



BYŤ ČLOVEKOM ... to stačí

Modul VII. PARTNERSKÉ VZŤAHY

Průručka pre účastníkov programu

Tento dokument bol vytvorený v rámci projektu „Etablovanie sociálnej práce v školských zariadeniach a zavádzanie programov osobnostno-sociálnej výchovy do škôl“.

Realizácia projektu je možná vďaka finančnej podpore z Európskeho sociálneho fondu, prostredníctvom operačného programu Efektívna verejná správa.

Informácie o OP EVS nájdete na www.opevs.eu.



Európska únia
Európsky sociálny fond



Operačný program
**Efektívna
verejná správa**

Realizátorom projektu je občianske združenie PERSONA. Partnerom projektu je Slovenská komora sociálnych pracovníkov a asistentov sociálnej práce.



BYŤ ČLOVEKOM ... to stačí

Modul VII. PARTNERSKÉ VZŤAHY

Príručka pre účastníkov programu

Autori:

Mgr. Martina Gymerová

Mgr. Eva Krššáková

Obrázky na obálke a v texte:

Miroslav Záškvára

Jazyková korektúra:

Mgr. Mária Drndášová



PERSONA, Vrančovičova 29, 841 03 Bratislava, www.ozpersona.sk

Slovenská komora sociálnych pracovníkov a asistentov sociálnej práce, Mokrohájska
cesta 3, 841 04 Bratislava, www.socialnapraca.sk

© PERSONA 2020

*Ked' sa cítíme milovaní, dokážeme zdolať hory, moria,
púšte a prekonať nevýslovné ťažkosti.
Bez lásky sa pre nás hory stávajú nezdolateľné, moria príliš široké,
púšte neznesiteľné a všetky ťažkosti bez východiska.*

Gary Chapman

OBSAH

VII. MODUL PARTNERSKÉ VZŤAHY	6
Lekcia VII.1 Zaľúbenosť verzus racionálna láska	7
Lekcia VII.2 Výber partnera	9
Lekcia VII.3 Citová banka	13
Lekcia VII.4 Slová lásky a uistenia	16
Lekcia VII.5 Sústredená pozornosť	19
Lekcia VII.6 Darčeky	21
Lekcia VII.7 Služby z lásky	23
Lekcia VII.8 Fyzický kontakt	25
Lekcia VII.9 Ospravedlnenie a cesta odpustenia	28
ZHRNUTIE MODULU	30



„Šťastné manželstvo je stavba, ktorú treba znova stavať každú deň.“

André Maurois

MODUL VII. PARTNERSKÉ VZŤAHY

Partnerské vzťahy sú dôležitou súčasťou našich životov. Každý človek má emocionálne potreby, ktorých naplnenie prispieva k pocitu životnej spokojnosti a šťastia. Partnerský vzťah je v tomto ohľade veľmi výnimočným vzťahom.

Partnerský vzťah prináša do našich životov podporu pri zdolávaní každodenných výziev, spoločnosť človeka, s ktorým môžeme zdieľať našu radosť, obavy, smútok. Vzájomná láska a pocit, že sme milovaní, nám dáva odvahu priviesť na tento svet ďalšiu ľudskú bytosť, s ktorou sa chceme podeliť o svoju lásku, poznanie.

Vstupom do partnerského vzťahu priznávame svojmu partnerovi výsadné právo na naplnenie našich dôležitých emocionálnych potrieb. Aby sme si ich ale mohli navzájom naplňať, musíme ich poznať a ovládať spôsob ich naplňania.

Nieкто sa cíti milovaný, keď počuje slová lásky a uistenia, nieкто považuje za prejav lásky skutok alebo službu, iný zase potrebuje cítiť fyzický dotyk. Nieкто sa cíti milovaný, keď je obdarovaný a iný keď je mu venovaná sústredená pozornosť.

Aké sú moje emocionálne potreby? Ako spoznám, kto je ten „pravý“ partner? Čo robiť, aby bol pre nás partnerský život vzájomným obohatením? Ako sa z dvoch „ja“ stane spoločný tím „my“?

Aj týmto témam sa budeme venovať v nasledujúcich lekciách.

LEKCIA VII.1 Zaľúbenosť verzus racionálna láska



Poznáme to z romantických filmov, kníh a mnohí z nás aj z vlastnej skúsenosti. Máme na mysli stav, keď spoznáme niekoho, koho fyzické i charakterové črty vytvoria dostatočne silný podnet, ktorý spustí proces spoznávania sa s danou osobou.

Pri kontakte s touto osobou pociťujeme príjemný štekľivý pocit, ktorý sa postupne pri spoločných zážitkoch stáva intenzívnejší. A tak sa snažíme takéto spoločné zážitky zopakovať a čoskoro intenzita nášho pocitu tak zosilnie, že si povieme: „*Myslím, že som sa zamiloval.*“ Postupne sme čoraz viac presvedčení, že to, čo k dotyčnej osobe cítime, je pravá láska a s nádejou, že tieto pocity sú vzájomné, vyznáme lásku dotyčnej osobe.

Ak sú tieto pocity vzájomné, cítime sa ako v siedmom nebi. Prebúdžeme sa aj zaspávame s myšlienkou na milovanú osobu. Túžime byť spolu čo najviac. Držíme sa za ruky, bozkávame, objímame... Snívame o tom, ako jeden druhého urobíme nadmieru šťastným. Máme pocit, že milovaná osoba je dokonalá, sme očarení jej krásou a šarmom osobnosti a nevieme si ani len predstaviť, že by po našom boku mohol stáť niekto vhodnejší. Rovnako ako v rozprávkach, ktoré sme od malička počúvali, začíname snívať o manželstve, ktoré si predstavujeme ako najväčšie blaho: *...a potom bola svadba a žili spolu šťastne, až kým nepomreli...* Mnohé páry v tomto stave zaľúbenosti do manželstva aj vstúpia.

Máme ale nepríjemnú správu: *Večné trvanie pocitu zamilovanosti je nereálne.* Podľa výskumov, priemerná dĺžka stavu zaľúbenosti je dva roky¹. Nakoniec sa z výletu do siedmeho neba vrátíme späť na zem, oči sa nám otvoria a na milovanom človeku začneme jasne vidieť aj jeho nedokonalosti. Dokonca nám mnohé charakterové črty partnera budú pripadať dosť otravné a niektoré jeho zvyklosti nás začnú priam rozčuľovať. Tieto „maličkosti“, ktoré sme v stave zaľúbenosti prehliadali, sa zrazu stávajú obrovskými prekážkami. Rozmýšľame, ako sme si to nemohli všimnúť skôr, veď je to tak neprehliadnuteľné...

Je dobré si uvedomiť, že zážitok zaľúbenosti je na úrovni inštinktov. Nie je zámerný; jednoducho k nemu dochádza vo vzťahu muža a ženy. Môže byť povzbudzovaný alebo uhasený, nie je však dôsledkom vedomého rozhodnutia. Dá sa prirovnať dvoreniu samca samičky v ríši zvierat.

Máme však aj dobrú správu: *Láska je mocná.* Preto keď pominie ošial zaľúbenosti, *môžeme sa rozhodnúť milovať nášho partnera nie na základe inštinktu, ale na základe slobodného rozhodnutia.*

Lásku, ktorá vychádza z našej vôle, môžeme nazvať aj láskou racionálnou. Je to láska, ktorá zjednocuje rozum a city. Je rozhodnutím vynaložiť energiu v úsilí pre dobro partnera. Rozhodnutie milovať svojho partnera, pre ktoré sa každý deň vždy znova a znova rozhodneme, nesie v sebe úžasný potenciál.



Na zamyslenie

Stav zaľúbenosti je dôležitou súčasťou partnerského vzťahu. Keď sa však rozhodujeme pre vstup do manželstva, mali by sme zvážiť aj mnoho ďalších faktorov, ktoré v menšej i vo väčšej miere náš spoločný život s milovanou osobou ovplyvnia.

Práve obdobie „chodenia“ nám ponúka priestor pre vzájomné spoznávanie a zváženie, nakoľko sa k sebe hodíme aj v ďalších dôležitých oblastiach nášho života, ako sú osobnostné črty, intelektuálna stránka našej osobnosti, emocionálna vyrovnanosť, spoločenské záujmy, duchovné hodnoty a ďalšie. Vďaka cielenému vzájomnému spoznávaniu môžeme urobiť správne rozhodnutie, či s danou osobou do manželstva vstúpime, alebo nie.

Je veľmi dôležité, aby sme boli k sebe počas procesu spoznávania nanajvyš úprimný. Pevný láskyplný vzťah nie je možné budovať na pretvárkach, klamstvách a zatajovaní pravdy. Takéto správanie už od začiatku odsudzuje vzťah na zánik.

Zhrnutie lekcie

Partnerská láska má dve štádia.

Prvým štádiom je stav zaľúbenosti. Zážitok zaľúbenosti je na úrovni inštinktov. Nie je zámerný; jednoducho k nemu dochádza vo vzťahu muža a ženy. Môže byť povzbudzovaný alebo uhasený, nie je však dôsledkom vedomého rozhodnutia. Dá sa prirovnať dvoreniu samca samičke v ríši zvierat.

Druhé štádium nastáva, keď pominie zaľúbenosť a partneri sú ochotní milovať sa navzájom nie na základe inštinktu, ale na základe slobodného rozhodnutia. Lásku, ktorá vychádza z našej vôle, môžeme nazvať aj láskou racionálnou. Je to láska, ktorá zjednocuje rozum a city. Je rozhodnutím vynaložiť energiu v úsilí pre dobro partnera.

LEKCIA VII.2 Výber partnera



Máloktoré rozhodnutie ovplyvní náš život tak výrazne, ako výber partnera a uzavretie manželstva. Určite sa zhodneme na tom, že žiaden človek nevstupuje do manželstva s túžbou, aby bol nešťastný, alebo aby urobil nešťastným svojho partnera.

Napriek tomu, mnohé manželské páry končia svoj vzťah rozvodom, pretože už nie sú ochotné žiť v manželskom zväzku s človekom, s ktorým si nerozumejú a ktorý je tak odlišný. Ako si teda vybrať partnera, ktorý bude „ten pravý“? Ktoré kritéria je potrebné brať do úvahy?

Pri výbere partnera je dôležité venovať pozornosť nasledujúcim oblastiam²:

Osobnostné črty partnera – Každý z nás je jedinečný, s čím sú spojené aj naše vzájomné rozdiely. To, do akej miery sa jeden od druhého líšime, ovplyvňuje aj náš vzájomný vzťah. Mnohé z tejto našej odlišnosti nás môže a dokáže obohatiť. Naopak, príliš veľké rozdiely vyvolávajú nesúlad, ktorý môže rýchlo prerásť do vzájomných hádok a frustrácie. Pravdepodobne väčšina z nás si nenájde partnera s dokonalou kombináciou osobnostných črt, ktoré budú v súlade s našimi osobnostnými črtami. Je však dobré o týchto našich rozdieloch vedieť, aby sme sa vyvarovali vytváraniu falošných očakávaní a mohli sme naše predstavy o budúcom spolužití zrealizovať, prípadne sa správne rozhodnúť, či s dotýčným partnerom do manželstva vstúpime alebo nie. Počas „chodenia“ je preto dobré cielene spoznávať vzájomné charakterové črty, ktoré vo väčšej, či menšej miere ovplyvnia naše spolužitie. Patria tu napríklad: *Optimizmus – Pesimizmus, Poriadkumilovnosť – Sklon k neporiadku, Logické myslenie – Intuícia, Organizovanosť – Spontánnosť, Extrovertnosť – Introvertnosť, Aktívnosť – Pasivita, Rýchlosť – Pomalosť* a ďalšie.

Intelektuálna stránka – Naša intelektuálna stránka osobnosti súvisí s našimi myšlienkami, túžbami a vnímaním sveta okolo nás. Pre človeka, ktorý vysokú školu skončí s červeným diplomom, môže byť náročné viesť uspokojivú diskusiu s niekým, kto mal problém ukončiť strednú školu s maturitou. Samozrejme, nie vždy je intelektuálna blízkosť partnerov podmienená úrovňou ukončeného formálneho vzdelania. Dôležité je, aby intelektuálne rozhovory medzi partnermi boli pre obidve strany podnetné a nekončili nezhodami, ktoré obidvoch vyčerpávajú. Schopnosť nesúhlasiť jeden s druhým a zároveň nebyť kvôli tomu voči sebe nevrly, je jedným zo znakov intelektuálnej kompatibility partnerov.

Emocionálna vyrovnanosť – Emócie sú súčasťou celého nášho života. Nevyberáme si ich, jednoducho sú tu. Niekedy potrebujeme viac času, aby sme porozumeli svojmu vnútru a dopriali svojim pocitom slobodnú existenciu. Pre našu emocionálnu vyrovnanosť je to však kľúčové. Vedieť pomenovať svoje pocity a identifikovať, z čoho prameňa je potrebnou zručnosťou aj pri budovaní dlhodobého vzťahu. S prežívanými emóciami súvisia aj naše reakcie, pričom pri výbere vhodnej reakcie dbáme na to, aby sme nezranili seba ani druhých. O našej emocionálnej vyrovnanosti vypovedajú predovšetkým naše prirodzené emocionálne reakcie na problémy. Medzi nevhodné reakcie a prejavy emocionálnej nestability patria: uzavretie sa do seba, upadnutie do depresie, násilie (fyzické aj psychické), utiekanie sa k alkoholu, k drogám a podobne. Na tieto prejavy je dobré dávať si pozor aj pri výbere partnera.

Spoločenské záujmy – Sme ľudia a ľudia sú tvory spoločenské. Svoju potrebu spoločenského kontaktu naplňame rôznymi spôsobmi. Niektorí napríklad strávi hodiny svojho života na tribúnach športových štadiónov, niektorí v koncertných sálach, v divadle alebo kine. Ďalší si nevedia predstaviť svoj život bez stretnutí v kresťanských spoločenstvách, iní bez stretnutí s priateľmi v kaviarňach alebo v baroch. A niektorí preferujú zdolávanie horských štítov v menšej skupine ľudí. Tieto jednotlivé formy spoločenského kontaktu nevyhovujú každému. Pri výbere partnera je preto potrebné zvážiť, nakoľko je pre nás dôležité zdieľať svoje spoločenské záujmy s partnerom. Ak veľmi, tak aj toto kritérium musíme zohľadniť pri výbere partnera.

Duchovné hodnoty – Všetky kultúry sveta majú svoj vieroučný systém vysvetľujúci javy nehmotného sveta. To nasvedčuje tomu, že človek je duchovnou bytosťou. Naše duchovné hodnoty, prípadne naše náboženské presvedčenie ovplyvňuje celý náš život a má veľký vplyv na naše správanie. Pri výbere partnera je preto potrebné preskúmať, nakoľko sú naše duchovné hodnoty a náboženské presvedčenie v súlade. Aké máme predstavy o Bohu? V akej viere budeme vychovávať naše deti? Aké hodnoty vyznávame? Súlad partnerov v oblasti náboženského presvedčenia a hodnotového systému je pre spoločný život a výchovu detí veľmi dôležitý. Rozdielne postoje partnerov v tejto oblasti života sa veľmi skoro stávajú v manželstve prameňom konfliktov.

Fyzická stránka vzťahu – Fyzická príťažlivosť partnerov je často prvým impulzom k vzniku vzťahu. Láskyplný fyzický dotyk tak býva súčasťou partnerského vzťahu aj v období „chodenia“. Ľudia sa pozerajú rôzne na to, aké telesné prejavy sú v jednotlivých fázach vzťahu primerané. V zdravom vzťahu je však dôležité, aby partneri navzájom rešpektovali svoje hranice, svoje duchovné a morálne hodnoty. Ak partnera nútime, aby svoje hranice prekračoval, nie je to znakom lásky a toto naše správanie môže vzájomnému vzťahu veľmi uškodiť. Rovnako potrebné je uvedomiť si, že ženská sexualita a sexualita mužov nie je rovnaká. Kým muži sa väčšinou zameriavajú na samotný sexuálny akt (s čím vo veľkej miere súvisí aj fyziológia muža), pre ženu je sexuálny akt intímnou záležitosťou, ktorá pramení z láskyplného vzťahu (s čím vo veľkej miere súvisí potreba bezpečia v prípade počatia nového života).

V krátkosti sme si predstavili oblasti, ktorým je dôležité venovať pozornosť pri výbere partnera, pričom je nevyhnutné klásť dôraz na vyváženosť intelektuálnej, emocionálnej, sociálnej, duchovnej a fyzickej stránky.



Na zamyslenie

V súčasnej dobe sa kladie prehnaný dôraz na sexualitu. Časté sú chvíľkové „vzťahy na jednu noc“, ktoré bránia vybudovaniu dlhodobého partnerského vzťahu.

Zmyslom takéhoto správania je iba získavanie sexuálnych skúseností a osobné sexuálne uspokojenie. Mnohokrát je takéto správanie prejavom sexuálnej závislosti, alebo k nej často vedie. Tento druh vzájomnej interakcie nie je možné považovať za „chodenie“, ani sa na ňom nedá budovať dlhodobý vzťah. Samozrejme existujú aj ďalšie problémy, ktoré s takýmto správaním súvisia, ako napríklad pohlavné choroby, nechcené tehotenstvo, predčasné ukončenie tehotenstva a s tým súvisiace celoživotné traumy a ďalšie.

Ak pohlavný styk budeme chápať len ako spôsob uvoľnenia sexuálneho napätia a cestu k chvíľkovému uspokojeniu, prestane byť výrazom lásky a jednoty medzi partnermi a časom sa stane iba obyčajným prejavom sebeckta.

Zhrnutie lekcie

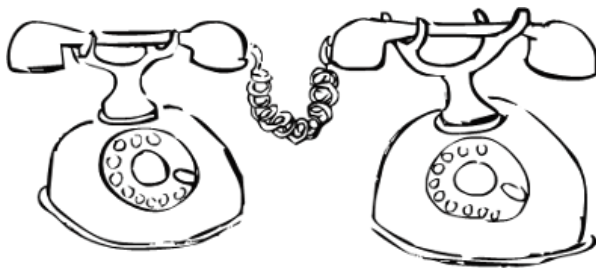
Málokteré rozhodnutie ovplyvní náš život tak výrazne, ako výber partnera a uzavretie manželstva.

Pri výbere partnera je dôležité venovať pozornosť nasledujúcim oblastiam:

- osobnostné črty partnera
- intelektuálna stránka osobnosti
- emocionálna vyrovnanosť
- spoločenské záujmy
- duchovné hodnoty
- fyzická stránka vzťahu.

To, do akej miery sa jeden od druhého líšime, ovplyvňuje aj náš vzájomný vzťah. Naša rozdielnosť nás môže a dokáže obohatiť, avšak príliš veľké rozdiely vyvolávajú nesúlad, ktorý môže rýchlo prerásť do vzájomných hádok a frustrácie.

Je preto nevyhnutné klásť pri výbere partnera dôraz na vyváženosť intelektuálnej, emocionálnej, sociálnej, duchovnej a fyzickej stránky partnerského vzťahu.



LEKCIA VII.3 Citová banka



Pri vzájomných kontaktoch na seba vzájomne emocionálne pôsobíme. Toto pôsobenie si môžeme priblížiť na koncepte takzvanej Citovej banky³. Predstavme si, že každý z nás má akúsi Citovú banku a v nej množstvo rozličných účtov.

Každému človeku, ktorého poznáme, patrí jeden účet. Vždy, keď s daným človekom prichádzame do kontaktu, má možnosť vyberať alebo vkladať prostriedky na účet, ktorý má v našej Citovej banke. Stretnutia, ktoré nám prinášajú potešenie, predstavujú vklady. Naopak, bolestné skúsenosti predstavujú výbery. Ako čas plynie, množstvo prostriedkov na účtoch v našej Citovej banke sa mení. Niektorým známym sa podarí nazhromaždiť veľké množstvo prostriedkov. Iní síce stále zostávajú „v pluse“, ich účtovný zostatok je však nízky. Možno je to tak preto, lebo nie sú s nami často v kontakte. Tretia skupina známych má na svojom účte ešte menej prostriedkov, pretože naše skúsenosti s nimi sú rôzne – raz príjemné, inokedy nepríjemné. Hodnota ich vkladov sa takmer rovná hodnote výberov. A stretnutia s niektorými ľuďmi nám spôsobujú viac bolesti než radosti, dokonca aj myšlienky na nich zanechávajú v nás zlý pocit. Títo ľudia sa vo vzťahu k nám dostali „do mínusu“ a často už nemáme záujem sa s nimi stretávať. Ich prostriedky v našej Citovej banke sú skrátka prečerpané.

Samozrejme, asi málokto si po príjemnom stretnutí pomyslí: „Super, to bol trojbodový vklad!“ alebo „Fúha! Mínus štyri body pre Filipa!“ Ale napriek tomu, že si to neuvedomujeme, prostriedky na účtoch v našej Citovej banke pribúdajú, alebo ubúdajú. A nazhromaždené skúsenosti (pozitívne alebo negatívne) určujú našu emocionálnu reakciu voči ľuďom, s ktorými prichádzame do kontaktu.

Citová banka a partnerský život

Rovnako aj v partnerskom vzťahu neustále fungujú dve citové banky – Citová banka patriaca partnerovi a Citová banka patriaca partnerke. A svojimi slovami alebo činmi robíme vklady, alebo výbery na svojom účte v Citovej banke nášho partnera. Jednoduché, však?

Prečo je potom toľko párov vo vzťahu nespokojných? Prečo sa mnoho manželstiev rozpadá?

Príčinou môže byť neznalosť dôležitého pravidla Citovej banky, ktoré znie:
Každý účet v Citovej banke má vlastnú menu.

Ak nebudeme vedieť v akej mene je náš účet u partnera vedený, ľahko sa nám môže stať, že naša predstava o výške sumy na účte sa vôbec nemusí zhodovať s realitou. A hoci budeme neúnavne vkladať eurá na účet vedený v dolároch, partnerova Citová banka tieto vklady jednoducho nebude neakceptovať a ony ostanú „visieť“ niekde na pol ceste medzi nami a našim partnerom.

Je preto úplne kľúčové zistiť, v akej mene je náš účet v partnerovej Citovej banke vedený. Používané meny nazývame aj **jazykmi lásky**. Ide o spôsoby prejavovania lásky, vďaka ktorým sú naše emocionálne potreby napĺňané a my sa cítime byť milovaní.



Na zamyslenie

Aby sme si mohli navzájom napĺňať naše emocionálne potreby, musíme ich poznať a ovládať spôsob ich napĺňania.

Podľa Geryho Chapmana⁴ existuje päť základných spôsobov, ktorými ľudia prejavujú a prijímajú emocionálnu lásku.

Nazýva ich **jazyky lásky**. Sú nimi:

- slová lásky a uistenia
- sústredená pozornosť
- darčeky
- služby z lásky
- fyzický kontakt.

Žiaden jazyk lásky nie je lepší ako ten druhý a len zriedka majú obaja partneri rovnaký primárny jazyk lásky.

V štádiu zaľúbenosti hovoríme všetkými jazykmi lásky. Trávime spolu veľa času, vedíme dlhé rozhovory, dávame si dary, pomáhame si so všetkým, veľa sa dotýkame... Je preto vysoko pravdepodobné, že hovoríme aj jazykom lásky nášho partnera a on sa z našej strany cíti milovaný.

Keď zaľúbenosť prirodzene vyprchá, máme tendenciu hovoriť svojím primárnym jazykom lásky a sme prekvapení, keď náš partner nerozumie, čo sa mu snažíme povedať. Naša snaha prejaviť mu lásku akoby vychádzala nazmar. Ak chceme, aby sa partner cítil z našej strany milovaný, musíme mu lásku prejavovať v jeho primárnom jazyku. Je veľmi pravdepodobné, že si nevystačíme iba s naším vlastným jazykom lásky, ak mu náš partner nerozumie. To znamená, že bude potrebné, aby sme sa naučili hovoriť aj ďalšími jazykmi – jazykom lásky nášho partnera a neskôr aj jazykmi lásky našich detí.

Zhrnutie lekcie

Pri vzájomných kontaktoch na seba vzájomne emocionálne pôsobíme. Aby sme si mohli navzájom naplňať naše emocionálne potreby, musíme ich poznať a ovládať spôsob ich naplňania.

Existuje päť základných spôsobov, ktorými ľudia prejavujú a prijímajú emocionálnu lásku.

Nazývame ich jazyky lásky. Sú nimi:

- slová lásky a uistenia
- sústredená pozornosť
- darčeky
- služby z lásky
- fyzický kontakt.

Žiaden jazyk lásky nie je lepší ako ten druhý a len zriedka majú obaja partneri rovnaký primárny jazyk lásky. Ak chceme, aby sa partner cítil z našej strany milovaný, musíme mu lásku prejavovať v jeho primárnom jazyku.



LEKCIA VII.4 Slová lásky a uistenia



Jedna z možností, ako naplňať emocionálne potreby partnera, je vyjadrenie lásky pomocou slov, ktoré ho uistia o našom pozitívnom a láskyplnom vzťahu k nemu („Milujem ťa!“, „Vážim si ťa!“, „Som šťastná, že si mojím partnerom...“), poskytnú mu povzbudenie a podporu („To zvládneš, stojím pri tebe!“, „Prihlás sa na ten kurz, keď ti pomôže. Ja zatiaľ postrážim deti, kým budeš na kurze.“), alebo vyjadria vďaku („Ďakujem za všetko, čo pre našu rodinu robíš.“, „Ďakujem za príjemný rozhovor.“). Vo svojich vyjadreniach sa môžeme zamerať aj na partnerovu osobnosť („Napíňa ma šťastím, akého mám odvážneho muža.“), správanie („Obdivujem, ako sa vždy čestne zachováš.“), výzor („Tie šaty ti naozaj pristanú. Je pre mňa ctou mať po svojom boku takú krásnu ženu.“) alebo niečo, čo vykonal („Tú izbu si vymaľoval nádherne.“). Pre komunikáciu v tomto jazyku lásky je dôležité všímať si veci, ktoré na partnerovi oceňujeme alebo obdivujeme a vyjadriť mu svoje ocenenie alebo obdiv verbálne.⁵

Špeciálny spôsob zdieľania láskyplných slov a povzbudení je formou písaných odkazov. Lístoček s vyznaním lásky môže tešiť partnera celý deň, pretože písané slovo má tú výhodu, že sa môže čítať stále znova a znova a znova...

Láska je voľba

Veľmi dôležitý je aj spôsob, akým dávame najavo svoje potreby a prania. Forma príkazu alebo požiadavky pravdepodobne partnera odradí. *Príklad:* „To fakt nevidíš, aké je to auto špinavé? Umy ho už konečne cez víkend, nedá sa naňho pozerat!“ Formulovanie potrieb a praní do prosieb dáva partnerovi možnosť vybrať si, či daným spôsobom svoju lásku prejaví, alebo nie. *Príklad:* „Myslíš, že tento víkend by si si mohol nájsť čas umyť auto?“ Partner má na výber, pretože samotná láska je voľbou. V tom je jej sila a význam.



Na zamyslenie

Pre partnera, ktorého primárnym jazykom lásky sú slová uistenia, je používanie nevhodných komunikačných vzorcov zraňujúce.

Patrí tu *deštruktívna kritika, pohrdanie a neúcta, obrana a výhovorky, vyhýbanie*⁶.

Aby sme svojmu partnerovi poskytli bezpečie láskyplného vzťahu, mali by sme sa vyhýbať takémuto správaniu a nahradiť ho zdravšími, konštruktívnymi vzorcami.

Deštruktívna kritika – pri tomto type komunikácie útočíme na osobnosť partnera, ktorý sa cíti slovne napádaný. Pri deštruktívnej kritike používame negatívne vyjadrenia o osobe svojho partnera, obviňujeme ho, osočujeme, útočíme na jeho vlastnosti a popisujeme jeho chyby, pričom často používame zovšeobecňujúce slová ako „nikdy“ alebo „vždy“. *Príklad: „Sľúbil si, že umyješ riady a poupratuješ kuchyňu. Ale pozri sa do drezu! NIKDY nedotiahneš veci do konca a ja to po tebe musím VŽDY dokončiť.“*

Efektívnejším spôsobom na vyjadrenie potrieb je konštruktívna kritika a asertívne vyjadrenie vlastných potrieb. *Príklad: „Dohodli sme sa, že poupratuješ kuchyňu. V dreze sú ešte nejaké riady. Potrebovala by som, aby si ich ešte doumýval, prosím.“* Vyjadrenie svojich potrieb otvoreným a čestným spôsobom prispieva k budovaniu vzájomného partnerského porozumenia.

Pohrdanie a neúcta – prejavovanie neúcty a pohrdania voči partnerovi je pre partnerský vzťah veľmi deštruktívne. Zosmiešňovanie, sarkazmus, neúctivosť, nadávky, „prevracanie očami“ – všetky tieto prejavy správania vyvolávajú u partnera pocity neschopnosti a bezcennosti. Takýmto správaním komunikujeme partnerovi nasledujúce posolstvo: *„Som z teba znechutený a robím ti milosť, že s tebou vôbec ostávam.“* Prejavy neúcty a pohrdania sú živé negatívnymi myšlienkami o partnerovi. Preto rovnako, ako pri nahradení deštruktívnej kritiky, je potrebné začať vyjadrovať svoje vlastné pocity a potreby rešpektujúcim spôsobom a vyhýbať sa obviňovaniu partnera. *Príklad nevhodného vyjadrenia: „Ty si fakt totálne neschopný. To nedokážeš spraviť ani takú jednoduchú vec ako je nákup? Veď to dokáže každý hlupák, iba ty nie!“* *Príklad rešpektujúceho vyjadrenia našich potrieb: „Potrebovala by som, aby si nakupoval presne podľa zoznamu, aby mi nechýbali veci pre prípravu večere. Je to pre mňa dôležité. Ako by som ti s tým mohla pomôcť?“*

Obrana a výhovorky – obrana je častou reakciou na kritiku, hlavne v situáciách, kedy sa cítime obvinení neprávo. Hľadáme výhovorky a hráme sa na nevinné obeť, čo nám z krátkodobého hľadiska môže priniesť úľavu, v dlhodobom kontexte však výhovorky spôsobujú stiahnutie sa partnera. Výhovorkami komunikujeme posolstvo, že nie sme schopní prijať zodpovednosť za svoje chyby a že obavy nášho partnera neberieme vážne. Namiesto obranného postoja a výhovoriek je efektívnejšie prebrať zodpovednosť za svoje činy a pochybenia a vyjadriť záujem o partnerove pocity. Pokiaľ priznáme, že vo vzniknutej problémovej situácii hráme určitú rolu a prevezmeme svoju časť zodpovednosti, môže medzi nami a partnerom začať skutočný dialóg.

Príklad situácie: „Dal si vedieť priateľom, že dnes na dohodnutú spoločnú večeru nemôžeme prísť?“ Príklad obranného postoja: „Dnes som mal toho v práci veľa. Hovoril som ti, koľko toho musím dnes stihnúť. Prečo si im proste nezavolala ty?“ Príklad prebratia zodpovednosti: „Máš pravdu, zabudol som. Mohol som ťa dnes ráno požiadať, aby si im zavolala, pretože som vedel, že ma čaká náročný deň. Je to moja chyba. Môžem im zavolať teraz.“

Vyhýbanie – vyhýbavý postoj je typickou odpoveďou na prejavy neúcty a pohrdania. Partner sa uzatvorí, stiahne sa z rozhovoru a prestane odpovedať. Takého správanie je dôsledkom jeho vnútorného rozrušenia a pocitu zahltenia. Pocit zahltenia spôsobí, že sa nám zníži schopnosť spracovať informácie, načúvať i vcítiť sa do pocitov druhého a kreatívne vyriešiť situáciu. V takejto situácii sa naopak posilní náš obranný postoj.

V tomto stave nie je partner schopný prediskutovať veci racionálne, potrebuje prestávku. Pokiaľ sa to týka nás, môžeme si pauzu vypýtať: „*Pozri, som teraz príliš rozrušený a nahnevaný. Nie som teraz schopný sa o tom s tebou rozprávať. Môžeme si dať krátku pauzu a potom sa k tomu vrátiť? Bude ľahšie túto debatu dokončiť, keď sa upokojím.*“

Zhrnutie lekcie

Jedna z možností, ako napĺňať emocionálne potreby partnera, je vyjadrenie lásky pomocou slov, ktoré ho uistia o našom pozitívnom a láskyplnom vzťahu k nemu, poskytnú mu povzbudenie a podporu, alebo vyjadria vďaku.

Vo svojich vyjadreniach sa môžeme zamerať na partnerovu osobnosť, správanie, výzor alebo niečo konkrétne, čo vykovalo.

Pre komunikáciu v tomto jazyku lásky je dôležité všimnúť si veci, ktoré na partnerovi oceňujeme alebo obdivujeme a vyjadriť mu svoje ocenenie alebo obdiv verbálne.

LEKCIA VII.5 Sústredená pozornosť



Ďalšia z možností ako napĺňať emocionálne potreby partnera, je vyjadrenie lásky prostredníctvom venovania sústredenej pozornosti⁷. Venovať sústredenú pozornosť znamená darovať si navzájom čas svojej výlučnej pozornosti. Dávame jeden druhému dvadsať minút svojho života. Dávame jeden druhému svoj život a to prostredníctvom spoločného rozhovoru alebo činnosti, ktorú vykonávame vo dvojici. Najvýznamnejším aspektom sústredenej pozornosti je blízkosť, nie však fyzická blízkosť, ale blízkosť psychická, ktorá je viazaná na vzájomné sústredenie sa partnerov jeden na druhého.

Pri venovaní sústredenej pozornosti formou rozhovoru je potrebné byť aktívnym účastníkom rozhovoru. K zdieľaniu psychickej blízkosti patrí vzájomná otvorenosť partnerov a pomenovanie pocitov, zážitkov, predstáv a snov zo strany obidvoch partnerov. Pri počúvaní partnera je znova potrebné využívať zásady aktívneho počúvania – prejaviť záujem, byť pozorný a empatický, nevynášať súdy, zvážiť svoju odpoveď. Keď druhý človek hovorí, sme s ním ako jeho spoločníci, ako tí, ktorí majú záujem počúvať to, čo nám hovorí. Pozorným načúvaním vyjadrujeme partnerovi záujem o neho – o to, čo nám chce povedať o sebe, svojich zážitkoch, predstavách, radosti, strachu...

Vykonávaním spoločnej činnosti vo dvojici dávame partnerovi najavo, že nikto a nič nie je dôležitejšie ako on. Dávame mu najavo, že sme s ním radi a že nás teší robiť niečo spoločne. V rámci spoločnej činnosti sa môžeme venovať záujmom, ktoré máme radi obaja, alebo aspoň jeden z partnerov. Môže to byť šport, víkend na horách, turistika, koncerty, divadlo a podobne. Svojou účasťou na partnerovej obľúbenej aktivite zdieľame s partnerom jeho radosť a dávame mu najavo, ako nám na ňom záleží. Navyše pri spoločných aktivitách vznikajú aj spoločné spomienky, z ktorých je možné čerpať v budúcnosti.



Na zamyslenie

Keď sa s niekým zoznámime a navzájom sa do seba zamilujeme, veľa času strávime spoločným rozprávaním a objavovaním osobnosti a sveta svojho partnera.

Zaujíma nás, čím si vo svojom živote prešiel, aké má plány, ciele, sny, akých má kamarátov, akú má rodinu, čo ho baví a zaujíma, z čoho má obavy, strach.

Rovnako nás zaujíma, čo robil počas dňa, aké má vzťahy so spolužiakmi (kolegami v práci), s učiteľmi (so šéfom), ako dopadla skúška (porada), na ktorú sa pripravoval. Na základe týchto informácií si vytvárame akúsi „mapu životného príbehu partnera“, podľa ktorej sa môžeme orientovať a zladovať spoločný život. Samozrejme, súčasťou tejto mapy sú aj neprebádané územia, ale za určitý čas budeme môcť pomerne presne odhadnúť, odkiaľ kam sa dostaneme a čo na spoločnej ceste môžeme očakávať.

Môže sa však stať, že po dvoch alebo troch rokoch spoločného vzťahu nadobudneme pocit, že už partnera dobre poznáme a náš intenzívny záujem o názory, zážitky, túžby, sny a strachy toho druhého začne slabnúť. Roky budú bežať, budeme sa zaujímať a pýtať čím ďalej menej a za pár ďalších rokov sa nebudeme možno rozprávať takmer vôbec.

Naše životné mapy sa však menia. Menia sa naše názory, životné udalosti nás privedú na cesty, o ktorých sa nám predtým ani nesnívalo. Zmenia sa naše priority. Zmenia nás nové skúsenosti. Zmena je život. Nečudo, keď napokon nadobudneme pocit, že žijeme v jednej domácnosti s cudzím človekom.

Ako je možné predísť tejto situácii?

Ak chceme byť v obraze, potrebujeme aktuálne spravodajstvo. Je potrebné pýtať sa a pravidelne sa zdieľať so zážitkami všedných dní. Venovať pár minút denne spravodajstvu z vlastného domova: Ako sa má môj partner? Čo nové zažil? Aké má nové podnety? Ako vyriešil nejaký aktuálny problém?

Ak riešim nejakú dilemu, spýtam sa na názor partnera. Nemusím sa ním úplne riadiť, ale je dobré ho poznať. Tým všetkým aktualizujem „mapu“.

Zhrnutie lekcie

Ďalšia z možností ako naplňať emocionálne potreby partnera, je vyjadrenie lásky prostredníctvom venovania sústredenej pozornosti.

Dávame jeden druhému svoj život a to prostredníctvom spoločného rozhovoru alebo činnosti, ktorú vykonávame vo dvojici.

Najvýznamnejším aspektom sústredenej pozornosti je blízkosť, nie však fyzická blízkosť, ale blízkosť psychická, ktorá je viazaná na vzájomné sústredenie sa partnerov jeden na druhého.

LEKCIA VII.6 Darčeky



Ďalšia z možností ako napĺňať emocionálne potreby partnera, je vyjadrenie lásky prostredníctvom darovania darčiekov alebo malých pozorností⁸. Darčeky sú hmatateľnými prejavmi lásky, pričom nemusí ísť o drahé dary. Svoju lásku môžeme vyjadriť aj malou pozornosťou, alebo darčekom vlastnej výroby. Dávanie darov je prejavom, ktorý druhému cez konkrétny symbol hovorí: „*Myslel som na teba, venoval som čas výberu vhodnej pozornosti, aby som ťa potešil.*“

Pre partnera, ktorého jazykom lásky je prijímanie darčiekov, sú darčeky symbolmi lásky a prikladá im väčší význam ako ostatní. Na prijaté darčeky je patrične hrdý, nosí alebo vystavuje ich s najväčšou radosťou. Darčeky nemusia byť drahé, ich hodnota vôbec nesúvisí s ich cenou, no priamo súvisí s láskou.

Najvhodnejšie dary sú také, o ktorých vieme, že ich partner ocení. Aby sme zistili, čo by partnera najviac potešilo, musíme klásť správne otázky a pozorovať jeho správanie. Môžeme si všímať, ako partner reaguje na darčeky, ktoré dostane od iných členov rodiny, alebo čo hovorí, keď prechádza po nákupnom centre, prípadne keď si prezerá nákupný katalóg. A samozrejme máme tiež možnosť priamo sa opýtať partnera, čo by ho potešilo. Je lepšie darovať niečo, o čo partner prejaví záujem, ako ho prekvapiť darom, o ktorý nestojí.

Láska samotná je darom a dávanie darčiekov je spôsobom vyjadrenia lásky, ktorý je spoločný pre rôznorodé kultúry z celého sveta.

**Na zamyslenie**

Špeciálnym darom, ktorý môžeme partnerovi v náročných životných situáciách darovať, je naša fyzická prítomnosť. Vtedy sa naša osoba stáva symbolom našej lásky k partnerovi.

Je preto veľmi dôležité na jednej strane komunikovať jasne svoju potrebu partnerovej fyzickej prítomnosti a rovnako dôležité je brať túto prosbu vážne zo strany partnera. Ak nekomunikujeme svoju potrebu jasne (lebo možno z nášho pohľadu to MUSÍ byť jasné každému), môže sa stať, že náš partner nevyhodnotí svoju prítomnosť za dôležitú a my to budeme pociťovať ako vyjadrenie nelásky. O to viac vyvolá pocit nelásky partner, ktorý na vyslovenú prosbu o jeho fyzickú prítomnosť nezareaguje. Svojím správaním (možno nechtiac) vyšle správu nezájmu o potreby partnera a to s láskou nemá veľa spoločného.

Zhrnutie lekcie

Ďalšia z možností ako napĺňať emocionálne potreby partnera, je vyjadrenie lásky prostredníctvom darovania darčiekov alebo malých pozorností.

Láska samotná je darom a darčeky sú hmatateľnými prejavmi lásky, pričom nemusí ísť o drahé dary. Svoju lásku môžeme vyjadriť aj malou pozornosťou, alebo darčekom vlastnej výroby.

Dávanie darov je prejavom, ktorý druhému cez konkrétny symbol hovorí: *„Myslel som na teba, venoval som čas výberu vhodnej pozornosti, aby som ťa potešil.“*

Špeciálnym darom, ktorý môžeme partnerovi v náročných životných situáciách darovať, je naša fyzická prítomnosť. Vtedy sa naša osoba stáva symbolom našej lásky k partnerovi.



LEKCIA VII.7 Služby z lásky



Služby z lásky zahŕňajú vykonávanie činností, o ktorých vieme, že ich náš partner ocení, keď ich urobíme⁹. V spoločnej domácnosti sú to často služby charakteru domácich prác, napríklad varenie jedla, prestretie stola, vysávanie, pranie, vynesenie smetí a ďalšie skutky od výmyslu sveta, ktoré urobíme s radosťou. Dôležitým sprievodným znakom služieb z lásky je práve tento pozitívny postoj. Len keď sú skutky, služby vykonávané s radosťou a na základe slobodného rozhodnutia, sú prejavom lásky. Partner, ktorého jazykom lásky sú služby, ocení investovanú energiu a čas svojho partnera ako dôkaz jeho lásky. Ak chceme dať partnerovi najavo, že ho milujeme, potrebujeme zistiť, akú pomoc by najviac ocenil a potom danú činnosť dôsledne vykonávať. Keď nás partner požiada o službu, jeho prosba pomáha našu lásku nasmerovať správnym smerom. Prosbou nám partner dáva najavo, čo by ho potešilo, čím mu môžeme prejsť svoju lásku. Láska je voľba a každý deň nanovo robíme rozhodnutie, či budeme alebo nebudeme svojho partnera milovať. Ak sa ho rozhodneme milovať, je efektívne vyjadriť našu lásku spôsobom, o ktorý nás partner požiada.



Na zamyslenie

Naše predstavy o postavení muža a ženy do veľkej miery ovplyvňujú očakávania, s ktorými do manželstva vstupujeme. V minulosti mal muž za úlohu živiť rodinu a od ženy sa očakávalo, že sa bude starať o domácnosť. Jasné pravidlá, žiaden dôvod na zmätok. V súčasnosti je však väčšina žien zamestnaná a tak sa od mužov očakáva, že aj oni na seba preberú časť domácich povinností. Vytvorenie spoločnej domácnosti tak častokrát vyžaduje od partnerov ochotu prehodnocovať a meniť stereotypy, ktoré si prinášajú zo svojej rodiny, ako aj ochotu naučiť sa novým veciam, alebo si vylepšiť zručnosti. Nápomocné býva spísať si zoznam všetkých povinností, ktoré je potrebné v domácnosti vykonávať. Ideálne by bolo, keby každý mohol vykonávať to, čo ho teší. Ak však určitá povinnosť nie je príjemná ani pre jedného z partnerov, je potrebné sa dohodnúť, kto za ňu preberie zodpovednosť, hoci jej vykonávanie nemusí byť príjemné. Po nejakom čase spoločného spolunažívania je dobré zhodnotiť, ako sú partneri spokojní s rozdelením povinností a dohodnúť sa na prípadných zmenách.

Zhrnutie lekcie

Služby z lásky zahŕňajú vykonávanie činností, o ktorých vieme, že ich náš partner ocení, keď ich urobíme. Dôležitým sprievodným znakom služieb z lásky je pozitívny postoj. Len keď sú skutky služby vykonávané s radosťou a na základe slobodného rozhodnutia, sú prejavom lásky.

Partner, ktorého jazykom lásky sú služby, ocení investovanú energiu a čas svojho partnera ako dôkaz jeho lásky.

Vytvorenie spoločnej domácnosti vyžaduje od partnerov prebratie zodpovednosti za vykonávanie časti domácich povinností. Častokrát potrebujú partneri prehodnocovať a meniť stereotypy, ktoré si prinášajú zo svojej rodiny, ako aj ochotu naučiť sa novým veciam, alebo si vylepšiť zručnosti.



LEKCIA VII.8 Fyzický kontakt



Všetko, čím sme, prebýva v našom tele. Dotyky sú preto mocným nástrojom komunikácie vzájomného vzťahu partnerov¹⁰. Držanie sa za ruky, bozkávanie, hladkanie, objímanie, sexuálny styk – to všetko sú spôsoby komunikácie lásky medzi partnermi.

Partner, ktorého jazykom lásky je fyzický kontakt, najlepšie rozumie reči dotykov a lepšie ako slovám porozumie objatiu alebo naopak odstrčaniu. Milujúci dotyk mu dáva bezpečie partnerovej lásky, bez neho sa cíti nemilovaný. Niektoré dotyky lásky si vyžadujú našu plnú pozornosť (*napríklad masáž chrbta*), iné môžu trvať len krátky okamih (*napríklad položenie ruky na rameno partnera pri nalievaní čaju, jemný bozk či objatie pri odchode z domu alebo pri návrate*). Existuje celá škála dotykov, ktoré budú partnerovi komunikovať našu lásku a ďalšie dotyky čakajú ešte na objavenie. Dovoľme partnerovi, aby nám naznačil, ktoré z týchto dotykov sú pre neho príjemné. Partner, ktorého primárnym jazykom lásky je fyzický kontakt, vie najlepšie, čo on sám vníma ako milujúci dotyk. Možno sú niektoré dotyky pre partnera nepohodlné, alebo ho obťažujú. Ak by sme trvali na týchto dotykoch, komunikovali by sme tým pravý opak lásky. Dávali by sme najavo, že nie sme citliví na potreby partnera a že sa len málo staráme o to, čo náš partner pociťuje ako príjemné. Nenechajme sa mýliť predstavou, že dotyk, ktorý je príjemný nám, musí byť príjemný aj partnerovi.

Vhodné a nevhodné spôsoby dotýkania

Fyzický kontakt môže vzťah budovať aj zničiť. Môže komunikovať lásku aj nenávisť. V každej spoločnosti existujú vhodné a nevhodné spôsoby, ako sa dotýkať príslušníkov opačného pohlavia. Vhodný spôsob fyzického kontaktu vyjadruje lásku, zatiaľ čo nevhodný spôsob dotyku druhého ponízuje. Použitie nevhodných spôsobov dotyku je považované za sexuálne obťažovanie. Naše telá nie sú majetkom druhých a nikto nemá právo ich znevažovať, ani ich používať pre naplnenie svojich potrieb.

V partnerskom vzťahu si to, čo je vhodné a nevhodné, určujú samotní partneri. Rovnako ako aj pri ostatných jazykoch lásky je dôležitý aspekt slobodného rozhodnutia, či svoju lásku k partnerovi vyjadrím prostredníctvom konkrétneho dotyku, alebo nie. Ak sú niektoré druhy dotykov v rozpore s našimi duchovnými hodnotami alebo morálkou, je potrebné túto skutočnosť otvorene partnerovi komunikovať. Výrazom lásky je rešpektovať tento postoj partnera a spoločne hľadať také telesné prejavy, ktoré budú prijateľné pre oboch partnerov.



Na zamyslenie

Manželstvo je veľmi výnimočným vzťahom dvoch ľudí. Manželským sľubom si s partnerom priznávame výsadné právo na naplnenie svojich intímnych emocionálnych potrieb. Ak potom svoj sľub voči partnerovi neplníme, nie je to voči nemu férové.

V predchádzajúcich lekciiach sme si rozobrali základné emocionálne potreby, ktorých napĺňanie v nás vyvoláva pocit, že sme milovaní.

V stave zaľúbenosti napĺňame emocionálne potreby partnera prostredníctvom všetkých jazykov lásky. Je preto vysoko pravdepodobné, že hovoríme aj primárnym jazykom lásky nášho partnera a on sa z našej strany cíti milovaný a naopak. Ak sa v tomto období naučíme jazyk lásky nášho partnera a budeme ním často hovoriť, jeho potreba lásky bude naďalej napĺňaná aj po vyprchaní zaľúbenosti a on sa bude cítiť z našej strany milovaný. Ak sa však nenaučíme hovoriť primárnym jazykom lásky nášho partnera alebo sa rozhodneme nehovoriť ním, nebude sa z našej strany cítiť milovaný.

Nezdar v napĺňaní emocionálnych potrieb partnera je často neúmyselný. Reakciou naň sa však často stáva úmyselné ubližovanie partnerovi, ktoré vedie k neznesiteľnej bolesti. Mnohí ľudia tak žijú vo svojich manželstvách veľmi sklamaní. Keď sa im podarí nájsť niekoho, kto ich povzbudí a prehovorí k nim ich jazykom lásky, príťažlivá sila, ktorá ich ťahá k tomuto človeku, pôsobí ako silný magnet. Je to sila základných emocionálnych ľudských potrieb. Partner začne pociťovať prirodzenú túžbu po naplnení svojich citových potrieb a po niekoľkých rokoch „citovej vyprahnutosti“ sa pravdepodobne opäť zamiluje a bude svojmu partnerovi psychicky alebo fyzicky neverný. Zázemie, ktoré mu mal poskytnúť manželský vzťah, začne hľadať a nachádzať u niekoho iného, nie u svojho životného partnera, ako by mal.

Napĺňať emocionálne potreby partnera je preto dôležitým rozhodnutím racionálnej lásky, pre ktorú sa môžeme rozhodnúť po vyprchaní zaľúbenosti. Dôležité je objaviť partnerov primárny jazyk lásky a rozhodnúť sa ním hovoriť. Nečakajme, že pri používaní jazyka lásky nášho partnera budeme mať aj my úžasné pocity. Možno áno, ale možno aj nie. Jednoducho sa rozhodneme konať daným spôsobom pre dobro partnera, aby sme naplnili jeho emocionálne potreby. Ak bude náš partner robiť to isté pre nás, naše emocionálne potreby budú tiež napĺňané. V takomto stave citovej spokojnosti môžeme nasmerovať svoju tvorivú energiu smerom von namiesto toho, aby sme sa stále starali len o vlastné potreby. A naše manželstvo bude prekviatať a rásť.

Zhrnutie lekcie

Všetko, čím sme, prebýva v našom tele. Dotyky sú preto mocným nástrojom komunikácie vzájomného vzťahu partnerov.

Partner, ktorého jazykom lásky je fyzický kontakt, najlepšie rozumie reči dotykov a lepšie ako slovám porozumie objatiu alebo naopak odstrčeniu. Milujúci dotyk mu dáva bezpečie partnerovej lásky, bez neho sa cíti nemilovaný.

Fyzický kontakt môže vzťah budovať aj zničiť. Môže komunikovať lásku aj nenávisť. V každej spoločnosti existujú vhodné a nevhodné spôsoby, ako sa dotýkať príslušníkov opačného pohlavia. Vhodný spôsob fyzického kontaktu vyjadruje lásku, zatiaľ čo nevhodný spôsob dotyku druhého ponižuje.



LEKCIA VII.9 Ospravedlnenie a cesta odpustenia



Nikto nie je dokonalý. Tak ako neexistuje bezchybný partner, neexistuje ani dokonalá partnerka. Nepotrebujeme byť dokonalí, aby sme si dokázali vybudovať pevný láskyplný vzťah. Bez čoho ale takýto vzťah nedokáže existovať, je ospravedlnenie a odpustenie¹¹.

Niekedy si vo vzťahu povieme alebo urobíme niečo, čo môže toho druhého zraniť. Takéto správanie vytvára medzi partnermi emocionálnu bariéru, ktorá nezmizne sama od seba len preto, že prejde určitý čas. Túto bariéru je možné odstrániť len tým, že úprimne požiadame o odpustenie a partner nám úprimne zo srdca odpustí.

To isté platí aj v prípade, keď sme partnera zranili nevedome, pretože zranenie je skutočné a spája sa s človekom, ktorý zranil.

Ospravedlnením partner vyjadruje, že si cení vzájomný vzťah a má záujem riešiť vzniknutý problém. Ak sa ospravedlniť odmieta, dáva tým najavo, že mu na vzťahu nezáleží a neprekáča mu, ak bude s partnerom naďalej odcudzený. Ospravedlnenie si nemôžeme vynútiť, ale môžeme dať partnerovi najavo, že nás svojim nevhodným správaním zranil a nám záleží na zmierení a sme ochotní mu odpustiť.

Čo znamená odpustiť?

Odpustenie je prvým krokom v procese vyrovnania sa s bolesťou a obnovy láskyplného vzťahu. Bez úprimného ospravedlnenia a skutočnej ochoty odpustiť nie je možné vybudovať pevný vzťah.

Dôležité je si uvedomiť, že *odpustenie nie je pocit, ale rozhodnutie*. Namiesto požadovania spravodlivosti sa rozhodneme ponúknuť milosť a tým odstrániť emocionálnu bariéru, ktorá sa vytvorila medzi nami kvôli nevhodnému správaniu. Odpustenie nás nepripraví o pamäť. Napriek tomu, že vedome odpustíme človeku, ktorý nám ublížil, spomienky na bolestivú udalosť sa môžu opakovane objavovať v našej myslí a môžu byť sprevádzané pocitmi bolesti a hnevu. Neznamená to, že sme neodpustili. Znamená to len, že sme si spomenuli na bolestnú skúsenosť a že sme emocionálne bytosti.

Samotné odpustenie neodstráni ani všetky následky nevhodného správania. Všetky naše skutky majú dôsledky. Pozitívne správanie má pozitívne dôsledky a negatívne správanie so sebou prináša negatívne dôsledky. Ak muž opustí ženu a deti a po desiatich rokoch sa vráti a poprosí rodinu o odpustenie, môžu mu odpustiť, ale nevráti im to desať stratených rokov.

Odpustenie nedokáže ani vybudovať stratenú dôveru. Dôvera v partnerskom vzťahu znamená spoľahnutie sa na čestné správanie partnera. Takúto dôveru možno vybudovať nanovo jedine tým, že partner, ktorý dôveru narušil, zmení svoje správanie a dokáže, že sa dá na neho opäť spoľahnúť. To zahŕňa dlhodobé plnenie svojich sľubov, ako aj otvorenosť a úprimnosť voči partnerovi.

Odpustenie tiež nemusí vždy vyústiť do vzájomného zmierenia partnerov, pod ktorým rozumieme opätovné nastolenie súladu medzi partnermi. Odpustenie neodstráni všetku bolesť a nenavráti partnerom automaticky niekdajšiu lásku. *Odpustenie otvára dvere k zmiereniu, pričom naplnenie túžby po zmierení si vyžaduje ochotu prekonať vzájomné rozdiely, vyriešiť konflikty z minulosti, nachádzať nové prístupy v spoločnom fungovaní a pravidelne si navzájom naplňovať svoje emocionálne potreby.*



Na zamyslenie

Poznáte vo svojom okolí manželské páry, ktoré sú dôkazom, že prisaha „v dobrom aj v zlom, v zdraví aj v chorobe“ nie sú len prázdnyimi slovami, ale ich skutočným rozhodnutím, za ktorým si stále pevne stoja? Raz sa reportér pýtal staručkých manželov na recept dlhého a krásneho manželstva. Ako znela ich odpoveď?

„Žili sme v dobe, keď sa pokazené veci nevyhadzovali, ale opravovali.“

Aké vzácne musí byť, prežiť bok po boku, ruka v ruke a srdce pri srdci celý život.

Zhrnutie lekcie

Nikto nie je dokonalý. Niekedy si vo vzťahu povieme alebo urobíme niečo, čo môže toho druhého zraniť. Takéto správanie vytvára medzi partnermi emocionálnu bariéru, ktorá nezmizne sama od seba len preto, že prejde určitý čas. Túto bariéru je možné odstrániť len tým, že úprimne ospravedlníme a partner nám úprimne zo srdca odpustí.

Odpustenie je prvým krokom v procese vyrovnania sa s bolesťou a obnovy láskyplného vzťahu. Naplnenie túžby po zmierení si vyžaduje ochotu prekonať vzájomné rozdiely, vyriešiť konflikty z minulosti, nachádzať nové prístupy v spoločnom fungovaní a pravidelne si navzájom naplňovať svoje emocionálne potreby.

MODUL VII. ZHRNUTIE

Keď sa zamyslíme, koľko času venujú partneri príprave na svoj spoločný život a koľko času napríklad príprave na svoju kariéru, nemožno sa čudovať, ak sa nám darí v oblasti kariéry oveľa viac ako v oblasti manželského života.

Systematická, vedomá príprava na manželstvo nám otvorí viaceré možnosti, ako reagovať na problémy manželského života. Pomôže nám rozvíjať zručnosti potrebné pre partnerský a rodinný život, pomôže nám premeniť náš dom na láskyplný domov, bezpečné útočisko, do ktorého sa každý člen rodiny bude rád vracieť po namáhavom dni.

Budovanie láskyplného partnerského vzťahu nie je jednoduché, vyžaduje si to náš čas a ochotu pracovať na sebe a na vzájomnom vzťahu.

Vylepšovanie zručností potrebných pre partnerský život je dobrou investíciou energie a času partnerov do spoločnej budúcnosti. Na partnerských zručnostiach je však zmysluplné pracovať aj v čase, kedy vo vzťahu nie sme. Energia, ktorú venujeme príprave na manželský život sa nám niekoľkonásobne vráti.

Láska hýbe svetom. Milujme svojich partnerov a svoje deti takou láskou, ktorá im pomôže rozvinúť ich potenciál pre dobro nášho sveta.

POZNÁMKY

POUŽITÁ LITERATÚRA

- ¹ CHAPMAN, G. 5 jazykov lásky. Bratislava: Porta libri družstvo, 2017. 204 s. ISBN: 978-80-89067-86-2
- ² CHAPMAN, G. To keby sme vedeli... pred svadbou. Bratislava: Porta libri družstvo, 2017. 127 s. ISBN: 978-80-8156-020-0
- ³ HARLEY F. W. Moje túžby, tvoje túžby. Bratislava: Porta libri družstvo, 2008. 240 s. ISBN: 978-80-89067-49-7
- ⁴ CHAPMAN, G. 5 jazykov lásky. Bratislava: Porta libri družstvo, 2017. 204 s. ISBN: 978-80-89067-86-2
- ⁵ CHAPMAN, G. 5 jazykov lásky. Bratislava: Porta libri družstvo, 2017. 204 s. ISBN: 978-80-89067-86-2
- ⁶ GOTTMAN, J.; SILVER, N. Sedm principů funkčního manželství. Příbram: Jan Melvil publishing, 2015. 328 s. ISBN 978-80-87270-74-5
- ⁷⁻¹⁰ spracované podľa CHAPMAN, G. 5 jazykov lásky. Bratislava: Porta libri družstvo, 2017. 204 s. ISBN: 978-80-89067-86-2
- ¹¹ CHAPMAN, G. To keby sme vedeli... pred svadbou. Bratislava: Porta libri družstvo, 2017. 127 s. ISBN: 978-80-8156-020-0



© PERSONA 2020