Ľudia (ktorých treba milovať)  
**Muž a žena**  
*„Muži, milujte svoje manželky, ako aj Kristus miluje svoju cirkev!"*

*/Ef, 5, 25/*

 Slovo manželstvo dnes budí veľa otázok a búrlivých diskusií. Tí čo sú v ňom chcú z neho von. Tí, čo v ňom nie sú, častokrát chcú doň. Pre jedných predstavuje príliš veľký záväzok, bremeno, pre iných je prístavom pokoja, lásky, jednoty...

Nikde by nemalo intenzívnejšie horieť svetlo lásky, ako práve medzi mužom a ženou pri rodinnom kozube.

Vyžaduje to totiž podstata manželstva. Manželstvom sa nazýva taký zväzok, v ktorom sa dvaja ľudia stávajú najbližšími pred všetkými blízkymi. Ani matka a dieťa, priateľ a priateľ, brat a sestra sa nemôžu tak zblížiť, ako práve manželia! Matka a dieťa boli raz jedno; brat a sestra sú rovnakého pôvodu, majú rovnakých rodičov, priatelia sú jedného srdca a jednej mysle, ale muž a žena sú a zostanú jedno vo všetkom a v každom.

„A budú jedným telom" /Gen 2, 24/ čítame v knihe Genezis.

Súhlas vyslovený pri sobáši pred oltárom má tvorivú silu a význam; z dvoch vytvára jednu bytosť, jedno meno, jeden život. A preto ak na niekoho, tak rozhodne na tých čo sa manželstvom spojili do najintímnejšieho zväzku, sa vzťahuje Boží príkaz: Milovať budeš blížneho svojho, ako seba samého!

Vy už veľmi dobre rozumiete slovu láska a milovať blížneho. Milovať takou láskou, akou milujeme sami seba máme milovať partnera. Ani väčšou, ani menšou láskou, ale len takou, akou milujeme seba samých!

Neuposlúchnutie tohto božieho príkazu sa vždy človeku nejako vypomstí: manželstvá bez lásky sú nešťastnými manželstvami, sú duševnými mukami a sú podobné trýzni ktorú nosí v hrudi rozpoltený človek. Hoci by človek mal naporúdzi bohatstvo, vyberanú spoločnosť, ak by sa mu nedostávalo lásky, nezakusoval by radosť a bol by nešťastným človekom. Keď poviem že do takéhoto stavu dospejú mnohé manželstvá, aj kresťanské nie som vzdialený od pravdy.

Pre tých, ktorí ešte nie sú manželmi, ale iba snúbencami sa manželská láska javí ako to najprirodzenejšie a najsamozrejmejšie čo v živote existuje. A jednoducho je temer nepredstaviteľné, že by mohla vo vzťahu dvoch ľudí chýbať, pre tých však, ktorí sú už manželmi dlhší čas, to už také samozrejmé nebýva... oni dobre vedia, že ak neživia vzájomnú lásku medzi sebou, tak veľmi ľahko môže prísť k jej strate.

Od nepamäti platí zásada: ak chceš nájsť naplnenie, hľadaj lásku.

Šesť podmienok pre dosiahnutie pravej lásky:

Prvou podmienkou je rast v duchovnom živote. Človek duchovný zmýšľa duchovne, človek telesný iba telesne...

Druhou podmienkou pravej lásky je rovnosť pohlaví. Táto rovnosť nie je len právny stav. Znamená to v prvom rade uvedomiť si, že ženská duša je iná než mužská. Muž hľadí na svet zrakom rozumu, žena okom citu. Ich vnútorné duševné spojenie obohacuje obidvoch, vidia svet ucelene. Uvedomenie si predností druhého pohlavia je základným stavebným kameňom lásky.

Treťou podmienkou pravej lásky je pokora - uvedomenie si vlastnej nedokonalosti. Partner totiž vystihne nielen nedostatky toho druhého, ale i snahu z lásky k nemu ich odstrániť. Táto snaha je konkrétny prejav lásky, je to najväčší dar, pretože stojí najviac námahy. Je to možné iba vďaka láske, veľkej láske!

Štvrtou podmienkou vzniku pravej lásky je úplná otvorenosť. Partnerovi je nutné povedať úplne všetko, iba tak sa môžete stať jeho súčasťou! Kto by to nezniesol, nie je schopný pravej lásky a ani jej nie je hodný.

Piatou podmienkou uskutočnenia pravej lásky je úplné vylúčenie majetkových, spoločenských a rodinných záležitostí zo vzťahu. Beda ľuďom, ktorí sa z takýchto dôvodov snažia zabrániť pravej láske. Čo Boh spojil, človek nech nerozlučuje!

Šiestou podmienkou vzniku pravej lásky je pripravovať sa na ňu a modliť sa za ňu. Kto klope, bude mu otvorené. Každý sa musí čestne snažiť sám za seba.

Pravá láska muža a ženy je obojstranné dávanie, dávanie bez podmienok a nárokov na splácanie, pretože taká je podstata sveta. Kto dávať prestane, stratí schopnosť milovať. Tým upadne do ega, osamelosti a zúfalstva. Taký človek sa potom sám potrestá.

**Rozdielne citové potreby mužov a žien.**

Muži a ženy si obvykle neuvedomujú, že majú rozdielne citové potreby. Inštinkt im preto nenašepkáva, ako si navzájom pomáhať. Muži dávajú to, čo chcú muži, a ženy zasa to, čo chcú ženy. Výsledkom je potom nespokojnosť a odpor na oboch stranách. Myslia si, že ich lásku nikto neuznáva a neoceňuje. Pravda je, že lásku síce dávajú najavo, ale nevhodným spôsobom. Napríklad žena považuje za prejav lásky, keď sa veľa vypytuje alebo stará. Ale muža obvykle takéto správanie rozčúli, začne mať pocit, že sa ho partnerka snaží kontrolovať, a chce pre seba viac priestoru. Žena jeho reakcii nerozumie, lebo ona by bola za takúto podporu vďačná.

Podobne aj muži dávajú najavo lásku, ale často to robia tak, že partnerka nemá pocit opory a pochopenia. Napríklad, keď je žena nešťastná, muž považuje za prejav lásky a podpory, ak začne jej problémy zmenšovať poznámkami ako: "Netráp sa, veď o nič nejde." Alebo si ju vôbec nevšíma, lebo jej chce dať "priestor", aby mala možnosť upokojiť sa a zvládnuť to sama. Tým, čo považuje za podporu, vyvoláva v žene pocit, že ju podceňuje, vôbec ju neľúbi a navyše si ju nevšíma.

**Dvanásť druhov lásky**

Väčšinu našich zložitých citových potrieb možno zhrnúť ako potrebu lásky. Každé pohlavie má však šesť typických potrieb lásky, ktoré sú rovnako dôležité. Ak pochopíme týchto dvanásť rôznych druhov lásky, ľahšie zvládneme takmer nadľudskú úlohu - zistiť, čo náš partner skutočne potrebuje.

*Primárne potreby lásky žien a mužov*

**Ženy potrebujú:** 1. Záujem, 2. Pochopenie, 3. Úctu, 4. Oddanosť, 5. Uznanie, 6. Ubezpečenie  
**Muži potrebujú:** 1. Dôveru, 2. Prijatie, 3. Ocenenie, 4. Obdiv, 5. Súhlas, 6. Povzbudenie

**Čo sú to primárne potreby?**

Každý človek potrebuje všetkých dvanásť druhov lásky. Ak označíme šesť druhov lásky ako primárne pre ženy, neznamená to, že muži ich nepotrebujú. Aj muži totiž potrebujú záujem, pochopenie, úctu, oddanosť, uznanie a ubezpečenie.

Pochopenie partnerových primárnych potrieb je jedným z tajomstiev zlepšovania vzťahov. Žena dáva to, čo potrebuje ona, a zabúda pri tom, že jej milý možno potrebuje niečo iné. Podobne aj muži, sa sústredia na svoje potreby a neuvedomia si, že druh lásky, ktorý potrebujú oni, nemusí vyhovovať ich vyvolenej.

Najdôležitejšie na tomto novom poznatku je, že rôzne druhy lásky vyvolávajú určitú odozvu. Napríklad, keď muž prejaví záujem a pochopenie, žena mu to automaticky vráti v podobe dôvery a prijatia, ktoré patria medzi jeho primárne potreby. A naopak, ak žena vyjadrí svoju dôveru, muž automaticky zareaguje a prejaví záujem, ktorý partnerka potrebuje.

Druhy lásky a ich odozvy:

***1. Ona potrebuje záujem, on dôveru***

Keď sa muž zaujíma o pocity ženy a záleží mu na nej, ona má pocit, že ju miluje a stará sa o ňu. Keď v nej svojím záujmom vyvolá pocit, že je pre neho jediná, podarilo sa mu uspokojiť jej prvú primárnu potrebu a prirodzeným dôsledkom je, že mu partnerka začne väčšmi dôverovať. A keď dôveruje, stáva sa otvorenejšou a vnímavejšou.

Keď je žena voči mužovi otvorená a vnímavá, muž cíti, že mu dôveruje. Dôverovať mužovi znamená veriť, že robí to najlepšie a pre svoju partnerku chce len to najlepšie. Keď je zo ženiných reakcií zrejmé, že dôveruje v schopnosti a úmysly svojho muža, znamená to, že jeho prvá primárna potreba bola uspokojená. Muž bude automaticky pozornejší a vnímavejší k partnerkiným pocitom a potrebám.

***2. Ona potrebuje pochopenie, on prijatie***

Žena cíti, že ju partner chápe, keď hovorí o svojich pocitoch a on ju pozorne, s účasťou počúva. Čím častejšie žena cíti, že ju partner chápe, tým je pre ňu ľahšie muža prijať a naplniť tak jeho primárnu potrebu. Keď žena s láskou prijíma muža takého, aký je, a nesnaží sa ho zmeniť, muž oceňuje, že ho akceptuje. Prijatie je opak odmietnutia. Neznamená to, že žena partnera považuje za dokonalého, ale týmto postojom dáva najavo, že ho nechce zmeniť, lebo verí, že sa sám vie zmeniť k lepšiemu. Keď má muž pocit, že ho žena akceptuje, vie ju aj vypočuť a prejaviť jej pochopenie.

***3. Ona potrebuje úctu, on ocenenie***

Žena cíti, že sa jej dostáva úcty, keď muž uznáva a uprednostňuje jej práva, želania a potreby. Ak sa muž správa tak, že berie do úvahy jej myšlienky a pocity, žena vie, že to je prejav úcty. Pre naplnenie tretej primárnej potreby ženy sú nevyhnutné aj konkrétne prejavy, napríklad kvety a darčeky pri rôznych osobných výročiach. Pre ženu, ktorej partner preukazuje úctu, nie je ťažké poskytnúť mužovi ocenenie.

Keď žena uzná, že má osobný prospech z mužovho správania, on to považuje za ocenenie svojho úsilia. Ocenenie je normálna reakcia na poskytnutú podporu. Muž vie, že ak ho žena ocení, jeho úsilie nebolo zbytočné a povzbudí ho to dávať viac. Automaticky získa väčšiu motiváciu a svoju partnerku si váži ešte väčšmi.

***4. Ona potrebuje oddanosť, on obdiv***

Ak sú pre muža na prvom mieste potreby partnerky, ak jej ochotne poskytuje oporu, vychádza jej v ústrety, napĺňa tým jej štvrtú primárnu potrebu lásky. Žena priam kvitne, ak cíti, že ju muž zbožňuje a je pre neho vždy na prvom mieste. Muž túto jej potrebu uspokojuje, ak sú jej pocity a potreby preňho dôležitejšie než ostatné záujmy - napríklad práca, štúdium a oddych. Keď žena vie, že je pre muža na prvom mieste, pocíti k nemu obdiv.

Žena potrebuje cítiť mužovu oddanosť, mužovou primárnou potrebou je zase obdiv. Obdivovať muža znamená prejavovať príjemné prekvapenie, radosť a súhlas. Muž cíti, že je obdivovaný, keď jeho ženu príjemne prekvapia jeho vlastnosti či schopnosti, medzi ktoré patrí humor, sila, vytrvalosť, serióznosť, úprimnosť, zmysel pre romantiku, láskavosť, pochopenie a iné tzv. staromódne cnosti. Keď muž cíti, že je obdivovaný, dodáva mu to istotu a ochotne sa žene oddá a zbožňuje ju.

***5. Ona potrebuje uznanie, on súhlas***

Ak muž neprotestuje a neháda sa, ak prijíma a uznáva oprávnenosť jej pocitov a túžob, žena cíti, že ju skutočne miluje, lebo uspokojuje jej piatu primárnu potrebu. Mužovo uznanie potvrdzuje právo ženy na pocity. (Muž môže uznať jej hľadisko, hoci sám má iné.) Keď sa muž naučí prejavovať toto uznanie, žena mu to určite oplatí svojím súhlasom, ktorý zasa potrebuje on.

Každý muž potajomky túži byť pre svoju ženu hrdinom, chrabrým rytierom. A práve jej súhlas signalizuje, že úspešne zložil skúšku. Žena svojím súhlasným postojom reaguje na mužove dobré vlastnosti a vyjadruje svoju celkovú spokojnosť s ním. (Súhlasný postoj však nemusí znamenať bezvýhradný súhlas.) Súhlasný postoj hľadá za mužovým správaním dobré úmysly. Muž ľahšie prejaví uznanie, ak cíti ženin súhlasný postoj.

***6. Ona potrebuje ubezpečenie, on povzbudenie***

Ženina primárna potreba ubezpečenia sa naplní, ak jej muž opakovane dáva najavo svoj záujem, pochopenie, úctu, uznanie a oddanosť. Muž svojím správaním ženu ubezpečuje, že ju stále miluje. Muž sa často mylne domnieva, že ak raz splnil všetky primárne potreby svojej partnerky a ona je spokojná a šťastná, mala by vedieť, že ju skutočne ľúbi. Lenže to nestačí. Žena potrebuje na uspokojenie svojej šiestej primárnej potreby, aby ju opakovane ubezpečoval.

Muž zasa potrebuje od ženy povzbudenie. Povzbudzujúcim postojom vyjadruje dôveru v jeho schopnosti a charakter, dodáva mu nádej a odvahu. Keď žena svojím postojom vyjadruje dôveru, prijatie, ocenenie, obdiv a súhlas, povzbudzuje muža, aby bol všetkým tým, čím môže byť. Povzbudenie ho motivuje poskytnúť žene ubezpečenie, ktoré potrebuje.

Ak sú všetky mužove primárne potreby uspokojené, vydáva zo seba to najlepšie. Žena, ktorá o týchto potrebách nič nevie a dáva mu starostlivú lásku namiesto lásky založenej na dôvere, môže ich vzťah nevedomky pokaziť.

Keď sa muži i ženy naučia podporovať jeden druhého tak, aby uspokojili potreby svojho partnera, zmena a rast prídu automaticky. Ak si uvedomíte šesť primárnych potrieb svojho partnera a zameriate sa na ich uspokojenie, váš vzťah sa dramaticky zlepší a väčšmi vás uspokojí. /*J. Gray: Muži sú z Marsu a ženy z Venuše*/

**Sviatostné manželstvo - zrkadlo Božej lásky**

Sviatosť manželstva ako každá sviatosť je znakom niečoho duchovného. Povedané jednoduchými slovami: je akoby zrkadlom niečoho dôležitého, čo sa odohráva v duchovnom rozmere človeka. Pokúsme sa teda spoločne pozrieť do tohto zrkadla a porovnajme svoju predstavu manželstva s tým, čo nám hovorí Boh vo svojom Slove.

Prvú zmienku vo Svätom Písme o vzájomnom tajomnom vzťahu medzi mužom a ženou nájdeme v knihe *Genezis* (Gn 1, 27): *A stvoril Boh človeka na svoj obraz, na Boží obraz ho stvoril, muža a ženu ich stvoril.* Tým Sväté Písmo vyjadruje zvláštnosť: spoločenstvo muža a ženy je na Boží obraz. K tomuto spoločenstvu „núti" človeka smútok a prázdnota, ktorú cíti ak je sám. Tak to vyjadruje text Gn 2, 18 keď Boh hovorí: *Nie je dobre byť človeku samému*. A tá istá kniha vo svojej druhej kapitole dodáva: *muž ... prilipne k svojej manželke a budú jedným telom*. (v. 24). Že muž a žena spolu tvoria jednotu potvrdzuje aj Kristus. Keď mu farizeji namietnu, že Mojžiš dovolil rozvod, odpovie im: *na počiatku to tak nebolo* (Mt 19, 8) a cituje práve texty z knihy Genezis o stvorení jedného pre druhého, pre spoločnú jednotu. Svätý Otec pápež Ján Pavol II to charakterizuje slovami: *človek je bytosť stvorená pre lásku a láska je prirodzeným povolaním každého človeka. Jediným miestom, kde sa človek v plnosti môže darovať druhému, je manželstvo* (Familiaris consortio 11).

Ďalším spisom Svätého Písma, ktorý krásne rozpráva o vzťahu muža a ženy, je *Veľpieseň* (alebo *Pieseň piesní*). Je veľkolepým poetickým vyjadrením vzájomnej lásky mládenca a dievčiny, ktorí sa úprimne a horúco ľúbia. Týmto ľúbostným príbehom nás Božie slovo zameriava na podstatu vzťahu medzi mužom a ženou: k citu, ktorý pokladáme za najhlbší ľudský cit - k láske. Mládenec i dievčina, obaja bez vlastného mena, sú zosobnením všetkých ľudských párov. Obdiv, ktorým mládenec žasne nad krásou dievčiny, je akoby ozvenou obdivu prvého muža nad prvou ženou. Táto kniha Božieho Slova vyzdvihuje ľudskú stránku manželstva: milovaná osoba je pokladaná za jedinečnú a najdrahšiu bytosť na svete, zdôrazňuje rovnocennosť muža a ženy, ich osobnú dôstojnosť a rovnoprávnosť, vzťah muža a ženy pokladá za monogamický a nerozlučiteľný. Pre veriacich židov sa táto kniha stala jednou z najposvätnejších. Svedčí o tom nielen výrok židovského učenca Rabbiho Aqibu: „Všetky knihy Biblie sú sväté, no Pieseň piesní je najsvätejšia", ale aj skutočnosť, že táto kniha sa čítala v synagógach počas najväčšieho sviatku: Veľkej noci. Prečo? Jeden z možných výkladov tohto spisu videl v ospevovanom vzťahu muža a ženy obraz vzťahu medzi Bohom a vyvoleným národom (podobne ako je to u prorokov). A tak aj mnohí kresťanskí znalci Biblie prijali tento názor: kniha na pozadí príbehu o láske medzi mužom a ženou rozpráva o vzťahu medzi Bohom a človekom.

Svätý Pavol akoby pokračoval v tejto myšlienke v liste Efezanom (5, 25). Pre neho je vzťah medzi manželmi obrazom vzťahu Krista a Cirkvi. Manželská láska by mala byť vždy inšpirovaná láskou Krista k človeku, k Cirkvi. Je to obraz  lásky Boha k človeku, lásky, ktorá by mala byť vzorom, ideálom lásky človeka: muža k žene a ženy k mužovi. Je takou láskou, ktorá zodpovedá túžbe ľudského srdca po darovaní sa inému a naplnení svojho „ja" iným človekom. Prijať sviatosť manželstva znamená vlastne mať účasť na Božej láske k človeku. Pohľad na milujúcich sa manželov by mal byť vždy pre človeka nádejou a svedectvom o Božej láske k nemu**.**

**Otázky na uvažovanie:**

**•** Považujem osobu druhého pohlavia za rovnako dôležitú bytosť pred Bohom, pred sebou i pred svetom?

**•** Do akej miery sa zaujímam o jej prežívanie? Usilujem sa pochopiť, ako vníma, uvažuje, prečo tak koná?

**•** Nachádzam spoločné styčné body, stránky, ktoré nás spájajú, nie odlišujú?

**•** Nepohŕdam druhým pohlavím telesne alebo duševne?

**•** Záleží mi na tom, aby sme vzájomne spolupracovali na Božom diele, obohacovali sa a odovzdávali si svoje skúsenosti?

**•** Obmedzujem sa iba na formálne povrchné vzťahy, bojím sa väčšej otvorenosti a komunikácie s druhým pohlavím?