

Kamil Bartko

Ako komunikovať s vlastnou ženou

Kurz pre muža



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 978-80-972747-0-2

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 povzbudenia pri písaní kurzu. Za mnohé pohľady v tomto kurze vďačím práve jej.

Kamil Bartko

Obsah

O autorovi	5
Predhovor alebo Google Earth pre naše vzťahy	6
Ako čítať celý kurz	7
Úvod	10
KURZ PRE MUŽA	
Ako porozumieť vlastnej žene	13
Ako byť rozumne citlivý k žene	17
Čomu dať prednosť	21
Ako sa postarať o ženu	26
Budovanie priateľstva s vlastnou ženou	30
Prečo muži neplačú	33
Čo s nespokojnou ženou	36
Tri čarovné slová	40
Milujem Ťa!	43
Ako byť hrdinom	47
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. Cítil 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 asociálnych 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 muža. Žene sme knihu oddelili, aby ju nerozptyľoval pohľad na vaše témy, ako aj váš pohľad na jej témy. Kniha pre ženu – **Ako komunikovať s vlastným mužom – kurz pre ženu**, je súčasťou celého kurzu. Oddelili sme ju, aby ste sa v pokoji

obidvaja mohli zahľadieť najprv do vlastných 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 muža
2. Kurz pre manželov

Prvá časť, ako už napovedá jej názov, je určená pre muža. Druhá časť pre oboch partnerov. Kurz pre manželov sme vložili aj do knihy pre ženy. 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 rozumiete, 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 muž nečítal kurz ženy a žena kurz muža, 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.

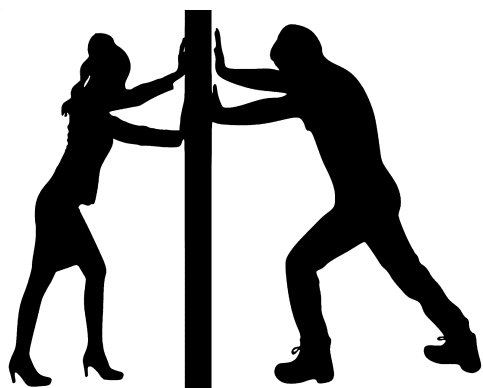
Po ukončení celého kurzu si môžete urobiť nejaký iniciačný obrad, ktorý bude pre Vás znamením zmien, ktoré ste zahájili. Môže to byť napríklad obnova manželských sľubov, alebo aj niečo iné, čo Vám napadne a čo si spoločne naplánujete. Pokiaľ budete mať chuť, po ukončení kurzu sa o to so mnou môžete podeliť,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

Ako porozumieť vlastnej žene

1. týždeň



Rozprávať sa so ženou – vlastnou, dá zabrať. Naše ženy neuspokojíme mudrovaním, či siláckymi rečami. Chcú niečo viac – chcú, aby sme im porozumeli. Dá sa to? Niekoľko krokov, ako porozumieť vlastnej žene:

Rada vs. porozumenie

Ak o probléme hovorí muž, pýta si radu. Priznám sa, už som dlho nepočul nejakého muža, ktorý by priznal, že v niečom potrebuje radu. A už vôbec som nepočul, aby nejaký muž hovoril, že má nejaký problém. Väčšinou popisuje problémy iných. V mužskom svete je „problém“ zakázané slovo. Problém znamená, že je ohrozené jeho bezpečie a musí byť v pohotovosti. „Problém“ tiež znamená, že môže prehrať. A to je kameň úrazu. Muž, ktorý často prehráva, prestáva žiť ako muž, živorí a okolo seba.

Žena hovorí o probléme, čaká porozumenie (nie radu)

A zrazu, žena vedľa nás nám hovorí, že pri mne prežíva problém. Niektoré ženy to formulujú aj ako výčitku. My to, samozrejme, zhodíme zo stola, lebo chceme, aby bola šťastná. Totiž, keď muž nemyslí na problém, tak preňho v tej chvíli neexistuje. V dobrej viere si teda myslíme, že to bude fungovať rovnako u ženy. A to je omyl. Žena sa zbavuje myslenia na problém inak – tým, že o ňom môže rozprávať. Žena si myšlienky utrieduje rozprávaním, aak získava prehľad. Hovorí sa, že žena myslí v jazyku, muž v tichu. Keď žena rozpráva o nejakom probléme s mužom, očakáva porozumenie – tzn. či porozumieme jej pocitom, myšlienkam, túžbam, dôvodom... a potrebuje набраť silu, odvalu, nádej. Čiže keď žena hovorí o probléme, nie je jej prioritou riešiť ho, ale predovšetkým mu porozumieť. Žena nepotrebuje radcu, ale veľké ucho s otvoreným srdcom. A práve v tom tkvie úloha muža – aktívne počúvať.

Aktívne počúvanie

Aktívne počúvanie muža je to najlepšie, čo môže zažiť žena s mužom (nemyslíme si, že je to sex). Ako na to?

1. Rande v obývačke

Ak Vám žena oznámi, že sa chce rozprávať, naplánujte to s ňou, kedy a kde. Následne to treba dodržať, samozrejme, že nerušene a sústredene (nedržať mobil, či tablet, vypnúť médiá...). Niektoré páry majú pravidelné komunikačné večery (ja tomu hovorím rande v obývačke), kde sa nerušene rozprávajú o hocičom.

2. Parafrázujte

Pokiaľ žena rozpráva a stráca sa, jemne ju zastavte a svojimi slovami zopakujte, čo ste počuli, bez Vášho komentára, či rady.

3. Pýtajte sa

Pokiaľ počujete veľa o pocitoch a neviete dané pocity priradiť do ča-

sopriestoru, taktne si pýtajte od manželky konkrétnosti – o akej udalosti hovorí.

Poznámka: Dohodnite sa ste, alebo si dohodnite nejaké znamenie, ktoré by žena akceptovala. To, že nerozumiete a potrebujete ešte vysvetliť, je pre ženu informácia, že ju počúvate so záujmom. Pri takomto dopytovaní sa je dôležité, aby tón hlasu, jeho intenzita, zafarbenie a mimika boli jemné a priateľské.

4. Len na chvíľku zabudla, aký ste úžasný

Pokiaľ Vám manželka niečo vyčíta, majte na pamäti, že len na chvíľku zabudla, aký ste úžasný. Ona si o chvíľu spomenie. Hlavne sa nebráňte. Keď žena skončí s výčitkou, uznajte jej, že to musí byť pre ňu ťažké, a že...

„Je mi ľúto, že som ti ublížil. Prepáč mi, nevidel som to tak. Ďakujem ti, že si sa mi otvorila. Ako to mám zmeniť?“

Iba muž, ktorý vie ísť do kolien, bude stáť na piedestáli. Iba muž, ktorý vie priznať prehru, vyhráva. Iba muž, ktorý sa vie skloniť pred uboleným srdcom ženy, sa cíti milovaný.

V čom sa chcem trénovať:

.....

.....

.....

.....

Na čo som prišiel:

.....

Kurz pre muža

.....

.....

Úspechy:

.....

.....

.....