

Manželské večery



Tento zápisník je určen k použití při kurzu Manželské večery.

Na straně 175 najdete další informace o tom, jak se kurzu účastnit nebo jak ho uspořádat.

Přeloženo z anglického originálu *The Marriage Course*

Copyright © Alpha International 2020

První vydání 2001

Revidované vydání 2020

Vydalo © Nakladatelství KMS, s. r. o.

Primátorská 41, 180 00 Praha 8

(První vydání 2004)

Čtvrté, revidované vydání 2021

Všechna práva českého překladu vyhrazena. Žádná část této knihy nebo jakékoliv jiné publikace z řady Alfa nesmí být kopírována nebo šířena v žádné podobě, elektronické ani mechanické, včetně fotokopií, nahrávek či zařazení do informačních sítí nebo vyhledávacích systémů bez písemného svolení držitele autorských práv nebo jeho výslovně autorizovaného zástupce. Pokud je publikace z řady Alfa nabízena bezplatně, držitel copyrightu se zříká svých poplatků pouze za podmínky, že bude publikace používána k organizování nebo propagaci kurzů Alfa a nebude za ni účtován žádný poplatek. Tato publikace nesmí být upravována nebo použita k jakémukoliv komerčnímu účelu bez písemného souhlasu držitele autorských práv nebo jeho výslovně autorizovaného zástupce.

Biblické citace, pokud není uvedeno jinak, jsou převzaty

z Českého studijního překladu © Nakladatelství KMS, s. r. o., 2009.

Citace z Českého ekumenického překladu © Česká biblická společnost, 2000 jsou v textu označeny (ČEP).

Vyučování o pěti jazycích lásky je upraveno z bestselleru Garyho Chapmana

Pět jazyků lásky (vydal Návrat domů, 2002 a 2019) a je použito se svolením autora.

Další informace o Gary Chapmanovi a také on-line test pěti jazyků lásky

v angličtině (free online 5 Love Languages® Profile) naleznete

na www.5LoveLanguages.com.

Překlad: Ivana Šímová, M. A.; Mgr. et Mgr. Jiří Bukovský

Jazyková redakce: Mgr. Kateřina Coufalová

Korektury: Mgr. Marta Pumrová

Obálka a sazba podle anglického originálu: Ondřej Pumr

Tisk: pevná vazba – PBtisk, Dělostřelecká 344, Příbram

měkká vazba – Grafotechna plus, Lýskova 1594/33, Praha 13

Pevná vazba – ISBN 978-80-87904-96-1

Měkká vazba – ISBN 978-80-87904-98-5

PDF – ISBN 978-80-7664-012-2

Obsah

1. VEČER	
Pevnější spojení	06
2. VEČER	
Umění komunikace	24
3. VEČER	
Řešení konfliktů	40
4. VEČER	
Síla odpuštění	56
5. VEČER	
Vliv rodiny	76
6. VEČER	
Dobrý sex	92
7. VEČER	
Láska v akci	110
Pokračování: Nástroje, návyky a rozhovory	128
Přílohy	145
Poděkování	164

Jak používat tento zápisník

Pro snazší orientaci v zápisníku používáme pro každou aktivitu jiný symbol:



Něco si zapište



Promluvte si se svým partnerem



Zastavte se a přemýšlejte o daném tématu



Zapište si své plány – například plány na příští rande nebo přání do budoucna



Vyměňte si zápisníky a do zápisníku svého partnera napište něco, co pro něj bude užitečné a k čemu se může v budoucnu vrátit

Doufáme, že až kurz skončí, zápisník vám připomene, co jste jeden o druhém objevili, ukáže cestu, kterou jste spolu prošli, a pomůže vám uvést vaše poznatky do praxe.

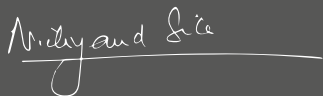
Vítejte na Manželských večerech

Cílem kurzu je poskytnout vám nástroje k vybudování zdravého manželství a k posílení vašeho vzájemného spojení – nebo k obnově spojení, pokud máte pocit, že už se vytratilo.

Tento zápisník vám má pomoci přemýšlet o daných tématech, mluvit spolu a také společně snít o své budoucnosti – nejen během kurzu, ale i po jeho skončení.

Neexistují zde správné či špatné odpovědi a nikdo do vašeho zápisníku nebude nahlížet. Nebudeme po vás chtít, abyste cokoliv o svém vztahu probírali s kýmkoliv dalším. V různých částech večera promluvu přerušíme, abyste mohli s partnerem prodiskutovat témata, která se během ní objevila.

Rádi bychom vás povzbudili, že ať jste spolu dlouho nebo krátce, ať je vaše manželství pevné nebo o něj zápasíte – ať je vaše situace jakákoliv – jste na správném místě. Jsme si jistí, že se v průběhu Manželských večerů dozvíte víc o tom, co si váš partner myslí a co prožívá. Bez ohledu na to, jak dlouho jste spolu, vždycky na sobě můžete objevit ještě něco nového. A na této cestě vzájemného objevování můžete najít i pevnější spojení.

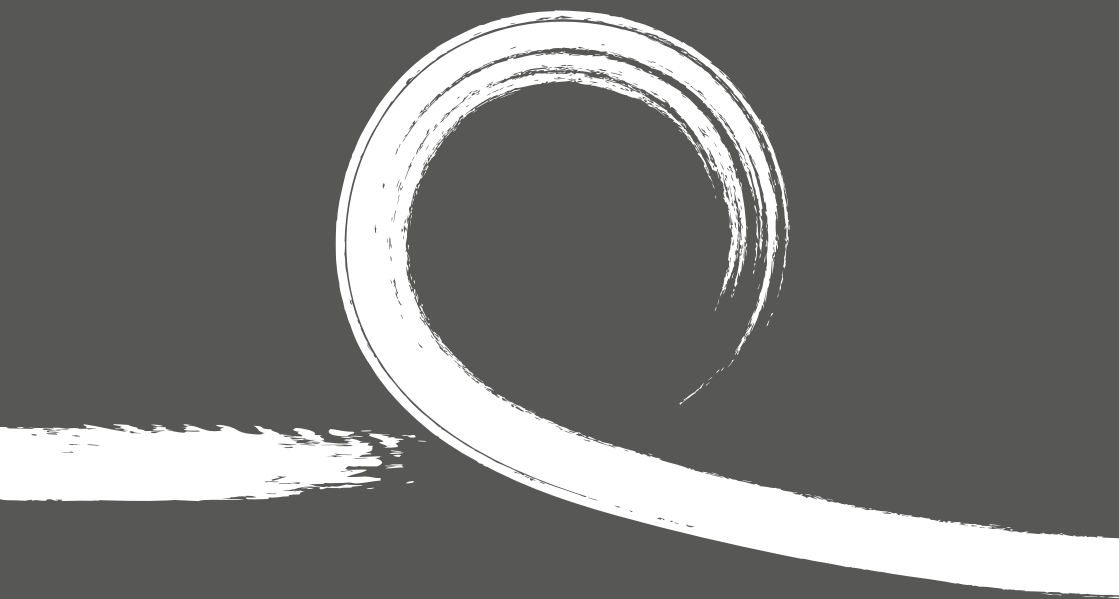


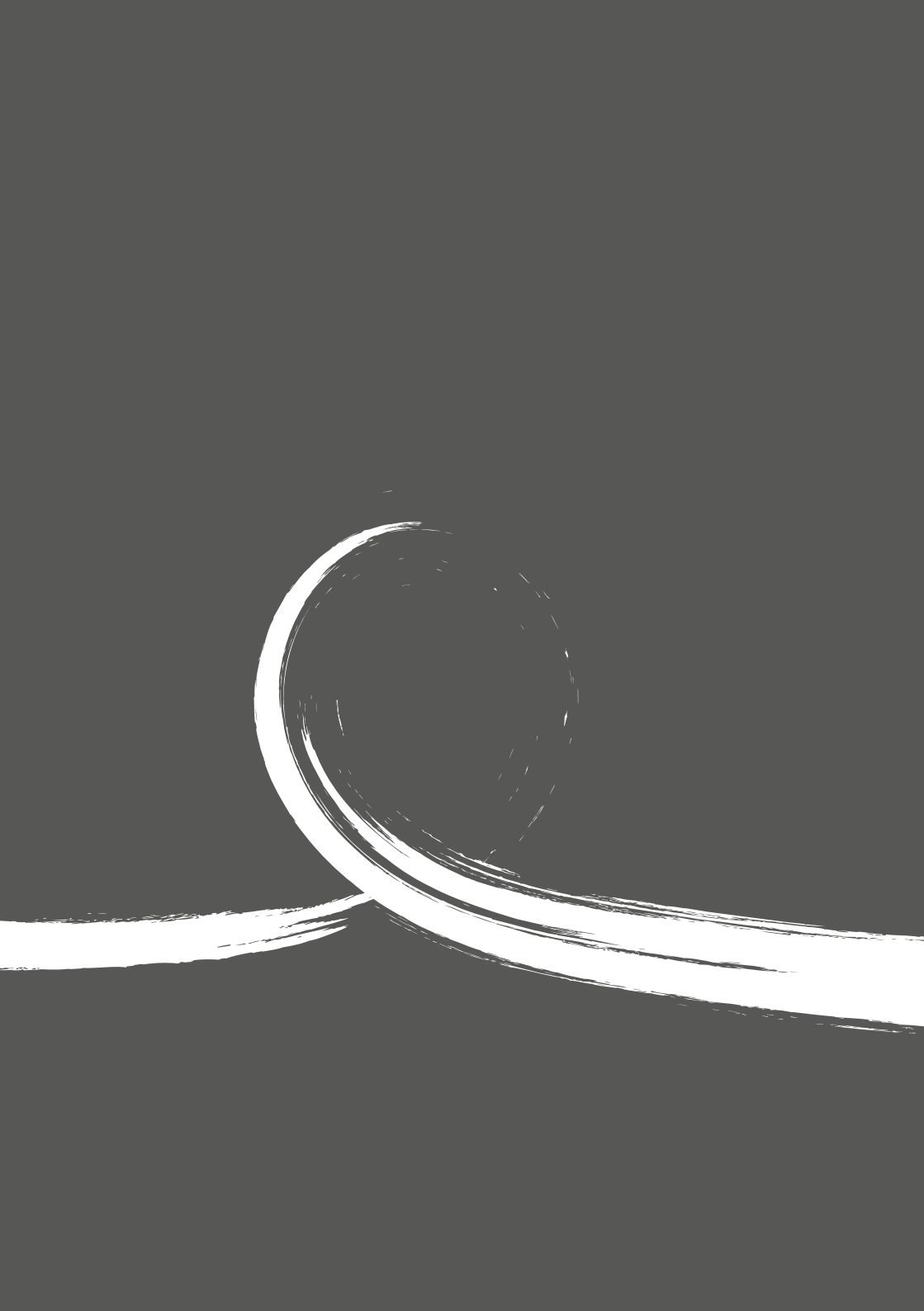
Nicky a Sila Leeovi

autoři Manželských večerů

1. večer

Pevnější spojení





Manželství je určeno k tomu, aby se stalo nejbližším možným vztahem, ve kterém roste vzájemná blízkost a závislost. Neděje se to však automaticky; pokud máme zůstat úzce spojení, musíme na svém manželství stále pracovat.

Proto opustí muž svého otce i matku a přilne ke své ženě a stanou se jedním tělem.

– BIBLE, 1. MOJŽÍŠOVA 2,24 (ČEP)

1. večer – Pevnější spojení

1. ROZHOVOR

5 minut



JAK JSTE SE SEZNÁMILI

Řekněte si navzájem, co si ze svého prvního setkání nejvíc pamatujete a co vás na tom druhém nejvíc přitahovalo.

Péče o vinici

Čtyři paralely k péči o manželství:

1. Přizpůsobování

Počáteční roky manželství vyžadují hodně přizpůsobování.

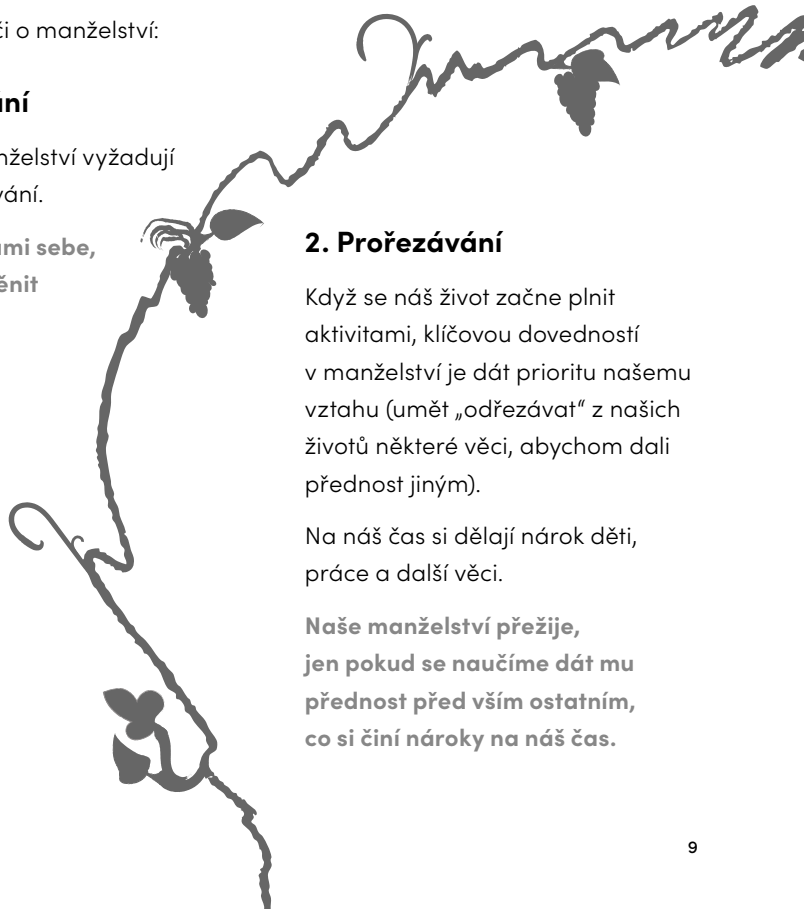
**Můžeme změnit sami sebe,
ale nemůžeme změnit
svého partnera.**

2. Prořezávání

Když se náš život začne plnit aktivitami, klíčovou dovedností v manželství je dát prioritu našemu vztahu (umět „odřezávat“ z našich životů některé věci, abychom dali přednost jiným).

Na náš čas si dělají nárok děti, práce a další věci.

**Naše manželství přežije,
jen pokud se naučíme dát mu
přednost před vším ostatním,
co si činí nároky na náš čas.**



3. Podpora

Manželské páry potřebují podpůrnou síť (např. přátele a rodinu).

Můžeme se setkat s různými těžkostmi, jako jsou nemoci, neplodnost, finanční problémy, děti „vylétnou z hnízda“, stárnoucí rodiče.

Je naprosto zásadní, abychom se opírali jeden o druhého a navzájem se povzbuzovali.

Když se vzájemně podpíráme, naše společné problémy nás naopak mohou sblížit.

4. Obnovování

Jsme připraveni mluvit o svých potřebách a touhách.

Sdílíme s partnerem své touhy a plány do budoucna.

Zpomalíme na dostatečně dlouhou dobu, abychom se dokázali dohodnout, co bychom rádi změnili.

Možná bude potřeba přestat nebo naopak začít něco dělat, abychom měli víc společného času.

Začneme dělat něco nového, co by mohlo posílit nebo obnovit naše propojení.

Pokud máte v manželství problémy, chceme vás povzbudit, že je možné vaše spojení obnovit.

Když se některé páry začaly starat o svůj vztah, jejich situace se dramaticky změnila a začaly prožívat nové spojení a blízkost.

2. ROZHOVOR

5 minut



SPOLU PROTI TĚŽKOSTEM

- Promluvte si o tlacích a těžkostech, které jste společně v minulosti překonali.
- Kterým tlakům v současné době čelíte oba nebo jeden z vás?
- Zeptejte se partnera: „Jak tě můžu během těchto těžkostí podepřít?“

3. ROZHOVOR

30 minut



JAK JSTE PROPOJENÍ

Přečtěte si následující věty a do políček vedle nich napište číslo, které podle uvedené stupnice nejlépe vystihuje, jak je věta pravdivá. Vyplňte prosím tabulku každý sám. Až skončíte, postupujte podle instrukcí na další stránce.

0. nikdy | 1. zřídka | 2. občas | 3. obvykle | 4. vždycky

Myslím, že...

- | | |
|--|--------------------------|
| 1. jeden druhému věnujeme plnou pozornost. | ☐ |
| 2. rozumíme hodnotám a prioritám toho druhého a podporujeme se v nich. | ☐ |
| 3. si projevujeme náklonnost neskrývanými nesexuálními dotyky. | ☐ |
| 4. když si ublížíme, jsme schopní omluvit se a odpustit si. | ☐ |
| 5. nasloucháme názoru toho druhého, i když spolu nesouhlasíme. | ☐ |
| 6. jsme schopní mluvit spolu o svých sexuálních přáních. | ☐ |
| 7. jsme schopní mluvit spolu o svých nadějích a přáních do budoucna. | ☐ |
| 8. se nám daří povzbuzovat se navzájem v aktivitách, které každý z nás dělá. | ☐ |
| 9. je pro nás prioritou někam si spolu vyjít alespoň jednou za dva týdny. | ☐ |
| 10. přemýšlíme nad tím, jaké věci nás společně baví. | ☐ |
| 11. jsme schopní mluvit spolu o silných emocích – například o nadšení, naději, smutku nebo úzkosti. | ☐ |
| 12. jsme citliví k sexuálním potřebám toho druhého. | ☐ |
| 13. se vzájemně povzbuzujeme k duchovnímu růstu. | ☐ |
| 14. se nám daří naplňovat citové potřeby svého partnera. | ☐ |
| 15. máme shodu v tom, jaké sexuální praktiky používáme. | ☐ |
| 16. se spolu radíme o nových nápadech. | ☐ |
| 17. se vzájemně podporujeme v tom, jaké cíle máme jako rodina. | ☐ |
| 18. máme několik společných zájmů, kterým se spolu věnujeme. | ☐ |
| 19. jsme oba spokojeni s tím, jak často se milujeme. | ☐ |
| 20. se nám dobře daří si naslouchat, když partner vyjadřuje své pocity, aniž bychom ho přerušovali nebo kritizovali. | ☐ |

Výsledky vašeho hodnocení vzájemného propojení

1. Sečtete hodnoty u každého tvrzení podle následujících kategorií:

Hodnocená oblast:	Moje skóre	Partnerovo skóre
vaše přátelství (body 4, 8, 9, 14, 18)		
vaše komunikace (body 1, 5, 11, 16, 20)		
váš fyzický vztah (body 3, 6, 12, 15, 19)		
vaše společná budoucnost (body 2, 7, 10, 13, 17)		

2. Promluvte si teď o svém hodnocení a proberte body, které jste každý hodnotili jinak. (Smyslem rozhovoru je mít možnost se vyjádřit a lépe tomu druhému porozumět.)
3. Ke každé oblasti si napište něco, co můžete vy osobně udělat, aby se vaše skóre zlepšilo:

Naše přátelství:

Například: „Myslím, že je potřeba, abychom spolu trávili čas o samotě.“

Naše komunikace:

Například: „Měl bych ti dávat jasně najevo, že mě zajímá, co říkáš.“

Náš fyzický vztah:

Například: „Rád bych byl citlivější ke tvým sexuálním přáním.“

Naše společná budoucnost:

Například: „Ráda bych našla vhodný čas, kdy bychom si mohli promluvit o našich plánech do budoucna.“

Až dokončíte úkol, ukažte si navzájem své odpovědi.

Udělejte si jeden na druhého čas

Mít čas na lidi, na kterých nám v životě nejvíc záleží, se nestane automaticky. Je potřeba se pro to vědomě rozhodnout. Pokud má náš vztah prospívat a růst, musíme spolu pravidelně trávit čas.

Díky pravidelnému rande každý týden

- si udržíme ve vztahu zábavu a romantiku
- budeme jeden druhému lépe rozumět a víc si ho vážit
- budeme spolu pravidelně smysluplně komunikovat

Naplánujte si, že spolu každý týden strávíte jednu nebo dvě hodiny sami, abyste oživilí romantiku, zábavu a mohli si spolu promluvit o svých pocitech a myšlenkách (po čem toužíte, čeho se obáváte, co vám dělá starosti, z čeho jste nadšení).

A nemusí jít o něco drahého.

Zlaté pravidlo:
Nikdy neměňte termín rande bez domluvy s partnerem.

Jak zajistit, aby se rande každý týden uskutečnilo:

Naplánujte si ho

ve svém kalendáři,
jako by to byla
pracovní schůzka nebo
společenská událost.

Dejte mu prioritu

před všemi
ostatními aktivitami
(práce, přátelé, sport,
televize, děti).

Chraňte ho

před vnějšími
požadavky a tlaky,
ať to jsou lidé, telefony
nebo sociální sítě.

Navzájem si tím říkáme:

„Jsi pro mě ten nejdůležitější člověk
a máš moji plnou pozornost.“

4. ROZHOVOR

5 minut



NEJLEPŠÍ SPOLEČNÉ CHVÍLE

Řekněte svému partnerovi o nejlepších okamžicích, které jste spolu jako pár zažili. Buďte konkrétní. Řekněte si, kdy a kde jste byli, co jste dělali a proč to bylo tak skvělé.

Investujte do toho druhého

Investovat znamená snažit se vzájemně naplnit své citové potřeby – potřebu náklonnosti, povzbuzení, podpory, útěchy apod.

Je to, jako by v našem nitru bylo prázdné místo, které musí někdo jiný naplnit svou láskou a pozorností.

- Když nás někdo důvěrně zná a miluje nás, už nejsme sami a prázdné místo v nás se zaplní.
- Naplnit toto místo můžeme tak, že si uvědomujeme citové potřeby toho druhého a naplňujeme je.

**Jsme stvořeni pro blízké vztahy
a každý z nás touží po tom,
aby ho někdo důvěrně znal a miloval.**

Hospodin Bůh také řekl: „Není dobré, aby člověk byl sám.“

– BIBLÉ, 1. MOJŽÍŠOVA 2,18 (ČEP)

Jak do druhého investovat

V manželství můžeme být reaktivní nebo proaktivní.

- **Reaktivní jsme, když se zaměřujeme na slabosti svého partnera.**
- **Proaktivní jsme, když se zaměřujeme na potřeby svého partnera.**

Proaktivní jednání nás sblíží, protože se každý z nás cítí milovaný.

Když se cítíme milovaní, máme chuť milovat.

Poznávejte jeden druhého a poznávejte vzájemně své potřeby.

Potřeby a přání partnera se často liší od našich vlastních.

Nemůžeme přepokládat, že náš partner naše přání automaticky zná.

Musíme mu o nich říct.

Musíme se snažit objevit, na čem partnerovi záleží. Jinak budeme mít tendenci dávat to, co rádi dostáváme.

Muži, když žijete se svými ženami, mějte pro ně porozumění.

– BIBLÉ, 1. PETRŮV 3,7 (ČEP)