

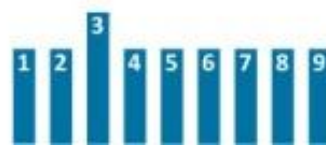


Rada pre rodinu KBS

Kurz prípravy na manželstvo

3. stretnutie:

Manželská láska



cieľ a zaradenie do kurzu

Táto téma ponúka analýzu bohatosti a komplexnosti ľudskej skúsenosti s láskou muža a ženy. Cieľom a vyvrcholením témy je prepojenie všetkých úrovní, ktoré sme najprv analyzovali oddelene. Priamo nadväzuje na tému *Ľudská pohlavnosť* a podrobnejšie rozvíja jej chápanie.

metodické poznámky k stretnutiu

Úvodná aktivita (v 1. kroku) slúži na krátke zapojenie snúbencov a ich vtiahnutie do témy, ktorá nasleduje v jadre stretnutia. Aj predstavenie časových etáp je len úvodom, preto mu venujeme minimum času, aby sme pozornosť aj sily sústredili na jadro stretnutia.

V prvej časti jadra stretnutia I.) BOHATSTVO A KOMPLEXNOSŤ SKÚSENOSTI LÁSKY sa snažíme rozlíšiť (analyzovať) a usporiadať rôznosť skúseností v láske pomocou otázok v krokoch 3 až 6. Heslovité odpovede (podľa schémy v prílohe B) na otázku z každého kroku môžeme zapisovať vedľa seba vodorovne, príp. vopred vytlačené a dostatočne veľké ukladať a pripínať na tabuľu (magnetickú – s magnetmi). Môžeme si pripraviť a použiť aj prezentáciu (v programe PowerPoint). Odpovede z ďalšieho kroku potom ukladáme znova vodorovne pod zodpovedajúce odpovede z predchádzajúceho kroku tak, že postupne sa objaví tabuľka – schéma. To, že výsledkom je tabuľka, sa ukáže až nakoniec, pretože ju postupne skladáme z odpovedí po vodorovných riadkoch. Preto aj pri vysvetľovaní nehovoríme o tabuľke, ale o skúsenosti, ktorú môže mať každý.

V druhej časti II.) ŠTYRI ÚROVNE LÁSKY v krokoch 7 až 10 ukážeme na schéme – tabuľke aj zvislú štruktúru – stĺpce, ktorú tvoria štyri úrovne vzťahu, manželskej lásky. Jednotlivé úrovne v každom kroku už len krátko zhrnieme a rozšírime podľa navrhnutého obsahu v každom z bodov h) až k). Prvá a druhá časť sú však len prípravou nasledujúcej tretej časti, preto im stačí venovať odporúčaný čas – obsahovo odporúčame použiť zvýraznené kľúčové myšlienky.

Tretia časť III.) MANŽELSKÁ LÁSKA má byť vyvrcholením tejto témy, ktoré pripravovali predchádzajúce kroky. Teda I. a II. časť pripravuje túto časť, lebo cieľom nie je tabuľka. Schéma Úrovne manželskej lásky je prostriedkom k odlíšaniu a následnému pochopeniu bohatosti a komplexnosti manželskej lásky. Preto v tejto časti pre lepšie porozumenie použijeme názornejší schematický obrázok z bodu o). Predstavíme ho hneď na začiatku a poslúži počas celej tretej časti.

Záver stretnutia závisí od toho, či sa rozprúdi diskusia, alebo budú snúbenci pracovať s dotazníkom, takže je ťažké ho časovo ohraničiť, odporúčame neprekročiť 30 min.

výstavba a podrobné kroky stretnutia

Stretnutie tvorí úvod, jadro (I. až III. časť) a záver, pričom je zložené z jednotlivých krokov, ktoré je potrebné postupne prejsť podľa odporúčaného postupu (na nasledujúcej strane). Každý krok má poradové číslo a pomenovanie, odporúčaný čas, ďalej popis, v ktorom nájdeme stručný

cieľ tohto kroku a poznámky k postupu v tomto kroku, príp. pomôcky alebo návrh dynamiky, schémy, či hesiel na tabuľu. Pri každom kroku je tiež uvedené, podľa ktorého bodu v textovej časti je potrebné naštudovať obsah daného kroku. Pomôckou sú kľúčové myšlienky a slová zvýraznené v texte (rozšírená kurzíva), ktoré sú zároveň minimálnym obsahom témy.

Textová časť však obsahuje zvyčajne viac, ako je potrebné povedať na stretnutí, pretože každý lektor danej témy by mal mať širšie naštudovanie a poznanie danej problematiky, ako umožňuje jedno stretnutie. Širší obsah umožňuje byť tiež pripravený na možné otázky, ktoré by sa mohli objaviť zo strany snúbencov. Preto na stretnutí nemá zaznieť celý obsah textovej časti a v žiadnom prípade by nemal byť čítaný.

ÚVOD STRETNUTIA

SPOLU (8 min)

1. Pojem „láska“ a jej významy

(5 min)

podľa 3.1 a) b) Pomocou dialogickej aktivity ukážeme rôzne pohľady a predstavy snúbencov na lásku a jej obsah, aby sme to mohli zhrnúť podľa bodu b).
Otázkou: Čo je podľa vás láska? vyzveme snúbencov, aby sa krátko vyjadrili, najlepšie len jednoslovné, zapisujeme, napr. na tabuľu a zhrnieme.

2. Časové etapy lásky

(3 min)

podľa 3.2 c) Krátko a stručne prejdeme etapy: podľa kľúčových myšlienok, zdôraznených v texte, nerozvíjame ich detailne.
Ak sa niektorí budú pokúšať zapájať sa, animátor musí ustrážiť čas, ktorý potrebujeme venovať ďalším krokom v jadre stretnutia.

I.) BOHATSTVO A KOMPLEXNOSŤ SKÚSENOSTI LÁSKY

SPOLU (15 min)

3. Čo muža a ženu navzájom priťahuje a čo to v nich vyvoláva?

(6 min)

podľa 3.3 d) Po položení otázky predstavíme odpovede podľa textovej časti. Odpovedá sám lektor, nezapája snúbencov.
Tieto otázky nie sú zamerané na diskusiu a zapájanie. Pomôcka je popísaná v metodických poznámkach.

4. Čo je cieľom tejto príťažlivosti a čím ho chce dosiahnuť?

(3 min)

podľa 3.3 e) Ako v predchádzajúcom kroku.
Ako vyššie.

5. V čom nachádza naplnenie a akú potrebu tým sýti?

(3 min)

podľa 3.3 f) Ako v predchádzajúcom kroku.
Ako vyššie.

6. Aké nebezpečenstvo tu hrozí?

(3 min)

podľa 3.3 g) Ako v predchádzajúcom kroku.
Ako vyššie.

II.) ŠTYRI ÚROVNE LÁSKY

SPOLU (15 min)

7. Telesno-zmyslová úroveň

(3 min)

podľa 3.4 h) Zhrnutie podľa zodpovedajúceho stĺpca schémy (prvý odstavec textovej časti v každom bode) a rozšírenie o navrhnuté myšlienky zodpovedajúceho bodu.
Myšlienky z časti 3.7 Rozšírenie a obohatenie témy odporúčame použiť len v prípade otázok v tejto časti. Odpovede na otázky je vhodnejšie odložiť na záver stretnutia.

8. Citovo-psychická úroveň

(3 min)

podľa 3.4 i) Ako v predchádzajúcom kroku.
Ako vyššie.

9. Duchovno-personálna úroveň

(5 min)

podľa 3.4 j)

Ako v predchádzajúcom kroku.

Ako vyššie.

10. Duchovno-náboženská úroveň

(4 min)

podľa 3.4 k)

Ako v predchádzajúcom kroku.

Ako vyššie.

III.) MANŽELSKÁ LÁSKA

SPOLU (35 min)

11. Diagram manželskej lásky

(2 min)

podľa 3.5 o)

a prílohy A

Po predstavení všetkých úrovní manželskej lásky pomocou tabuľky navrhujeme v tejto časti začať pomocou obrázku, ktorý je názornejší aj prehľadnejší. Ponúka iným spôsobom zhrnutie predchádzajúcich častí a zároveň poslúži ako názorná pomôcka pre ďalšie kroky tejto časti.

Tabuľka síce obsahovo vyhovuje, ale je pomerne neprehľadná, preto teraz použijeme symbolickú schému. Schematický obrázok, podľa popisu v textovej časti, načrtne na tabuľu, alebo použijeme vopred pripravený, čo by nám ušetrilo čas. Použijeme ho aj pre nasledujúce kroky.

12. Dôležitosť prepojenia a vyváženosti všetkých úrovní

(10 min)

podľa 3.5 l)

Tento krok je potrebné pomaly a dôrazne vysvetliť. Kľúčové myšlienky, ktoré sú syntézou celého stretnutia, odporúčame aj zopakovať – tým zdôrazníme dôležitosť celého kroku.

Pomôckou je názorný schematický obrázok použitý v predchádzajúcom kroku.

13. Spojenie ľudskej s Božou láskou – „sviatosťnosť“

(10 min)

podľa 3.5 m)

V tomto kroku chceme ukázať potrebu širšieho chápania „sviatosťnosti“ kresťanského manželstva – rovnako dôležité ako predchádzajúci krok.

Vysvetlíme podľa textu a zhrnieme pomocou kľúčových slov – názorne to predstavuje obrázok.

14. Manželská čistota

(10 min)

podľa 3.5 n)

Predchádzajúce kroky umožňujú teraz predstaviť pozitívny pohľad na manž. čistotu, ktorej základom je prepojenie a vyváženosť všetkých úrovní manž. lásky, pričom si vyžaduje odstránenie nebezpečenstiev a rizík na každej úrovni vzťahu. Chceme zdôrazniť celkový pohľad a zmysel.

Nadviažeme na predchádzajúce kroky a použijeme znova schematický obrázok.

Neskôr sa k tejto téme vrátíme pri téme Zodpovedné rodičovstvo, kde sa čistota spája s periodickou zdržanlivosťou (a viac so sexom), preto tomuto rozmeru manž. čistoty nevenujeme na tomto mieste zvláštnu pozornosť.

15. Láska v rodinných vzťahoch

(3 min)

podľa 3.6

Týmto krokom môžeme krátko uviesť problematiku, ktorá patrí aj k 4. Božiemu prikázaniu aj k otázkam výchovy detí.

Veľmi krátko predstavíme pomocou kľúčových myšlienok.

ZÁVER STRETNUTIA

(PP)

16. Diskusia a aktivita snúbencov

(podľa potreby)

podľa prílohy C

Odpovedzte na otázky, ak boli položené v priebehu stretnutia, príp. teraz ponúknite diskusiu. Ak sa diskusia rozprúdi, pripravenú aktivitu snúbenci urobia doma. V prípade, že diskusia viazne, urobte aktivitu alebo aspoň jej časť.

Aktivitu si pripravte vopred – odporúčame vytlačiť na A5. Na druhú stranu dotazníka navrhujeme vytlačiť celú tabuľku, aby sa k nej mohli snúbenci po stretnutí vrátiť.

obsah textovej časti

3.1 Pojem „láska“ a jeho významy	a) <i>rôzne predstavy a pohľady na lásku a jej obsah</i>	5
	b) <i>láska má viac dimenzií – úrovni</i>	6
3.2 Časové etapy lásky	c) <i>od zamilovania... ...k jednote</i>	6
3.3 Bohatosť a komplexnosť skúsenosti lásky	d) <i>čo muža a ženu navzájom priťahuje</i> <i>a čo to v nich vyvoláva?</i>	7
	e) <i>čo je cieľom tejto príťažlivosti</i> <i>a čím ho chce dosiahnuť?</i>	8
	f) <i>v čom nachádza naplnenie a akú potrebu tým sýti?</i>	9
	g) <i>aké nebezpečenstvo tu hrozí?</i>	9
3.4 Štyri úrovne vzťahu	h) <i>telesno-zmyslová úroveň</i>	10
	i) <i>citovo-psychická úroveň</i>	11
	j) <i>duchovno-personálna úroveň</i>	11
	k) <i>duchovno-náboženská úroveň</i>	12
3.5 Manželská láska	l) <i>dôležitosť prepojenia a vyváženosti všetkých úrovní</i>	13
	m) <i>spojenie ľudskej lásky s Božou láskou</i>	14
	n) <i>manželská čistota</i>	15
	o) <i>diagram manželskej lásky</i>	16
3.6 Láska v rodinných vzťahoch	p) <i>úcta k rodičom, vzťah k svokrovcem a širšie vzťahy</i>	17
	q) <i>zodpovednosť za vlastné manželstvo a rodinu</i>	17
3.7 Rozšírenie a obohatenie témy	r) <i>sex – prejav lásky a odovzdávanie života</i>	18
	s) <i>hriešnosť sexu a sexuálna zdržanlivosť</i>	18
	t) <i>láska = chcieť dobro druhému</i>	19
	u) <i>obetavosť, vernosť, trpezlivosť, odpustenie, dôvera</i>	19
	v) <i>päť jazykov manželskej lásky</i>	21
	w) <i>rozdiel medzi manželstvom a faktickým spolužitím</i>	21
	<i>prílohy</i>	22

texty

3.1 Pojem „láska“ a jeho významy

O máloktorom jave v živote človeka sa píše alebo hovorí viac, ako o láske. Básnici o nej spievajú, kolujú o nej piesne, hovorí sa o nej s úctou i s posmechom, psychológovia i filozofi ju vysvetľujú a náboženstvo jej pripisuje význam až pre večnosť. *Nikto nepopiera, že láska jestvuje, nie je však jasné to, čo je láska.* Ako sa vlastne rodí a prejavuje? Často sa hovorí, že láska prepadá človeka ako nejaká sila, ktorej nemožno odolať a za ktorú človek nemôže. Akoby láska bola čosi úplne iracionálne, čo sa celkom vymyká kontrole rozumu, a tým aj svedomia.

Existuje mnoho podôb lásky. Všetky sú dôležité a všetky majú svoje miesto v našom živote. Ako s prvou sme sa stretli s *rodičovskou láskou*: láskou rodičov k svojim deťom a detí k svojim rodičom. Ďalej je to *láska priateľov*, ktorá je často silnejšia ako láska medzi súrodencami a príbuznými (priateľov si vyberáme, ale príbuzní sú nám daní). Je aj *láska k blíznym*, ktorí potrebujú našu pomoc, ktorých stretávame cestou do zamestnania, na ulici, v obchode, u lekára atď.

Ešte by sa dalo vymenovať *mnoho iných podôb lásky*. Napríklad... (napadlo vám niečo?) Láska k zvieratám, k hudbe, k vede, ku kultúre, ku krajine, v ktorej žijeme, alebo celkom všeobecne láska k životu, láska k prírode.

Najdôležitejšia láska, ale v súčasnosti málo chápaná, je tajomná, ale veľmi dôležitá, a to je *láska k Bohu*: „Milovať budeš Pána, svojho Boha, celým svojím srdcom, celou svojou dušou a celou svojou silou!“ (Dt 6,5) Láska k Bohu však nie je iba dovŕšením ľudského bytia, ale je aj prameňom a zároveň pôvodom každej inej lásky.

A predsa: keď hovoríme o „láske“, myslíme skoro vždy na *lásku medzi mužom a ženou*. V súčasnej dobe v každodenných situáciách ovplyvnených televíziou, internetom, časopismi, ale aj spôsobom života niektorých ľudí okolo nás, napr. susedov, kolegov v práci, je láska medzi mužom a ženou chápaná rôzne. Láskou sa často nazýva plytký cit. Láskou sa nazýva aj telesná žiadostivosť, aj sexuálne spolužitie. Láskou sa nazýva aj vzťah, keď muž a žena žijú spolu bez manželstva, alebo manželstvo na skúšku (vyskúšajme, a keď nám to nebude klapať, tak sa rozídeme...).

Aj Benedikt XVI. to vníma vo svojej encyklike podobne: „Na prvom mieste pripomínáme širokú významovú rozmanitosť slova láska: hovorí sa o láske k vlasti, láske k svojmu povolaniu, o láske medzi priateľmi, o láske k práci, láske medzi rodičmi a deťmi, medzi súrodencami a príbuznými, o láske k blížnemu a o láske k Bohu. V tomto množstve významov však láska medzi mužom a ženou, v ktorej sa telo a duša nerozlučne spájajú a pred ľudským bytím sa otvára prísľub, akéhosi neodolateľného šťastia, vyniká ako archetyp lásky par excellence, a v porovnaní s ňou už na prvý pohľad blednú všetky ostatné formy lásky. Rodí sa teda otázka: Spájajú sa v konečnom dôsledku všetky formy lásky dovedna a je láska – napriek rôznorodosti svojich prejavov – napokon jediná, alebo naopak používame to isté slovo na pomenovanie úplne rozdielnych skutočností?“ (DCE, 2)

a) rôzne predstavy a pohľady na lásku a jej obsah

Nechajme snúbencov vyjadriť, čo je pre nich, alebo podľa nich láska (na tabuľu môžeme písať odpovede). *Objavia sa rôzne výpovede v závislosti od zhovorčivosti a otvorenosti mladých.*

Medzi výpoveďami nájdeme pravdepodobne: láska znamená najhlbší cit, znamená milovať sa (myslí sa sex), znamená spoločný cieľ života – smerovanie, láska = Boh, milovať je oveľa viac ako len prežívať city, láska je rozhodnutie žiť intímny a zodpovedným spôsobom naplno vzťah s druhým, láska znamená chcieť dobro druhého, láska je životnou cestou vo dvojici, sú to spoločné túžby a pod.

Mnoho ľudí toto slovo buď zneužíva, alebo si ho mylí s niečím úplne iným: búšenie srdca, vzrušenie, obdiv krásy, vyhľadávanie blízkosti druhého, získanie a vlastníenie druhého, búrka zmyselnosti.

b) *láska má viac dimenzií – úrovni*

Pri počúvaní snúbencov a zhrnutí predchádzajúcich výpovedí objavujeme v rôznosti pohľadov a názorov potvrdenie toho, že láska medzi mužom a ženou sa prelína s ľudskou telesnosťou, keď človeku imponuje vonkajšia krása druhého a zobúdzajú sa aj pudové zložky života. Lásku si tiež nevieme predstaviť bez ľúbostných prejavov a hlbokých citov, a súčasne znamená veľa pre duchovné obohatenie človeka, keď sa láska podobá na priateľstvo, pričom znamená viac.

Ide o všeludsky sa opakujúcu skúsenosť, ktorá potvrdzuje, že každý zo spomenutých názorov má pravdu (aspoň čiastočne), lebo láska bude všetko povedané, ale nie oddelene, snáď súčasne, možno presnejšie v hlbokom vzájomnom prelínaní a ovplyvňovaní.

Manželská láska teda nie je len sexuálna príťažlivosť, alebo len zaľúbenosť, či len priateľstvo. Je to hlboký bytostný vzťah, v ktorom sa človek celou svojou bytosťou obracia k celej bytosti druhého človeka, pričom sa usiluje o jeho šťastie a dobro. Ľudskú bytosť totiž tvorí telesnosť, citovosť aj duchovnosť v jednote jednej osoby a podobne sa tieto zložky vzájomne prelínajú aj pri prežívaní ľudskej lásky.

„Manželská láska má v sebe úplnosť, v ktorej majú miesto všetky zložky [ľudskej] osoby: požiadavky tela a pudu, sily zmyslov a citov, túžby ducha a vôle. Táto láska smeruje k čo najhlbšej osobnej jednote, ktorá ponad spojenie v jednom tele vedie k tomu, aby vytvorila jedno srdce a jednu dušu; vyžaduje nerozlučiteľnosť a vernosť v definitívnom vzájomnom sebadarovaní a otvára sa pre plodnosť. Slovom, ide tu o normálne charakteristické vlastnosti každej prirodzenej manželskej lásky, ale s novým významom, ktorý ich nielen očisťuje a upevňuje, ale aj povznáša...“ KKC 1643

3.2 Časové etapy lásky

c) *od zamilovania... ...k jednote*

Lásku medzi mužom a ženou môžeme pozorovať z rôznych uhlov. Lahko ju môžeme sledovať, ako sa vyvíja v čase. Každý zdravý vzťah medzi mužom a ženou totiž prechádza určitými etapami. Platí to nielen v čase známosti, ale aj počas manželstva.

Na začiatku každého vzťahu sotva možno hovoriť hneď o úplnej láske, hoci ide, samozrejme, o nevyhnutný a veľmi dôležitý úsek dozrievania vzťahu. Je to *obdobie zamilovanosti*, ktoré možno charakterizovať – očarovaním, hravosťou, vášňou, videnie všetkého takmer výlučne v ružovej farbe. Všetko je krásne, sme šťastní, lietame, počujeme iba to, čo chceme počuť, vidíme iba to, čo chceme vidieť, skrátka nevidí nám nič, alebo skoro nič.

O niečo neskôr prichádza k určitému *vytriezveniu* – ružové okuliare pomaly skladáme, začíname lepšie otvárať oči a odrazu vidíme aj to, čo sme predtým nevideli – náš partner, partnerka má nedostatky.

Ak ideme ďalej, vzájomný *vzťah sa stáva reálnejší*. Aj keď to nie je ľahké, pomaly pripúšťame, že ten druhý nie je celkom bez chyby. Pokúšame sa hľadať kompromis, snažíme sa o komunikáciu. Učíme sa dohovoriť aj o veciach, ktoré by sme na druhom radi zmenili. (Ale často nám najviac vadia na druhom tie nedostatky, ktorými trpíme my sami – zlozvyky, ktorých sa nevieme zbaviť – napr. nepočúvanie druhého, skákanie do reči, máme okamžité riešenie jeho problému, aj keď sme ho ani celý nevypočuli). Snažíme sa pochopiť jeden druhého. Sme na dobrej ceste k láske, naša *láska postupne dozrieva*.

Náš vzťah *prechádza cez každodenné všednosti* s mnohými nástrahami a skúškami. Chodíme do práce, staráme sa o seba, keď sme už manželia, prípadne o deti, žijeme spolu. Je to najdlhšia a najťažšia fáza. Zisťujeme, akí sme odlišní, ako inak pozeráme na všetky „bežné“ veci – rodinné, vzťahové, otázka financií, výchovu detí, deľbu práce v domácnosti, trávenie voľného času... V značnej miere je prirodzené, že každý z dvojice obhajuje postoj svojho vlastného „ja“, že bojuje za seba, chce vysvetliť svoje videnie vecí tak, ako ich možno videl doma a to sa mu zdá správne, ťažko sa zmieruje s postojom druhého. V tejto etape je potrebné vážiť slová, lebo majú veľkú moc nielen povzbudiť, ale aj veľmi ublížiť!

Medzitým prichádzajú aj chvíle, keď náš *vzťah môže byť sivý až čierny*, keď nechápeme, plačeme, trápime sa, ako je možné, že nám to odrazu nefunguje. Vtedy sa možno pýtame tak, ako na začiatku: Sme ešte stále tí praví alebo nie?! Ale snažíme sa to zahnať. Tým, že sme starší, inak pozeráme na náš vzťah, učíme sa z chýb, ktoré sme spravili, odpúšťame si, rozhodujeme sa pre lásku. Učíme sa mať radi bezpodmienečne.

V tomto období *láska môže prechádzať do vyrovnanejšej, harmonickejšej, zrelšej podoby*. Poučení zo všetkých predošlých chýb si vážime bežnú prítomnosť jeden druhého, tešíme sa z každodenných maličkostí – z každého dňa, keď sa zobudíme vedľa seba, zdraví, cítiaci, vidiaci. Chodíme do práce, staráme sa o seba a o deti, prijímame, čo všedný deň prinesie. Vieme už lepšie korigovať výkyvy, vieme už, na čom záleží a na čom nie, za čo má zmysel bojovať a za čo nie. Máme radosť z dávania sa, vytvárame dôverné spoločenstvo osôb. Lúbime sa ticho, skoro bez slov, snažíme sa o zjednotenie, ktoré dodáva silu našej láske.

Keď niekde na ulici vidíme spolu kráčať starú babičku a deduška, na tvárach niektorých okoloidúcich vidíme, ako si hovoria: aké krásne, tí sa pre seba narodili. Ale skôr sa skláňame pred tým, čím všetkým prešli, aké všelijaké skúšky museli zvládnuť, koľko si navzájom odpustili, kým sa k tomuto krásnemu času spolužitia dostali.

3.3 Bohatosť a komplexnosť skúsenosti lásky

Snažiť sa obsiahnuť bohatstvo skúsenosti ľudskej lásky je možné aj inými cestami. Okrem sledovania lásky z pohľadu jej rozvoja v čase môžeme na ňu pozrieť aj (akoby) zvnútra. Je možné, že niekto bude tvrdiť, že vo vlastnom prežívaní lásky nemá niektorú konkrétnu skúsenosť. To ale v žiadnom prípade neznamená, že sa neobjavuje v prežívaní niekoho iného, ako sa to odráža napr. v poézii a hudbe. V nasledujúcich bodoch zhrnieme v syntetickej forme charakteristiky prítomné vo väčšej alebo menšej miere v skúsenosti lásky. *Ide nám teraz o to, aby sme zjednodušene a schematicky obsiahli bohatstvo a komplexnosť skúsenosti lásky na základe toho, ako sa prejavuje.* Pomôžu nám v tom odpovede na tieto otázky:

- 1) čo muža a ženu navzájom priťahuje a čo to v nich vyvoláva?
- 2) čo je cieľom tejto priťažlivosti a čím ho chce dosiahnuť?
- 3) v čom nachádza naplnenie a akú potrebu tým sýti?
- 4) aké nebezpečenstvo tu hrozí?

d) čo muža a ženu navzájom priťahuje a čo to v nich vyvoláva?

Muža a ženu v pohľade jeden na druhého, veľmi často ako to prvé, *priťahujú vonkajšie telesné vlastnosti – vzhľad, krása, ktoré vnímame zmyslami, teda telesno-zmyslové hodnoty*, pričom sa prebúda dynamika vlastného tela, ktorej zodpovedá dynamika tela opačného pohlavia, čo vyvoláva *pred druhým sexuálnym bytím telesné vzrušenie*. Toto vzrušenie sprevádza prudká vznetlivosť, ktorá je intenzívnejšia u muža ako u ženy (dôsledok ľudskej sexuality).

Muža a ženu *priťahujú* okrem vonkajších vlastností aj *vnútorné – intelektuálne, vôľové a charakterové vlastnosti – duševné hodnoty* zviazané s mužskosťou a ženskosťou, to

špecificky ženské alebo mužské (pôvab ženy, láskavosť, jej šarm a gracióznosť – rytierskosť muža, odvaha, postoj gentlemana). Takto sa príťažlivosť rozširuje z telesnej na duševnú rovinu a vyvoláva citovú – emocionálnu reakciu tak, že partneri navzájom reagujú emóciou na vnútorné hodnoty a kvality druhého, napr. sympatiu, radosť, odvahu, a človeka priťahujú hodnoty opačného pohlavia. Táto emocionálnosť je viac rozvinutá u ženy (tiež dôsledok sexuality). Spočiatku prevládajú pozitívne city vyvolané kladnými vlastnosťami, neskôr sa objavujú aj negatívne vyvolané zápornými vlastnosťami.

Muža a ženu však môžu priťahovať navzájom nielen telesné, ani nie iba duševné hodnoty, ale vnímanie ľudskej osoby ako takej, teda keď jeden oceňuje na druhom nie iba to, aký je – vlastnosti, kvality (krása, charakter), ale aj to, kým je – že je osobou. Hodnota človeka totiž nespočíva iba v jeho vlastnostiach (akým je), ale hlavne v personálnom bytí, ktoré je vyjadrené slovom osoba. A ľudská osoba priťahuje svojou vnútornou vzácnosťou a originalitou. Človek rozpoznáva individuálnu dôstojnosť osoby pre jej jedinečnosť a neopakovateľnosť, ktorá sa nedá nájsť v inej osobe. Osoba vlastní samu seba, určuje si sama ciele, ktoré potom dosahuje, je to „niekto“ s absolútne jedinečnou identitou. Ľudská osoba preto môže dať nielen niečo zo seba (kvality, ktoré má), ale i seba samu. A to môže vyvolávať v človeku obdiv na najvyššej úrovni ľudskej psychiky, na úrovni rozumu a vôle. Neprichádza však tak spontánne, ako pri citoch, ale vyžaduje si „prácu“ uvažovania a vedomé rozhodnutie sa pre druhého.

Príťažlivosť medzi mužom a ženou pôsobí aj v ďalšej oblasti života – v náboženskej. Ak manželia pozývajú Boha do svojho vzťahu a sú otvorení pre spoluprácu so zvláštnou Božou milosťou ponúknutou práve vo sviatosti manželstva, vtedy to príťažlivé na druhom môže byť prítomnosť Boha a jeho lásky v konkrétnom človeku. Uvedomenie si tejto skutočnosti cez vieru vyvoláva úžas pred tajomstvom Boha prítomným v druhom človeku, ktorý je chrámom Ducha Svätého. Veď „ľudská osoba je jediným stvorením na zemi, ktoré Boh miluje pre neho samého“. (GS 24)

Keď to zhrnieme: čo muža a ženu navzájom priťahuje a čo to v nich vyvoláva?

– telesno-zmyslové hodnoty človeka	– ľudské hodnoty (intelektuálne, vôľové, povahové)	– vnímanie osoby ako takej, jej individuálnej dôstojnosti (rozum a vôľa)	– prítomnosť Boha a jeho lásky v druhej osobe
– telesné vzrušenie (vznetlivosť viac u muža)	– citová reakcia, emócie (viac rozvinuté u ženy)	– obdiv jedinečnosti a neopakovateľnosti osoby	– úžas pred prítomnosťou Boha v druhom človeku

e) čo je cieľom tejto príťažlivosti a čím ho chce dosiahnuť?

Ak muža a ženu priťahuje telesnosť cez telesné vzrušenie, potom táto príťažlivosť smeruje k telesno-pohlavnému dopĺňaniu sa muža a ženy – cieľom je komplementarita na telesnej úrovni, ktoré sa snažia dosiahnuť cez telesné spojenie – sexuálny styk.

Ak ide o príťažlivosť emocionálnu, táto si hľadá citové dopĺňanie (komplementaritu) cez prítomnosť druhého vo svojom vnútri. Pričom prejavom, gestom lásky je citové spojenie – blízkosť v citoch, vzájomná empatia tak, že sú radi spolu, na čo využívajú každú voľnú chvíľu, dokážu si preto upraviť bez problémov aj program dňa, túžia prežívať city rovnako, pozerajú na problémy očami toho druhého.

Ak je príťažlivosť zameraná nie na vlastnosti človeka, ale na jeho osobu, potom cieľom nie je ani telesné spojenie, ani citový súzvuk, ale vyzdvihnutie druhej osoby, šťastie a plnosť cez vzájomné spoločenstvo osôb. Ide o vzťah, ktorý možno budovať hľadaním a želaním dobra druhému, vzájomným darovaním sa, ktoré umožňuje spoločenstvo osôb a ktoré nenahradí vzťah so zvieratom, vecami, prípadne s prácou.

Pri prehĺbení vzťahu o náboženský rozmer je cieľom príťažlivosti medzi mužom a ženou už nie iba spoločenstvo s druhou osobou, ale spoločenstvo s Bohom cez spoločenstvo s druhou osobou, v ktorej je Boh prítomný. Toto sa odohráva v ľudskom spoločenstve a bez neho sa ani nemôže realizovať. Manželia sa snažia o spoločné prežívanie viery tak, že prejavujú Bohu chválu a vďakyvzdanie, a tým dávajú aj úctu milovanej osobe.

Po zhrnutí: čo je cieľom príťažlivosti a čím ho chce dosiahnuť?

- | | | | |
|--|--|---|---|
| – telesno-pohlavné
dopĺňanie | – citové dopĺňanie | – šťastie a plnosť
v spoločensve osôb (ani
telesné, ani citové spoj.) | – spoločensvo s Bohom
cez spoločensvo
s človekom |
| – cez telesné spojenie,
sexuálny styk (sex) | – cez citové spojenie
(jednota v citoch, empatia) | – cez prianie dobra, šťastia
a plnosti druhému vo
vzájomnom darovaní sa | – chvála a vďakyvdávanie
Bohu, dávajúc úctu
milovanej osobe |

f) v čom nachádza naplnenie a akú potrebu tým sýti?

Naplnenie telesnej príťažlivosti je vo vrchole zmyslového uspokojenia, v telesnej rozkoši. Tým muž aj žena nachádzajú nasýtenie pudovej potreby telesného uspokojenia – uvoľnenia sexuálneho napätia.

Naplnenie emocionálnej príťažlivosti prináša zaľúbenosť, vzájomné citové obohatenie „najhlbšími citmi“. Muž a žena takto navzájom sýtia hlbokú citovú potrebu každého človeka.

Príťažlivosť zameraná na osobu človeka nachádza naplnenie v radosti z dávania sa, ale je to iný typ potešenia ako pri sexe alebo citoch, lebo toto dávanie nepramení z uspokojenia potreby, ani z obohatenia sa druhým človekom, ale z odovzdania iného bohatstva: sebadarovania. Ak sa tu dá hovoriť o nasýtení nejakej „potreby“, tak ňou môže byť len spokojnosť z uváženeho a slobodného rozhodnutia sa pre druhého – „nie“ sebecku, pričom opakom by mohla byť vnútorná neistota a nevyrovnanosť človeka, ktorý oddaľuje svoje rozhodnutie, mnohokrát v mene falošnej slobody mať stále pred sebou viacero možností a nechota brať na seba zodpovednosť za rozhodnutia – neschopnosť stáť si za slovom.

Príťažlivosť vyrastajúca z úžasu pred prítomnosťou Boha v druhom človeku má svoje naplnenie v účasti na nebeskom šťastí – blaženosti. Túto blaženosť však manželia počas života na zemi prežívajú cez svoju lásku iba nedokonalým spôsobom vo svojom konkrétnom vzťahu. Tu sa dá len v prenesenom význame hovoriť o nasýtení potreby – túžby po večnosti, ktorú rozvíjaním tejto úrovne manželskej lásky muž a žena čiastočne naplňajú, ale súčasne aj prehľbujú, lebo skutočné nasýtenie nájdeme až vo večnosti v Bohu. Cez svoj vzťah môžu manželia objaviť, že Boh nie je v oblakoch: je v dvoch srdciach, ktoré sa milujú. On je blízko tých, ktorí chcú prejsť z egocentrického myslenia k mysleniu zameranému na druhého.

Po zhrnutí: v čom nachádza príťažlivosť naplnenie a akú potrebu tým sýti?

- | | | | |
|--|--|---|--|
| – v zmyslovom uspokojení
(telesná rozkoš, orgazmus) | – v zaľúbenosti
(citové obohatenie) | – v radosti z dávania sa,
sebadarovanie | – účasť na nebeskom šťastí
(nedokonalým spôsobom) |
| – potreba telesného
uspokojenia (uvoľnenie
sexuálneho napätia) | – citová, emocionálna
potreba | – potreba rozhodnutia sa
pre druhého (vedome
a slobodne nie pre seba) | – spirituálna potreba,
(túžba po Bohu, večnosti)
nábožensko-duchovná |

g) aké nebezpečenstvo tu hrozí?

Každý typ príťažlivosti nesie so sebou aj isté nebezpečenstvo pre samotný vzťah. *Telesno-zmyslová príťažlivosť je zameraná len na vlastné uspokojenie cez žiadostivosť a zmyselnosť – na sebecku. Hrozí tu nebezpečenstvo, že človek – ľudská osoba môže byť používaná len ako predmet na dosiahnutie vlastného dobra bez ohľadu na to, či to ten druhý chce, alebo môže byť povrhu vnímaná a hodnotená len na základe jej vonkajších vlastností, telesných parametrov, ktoré sú rýchlo pomíňajúce. Čo ten druhý prežíva, o to sa sex nestará. Sex sa pre svoju neosobnosť môže stať „hluchým a slepým“.*

Nebezpečenstvom emocionálnej príťažlivosti môže byť zidealizovanie si druhého! To platí skôr pre ženy, lebo v prípade mužov hrozí to, že si zamieňajú citovosť za telesnosť – muži viac žijú v oblasti telesnosti. Táto úroveň podlieha aj častým zmenám, pretože emócie tvoria najmenej stálu rovinu života človeka, či muža alebo ženy.

Aj pri príťažlivosti zameranej na osobu hrozí nebezpečenstvo. Rizikom je hľadanie iba „čistej“ lásky, bez telesnosti, či podmieňovanie ideálnych podmienok pre vyjadrenie svojej lásky, až po neschopnosť chápať integrálne realitu druhého aj s jeho telesnosťou.

V prípade príťažlivosti opierajúcej sa o prežívanie viery je nebezpečenstvom a rizikom vnucovanie zbožnosti a náboženskej praxe druhému a snaha za každú cenu ho pritiahnuť k Bohu. Rovnako nebezpečným môže byť prežívanie viery len individuálne, bez spoločnej praxe, napr. manžel i manželka prežívajú vieru každý svojím vlastným spôsobom, bez spoločného zdieľania, spoločnej modlitby a pod.

Po zhrnutí: aké nebezpečenstvo hrozí pri jednotlivých typoch príťažlivosti?

- | | | | |
|---|--|---|---|
| – zameranie len na vlastné
uspokojenie, egoizmus | – idealizovanie si druhého,
nestálosť citov | – hľadanie iba „čistej“,
anjelskej lásky | – vnucovanie zbožnosti,
priviesť druhého k viere |
|---|--|---|---|

3.4 Štyri úrovne vzťahu

Pri porovnávaní rôznych skúseností ľudskej lásky, so snahou ich odlišiť, sa objavilo opakované odlišenie štyroch typov príťažlivosti v horizontálnej rovine (vodorovne), ktoré postupným napájaním vytvorí schematický súhrn v podobe tabuľky (uvádzame v prílohe).

Spojením odpovedí do schematickej tabuľky sa odкрýva aj vertikálne (zvislé) členenie, v ktorom sa *bohatosť a komplexnosť skúsenosti lásky premieta do štyroch úrovní* (rovín alebo dimenzií), ktoré zodpovedajú bytostným zložkám tvoriacim jednotu ľudskej osoby: *do telesno-zmyslovej úrovne, citovo-psychickej úrovne, duchovno-personálnej úrovne* (v prípade každého človeka ide o schopnosti rozumu a vôle, ktorými sa ako ľudské osoby odlišujeme od zvierat) a *duchovno-náboženskej úrovne* (v prípade veriaceho človeka viera rozširuje a prehĺbuje jeho personálnu duchovnosť).

Dôvodom, pre ktorý je dobré odlišiť a podrobnejšie popísať skúsenosť ľudskej lásky oddelene na týchto rovinách, je *konštatovanie mnohých manželov, že ich vzťah sa skôr alebo neskôr zúžil len na niektorú zo spomenutých rovín, čo veľmi ochudobňuje manželskú lásku a súčasne vedie k jej krízam a krachu.*

h) *telesno-zmyslová úroveň*

Túto úroveň manželskej lásky charakterizuje *príťažlivosť medzi mužom a ženou* zameraná na *telesno-zmyslové hodnoty*, ktorá vyvoláva *telesné vzrušenie*. Cieľom, ku ktorému smeruje táto príťažlivosť, je *telesno-pohlavné dopĺňanie sa* muža a ženy, ktoré sa snažia dosiahnuť *cez telesné spojenie – sexuálny styk*. Naplnenie príťažlivosti je v *telesnej rozkoši*, v ktorej muž aj žena nachádzajú *nasýtenie telesnej túžby*. Hrozí tu však *nebezpečenstvo sebeckva*.

Pozitívny význam tejto úrovne manželskej lásky spočíva vo význame tela a telesnosti ako takej. Telo, telesnosť je tým, bez čoho by sme lásku nemohli prežívať ani vyjadriť. Sú to zmysly, ktorými reagujeme na osoby opačného pohlavia, je to telo, ktorým dokážeme prejsť lásku (dotyk, úsmev, bozk, pohladenie, objatie, pohlavné spojenie). To, čo si na druhom človeku mnohokrát všimneme najskôr, je postava, hlas, oči, pohľad, teda časti tela, a až potom spoznáваме vnútorné kvality človeka.

Sex je prejavom lásky medzi manželmi, má zjednocujúcu funkciu pre ich blaho a súčasne plní plodivú funkciu, kde ich Boh pozýva k spolupráci na odovzdávaní života. Vo veľkej miere názory v tejto otázke ovplyvňuje chápanie sexuality a jej významu v živote človeka a manželov. Sex, telesné zjednotenie, je spojený s jednou z najsilnejších túžob, ktorá rastie úmerne s vnútorným poznaním sa muža a ženy a s ich citovým zblížením. Je to prirodzené, veď tak to do človeka vložil Boh. Okrem tejto túžby však dostal človek aj rozum a vôľu, aby týmito vyššími schopnosťami našiel správne miesto a čas pre naplnenie túžob, ktoré v sebe objavuje.

Sex v manželstve môže mať aj negatívnu stránku, a to vtedy, keď je hriechom. Ako môže byť v manželstve sex hriechom? Hriešnosť sexu môže byť spôsobená jednak hriešnosťou úmyslu, jednak spôsobom jeho užívania, ktorým je porušovaný Boží poriadok.

Preto má v manželstve miesto aj *sexuálna zdržanlivosť*, ktorá je naozaj potrebná a v rozumnej miere aj prospešná. Už preto, že ste dvaja a je potrebné sa v rámci prispôsobovania ovládať. *Periodická zdržanlivosť je súčasťou prirodzených metód plánovania rodičovstva* a je ich nevyhnutnou podmienkou. Pri menštruácii sa zo zdravotných dôvodov odporúča zdržanlivosť. Niekedy môže byť nevyhnutná z iných zdravotných dôvodov a môže trvať aj dlhšie. V zachovávaní sexuálnej zdržanlivosti je potrebné si navzájom pomáhať. Preto napr. obaja manželia potrebujú poznať priebeh cyklu ženy, aby sa podľa toho správali a navzájom sa sexuálne zbytočne nedráždili. Ak by sa niektorý z partnerov nedokázal v tejto oblasti ovládať (čo sa dá overiť predmanželskou zdržanlivosťou), nebude vedieť zachovávať manželskú vernosť, keď v manželstve nastane dlhšie obdobie sexuálnej abstinencie. *Občasná zdržanlivosť môže byť prospešná, pretože bráni zovšedneniu a spôsobuje primerané napätie a túžbu.*

(Rozšírenie tejto témy v prípade potreby nájdete v bode r) sex... a v bode s) hriešnosť sexu...)

i) *citovo-psychická úroveň*

Na *citovo-psychickej úrovni* lásky muža a ženu *príťahujú ľudské hodnoty a vlastnosti*. Príťažlivosť tu vyvoláva *citovú – emocionálnu reakciu*. Cieľom je *citové dopĺňanie*, ktoré chce dosiahnuť *cez citové spojenie*. Naplnenie lásky *prináša záľúbenosť*, obohatenie citového života, čím muž a žena navzájom *sýtia hlbokú citovú potrebu*. Nebezpečenstvom je *zidealizovanie si druhého a nestálosť*.

Pre mnohých ľudí predstavuje celý vzťah medzi partnermi iba citová láska, čo ochudobňuje manželskú lásku. Na druhej strane, hoci *záľúbenosť* je zvyčajne na začiatku vzťahu, je veľmi *dôležitá aj neskôr v manželstve*. Tento rozmer lásky je na rozdiel od sexu zameraný na vnútro partnera. *Citová láska* je láska tvárou oproti sebe a predstavuje vždy vzťah medzi partnermi, svoj zmysel napĺňa v ich milostnom vzťahu. *Prináša šťastie a blaho obidvom partnerom súčasne*. Nie je „to ženské“ ako také, čo príťahuje muža, ale práve výraz určitej konkrétnej ženy. Kým mužský sex je provokovaný pohľadom na niektoré časti tela, dušu oslovuje úsmev, gesto, tón hlasu, ktoré odhaľujú vnútro ženy.

Zanedbávanie citového vzťahu býva v manželstve často „chorobou“. Mnohým mužom býva tento rozmer lásky celkom neznámy a zamieňajú ho za sex. Žena však, pretože žije viac z duševného súladu než zo sexu, býva takýmto mužom sklamaná a telesne neuspokojená. Tzv. pohlavný chlad je takmer zrkadlovým obrazom mužovho sexuálneho postoja, ktorému chýba duševný rozmer. Aby sa vyliečil chlad ženy, často sa musí najprv zmeniť postoj muža. Žena má mužovi ukázať, že to telesné v nej, čo tak bezprostredne púta jeho pozornosť, nie je síce nič zlé, ale ani zďaleka to nie je také zaujímavé, ako jej duša a on to potrebuje objaviť a obdivovať. Tento rozmer vzťahu je potrebné rozvíjať cez konkrétne situácie, napr.: kvety len tak, bez dôvodu, potešia aj po 10, 15 rokoch manželstva, rovnako večera vo dvojici mimo domova, pri sviečkach atď.

j) *duchovno-personálna úroveň*

Na *duchovno-personálnej úrovni* (persona = osoba) sa dostávame vtedy, keď ide o príťažlivosť medzi mužom a ženou, ktorá je *založená na vnímaní osoby* ako takej, teda keď jeden na druhom oceňuje ani nie vonkajšie, ani vnútorné vlastnosti, ale to, kým je – *osobou*. Takáto príťažlivosť vyvoláva v človeku *obdiv na úrovni rozumu a vôle*. Cieľom je dobro a šťastie druhej osoby, ktorý sa snažia dosiahnuť *vzájomným darovaním sa*. Muž a žena nachádzajú *naplnenie v radosť z dávania sa*, zo sebadarovania. Tu je rizikom *hľadanie iba „čistej“ – anjelskej lásky*, bez telesnosti, ktorá prestáva byť ľudskou.

T tejto úrovni sa niekedy hovorí aj *láska priateľská*, ktorá by sa dala vyjadriť obrazmi: bok po boku, vždy spolu, snažíme sa dosiahnuť jeden cieľ, vytvoriť jednotu. *Opiera sa o duchovné*

kvality milujúcich, vyjadruje vrelé a tesné pribuzenstvo mysle a ducha. Takto sa vytvára spoločná duchovnosť milujúcich osôb. Jej vytvorenie nie je však prirodzene dané, ale je *spojené s premáhaním vlastného egoizmu*, s bojom proti prekážkam. Prakticky pre rast tejto lásky v manželstve sú dobré spoločné záujmy, koníčky, ale hlavne hlboké poznávanie jeden druhého prostredníctvom otvorenej a úprimnej komunikácie.

Dôležitosť tejto úrovne pre manželstvo je v tom, že môže byť záchranou v čase, keď jeden druhému povie: „už nič k tebe necítim“, alebo keď sa telesná príťažlivosť takmer vytratí a prevládajú skôr negatívne pocity. Práve vtedy môže láska založená na vôľovom rozhodnutí sa pre druhého oživiť, ba zachrániť celý vzťah. *O prejavoch lásky tu totiž rozhoduje vôľa, nie pocit.* Nie to, čo cítim, ale to, čo ti prajem! *Tu je láska postojom: „chcem tvoje šťastie, tvoje dobro“*, ide o žičlivosť zameranú na druhého. Ak by totiž láska bola len nejaký cit alebo emócia, môže prísť a odísť ako každý iný pocit (hnev, smútok, strach...), a to dokážeme veľmi málo ovplyvniť. Tak, ako sa ľahko zamilujeme, môžeme ľahko tento cit aj stratiť a znova sa zamilovať do niekoho druhého. Ani manželstvo nie je patentom proti zaľúbeniu sa do niekoho iného.

Veľmi krásne hovorí o láske sv. Pavol v 13. kapitole 1. listu Korint'anom. Všimli ste si, že svätý Pavol v tomto opise lásky nezdôrazňuje emócie, ale postoj a konanie? Všetky črty lásky sa zameriavajú na blaho milovanej osoby. Naše konanie, naše postoje závisia od nášho rozhodnutia, máme ich vo svojej moci.

Milovať znamená viac ako len pekné city: *je to aj rozhodnutie byť tu jeden pre druhého.* Láska tu už nespočíva len v cite, ale skôr vo vôli, keď praje dobro druhému a chce spoločné šťastie, lebo platí: láska je rozhodnutie. To nastáva vtedy, keď ide o zmenu centra záujmov života a o to, aby muž a žena urobili stredobodom svojho života vzájomnú lásku a nie osobné uspokojenie. Na tejto úrovni láska nestojí na telesnej kráse, ani sa neopiera o hlboké city. Bude teda stáť na iných hodnotách. Ak sa má udržať a rásť, nemôže stáť na takých hodnotách, ktoré sú v protiklade s obetavosťou, zhovievavosťou, ak nedokáže odpúšťať a dôverovať.

(Rozšírenie tejto témy v prípade potreby nájdete v bode t) láska... a u) obetavosť...)

k) **duchovno-náboženská úroveň**

Manželia obohacujú svoju lásku o túto úroveň vtedy, keď osobnú vieru chcú prežívať v manželstve spoločne. Potom to príťažlivé na druhom je *tajomstvo Boha a jeho lásky prítomné konkrétne v druhej osobe.* To vyvoláva úžas pred Bohom v druhom človeku. Cieľom tu je *spoločenstvo s Bohom cez spoločenstvo s druhou osobou* tak, že manželia *prejavujú Bohu chválu a vďakyvzdanie.* Takto má manželská láska svoje *naplnenie v účasti na nebeskom šťastí – blaženosti*, tu na zemi iba nedokonalým spôsobom. Tým čiastočne naplňajú nábožensko-duchovnú potrebu človeka. Nebezpečenstvom a rizikom je *vnucovanie zbožnosti a náboženskej praxe druhému* a prežívanie viery len individuálne, čo vedie k vzájomnému odcudzeniu.

Dôležitosť a potreba tejto úrovne manželskej lásky vyplýva z toho, že láska nie je len vlastnosťou Boha, ale on sám je Láskou. Túto Božiu lásku od prvokresťanských čias nazývame gréckym slovom *agapé*. *Agapé* vyjadruje nepochopiteľný Boží záujem o človeka. Boh nám preukázal svoju lásku tým, že Kristus bol ochotný obetovať všetko, za nás zomrel, aby nás vykúpil z otroctva hriechu a zabezpečil nám večný život. *Agapé je teda láskou ochotnou obetovať sa pre druhého.*

V manželstve sa *agapé* prejavuje tak, že sa manželia neustále vzdávajú seba samých, aby tak vytvorili priestor pre prijatie svojho manželského partnera/-ky. Ináč povedané, v rovine *agapé* sa prejavuje *schopnosť ľudí jednať celkom nesebecky a byť tu pre druhých.* Veľkosť a sila tejto schopnosti je celkom závislá od zmyslu pre obetu, teda *ochoty obetovať sa*. „Ty si pre mňa oveľa dôležitejší než moje ja. Tebe chcem dať prednosť pred sebou samým.“ Manželské *agapé* je schopné dávať na prvé miesto toho druhého, ale tiež sa môže zmeniť v *agapé* rodičovské, a to je pre bohatosť a rozvoj vzájomného vzťahu veľmi dôležité. *Agapé* ako univerzálna Božia láska zjednocuje v manželstve prejavy lásky špecifické pre človeka, ale tiež ich predpokladá.

3.5 Manželská láska

Snažili sme sa zachytiť bohatstvo obsiahnuté v príťažlivosti medzi mužom a ženou. Na čom sa zakladá táto príťažlivosť? Jej fundament sa nachádza v *identite* a v *rozdielnosti*. *Identita* znamená, že iba ľudská osoba nás priťahuje týmto spôsobom, nie predmety, ani zvieratá, ani anjeli. Je to identita prirodzenosti, dôstojnosti, pôvodu a osudu. *Rozdielnosť* prežívaná na úrovni telesnej, citovej a duchovnej zas odhaľuje odlišnosť osoby – je to niekto iný. Táto rozdielnosť nie je so všetkým, čo prináša, prežívaná ako hrozba, ale práve naopak, ako obohatenie, ktoré otvára nové možnosti, nemysliteľné vo vlastnej samote. Rozdielnosť sa takto predstavuje ako príležitosť pre dopĺňanie sa (komplementaritu) vo vzťahu.

Opísané úrovne manželskej lásky sú nezameniteľné, ale nie sú uzavreté samy do seba. *Existuje medzi nimi vzájomný vzťah a následne vzájomné obohatenie*. Preto po analýze skúsenosti lásky medzi mužom a ženou a odlišení jednotlivých úrovní manželskej lásky chceme teraz ukázať prepojenie všetkých týchto úrovní a dopracovať sa k syntéze.

1) *dôležitosť prepojenia a vyváženosti všetkých úrovní*

Je potrebné, aby v skúsenosti lásky človek správne integroval všetky štyri úrovne. Úroveň, ktorá stojí „nad“, opodstatňuje úroveň „pod“ a to, čo je „nad“, udržiava v rovnováhe to, čo je „pod“. Napríklad: duchovná láska medzi mužom a ženou má základ v telesnej a emocionálnej láske. Ak sa tieto dve úrovne roztriešťa, to, čo je nad nimi, sa rozkolíše a opačne. Takto strata atraktivity, ktorá vznikla pre nedostatok vzájomnej citovej pozornosti, môže spochybniť vzájomné sebadarovanie a chýbajúce sebadarovanie potom môže oslabiť citovú harmóniu a sexuálnu túžbu.

Jednotlivé úrovne teda navzájom medzi sebou úzko súvisia. *Jedna úroveň* (v uvedenom poradí) *je základom pre nasledujúcu* (napr. telesno-zmyslová je základom pre ostatné). Ak chýba jedna, nemôže sa rozvíjať na nej ďalšia vyrastajúca. (Je to podobne ako napr. pyramída postavená z kociek; alebo akrobati v cirkuse, ktorí stoja na ramenách akrobata pod nimi: ak sa zrúti jedna úroveň, popadajú ďalšie, ktoré na nej stoja.) Platí však *aj opačný vzťah: ak chýba tá „vyššia“, potom je ochudobnená aj tá nižšia*. Ak totiž chýba napr. emocionálnosť, potom je biedny aj sex, a tiež chýbajúca spoločná zbožnosť obmedzuje napr. emocionálnosť. *Obmedzenie len na niektorú úroveň ochudobňuje celý vzťah; no prítomnosť a prepojenie všetkých úrovní umožňuje ich obohatenie* (napr. telesné pohlavné spojenie nadobúda iný rozmer, ak je vo vzťahu rozvinutá aj personálna úroveň a úroveň viery tiež obohacuje sex).

Tu možno použiť príklad s kompletným menu – postupuje sa v určitom poradí – najprv aperitív, potom predjedlo, polievka, hlavné jedlo... dezert, káva, zmrzlina... Pre dokonalé vychutnanie si jedla je potrebné dodržať tak poradie jednotlivých jedál, ako aj konzumáciu určitého množstva. Ak začneme zmrzlinou, ťažšie si vychutnáme polievku, príp. ak sa prejeme predjedla, už nebudeme vládvať pokračovať s ďalšími chodmi a prideme tak o gastronomický zážitok (alebo aj o zdravie).

Vyvážená prítomnosť všetkých úrovní lásky a zároveň prepojenie, ich vzájomný vzťah, umožňuje obohatenie a posväcovanie manželov. Naopak, obmedzenie vzťahu len na niektorú z úrovní ochudobňuje celý vzťah a často sa stáva aj príčinou nedorozumenia a nefungovania manželstva. Za skutočnú manželskú lásku môžeme teda považovať len tú, ktorá obsahuje všetky úrovne vzťahu. *Poznanie jednotlivých úrovní lásky nám ukazuje pestrosť jej prvkov a pozýva nás žiť túto lásku v jej bohatosti, komplexnosti*. Keď je človek náročný na kvalitu svojho života, na kvalitu materiálnych podmienok, v ktorých žije, mal by byť rovnako náročným na kvalitu vzťahov, v ktorých žije. Prečo neprežívať lásku plnšie? *Povolanie k láske, zvlášť v povolaní k manželstvu, je pozvaním prežívať lásku v celej jej šírke i hĺbke*.

(Časti od 3.3 d) až po 3.5 l) sú spracované podľa Noriega J., *Il destino dell'eros*, s. 44-50)

m) *spojenie ľudskej lásky s Božou láskou*

Hovoriť o náboženskej úrovni manželskej lásky, o spojení s Božou láskou, príp. snažiť sa o ňu, znamená pre niektorých ľudí iba zdôrazňovanie náboženskej praxe, zvlášť modlitby v manželstve, sviatostí a kostola. A ak ide o manželstvo veriacich, potom *sviatostný* rozmer manželstva a svojej lásky často stotožňujú len s touto cirkevnou praxou – duchovným životom, spiritualitou. Modlitba pre manželov má veľký význam, aj spoločné praktizovanie viery pre manželov je veľmi dôležité, zároveň však *chceme ukázať potrebu širšieho chápania „sviatostnosti“ kresťanského manželstva, ktoré sa opiera o dôležitosť prepojenia a vyváženosti všetkých úrovní manželskej lásky.*

Pozývať Boha do svojho manželstva, žiť náboženskú úroveň manželskej lásky znamená túžiť po láske, ktorá odráža a napodobňuje Ježišovu lásku. Niektoré vlastnosti kresťanskej lásky v manželstve (napr. to, ako sú manželia povolani milovať sa navzájom) sú radikálne iné ako spôsob, ktorým sa prezentuje láska v spoločnosti. *Naša láska musí byť taká hlboká a plná, že musí odrážať Ježišovu lásku. Aké sú znaky Ježišovej lásky?*

1. *Úplná a večná láska.* Ježiš nám dával každý okamih svojho života a dal nám aj samotný život. Nezastavil sa pred ťažkosťami. Jeho láska sa nezakladala na citoch, ale išla ďalej a pre nás zaprela aj samu seba.

2. *Láska, ktorá odpúšťa a nekritizuje.* Keď ho opustili jeho apoštoli, Ježiš im odpustil. Nekritizoval ich, nezostal v nenávisti a nepomstil sa, ale bol milosrdný.

3. *Láska plná citov, nežnosti a jemnosti.* Zachoval sa ako skutočný priateľ voči Jánovi, Marte a Márii, voči deťom.

4. *Láska, ktorá dáva život.* Ježiš uzdravoval chorých, dával nádej a vyzýval, aby sme využili svoje dary.

5. *Verná láska.* Ježiš kvôli nám zaprel sám seba a zostal verný až na smrť.

Ako môžu manželia dosiahnuť, aby sa ich vzťah podobal Ježišovej láske? *Aby sa rozvíjala manželská láska podobná Ježišovej, sú potrebné vhodné a účinné prostriedky. Jestvuje niekoľko ciest, po ktorých je potrebné kráčať.* Bez toho, aby sme zanedbali všetky ostatné dobré veci, ktoré platia všeobecne, sú to:

1) *dialóg manželov* (komunikácia); 2) *sexualita ako vzťah*; 3) *modlitba manželov.*

Jednej ceste manželskej spirituality – *sexualite*, jej chápaniu a rozvíjaniu boli venované už dve témy (*Ľudská pohlavnosť, rozdielnosť a doplnkovosť muža a ženy* a *Manželská láska*). Ďalšej ceste – *komunikácii* sa budeme venovať v téme *Komunikácia v manželstve a riešenie konfliktov*. Poslednej, *modlitbe manželov*, nie je venovaná samostatná téma, takže sa jej dotkneme v bode 3.7 *Rozšírenie...* a potom pri niekoľkých ďalších témach (*Kresťanská viera, Kresťanská mravnosť ako odpoveď človeka na Božie volanie, Kresťanský štýl v rodine – život viery a modlitby, Sviatosť manželstva*).

Ako však vidíme, *medzi cesty spojenia ľudskej lásky s Božou láskou patrí nielen modlitba (alebo náboženská prax), ale aj prežívanie sexuality a komunikácia medzi manželmi.* Tým, že sem zaradujeme aj to, čo nepatrí k „duchovnému životu“ v bežnom význame, *rozširujeme chápanie „sviatostnosti“ manželstva.* Ak by totiž niekto chcel stotožniť so „sviatostnou“ láskou iba *personálno-náboženskú úroveň*, zabudol by na základné podmienky, ktoré sú stanovené Cirkvou pre prijatie sviatosti manželstva, pričom medzi ne, okrem iného, patrí aj telesná schopnosť riadneho manželského styku. Rovnako by mohla byť problémom (neskôr možno aj dôvodom vyhlásenia neplatnosti manželstva) nevera v citoch pri sobášii (hoci bez telesného skutku). Takže nakoniec *pod sviatostnou láskou – pod láskou, ktorá je podmienkou „sviatostnosti“ manželstva – môžeme rozumieť len lásku muža a ženy na všetkých jej úrovniach tak, že sú vzájomne prepojené, vyvážené, navzájom sa obohacujúce a prepojené s Božou láskou.*

n) *manželská čistota*

Manželská láska prežívaná na viacerých úrovniach vzťahu ponúka aj priestor na uvažovanie o mravnej čistote v manželstve. *Prepojenie a vyváženosť všetkých úrovní manželskej lásky je totiž základom aj pre chápanie manželskej čistoty, ktorá predpokladá vzájomnú závislosť medzi sexom, emocionalitou, priateľskosťou aj náboženským rozmerom vzťahu, pričom si vyžaduje odstránenie nebezpečenstiev a rizík rovnako na každej úrovni vzťahu. Manželská čistota síce začína v myšlienkach, ale súvisí s celkovým pohľadom jedného na druhého a neznamena iba nerobiť niečo, čo nie je správne či morálne, dokonca hriešne.*

Žiaľ, úvahy o čistote v manželstve sa často zužujú len na vymenovanie toho, čo sa nesmie, teda na niektoré normy správania sa, zväčša *negatívne*, ktoré strácajú svoj zmysel a náboj šťastia, ak sú vytrhnuté zo širšieho kontextu, v ktorom by mali byť ohlasované. Samotný výraz „manželská čistota“ vyvoláva u mnohých nedorozumenia a odstup.

Pokúsme sa nahliadnuť do niektorých cirkevných textov na túto tému. Začneme *Katechizmom pre dospelých*. „Kresťanská manželská láska,“ hovorí sa v ňom, „je slobodná, čistá, jedna, verná, nerozlučná, plodná, sviatostná... *Manželská čistota znamená, že ide o obetavú lásku, ktorá nehľadá vlastný záujem, o záväzok spoločného života, hľadania dobra toho druhého bez egoistickej vypočítavosti.*“ (1056)

Čistota tu teda znovu nadobúda rozmer úplného sebadarovania sa. „Podľa kresťanského názoru,“ povedal pred niekoľkými rokmi Ján Pavol II., „*čistota neznamena odmietnutie alebo pohrdanie ľudskou sexualitou. Znamená skôr duchovnú silu, ktorá dokáže brániť lásku pred nebezpečenstvom sebeckva... a viesť ju k jej plnému rozvinutiu.*“ (FC, 33)

Manželskú čistotu predstavuje periodická zdržanlivosť, ovládanie inštinktu prostredníctvom rozumu a slobodnej vôle. Ohlasovať blahoslavenstvo čistoty je nekompromisne tvrdiť, že táto askéza a disciplína *manželskej lásky nielenže neškodí, ale jej dodáva vyššiu ľudskú hodnotu a naplňa ju hlbokým šťastím*. „Vďaka jej blahodarnému vplyvu,“ zdôraznil Pavol VI. v encyklike *Humanae vitae*, „sa manželia plne rozvíjajú a obohacujú duchovnými hodnotami. *Prináša totiž rodinnému životu ovocie mieru a pokoja a prispieva k rozriešeniu iných problémov. Podporuje starostlivosť o partnera a úctu k nemu, pomáha manželom ovládať sebeckvo, ktoré je nepriateľom pravej lásky...*“ (HV, 21) „Takto manželia skusujú,“ dodáva Ján Pavol II., „že manželská jednota sa obohacuje o tie hodnoty, nežnosti a city, ktoré tvoria hlbokú dušu ľudskej sexuality, a to aj v jej telesnom prejave. Takto sa sexualita rešpektuje a povznáša vo svojom pravom a plnom ľudskom rozmere a *nepoužíva sa ako predmet*, ktorý naruša osobnú jednotu duše a tela, a tým zasahuje samého Božieho tvora v najvnútornejšej spätosti prírody a osoby.“ (FC, 32)

Manželstvo je sviatosťou Božej lásky k svojmu ľudu. A práve táto teologická perspektíva osvecuje zjednocujúci rozmer manželstva. „Úkony, ktorými sa manželia intímne a čisto spájajú, sú čestné a dôstojné, a ak sa konajú spôsobom skutočne ľudským, vyjadrujú a napomáhajú vzájomné darovanie sa, ktorým sa navzájom radostne a vďačne obohacujú.“ (*Gaudium et spes*, 49) Nejde o *podľahnutie* telesnej chlipnosti, ale o znásobenie posväcujúcej milosti. Toto vedomie má naplňovať srdcia manželov šťastím a tajomstvom.

Práve preto sa tajomstvo panenstva a tajomstvo manželstva navzájom objasňujú. „Panenstvo,“ pripomína *Katechizmus pre dospelých*, „neprotirečí hodnote manželstva, ale je jeho predpokladom, potvrdením, obranou pred obmedzujúcimi interpretáciami. Pripomína manželom, že majú svoje manželstvo prežívať ako predčasný model dokonalého spoločenstva s Bohom. *Človek, ktorého každý hľadá, je v podstate samotný Boh: partner nemôže nasýtiť neobmedzenú túžbu po láske: ozajstný sobáš je spoločenstvo s Bohom. Na druhej strane, manželstvo je pre panenstvo výzvou ku skutočnému, nie imaginárnemu darovaniu sa, k vytvoreniu spoločenstva, a nie izolovaniu sa. Ide o dva dary, ktoré sa majú dopĺňať a navzájom budovať*“ (1076).

Preto treba mladým ľuďom, ktorí sa pripravujú na manželstvo, navrátiť vedomie hodnoty manželskej lásky a úlohy, ktorá je manželom zverená. Otec Gasparino rozhodne tvrdí: „Áno, treba

mladých ľudí naučiť, že sexuálne spojenie je svätý skutok, pretože ho posvätil Boh. Beda, ak ho zatieni vulgárnosť... Ak si teda Boh takto ctí sexuálny akt, odkiaľ sa berie odvaha zneužívať ho? Prečo sa stáva predmetom zneužívania a egoizmu?... Kresťanskí manželia musia nadobudnúť nové svedomie. Mladých treba učiť, že je zakázané brať sexuálny akt na ľahkú váhu, zamieňať ho za hru či egoizmus, čo je ešte horšie. Skutoční kresťanskí manželia završujú sexuálny akt v modlitbe. Najskôr sa očistia od egoizmu a konajú ho ako výraz lásky voči Bohu, manželovi, deťom... V takomto svetle sa sexualita stáva náročnou, stáva sa métou odvahy, stáva sa krásou, stáva sa svätosťou.“ (Gasparino A., *Sessualità dono di Dio* (Sexualita, Boží dar), Elle Di Ci, Leumann, Turín 1992, s. 17.) Text bodu *n*) je spracovaný podľa: Buccellato G., *Blahoslavení čistí*, s. 42-45.

Manželská čistota rodičov je potom významným predpokladom výchovy detí k čistej láske a k obetavému životu. „To si vyžaduje, aby si rodičia uvedomovali, že v ich láske je prítomná Božia láska, a preto aj vzájomné pohlavné obdarúvanie sa majú prežívať s ohľadom na Boha a na jeho zámer s láskou, vo vernosti, v úcte a veľkodušnosti voči manželskému partnerovi a voči životu, ktorý môže povstať z prejavu ich lásky.“ (*Ľudská sexualita...*, Pápež. rada pre rodinu, 1995, 20)

o) *diagram manželskej lásky*

Slovo láska sa v bežnom živote používa v rôznych významoch, často protichodných: láska voči Bohu, láska k deťom, manželská láska, láska k blížnemu – to isté slovo, ale iný význam. Okrem toho poznáme aj protichodné významy: milovať sa alebo milovať sa s prostitútkou. Ten istý koreň má aj slovo „milenc“, čo znamená niekto, kto narúša vernosť manželstva. Predovšetkým v kresťanskej literatúre sa môžeme stretnúť s označením úrovni manželskej lásky slovami: sex, eros, filia, agapé.

V antickej gréčtine bolo všetko jasnejšie. Keď sa hovorilo o láske, ktorá zahŕňa sexuálnu príťažlivosť, používalo sa slovo „eros“. Keď mali na mysli vzťah sympatie, citov, chuť byť spolu, používali slovo „filia“ (dnes „feeling“). Keď kresťania chceli vysvetliť „nové prikázanie“ Ježiša, používali „nové“ slovo „agapé“. Je to grécke slovo, ktoré sa do latinčiny prekladá ako „caritas“ a do taliančiny „carità“. Tomuto talianskemu slovu sa často pripisuje skreslený a mylný význam, mnohí ho chápajú ako „almužnu“. Agapé však vyjadruje kresťanský spôsob lásky: je to láska ako „dar seba“, láska schopná obetovať sa pre druhého. Je to typická božská láska, lásku, akú nám ukázal Ježiš. Slovo sex, *sexus* má latinský pôvod.

Slová *sex*, *eros*, *filia* však iba čiastočne vystihujú odlišnosť jednotlivých úrovní, ktoré sme predstavili (keďže spomínané štyri úrovne lásky zodpovedajú konceptu človeka rozvíjanému kresťanskou antropológiou omnoho neskôr), sú málo známe ľuďom bez humanitného (filozofického) vzdelania a majú tiež posunutý význam v bežnom užívaní (napr. dnes je erotika bežne chápaná takmer ako synonymum sexuality). Preto neodporúčame ich použitie ani v prípade snahy o zjednodušenie, príp. schematické zhrnutie.

Navrhujeme radšej použiť takýto *schematický obrázok*: pokúste sa znázorniť, príp. použiť aspoň symbolicky vopred nakreslené *postavy muža a ženy* (dostatočne vzdialené od seba, aby sme medzi ne mohli naznačiť jednotlivé úrovne lásky, súčasne môžu byť vložené do veľkého srdca) a *medzi ne vpíšeme: telesnosť* (telesno-zmyslová úroveň – začneme odspodu, v prvej tretine ich výšky), *nad to: emocionálnosť* (citovo-psychická úroveň – v druhej tretine, na úrovni srdca) a *najvyššie zapíšeme priateľskosť* (duchovno-personálna úroveň – približne na úrovni hlavy). V strede, nad postavy, asi tak vysoko, ako sú od seba vzdialené, *dopíšeme ešte Božia láska* (naša duchovno-náboženská úroveň), pričom tu by sme mohli príp. použiť aj termín *agapé*, ale s dostatočným vysvetlením jeho významu. Napokon *môžeme spojením postáv muža, ženy a Božej lásky dokresliť trojuholník* (podľa možnosti rovnostranný), *ktorý tvoria muž, žena a Boh*. Na ňom môžeme *ukázať nielen dôležitosť vyváženosti manželskej lásky, ale aj potrebu jej prepojenia s Božou láskou*. Ak sa muž aj žena snažia o priblíženie sa k Bohu rovnako, rastie ich duchovný život – naznačíme to šípkami, ktoré stúpajú po stranách trojuholníka od postavy muža a ženy k Bohu – a zároveň sa približujú aj k sebe navzájom, a to aj preto, že sa navzájom obohacujú a zjednocujú – to je viditeľné na obraze tak, že ak sa postava muža

a ženy súčasne posúva smerom hore po stranách trojuholníka k Bohu, zmenšuje sa ich vzájomná vzdialenosť. Ak sa snaží len jeden z manželov byť sám bližšie k Bohu, nepomáha to vzťahu, ale naopak, skôr sa vzdďaľuje od partnera.

3.6 Láska v rodinných vzťahoch

p) *úcta k rodičom, vzťah k svokrovcom a širšie vzťahy*

Spomenieme ešte jeden druh lásky, ktorá nie je priamo súčasťou lásky medzi manželmi, ale je to *láska, ktorej prítomnosť v rodine vytvára predpoklady pre rozvoj manželskej lásky v neskoršom partnerskom vzťahu muža a ženy.*

Máme na mysli lásku rodičov k deťom, detí k rodičom, súrodeneckú lásku, lásku medzi širším príbuzenstvom, ale i lásku krajanov v cudzine. Je to láska prirodzená, inštinktívna, nemusíme sa o ňu nejako zvlášť snažiť, je nám daná. Musí sa však správne a zdravo rozvíjať. Nedostatok tejto lásky v rodine vedie k agresivite, tvrdosti a násilníctvu detí. Majetnícka láska zase spútava, nedovolí deťom rásť v osobnosti, potláča ich sebavedomie, deti nie sú schopné vyrovnáť sa s prekážkami a problémami.

q) *zodpovednosť za vlastné manželstvo a rodinu*

S touto témou súvisí aj *láska v rodinných vzťahoch: vzťah k rodičom a svokrovcom, vzťahy k pokrvnej rodine partnera.* Pre manželov sa však stane prvoradou zodpovednosť za vlastné manželstvo a rodinu. V súvislosti s týmto je dôležité si zosúladiť s partnerom aj poradie, rebríček hodnôt: Ak sú naše hodnoty položené na základoch sv. Písma, tak dávajú na 1. miesto Boha, na 2. partnera, na 3. deti a rodinu, až na 4. našich rodičov a na ďalšie našich blízkych v Kristovi – spoločenstvo, prácu, zdravie a nakoniec osobné záujmy a koníčky. Problémom je, že často kladieme na prvé miesto deti, partnera, prácu či koníčky, jednoducho to, na čom si zakladáme, a potom sa cítime prázdni, sklamaní, vyčerpaní.

Je nevyhnutné venovať patričnú pozornosť najmä rastu manželskej lásky, no nezabúdať ani na širšie vzťahy. „Opustiť otca i matku a priľnúť...“ znamená na jednej strane upriamiť pozornosť na budovanie spoločenstva s milovanou osobou, s ktorou vstupujeme do manželstva, na strane druhej však neznamená doslova zabudnúť na rodičov. *Voči rodičom vlastným i rodičom svojho partnera prejavujeme úctu a sme pozvaní hľadať primeraný spôsob na jej vyjadrenie. Manželia však majú právo na intimitu a vlastnú výchovu detí aj pred vlastnými rodičmi.* (Bližšie v téme o výchove)

3.7 Rozšírenie a obohatenie témy

r) *sex – prejav lásky a odovzdávanie života*

Chvíľu sa teraz zamyslime nad tým, ako vnímame manželský sexuálny styk z pohľadu viery („teológia“ sexu). Je to obdivuhodná udalosť, pretože je to priama účasť človeka na tvorivej Božej moci. Veď aj keď nie vždy, ale aspoň občas, dôsledkom a výsledkom manželského styku je život nového človeka. A zároveň ide o najhlbšie vyjadrenie lásky muža a ženy a ich vzájomné odovzdanie sa. Preto má byť chápané a prijímané zodpovedne, podľa svedomia na správnom mieste a v správnom čase. To správne miesto a správny čas je manželstvo. Pretože až v manželstve si muž a žena telom, celkom odhalením, pravdivo a zodpovedne hovoria, že sa majú radi a že sa dávajú jeden druhému úplne, totálne a nemôžu to už vziať späť. Zároveň len v manželstve môžu obidvaja vytvoriť také podmienky, do akých sa má právo narodiť každý človek.

Cirkevné právo uvádza ako prekážku pre platné manželstvo neschopnosť riadneho manželského styku. Zdravie a normalita muža a ženy sú teda prirodzeným predpokladom, aby deti boli prijaté ako pilier manželstva. Právo tu nemyslí na plodnosť, preto môžu byť aj bezdetní manželia. Aj tieto manželstvá sú úplné, pritom mnohí tento problém riešia adopciou.

Sexuálne spolužitie má pre manželstvo veľký význam a nenahraditeľne obohacuje vzťah, ak má v manželstve správne miesto a je prepojené s ďalšími rovinami manželskej lásky. Na druhej strane sex ako telesný aspekt zahŕňa bezprostredné biologické funkcie, pocity a zvlášť s tým súvisiace reflexy. Muž pri pohľade na ženu môže pocítiť určité vzrušenie bez ohľadu na to, či je to jeho manželka alebo celkom cudzia žena, či tú ženu miluje alebo nie. To, čo dráždi muža, nie je osobná sympatia, ale celkom všeobecne žena.

s) *hriešnosť sexu a sexuálna zdržanlivosť*

Čo môže byť hriešnym úmyslom pri sexe? 1) Akékoľvek sebecko a bezohľadnosť. Manželský styk, ktorý je jednému z manželov vnucovaný bez ohľadu na jeho stav a želanie, nie je prejavom skutočnej lásky, lebo môže poškodzovať zdravie jedného z partnerov, ohrozovať jeho plodnosť, alebo ho inak zraňovať. 2) Bez oprávneného dôvodu vylúčenie počatia a zrodenia dieťaťa. 3) Ak sex neslúži svojmu poslaniu (napr. konzumný vzťah k sexu).

Boží poriadok pre telesný styk je najčastejšie porušovaný: používaním nedovolených spôsobov regulácie počatia narušujúcich prirodzené pochody v organizme a používaním spôsobov celkom vylučujúcich možnosť počatia (sexuálne uspokojovanie bez nadväznosti na pohlavný styk). Keď si to teda zhrnieme do jednej vety: ani v manželstve nie je všetko dovolené.

A ako je to so zdržanlivosťou v manželstve? Je dovolená? Či dokonca nutná? Niektorí manželia používajú aj takéto spojenia: uplatniť si manželské právo, splniť si *manželskú povinnosť*, pričom majú na mysli manželský styk. Pojmy právo a povinnosť sa v manželstve dostávajú k slovu vtedy, keď v ňom chýba láska.

Samozrejme, sú skutočnosti, ktoré sú samy osebe v rozpore s čistotou v morálnom zmysle. Napr.: pornografické filmy ku kvalite sexuálneho vzťahu neprispievajú. V nich sú aj muži aj ženy degradovaní. Pod ich vplyvom sa muž či žena nestane ničím iným, iba telom, ktoré slúži na uspokojenie. Pornografia sexualitu deformuje.

Podobne, keď sa sex premení iba na aktivitu, stáva sa rutinou. Jeden na druhého vyvíjajú v sexuálnom vzťahu nátlak a celú svoju pozornosť sústreďujú iba na techniky, pozície a metódy. Snáď sa po čase stanú kompetentnejšími (zručnejšími), ale menej „vášnivými“ jeden pri druhom. Strácajú schopnosť jeden pred druhým žasnúť a obdivovať ho. Sexuálny styk tak prestane byť úžasným darom Božím, ktorý manželia v sebe rozvíjajú deň čo deň. Namiesto toho je to „to“, čo robia, keď idú do postele, keď sú totálne vyčerpaní, a keď teda nikto z nich nechce do toho vložiť

zvlášť veľa snahy. Keď manželia berú sex iba ako aktivitu, odmietnutie sexu môže byť spôsobom, ako potrestať toho druhého. Alebo požadovanie sexu, kedykoľvek majú naň chuť, bez ohľadu na svoju partnerku (svojho partnera), môže byť nedôstojnou hrou s tým druhým. Takáto hra môže byť znakom, že človek, ktorý sa jej dopúšťa, prežíva ako človek pocit neistoty. Keď sex nie je ničím viac iba aktivitou, pár sa okráda o všetku radosť a intimitu, ktoré im Boh chce dať v ich manželstve prežívať. Mať sexuálny styk nie je niečo, čo manželia robia. Je to to, čím sú jeden pre druhého. Presne tak, ako sa manželia môžu rozhodnúť mať spolu styk, tak sa môžu aj rozhodnúť pracovať na tom, aby si navzájom prejavovali lásku 24 hodín denne. To si ale žiada zodpovednosť, citlivosť a pozornosť na oboch stranách.

t) *láska = chcieť dobro druhému*

To, že láska súvisí s vôľou, nám napovedá menej známy výraz z taliančiny. Poznáme z mnohých piesní, že milovať sa povie „amare“ a láska „amore“. Avšak rovnako milovať, mať rád, ľúbiť znamená aj talianske „volersi bene“, čo doslova preložené znamená „chcieť dobro“. Tým je pekne naznačené, že mať rád druhého znamená chcieť preňho dobro, a nie len k nemu niečo cítiť.

Čo znamená, že láska je rozhodnutie? Znamená milovať bez toho, aby som sa nechal/-a podmieňovať alebo strhnúť citmi. Keď som nahnevaný/-á, skôr, ako vyrobím scénu kvôli maličkosti, môžem ti povedať o svojom stave duše a žiadať ťa o pochopenie. Keď cítim, že si mi ublížil/-a, skôr, ako sa pomstím, alebo ťa obviním, môžem hovoriť o tom, čo prežívam a čo si myslím a požiadať ťa o vysvetlenie a môžem ti odpustiť. Namiesto reakcie na rôzne situácie sa môžeme rozhodnúť lepšie sa vzájomne počúvať, pochopiť sa a rozhodnúť sa navzájom nekritizovať. Keď sa nezhodneme na nejakom rozhodnutí, namiesto hádky sa môžeme snažiť vzájomne pochopiť a prijať ešte viac, aby sme dosiahli zhodu.

u) *obetavosť, vernosť, trpezlivosť, odpustenie, dôvera*

1. *Obetavosť* – to je ľahké, nie? Ak niekoho naozaj milujeme, zniesli by sme mu aj modré z neba, a práve v manželstve je dostatok príležitostí prejsť to skutkom – teda doniesť namiesto modrého z neba radšej zemiaky z pivnice alebo vyniesť kôš so smetami, umyť riad či vstať v noci k plačúcemu dieťaťu. Človek, ktorý naozaj miluje, sa obetuje ľahko a rád, o to radšej, o čo viac cíti, že druhá strana to oceňuje a váži si to. To, čo je pre jedného zábava a relax, nemusí pre druhého znamenať to isté, môže to od neho vyžadovať obeť. Je dôležité, aby napríklad manželka vedela, že manžel by teraz najradšej čítal knihu, ale ide s nami na túru, je dôležité, aby o tom vedela bez toho, aby jej to musel hovoriť sám a aby to nebrala ako samozrejmosť. Manželia by si mali nájsť čas na spoločné posedenie a rozhovor. Mali by sa stretávať nielen v práci pre rodinu, ale aj pri spoločnej zábave.

2. Dôležitým dôkazom pravej lásky je *vernosť*. Pre mnohých manželov je vernosť skôr ťarchou, ktorú vzali na seba pred oltárom (ten známy chomút). Ak nie, tak je skôr chápaná a prežívaná negatívne, bez radosti a nadšenia, ktoré bolo na začiatku ich života. Takáto vernosť je chápaná negatívne, ako čosi, čo sa len nesmie, čomu sa po celý život vyhýbajú a je potom skôr trpená. Je to zároveň veľmi zúžený pohľad na vernosť, ako keby sa týkala len postele a pohlavného života.

V čom by mala byť teda skutočná vernosť? Môžeme vychádzať z toho, čo vidíme pri sobášoch. Tam je vonkajšie vyjadrenie vernosti v najdôležitejšom okamihu celého obradu, a to je pri manželskom sľube. Vtedy sa budúci manželia držia za ruky a obidvaja, najprv muž a potom žena, hovoria jeden druhému slovami manželského sľubu vernosti. Symbolom vernosti je teda spojenie rúk, ktoré zastupuje a symbolizuje spojenie všetkého, čo patrí človeku – ide o spojenie životov.

A to by malo začať už zmenou v myslení prechodom z jednotného čísla do množného. Teda nie, čo ja chcem, ale čo chceme, nie čo ja mám rád, ale čo máme radi, nie z čoho sa ja teším, ale čo nás obidvoch teší, nie čo ja vlastním, ale čo vlastnime spoločne, nie čo je môj problém, ale aký je náš problém, nie ako to ja urobím, ale ako to urobíme. Z takéhoto myslenia by malo vyrastať spoločné plánovanie, spoločné radosti, spoločné riešenie problémov, spoločné záľuby, spoloční priatelia, ak

nie všetci, tak aspoň niektorí, teda spoločný život dvadsaťštyri hodín denne. A takúto vernosť si sľubujú obidvaja za každých okolností, aj vtedy, keď je to ľahké, príjemné, samozrejmé – v zdraví, šťastí, ale aj vtedy, keď sa k tomu človek musí prinútiť, keď ho to čosi stojí, vtedy, keď je to spojené s obetou a krížom – v žiali, chorobe a nešťastí. Ide potom o vernosť, ktorá sa zakladá na nepretržitej snahe o čo najviac spoločného v manželskom živote.

K obsahu pojmu manželská vernosť teda patrí aj čosi viac ako nedopustenie sa cudzoložstva. Okrem telesnej nevery existuje aj citová a tá rovnako ohrozuje manželstvo ako telesná. Manželská vernosť nedovoľuje žene mať priateľa, ktorý by preberal dôveru jej manžela, ani manželovi mať kamarátku, ktorej by sa chodil so svojimi starosťami zverovať radšej ako manželke. Nakoniec, citová nevera obvykle len predchádza nevere telesnej. Treba sa však vyvarovať neoprávnenej žiarlivosti, ktorá môže život v manželstve zmeniť na utrpenie. Vernosť manželov, ktorí vytvorili rodinu, získava ešte hlbší zmysel – nejde už len o vzájomnú lásku medzi manželmi, ale aj o vernosť v láske voči deťom.

3. Nevyhnutným predpokladom pravej lásky je tiež *trpezlivosť*. Muž a žena vstupujú do manželstva preto, že v sebe nachádzajú podobné hodnoty. Podobnosť však ešte neznamená totožnosť, a preto manželia skôr či neskôr zistia vo svojich názoroch a v správaní rozdiely v porovnaní s predstavami, ktoré mali a nemusia to byť príjemné zistenia. Skutočná láska nevyžaduje od toho druhého dokonalosť. Sú veci, ktoré ten druhý buď nedokáže, alebo nechce zmeniť. Teraz nemám na mysli niečo, čo je napríklad morálne zlé, ale veci, ktoré sa vám nepáčia, alebo ich jednoducho nemáte radi. Na takéto zistenia by vaša láska mala reagovať zhovievavosťou. Ak sa nevie zmeniť, mali by sme ho vedieť prijať takého, aký je a nesnažiť sa ho (či ju) meniť.

Trpezlivosť vyžaduje, aby sme boli v manželstve nielen kritickí, ale aj sebakritickí. Ak dôjde k nezhode, nemôžeme hneď podľahnúť pokušeniu hľadať v konaní svojho partnera zlý úmysel. Nesmieme zabúdať na dobré vlastnosti svojho partnera len preto, že nám niekedy nevyhovie.

4. Ďalším znakom pravej lásky je *umenie odpúšťať*. Je vlastne dôsledkom zhovievavosti. Obvykle nebude také ťažké odpustiť nešetnnosť alebo urážku, ak poznáme príčiny, ktoré k nim viedli. Na príčiny chybného konania by sme sa mali pýtať už aj preto, aby sme v budúcnosti predišli ich opakovaniu. Každý z nás robí chyby. Odpúšťať chyby je prejavom lásky. Odpúšťaním lásku upevňujeme. Bez odpustenia ju nemôžeme prehlbovať. Ak nevieme odpúšťať, zraňujeme sami seba rovnako ako ten, kto sa chyby dopustil. Keď odmietame odpustiť a lipneme na svojom pociť krivdy, znemožňujeme partnerovi, aby sa zmenil k lepšiemu.

Ak vo vzťahu nastane kríza, ten, kto sa chyby dopustil, by si to aj mal uvedomiť a priznať si to, a ten druhý by zasa mal nájsť silu, aby odpustil. Určite z vlastnej skúsenosti viete, ako ťažko sa odpúšťa tomu, kto sa neospravedlní a nemieni chybu napraviť a na druhej strane, ako ťažko sa ospravedľuje a napráva chybu, keď ten druhý nechce odpustiť.

Schopnosť odpúšťať by mala byť pohotová, nesmieme váhať s odpustením ani tých najťažších previnení. A ak sa niekto opýta, čo ešte treba odpustiť, môžeme povedať celkom jednoducho: všetko. Neexistuje previnenie, ktoré by sme neboli povinní odpustiť, ak nás o to druhá strana prosí. Je potrebné odpustiť veľkoryso, úplne a trvale. Odpustiť tak, ako by sme si sami želali, aby nám boli odpustené naše previnenia. A ak sme už raz odpustili, nikdy to nesmieme znovu pripomínať. Previnenie musí zapadnúť do oceánu lásky.

5. Poslednou črtou lásky, ktorú by sme chceli pripomenúť, je *dôvera*. Každé trvalé spolužitie je založené na dôvere. Ak si manželia dôverujú, podporujú tým harmóniu spoločného manželského života. Naopak, nedôvera a žiarlivosť lásku zraňujú.

Jednotlivé vlastnosti lásky sa nevyvíjajú samovoľne. Príprava na manželstvo by mala zahŕňať pestovanie jednotlivých znakov pravej lásky. V manželstve nikdy nenastane chvíľa, kedy by si niekto mohol povedať: „Milujem už tak dokonale, že dokonalejšie sa to už ani nedá.“ V škole lásky musíme byť vyzbrojení trpezlivosťou a odhodlaním znovu sa učiť umeniu milovať.

v) *päť jazykov manželskej lásky*

Bohatstvo ľudskej skúsenosti manželskej lásky rozlíšených v jednotlivých úrovniach synteticky zhŕňa päť rôznych spôsobov vyjadrenia lásky druhej osobe:

1. *Slovami, ktorými vyjadrujeme uistenie, lásku alebo uznanie*: povieme druhej osobe, aká je pre nás výnimočná; povzbudíme ju; vyslovíme jej uznanie; poďakujeme jej; ...

2. *Pozornosťou – časom, ktorý strávime spolu*: rozhodneme sa venovať druhej osobe svoj čas; sedíme a počúvame, aký mala deň; venujeme jej osobnú pozornosť; zapíšeme si do kalendára, kedy a ako budeme spolu; ...

3. *Dávaním darčiek* (takéto vyjadrenie lásky môže niekomu pripadať materialistické, ale darček od inej osoby je mocným viditeľným symbolom vyjadrujúcim, že nás má niekto rád): darček ukazuje, že druhá osoba na nás myslela, keď sme neboli spolu; darček nám môže mnohokrát pripomenúť lásku druhej osoby; narodeniny a výročia sú príležitosťou dať týmto spôsobom najavo lásku; ďalšie nečakané príležitosti môžu byť ešte mocnejšie; aby vyjadrili lásku, darčeky nemusia byť drahé (jeden kvet, odtrhnutý v záhrade s odkazom, vyjadruje veľkú náklonnosť); ...

4. *Fyzickým kontaktom*: dotyk hovorí k niekomu hlasnejšie ako slová; ľudia sa cítia byť milovanými v objatí, pri bozku, pri držaní za ruku, objatí okolo pásu, pri všetkom, čo patrí k milovaniu...

5. *Skutky služby*: Tým, že jeden pre druhého niečo urobíme, hoci niečo z toho môžu byť bežné veci ako: varenie; zehlenie; vynášanie odpadkov; otváranie dverí... Alebo (iné veci môžu byť neobvyklé, urobíme pre svojho partnera niečo mimo bežného rámca, niečo, čo nečaká): uvaríme jeho obľúbené jedlo; umyjeme auto; kúpime plnú nádrž benzínu; poupratujeme dom...

Týchto päť vyjadrení lásky je ako päť jazykov, ktorými vyjadrujeme lásku.

(prebraté a spracované z *Manželské večery*, 4. téma: Aby sa láska neztratila; podľa: Chapman G., *Päť jazykov lásky*, Návrat domů)

w) *rozdiel medzi manželstvom a faktickým spolužitím*

Tento bod ponúka krátke nahliadnutie do témy, ktorá je dnes veľmi dôležitá, pretože v súvislosti s manželstvom je najväčším problémom nie otázka či cirkevný, alebo civilný sobáš, ale spochybňovanie manželstva ako takého. Vzrastá totiž počet fakticky existujúcich spolužití medzi partnermi, ktorými je nahradzovaný život v manželstve s vyzdvihovaním dokonca akejsi výhodnosti takéhoto „stavu bez papiera“ tým, že umožňuje iluzórnu slobodu bezproblémového rozchodu.

(Túto tému rozpracováva dokument Pápežskej rady pre rodinu *Rodina, manželstvo a „fakticky existujúce spolužitie“* z roku 2000.)

V čom sa manželstvo odlišuje od všetkých ostatných typov spolužitia, ktorým sa v bežnom jazyku hovorí: život bez papiera, partnerstvo a pod., teda ide o faktické spolužitie muža a ženy? Najprv nájdeme mnoho spoločného alebo podobného: rovnosť medzi mužom a ženou; ich vzájomný vzťah – láska; plodenie potomstva; vytvorenie rodiny; výchova detí.

To, čím sa manželstvo odlišuje od iných spôsobov spolužitia muža a ženy, je vzájomné sebadarovanie medzi mužom a ženou, ktoré má svoje vážne dôsledky. Ide o to, čo je podstatné pre manželskú lásku. Manželská láska vo svojej podstate nie je iba cit, ale aj záväzok voči druhej osobe, ktorý na seba berie človek slobodným rozhodnutím svojej vôle. A to premieňa snúbeneckú lásku na manželskú lásku. Darovaný a prijatý záväzok sa vďaka súhlasu stáva manželskou láskou a tá túto vlastnosť nikdy nestráca.

Uzavretie manželstva (akéhokoľvek) vytvára nový rozmer vzťahu, ktorý nie je prítomný v živote muža a ženy bez papiera a ide o rozmer spravodlivosti a práva. Slobodné prijatie manželského záväzku znamená, že láska snúbenecká (v istom zmysle nezáväzná: môžu sa stále rozísť, nič si nesľúbili) sa mení na lásku manželskú, ktorá sa stáva čímisi povinným, niečím, čo má právne dôsledky.

Rovina spravodlivosti a práva znamená to, že v manželstve muž a žena, pretože sa majú radi, z lásky a slobodne, si navzájom dávajú právo na seba, na svoje telo, na svoje city, na svoju intimitu,

ba aj na svoju lásku. Takže mať rád druhého je v istom zmysle aj povinnosť – mať rád nezávisí už len od pocitu, túžby, splnenia želaní, alebo nálady – je to (ak by aj všetko ostatné chýbalo) „povinnosť“, ktorú si uložili obaja manželia z lásky.

Závazok, ktorý na seba manželia berú, rozvíja účinnosť tej lásky, z ktorej sa rodí. Robí túto lásku trvalou, a to v prospech manžela či manželky, potomstva, aj samotnej ľudskej spoločnosti. Manželstvo preto nie je len spôsob, ako prežívať sexualitu vo dvojici, ani to nie je len vyjadrenie lásky založenej iba na cíte. Manželstvo je niečo viac: je to spojenie medzi mužom a ženou v úplnosti ich mužského a ženského bytia.

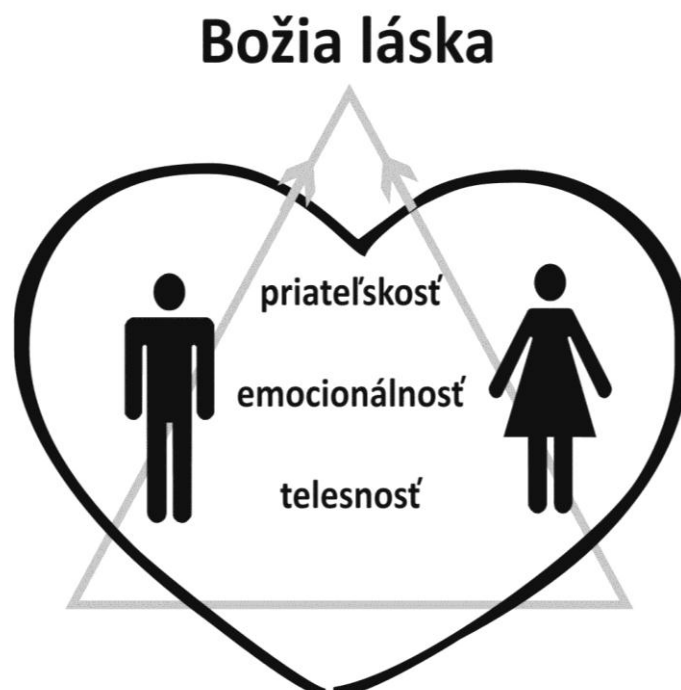
použitá literatúra

Buccellato G., *Blahoslavení čistí*, Don Bosco, Bratislava 2000.
Gasparino A., *Sessualità dono di Dio* (Sexualita, Boží dar), Elle Di Ci, Leamann, Turín 1992.
Chapman G., *Pět jazyků lásky*, Návrat domů 2003.
Noriega J., *Il destino dell'eros. Prospettive di morale sessuale*, Bologna, EDB, 2006.
Ľudská sexualita, pravda a význam, Pápežská rada pre rodinu, 1995.
Rodina, manželstvo a „fakticky existujúce spolužitie“, Pápežská rada pre rodinu, 2000.
Benedikt XVI., *Deus caritas est*.

rozširujúca literatúra

Baggio Antonio Maria, *Eros, sila lásky*, Nové mesto, Bratislava 1993.
Cloud Henry a Townsed John, *Hranice v manželstve*, Návrat domů, 2001.
Gasparino Andrea, *Pět levelov sexuality*, Don Bosco, Bratislava 2007.
Chapman Gary, *Manželství po jakém jste vždycky toužili*, Návrat domů 2006.
Chapman Gary, *Čtyři období manželství*, Návrat domů, 2008.
Lepp Ignace, *Psychoanalýza lásky*, Signum unitatis 1991.

príloha A



príloha B

TELESNO-ZMYSLOVÁ	CITOVO-PSYCHICKÁ	DUCHOVNO-PERSONÁLNA	DUCHOVNO-NÁBOŽENSKÁ
– telesno-zmyslové hodnoty človeka – vyvolávajú telesné vzrušenie, vznetlivosť (viac u muža ako ženy)	– ľudské hodnoty (intelektuálne, povahové) – vyvolávajú citovú reakciu, emócie (viac rozvinuté u ženy)	– vnímanie osoby ako takej, jej individuálnej dôstojnosti – obdiv jedinečnosti a neopakovateľnosti osoby (rozum a vôľa)	– prítomnosť Boha a jeho lásky v druhej osobe – vyvoláva úžas pred prítomnosťou Boha v druhom človeku
– telesno-pohlavné dopĺňanie – cez telesné spojenie, sexuálny styk (sex)	– citové dopĺňanie – cez citové spojenie (jednota v citoch, empatia)	– šťastie a plnosť v spoločensťve osôb (ani telesné, ani citové spoj.) – cez prianie dobra, šťastia a plnosti druhému vo vzájomnom darovaní sa	– spoločensťvo s Bohom cez spoločensťvo s človekom – chvála a vďakovyzdávanie Bohu, dávajúc úctu milovanej osobe
– v zmyslovom uspokojení (telesná rozkoš, orgazmus) – potreba telesného uspokojenia (uvoľnenie sexuálneho napätia)	– v zaľúbenosti (citové obohatenie) – citová, emocionálna potreba	– v radosť z dávania sa, (seba-darovanie) – potreba rozhodnutia sa pre druhého (vedome a slobodne nie pre seba)	– účasť na nebeskom štastí (nedokonalým spôsobom) – spirituálna potreba, (túžba po Bohu, večnosti) nábožensko-duchovná
– zameranie len na vlastné uspokojenie, egoizmus	– idealizovanie si druhého, nestálosť citov	– hľadanie iba „čistej“, anjelskej lásky	– vnucovanie zbožnosti, priviesť druhého k viere

čo muža a ženu **prítahuje** a čo to v nich **vyvoláva**?

čo je **cieľom** a ako ho chce dosiahnuť?

v čom nachádza **naplnenie** a akú potrebu **síti**?

aké tu hrozí **nebezpečenstvo**?

príloha C

Cieľom tohto dotazníka je ponúknuť podnety na to, aby ste vyjadrili svoje myšlienky a názory o manželstve a o tom, čo od neho očakávate. Keď budete čítať výroky, netrápajte sa tým, či sú správne alebo nie. Chcú byť len podnetom, aby ste rozprávali o týchto veciach so svojím snúbencom/snúbenicou. Označte tie výroky, s ktorými viac-menej súhlasíte.

MANŽELSTVO JE...

- vzťah rozdelený na 50% medzi mňa a teba
- je to vlastne zmluva... je to spoločnosť
- je to spôsob, ako dávať a prijímať
- niečo, čo vyjadruje najhlbšiu túžbu človeka
- manželstvo nám zaručuje určitú istotu v živote
- spôsob, akým získať spoločnosť do života
- spôsob, akým dosiahnuť usporiadaný sexuálny život
- aby sme boli šťastní
- aby sme sa realizovali
- je to nevyhnutná vec, treba to urobiť
- je to vážny záväzok, zodpovednosť
- je to risk
- manželstvo znamená pre mňa

.....

.....

.....

(doplňte jednou vetou)

Nástrahou tejto spoločnosti je myslieť si, že láska sa zakladá na tom, čo jeden cíti voči druhému, teda len na citoch. Milovať znamená oveľa viac ako len pekné city: je to rozhodnutie byť tu jeden pre druhého. Neznamená, že sa musím rozhodnúť viac hrdinsky alebo duchovne, ale rozhodnúť sa tak, aby to naozaj slúžilo pre dobro nás oboch a nášho vzťahu, hoci by ma moje pocity, moje impulzy pobádali k inému správaniu.

LÁSKA JE ROZHODNUTIE... to znamená konkrétne, že ja:

- keď som nahnevaný/á na teba, musím
-
- keď sa ty hneváš na mňa, musím
-
- keď cítim, že som ťa zanedbal/a, musím
-
- keď si mi ublížil/a svojím správaním, musím
-
- keď pochopím, že som ti ublížil/a svojím správaním, musím
-
- keď som sklamaný/á, zarmútený/á, musím
-
- keď sa teším a som spokojný/á, musím
-
- keď cítim voči tebe veľkú príťažlivosť, musím
-
- Ktorý okamih bol okamihom najväčšej intimity a blízkosti medzi nami? Bol plodom rozhodnutia pre lásku?
- V akých situáciách potrebujem byť silnejší a rozhodnejší vo svojej láske voči tebe? Ako mi môžeš v týchto prípadoch pomôcť?