

Kamil Bartko

Ako komunikovať s vlastným mužom

Kurz pre ženu



KONCEPT

Vydavateľ:
KONCEPT, s.r.o.
Vilová 19
851 01 Bratislava
Slovakia
IČO: 31 344 330, IČ DPH: SK 2020926347
Internetový magazín Rodinka.sk
Všetko o bábätkách, deťoch a ich rodičoch

Text copyright: © 2017 Kamil Bartko
Ilustrácie: shutterstock
Jazyková úprava: PaedDr. Andrea Podhorská
Editor: Eva Pavlíková

ISBN 978-80-972747-1-9

Podakovanie

Chcem poďakovať Evke Pavlíkovej, šéfredaktorke portálu www.rodinka.sk, za množstvo povzbudzujúcich slov, za spoluprácu, ktorú si veľmi vážim, že ma veľa krát motivovala k písaniu, a že to práve vďaka nej som začal písať tieto kurzy, ako aj ich printovú verziu.

Ďakujem občianskému združeniu Manželské stretnutia a všetkým manželom, ktorí tam slúžia, lebo práve cez toto dielo som so svojou manželkou mohol zažiť veľa pomoci na našej ceste manželstvom.

Zo všetkého najviac ďakujem svojej manželke Ajke, že kráča so mnou cestou života, že bojuje o našu lásku. Taktiež jej ďakujem, že vo mňa verila, za jej povzbudenie pri písaní kurzu. Za mnohé pohľady v tomto kurze vďačím práve jej.

Kamil Bartko

Obsah

O autorovi	9
Predhovor alebo Google Earth pre naše vzťahy	11
Ako čítať celý kurz	13
Úvod	17
KURZ PRE ŽENU	
Ako komunikovať s vlastným mužom	13
Ako uviesť muža do obrazu	16
Prečo chváliť muža	19
Výzvy namiesto výčitky	22
Nezabudol, len žije prítomnú chvíľu	25
Prečo muž nevie nič nájsť	28
Prečo sa muž nechce rozprávať	32
Kto má pravdu?	39
On sa musí zmeniť!	41
Konstruktívna hádka	46
KURZ PRE MANŽELOV	
Ako spolu komunikovať?	51
On je taký! Ona je taká!	54
Keď to chladne	58
Ja sa snažím...!	62
Napĺňanie potrieb	66
Náklonnosťou k sexualite	71
Rozhovor a spoločný čas	75
Otvorenosťou ku kráse	80
Pokojný domov a finančné zabezpečenie	86
Obdiv a oddanosť	90
Záver alebo ako ďalej?	95

O autorovi

Raz som mal ísť do rádia hovoriť o jednej z tém, ktorú rozoberám aj v kurze, ale sám som v tej téme zlyhával. Tak som nešiel! Povedal som si, že iným káže vodu a sám ju teda ani nepije. Na to mi moja manželka povedala, že ak by tam mali ísť len tí, čo to už zvládli, tak by tam neprišiel nikto.



Táto príhoda mi ujasnila, aká je moja pozícia. Cítim, že Boh ma obdaroval talentom, a keď ho rozvíjam, robí mi to dobre. Uvedomujem si, že tieto dary hlavne budujú iných. Sám som pútnik ako všetci ostatní. Tiež si musím hľadať pomoc. A to mi dáva veľkú slobodu. Nie som expert na život, ani na manželstvo. Cítim sa byť expertom v tom, ako sa pozeráť na veci ináč.

Terapeutom som chcel byť už od svojich šestnástich rokov. Išiel som za svojím snom. Po ukončení štúdia som dostal z tejto služby strach a začal som unikať ako Jonáš. Citil som sa byť na to nezrelý. Utiel som do sveta obchodu. Po čase som si uvedomil, že ľuďom som nepredával, ale robil im terapiu. Ušiel som do školstva. Po krátkej dobe som tiež zistil, že do učenia vkladám terapeutické zručnosti. Až pri jednej hre, kde som vytváral príbeh z asociačných slov, ma oslovila myšlienka, že Ježiš by chcel pomôcť mnohým ľuďom, ale nemohol. Pýtal som sa:
„Prečo si im nepomohol?“ Odpovedal: „Ja už nemám nohy, ruky, ústa, aby som k nim prehovoril. Mám tvoje ruky, nohy, ústa, aby som im mohol pomôcť, lenže ty si sa zameral na svoju dokonalosť!“

A tak som prestal čakať, kým budem zrelý a dokonalý a začal som slúžiť ako terapeut.

Kamil Bartko

Predhovor alebo Google Earth pre naše vzťahy

Žijeme si tie svoje rodinné životy. V pokluse medzi rannou kávou a večerným amen. Na výrobnnej linke našej vlastnej továrne na jedlo, prácu, motivácie, reštarty, vzťahy, výchovy, radosti, sny, túžby i frustrácie.

Nad drezom plným riadu pozeráme večer pred seba a niekedy máme pocit, že sme sa dostali do bludného kruhu. Že sme chceli žiť inak. Že láska mala vyzeráť inak. Kde je to slúbené „Žili šťastne, až kým nepomreli?!“

Ak práve stojíte vo vašom dome, nemôžete ho vidieť zvonku. Skúsili ste sa už pozrieť na svoju ulicu cez aplikáciu Google Earth? Nejaká družica z vesmíru si vás odfotovala. Vašu ulicu, váš dom, možno aj vás, ako vychádzate z domu s pokrčenou igelitkou na mlieko a rohlíky. Také úžasné a pritom také obyčajné. Veď idete len do obchodu.

A toto je ono. Kamilove články, ktoré sme prinášali po dobu dvoch rokov na našom portáli a dnes vychádzajú v tejto knižke, sú pohľadom z inej perspektívy. Sú nad vecou. Fotkou z družice. Pomôžu nám pozrieť sa na naše vlastné vzťahy z nadhľadu.

Verím, že zostanete rovnako ako ja, očarení tým, akú majú veci vo vzťahoch jednoduchú logiku. Len sa jej netreba vzpierať a usilovať sa trochu viac, ako frflať. Možno sme to doteraz len nad drezom plným riadu z únavy nevideli.

Toto je Google Earth pre naše manželské vzťahy.

Eva Pavlíková

Šéfredaktorka www.rodinka.sk

a fanúšik Kamilových „Kurzov pre manželov“

Ako čítať celý kurz

Skúsenosti viacerých párov, ako aj moja vlastná, mi hovorí, že nie každá informácia či vedomosť osoží. A najmä tá, ktorá ma robí expertom na zmenu môjho partnera. Pokiaľ máte úmysel byť expertom na svoju zmenu a na to, ako môžete niečo zmeniť a posunúť vo Vašom manželstve svojou zmenou – tento kurz Vám môže byť veľmi užitočný.



Pokiaľ budete hľadať, čo Váš partner nerobí a čo by mal, odporúčam, aby ste tento kurz radšej nečítali. Aj Ježiš vedel, že múdrosť o tom druhom neosoží:

„Prečo vidíš smietku v oku svojho brata, a vo vlastnom oku brvno nezbadáš? Alebo ako môžeš povedať svojmu bratovi: ‚Dovoľ, vyberiem ti smietku z oka‘ – a ty máš v oku brvno?! Pokrytec, vyhod’ najprv brvno zo svojho oka! Potom budeš vidieť a budeš môcť vybrať smietku z oka svojho brata.“

(Mt 7, 3 – 5)

Táto kniha je určená pre ženu. Mužovi sme knihu oddelili, aby ho nerozptyľoval pohľad na vaše témy, ako aj váš pohľad na jeho témy. Kniha pre muža – **Ako komunikovať s vlastnou ženou** – kurz pre muža, je súčasťou celého kurzu. Oddelili sme ju, aby ste sa v pokoji

obidvaja mohli zahľadieť najprv do svojich očí a „vytiahnuť brvno z vlastného oka“.

Je dobré ak sa obidvaja dohodnete, že si prejdete celý kurz. Neprekáža, ak sa nenájdete vôľa na druhej strane. Mám skúsenosť, že ak aj jeden niečo zmení, zmení sa toho veľa.

Kniha je rozdelená do dvoch častí:

1. Kurz pre ženu
2. Kurz pre manželov

Prvá časť, ako už napovedá jej názov, je určená pre ženu. Druhá časť pre oboch partnerov. Kurz pre manželov sme vložili aj do knihy pre mužov. Jednotlivé časti majú 10 kapitol – jedna kapitola na jeden týždeň. **Celý kurz bude trvať 20 týždňov.**

Vyhradte si jeden deň v týždni, keď si prečítate jednu kapitolu. Zaznačte si, v čom sa budete trénovať a priebežne si značte Vaše úspechy. V tomto kurze nie sú dôležité neúspechy!

Úvod si prečítajte spoločne (ak ste sa dohodli, že si kurz prejdete spolu) a následne sa v čítaní rozdeľte. Prvých desať týždňov si čítajte každý svoj kurz, značte si úlohy a úspechy – každý sám. Po desiatich týždňoch sa spojte. Druhú časť – kurz pre manželov čítajte spolu, rozprávajte sa, ako tomu rozumiете, poznačte si, v čom sa budete trénovať, ako aj úspechy a pokroky, ktoré zaznamenáte počas týždňa.

Je dôležité, aby ste nepredbiehali témy, alebo aby ste jednotlivé témy nečítali rad-radom ako román – **Môže vám byť zle od srdca! Niekedy menej je viac.** Platí to aj v tomto kurze. Krotte svoju zvedavosť a čítajte iba jednu kapitolu za týždeň. Počas týždňa sa môžete k nej vrátiť, robiť si poznámky, značiť si, na čo ste prišli, v čom ste sa po-

sunuli. Dôležité je to, na čo prídete sami – Vaša skúsenosť, nie informácie a vedomosti. Odporúčam, aby žena nečítala kurz muža a muž kurz ženy, až kým neukončíte celý kurz pre manželov. Kurz je len podnetový materiál k Vášmu osobnému poznaniu.

Pokiaľ ste veriaci, poproste niekoho, aby sa nasledujúcich 20 týždňov za Vás kratučko modlil. Ak máte vo svojom okolí nejakého kouča alebo terapeuta, môžete ho využiť na sprevádzanie a podporu. Je totiž dôležité, aby ste občas mali nadhľad nad tým, čo robíte. Dobrý kouč alebo terapeut to vie poskytnúť.

Ak by ste počas kurzu mali pocit, že to nemá význam a mali chuť to vzdať, alebo ak by ste jeden druhému niečo vyčítali, máte 2 možnosti: uveriť tomu a vzdať to, alebo pokračovať ďalej v kurze a zistiť, aký to môže mať potenciál pre Vaše manželstvo.

Po ukončení celého kurzu si môžete urobiť nejaký iniciačný obrad, ktorý bude pre Vás znamením zmien, ktoré ste zahájili. Môže to byť napríklad obnova manželských sľubov, alebo aj niečo iné, čo Vám napadne a čo si spoločne naplánujete. Pokiaľ budete mať chuť, po ukončení kurzu sa o to so mnou môžete podeliť, a napísať na email: bartkokamil@gmail.com.

Prajem Vám veľa chuti a sily vykročiť.

S úctou Kamil Bartko

Úvod

Kríza je pomerne časté slovo. Používa sa na označenie rôznych javov. Od ekonomických cez spoločenské, medziľudské a rôzne iné. Rád by som osvetlil toto slovné spojenie najmä preto, aby sme mu porozumeli a možno sa pozreli na to, čím prechádzame, s istým nadhľadom.



Kde sme urobili chybu? Čo sme urobili zle?

Je to táto otázka? Dnešná doba sa na krízu pozerá skôr z pohľadu kauzálneho – príčinného významu – čo logicky vedie k hľadaniu chyby.

Naozaj máme hľadať chybu?

Často sa mi stáva, že do poradne prídu manželia prosíť o pomoc a pýtajú si vysvetlenie, kde urobili chyby – čo urobili zle. Predpokladám, že krízu vnímajú skôr ako dôsledok nejakých chýb. Ako keby to, čo bolo pred krízou, sa narušilo nejakými zlými krokmi. A teda riešenie je odstrániť tie zlé kroky – chyby, a tak sa vrátiť k pôvodnému stavu bez krízy. Takže, ak to zhrniem, je tu predpoklad, že – kríza je výsledkom zlých vecí, chýb a pochybení. Pokazili sme si to zlými krokmi, a teda – KRÍZA JE ZLÁ. Kto s tým súhlasí?

... Ejha, nehláste sa všetci:)

Podme to preskúmať z viacerých pohľadov.

Kríza – proces dozrievania

Predstavte si – narodí sa krásne, milé a dobré dieťa a okolo tretieho roku sa „pokazí.“ Do tých siedmich rokov ho „opravíme.“ Lenže okolo 13. roku sa zase „pokazí,“ a to poriadne :). Tu si už nevieme poradiť s „opravou,“ a tak s nádejou očakávame, že sa opraví samo. Tento detský, či mládežnícky vzdor, ktorý prináša krízu do vzťahov v podstate akceptujeme ako **proces dozrievania** dieťaťa.

Kríza – logický dôsledok námahy

Predstavte si – máte pred sebou výstup na Kriváň. Pri Troch studničkách nasadíte tempo, niekde v strede výstupu pri kosodrevine máte krízu. Pod Kriváňom ste so silami už dávno v koncoch, ale hreje vás pohľad na Kriváň, ktorý je už na dosah. Tu vnímame krízu **ako logický výsledok námahy**, ktorú si vyžaduje výstup na vrchol.

Predstavte si – začnete chodiť do fitka, nakladáte si váhy, odcvičíte si zostavu cvikov pod dohľadom. Na druhý deň máte takú svalovicu, že sa ani nedokážete hýbať. Po roku pravidelného cvičenia sa Vám svalovica už stane súčasťou života. V podstate, ak vynecháte cvičenie, tak Vám začne chýbať :). Tu sme ochotní vnímať **neprijemnosť ako niečo, čo je súčasťou práce** na svojej postave či celkovom telesnom zdraví.

Už sám život nám napovedá, že kríza:

- nemusí byť zlá,
- môže byť znamením, že sme na správnej ceste,
- môže byť výsledkom dobrej práce,
- môže byť súčasťou dozrievania.

Ako je to v manželstve?

Poznáte ako končia romantické filmy či rozprávky o princeznách – na konci filmu je svadba – so záverečnými slovami „... a žili šťastne, až kým...“ Viete, čo je najhoršie? Že my tomu uveríme a nevedome si to prenášame do svojich predstáv o vzťahu muža a ženy. Veď nie je možné, aby tí dvaja nezrelí ľudia mohli vytvoriť niečo zrelé hneď od začiatku! Každý z nás si prešiel zaľúbením. Lenže zaľúbenie nie je to, čo sa pokazilo! Ono len vyprchalo.

Láska je viac ako len zaľúbenie

Možno by som zaľúbenie prirovnal k motivácii chudnúť. Z motivácie neschudnete. Láska je drina, ktorá stojí za to!!! Ten pocit, keď zhodíte kilá poctivou drinou, je oveľa intenzívnejší a hlbší.

Kríza vzniká, keď náš vzťah od nás vyžaduje námahu

Kríza v manželstve môže znamenať, že postrádate pocity zaľúbenosti, a že náš vzťah od nás vyžaduje námahu. Učíte sa milovať a ste na ceste, ktorá sa volá láska. V kurzoch pre ženu, muža a manželov som popísal rôzne pomôcky na cestu, keďže na tej ceste môžeme aj stagnovať, či sa vrátiť späť, alebo zablúdiť, keď sa vydáme cez lákavé skratky, pokiaľ neporozumieme tomu, čo sa v nás deje.

KURZ PRE ŽENU

Ako komunikovať s vlastným mužom

1. týždeň



Aj tie najľahšie veci sú tak jednoduché, že sú až nepochopiteľne zložité. Tak je to aj vtedy, ak chce žena povedať niečo mužovi.

Už sa Vám stalo, že ste požiadali muža o niečo, dali ste mu informáciu a on nič? Alebo muž jednoducho zabudol. Jedna informácia pre Vás – Váš muž je normálny a zdravý, len je trochu iný ako Vy, a to sa odzrkadľuje aj v komunikácii. Muži komunikujú inak, a taktiež inak aj počujú.

Pozerať sa mužovi do očí a jemne sa ho dotknúť

Tak zabezpečíte, že prestane robiť „NIČ“ a začne Vás počúvať. Ako je už známe, muž nedokáže robiť viac vecí naraz, tak to platí aj o komunikácii. Totiž robiť „nič“ a ešte počúvať, to je veľa. Možno to znie trochu komicky, ale vôbec to tak nie je. To „nič,“ to len tak vyzerá navonok. Muž vždy niečo robí. Hlavou je v práci, u klienta, v parla-

mente, ... jednoducho premýšľa. Muža treba stiahnuť do prítomnosti príjemným dotykcom, pohľadom a oslovením. Po niekoľkých kontrolných pochvalách, aký je šikovný, môžete rozprávať.

Muži to potrebujú počuť jednoducho

Muž prirodzene hľadá možnosti, ako si veci zjednodušiť. Ved' o tom sú skoro všetky vynálezy. Na jednoduchšie veci sa lepšie sústreď. Zložitosť problému prináša aj rozptýlenú pozornosť, čo muža mátie a hľadá únik, lebo sa necíti bezpečne. Predpokladá totiž, že keď je jeho pozornosť rozptýlená do viacerých smerov, neodhadne, odkiaľ môže prísť ohrozenie. To isté platí aj o komunikácii. Ak položíte mužovi otvorenú otázku, alebo otázku, ktorá má viac odpovedí, môžete na ňom zbadať mierne roztrpčenie. Takisto, ak žena otvorí viac tém, muž sa začne strácať. Riešením je, ak žena naformuluje krátku pozitívnu uzatvorenú otázku bez vymenovania alternatív. Zložitejšie pokyny rozdeliť a postupne ich formulovať. Muž Vám odpovie áno alebo nie. Väčšinou muž odpovie áno. Okrem prípadov, že povie nie. Má to tú výhodu, že sa dočkáte aspoň nejakej odpovede. Neverili by ste, ako dlho trvá mužovi premyslieť si a odpovedať na takúto otázku:

Príklad č. 1:

Žena: „Prosím ťa, choď zajtra na nákup ešte pred príchodom domov a nezabudni sa zastaviť po dcéru a zaplať učiteľke za krúžok.“

A čo odpovie muž?: „Čo?“

Správne formulovaná otázka:

Žena: „Môžeš zajtra nakúpiť?“

Muž: „Áno.“

Žena: „Potom vyzdvihni dcéru o 16:30.“

Muž: „Ok.“

Žena: „Tu máš 30€ a daj to vychovávateľke.“

Muž: „Jasné.“

Príklad č. 2:

Žena: „Čo si dáš na večeru, špagety, alebo granadir?“

Čo odpovie muž?: „Áno“ a vysomárte sa z toho.

Správne formulovaná otázka:

Žena: „Dáš si na večeru špagety?“

Muž: „Áno.“

Pomôcky?

Väčšina mužov obľubuje veľké inteligentné smartfóny. Nájdete tam veľa užitočných aplikácií, ktoré sa dajú synchronizovať a mužovi môže pípnúť na displej to, čo vlastne mal vybaviť, či zabezpečiť. Môže Vám to pomôcť.

V čom sa chcem trénovať:

.....

Na čo som prišla:

.....

Úspechy:

.....

