkodušný

_ Uzdravovateľ

_ Ukrižovaný

_ Niekto veľmi náročný

_ Priateľ

_ Niekto, kto je príčinou mnohých problémov

_ Prorok

_ Niekto, kto pre mňa veľa neznamená

_ Učiteľ

_ Chcel by som vedieť o Ježišovi viac.

_ Neverím v Ježiša.

_ Iné_____

(Akým iným slovom alebo spôsobom by si popísal svoj vzťah k Ježišovi?)

C. Nasleduje zoznam náboženských postojov a praktík. Prechádzaj pomaly cez tento zoznam a označ krížikom tie, ktoré sa na teba vzťahujú. Označ hviezdičkou * tie, ktoré sú pre teba *veľmi dôležité.*

_ Verím, že je veľmi dôležité, aby sme chodili do kostola každú nedeľu.

_ Chcem, aby sa Boh sa stal centrom nášho domova a našej lásky.

_ Myslím si, že je dôležité mať v našom byte aj vonkajšie znaky našej viery (napr. kríž alebo iné náboženské symboly). Najdôležitejším náboženským symbolom pre mňa je_____
Chcel by som, aby tento symbol bol v našom byte. ____ Áno ____ Nie

_ Myslím si, že je dôležité sa každý deň modliť.

_ Plánujem sa modliť každý deň.

_ Chcel by som, aby sme sa spoločne modlievali.
Ako často?_____

_ Myslím si, že keď tvrdíme, že milujeme Boha, potom sme tiež povinní zachovávať aj jeho prikázania.

_ Verím síce v Boha, ale nemyslím si, že je dôležité konať náboženské úkony alebo obrady.

_ Ja v Boha neverím a ani nemienim praktizovať zvyklosti žiadneho náboženstva.

_ Mám na Boha zlosť.

_ Mám rád náboženské čítanie (napr. kresťanské knihy, časopisy, noviny a pod.)

_ Chcel by som, aby si pokračoval(a) v praktizovaní svojej viery aj keď sa staneme manželmi (hoci ja sám neverím).

_ Neskôr by som si želal(a), aby sme sa stali členmi tej istej viery.

_ Verím, že všetky veci sú pre nás darom od Boha.

_ Verím, že Boh pozná a miluje každého jedného z nás hlbokou a úprimnou láskou.

_ Som presvedčený, že poznanie a chápanie sv. Písma je dôležité.

_ Nachádzam stopy Božej prítomnosti všade.

_ Verím, že Boh nám pomohol, že sme sa navzájom našli.

_ Verím, že Boh našu lásku požehnáva.

_ Ako dieťa som sa učil náboženstvo.

_ Chcem, aby sa naše deti učili náboženstvo.

_ Verím, že krst je dôležitý.

_ Chcem, aby naše deti boli pokrstené.
V akom náboženstve? _____

_ Verím, že po smrti jestvuje život.

_ Dúfam, že budem z Bohom v nebi naveky.

_ Neverím vo večný život.

_ Som presvedčený, že je dôležité mať priateľom, s ktorými sa môžeme deliť o tú istú vieru.

_ Myslím, že keby sme dôsledne žili svoju vieru, pravdepodobne by sme nie vždy boli zajedno s tými, ktorí sa angažujú v našej spoločnosti.

_ Myslím si, že je dôležité vyhýbať sa veciam, ktoré by mohli iných alebo aj mňa samého zraňovať.

_ Verím, že každý jeden z nás je volaný k tomu, aby odpustil tým, ktorí ho urazili a zranili.

_ Snažím sa odpustiť každému, kto ma zranil.

_ Verím, že Boh nám pomôže prekonať všetky pokušenia, ktoré by mohli zničiť naše manželstvo.

_ Myslím, že sme si schopní navzájom jeden druhému sprítomňovať Božiu lásku.

_ Som presvedčený, že jeden druhému môžeme pomáhať na ceste do neba.

_ Myslím, že je dôležité zapájať sa do aktivít Cirkvi aj mimo nedieľ.

_ Budem učiť naše deti modliť sa a budem sa modlievať spoločne s nimi.

_ Budem rešpektovať tvoje náboženské presvedčenie a budem ťa povzbudzovať, aby si svoju vieru zachovával(a).

_ Budem ti pomáhať, aby si si každý deň mohol (mohla) nájsť čas na modlitbu.

_ Som ochotný pokračovať v našich rozhovoroch o našom náboženskom presvedčení.

_ Som ochotný rešpektovať všetky rozdiely, ktoré by sme aj v budúcnosti mohli mať v našich náboženských presvedčeniach.

_ Budem sa vyhýbať akémukoľvek pocitu náboženskej nadradenosti nad tebou.

[Podeľte sa navzájom o svoje odpovede. Neponáhľajte sa, prechádzajte cez ne pokojne - načúvajte si jeden druhému srdcom. Ak to pokladáte za vhodné, začnite svoje zdieľanie krátkou modlitbou, v ktorej ho pozvete, aby bol s vami v tejto chvíli, počas ktorej diskutujete o týchto veľmi dôležitých otázkach svojho spoločného života.]

Cvičenie 4.3

Ktoré dobré vlastnosti, ktoré má Ježiš, má aj tvoj snúbenec (snúbenica)? Ako ti tvoj snúbenec (snúbenica) doteraz priblížil(a) Ježišovu lásku? Prechádzaj cez zoznam a označ všetky tie vlastnosti lásky, ktoré si postrehol(a) v tvojej partnerke (partnerovi) počas času, čo sa poznáte.

_ Stále si všímaš a kladieš dôraz na moje dobré vlastnosti. Vždy som cítil, že ma berieš.

_ Nie si voči mne kritický a posudzovačný.

_ Si mi stále verný.

_ Som pre teba prvou prioritou.

_ Chváliš sa mnou pred inými.

_ Nevyhrážaš sa mi nepretržite, že sa so mnou rozídeš.

_ Vo svojej láske ku mne si stále zapálený.

_ Si ochotný si so mnou sadnúť a sa so mnou rozprávať - aby si sa podelil o svoje názory a myšlienky a aby si si vypočul moje.

_ Si ochotný zúčastniť sa na podujatiach, ako je aj toto naše predmanželské stretnutie s kňazom, aby sme cez ne pracovali na prehlbovaní nášho vzájomného vzťahu.

_ Vo svojej láske voči mne si ochotný aj obete.

_ Nemáš strach z intimity a blízkosti.

_ Nikdy mi nič nevyčítaš alebo mi nepripomínaš: “Vidíš, nepovedal som ti to?”

_ Keď som ťa urazil(a), si ochotný mi hneď odpustiť.

_ Nikdy si ma nezranil, neurazil, nenazýval ma potupnými menami.

_ Povzbudzuješ ma, aby som skúšal nové veci, púšťal sa do nových rizík, lebo ty si po mojom boku.

_ Vždy sa cítim niečím výnimočným, keď som pri tebe.

_ Si veľmi jemný a ustarostený keď sa necítim dobre alebo keď ma niečo vyvedie z miery.

Teraz prechádzaj znova cez zoznam a označ hviezdičkou (*) kvalitu, ktorú považuješ za najsilnejšiu u svojho snúbenca (snúbenice).

Ktorými dobrými vlastnosťami by si chcel obdarovávať svojho milovaného (milovanú) v manželstve? (označ zo zoznamu tie, ktoré sa ti hodia).

_ Budem ťa milovať “vášnivou”[2], životodárnou a svätou láskou.

---

[2] Slovo “vášnivou” (angl. passion = vášeň) je prekladom slova “passionate”, ktoré pochádza z lat. passus, znamenajúceho “trpieť”.

_ Budem ti verný nielen v sexuálnej oblasti, ale budem ťa nosiť vo svojej mysli a vo svojom srdci kdekoľvek pôjdem a čokoľvek budem robiť.

_ Budeš mojou prvou prioritou - pred mojimi priateľmi ba dokonca aj pre mojou vlastnou rodinou.

_ Budem hovoriť o tvojich dobrých vlastnostiach iným.

_ Nebudem ťa kritizovať pred mojimi (našimi) priateľmi.

_ Chcem ťa často chváliť a oceňovať, aby sa tak mohol(a) rásť v sebadôvere a sebaúcte.

_ Nikdy sa ti nebudem vyhrážať rozvodom, dokonca ani vtedy nie, keď budem na teba veľmi nahnevaný.

_ Budem ťa milovať oduševnene a budem svoju lásku k tebe preukazovať všetkými možnými – malými i veľkými - spôsobmi, ktoré by ťa urobili šťastným (šťastnou).

_ Budem pracovať na prehlbovaní nášho vzťahu každý deň nášho spoločného života.

_ Keď príde v našom vzťahu k ťažkostiam a problémom, vyhľadám manželské poradenstvo, alebo sa budem snažiť nájsť inde pomoc (napr. u kňaza) a povzbudím aj teba, aby si urobil(a) to isté.

_ Vždy, keď ťa urazím, poprosím ťa o odpustenie.

_ Keď ma budeš prosiť o odpustenie, vždy ti bez podmienok odpustím.

_ Čo sa mňa týka, toto manželstvo je pre nás naveky.

_ Budem sa snažiť vyhýbať zvyku obviňovať teba, keď sa nám veci medzi nami nebudú vyvíjať dobre, alebo keď sa náš vzťah niekde zasekne.

_ Budem pracovať na tom, aby som udržal našu lásku živú a ohnivú, presne takú, akú má Ježiš voči nám.

Prechádzaj znova cez zoznam a označ hviezdičkou * tú vlastnosť, o ktorej cítiš, že ju chceš u seba rozvinúť zvlášť silne.

Teraz napíš zamilovaný list svojej partnerke (partnerovi) a zahrň do neho nasledujúce body:

1. Povedz svojej snúbenici (snúbencovi) o jej (jeho) najkrajšej vlastnosti, ktorú na ňom (nej) vidíš. Uveď nejaký konkrétny príklad, kedy si túto vlastnosť na nej (ňom) spozoroval.
2. Napíš niečo o vlastnosti, ktorú si ty chceš vypestovať, keď sa stanete manželmi. Buď natoľko konkrétny, nakoľko je to len možné. Akú vlastnosť by si chcel rozvinúť. Ako presne budeš na jej rozvoji pracovať? Aké zmeny si ochotný vo svojom živote urobiť, aby si túto vlastnosť dosiahol? Ak máš viac času, môžeš napísať o viacerých vlastnostiach, nielen o jednej.
3. Zakonči svoj list slovami lásky voči svojej partnerke (partnerovi).

Keď ste obaja skončil písanie svojho listu, podeľte sa navzájom o to, čo ste napísali.