



Vstupovat' do zväzku života



Autori: Dominika a Juraj Hajkovskí, Martin Slíž

**Vyvolené a partneri - program pre dievčatá a chlapcov vo veku 19 - 25 rokov
(1. fáza - odskúšanie a prispôsobenie miestnym podmienkam)**

obsah

Úvod
Ciele itinerára
Základné ciele
Rozvoj osobnosti
Sociálny rozvoj
Rozvoj osobnej spirituality
Rozvoj kultúry života
Nasadenie pre lepší svet
Témy itinerára
Praktické východiská
Autori itinerára
Použitá literatúra

STRETNUTIA

Metodiky jednotlivých stretnutí

1. Teoretické východiská

Vývinová psychológia o období 18 – 25 rokov človeka hovorí ako o adolescencii (cca do 20 rokov) a o období mladej dospelosti (až do veku 35 rokov).

Začiatok dospelosti naša kultúra nevy vymedzuje žiadnym špecifickým medzníkom či rituálom (maturita či právo voliť od 18. roku života nemajú dostatočný spoločenský význam).

Okrem fyzickej dospelosti (18 rokov) hovoríme aj o psychosociálnej dospelosti, ktorá u každého nastupuje v inom čase, v inej dobe a rozličnou rýchlosťou.

Za najvýznamnejšie psychické znaky dospelosti sa považuje samostatnosť, relatívna sloboda vlastného rozhodovania a správania spojené so zodpovednosťou vo vzťahu k iným ľuďom a so zodpovednosťou za svoje rozhodnutia a činy.

Psychická dospelosť sa prejavuje zmenou v mnohých oblastiach:

- Dospelý človek už nie je závislý na primárnej rodine a jeho osamostatnenie je spojené so zmenou vzťahov s rodičmi. Tie sa po puberte upokojili, sú rovnocennejšie, symetrickejšie. Názor na rodičov je realistický, objektívny, dokáže prijať ich rady a skúsenosti, ale tiež samostatne sa rozhodnúť, či ich považuje za užitočné a rozumné (stále bývanie s rodičmi sa javí ako nevýhoda pre ďalší rozvoj osobnosti).
- Osamostatnenie je predpokladom aj pre prijatie nových sociálnych rolí, vyjasnenie si názorov na hodnoty, normy v spoločnosti, kultúre i v náboženskom presvedčení.
- Menia sa vzťahy k ľuďom, najmä k rovesníkom. Tie sú symetrickejšie a spolu s osobnou zrelosťou mladého človeka vytvárajú priestor pre intímny (hlboký a výlučný) vzťah s opačným pohlavím.
- Dospelosť je obdobím sexuálnej zrelosti, ktorá sa stáva aj prostriedkom pre darovanie nového života v intímite manželského vzťahu.
- Dospelosť je definovaná aj ekonomickou samostatnosťou – mladý človek potvrdzuje svoju sebestačnosť v rámci nejakej profesie.

Myslenie mladého dospelého je realistické, pripúšťa relativitu rôznych názorov a rád, diskutuje na rôzne témy. Považuje za samozrejmé mať vlastný postoj k spoločenským, politickým i náboženským otázkam.

Dôležitou súčasťou identity sa v mladej dospelosti stávajú novo získané roly – profesijná (začlenenie do pracovného procesu, prebratie zodpovednosti za vykonávanú prácu, využitie talentov a štúdiom nadobudnutých kompetencií v povolani, ako aj začlenenie do kolektívu v práci), partnerská (kde už nejde o experimentovanie, ale o investovanie do trvalého a stabil-

ného partnerského vzťahu, ktorý by mal vyústiť do manželského zväzku) a nakoniec rodičovská (ako prirodzený dôsledok stabilného a vylučného partnerského vzťahu – manželstva). (Vágnerová, 2000, s.301 – 309)

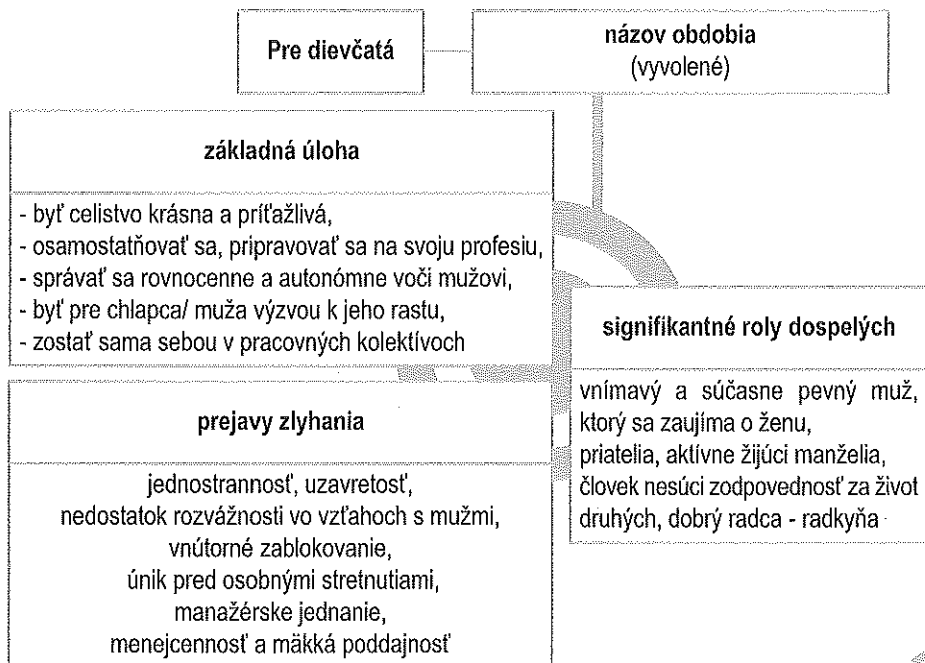
Ciele itinerára

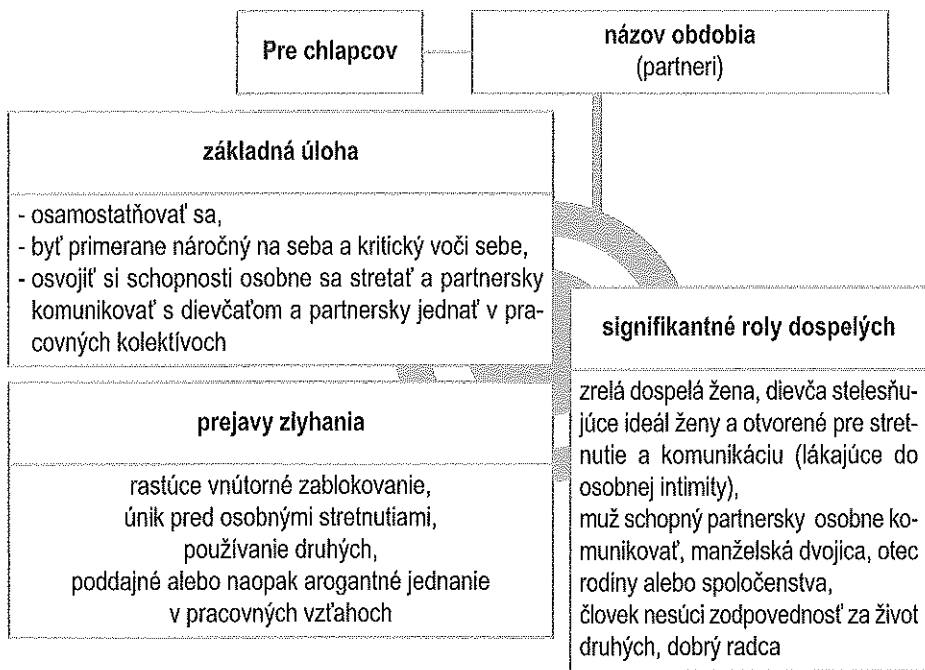
V tomto vekovom období sa akoby narušajú pevné a ostré hranice medzi mužským a ženským svetom. Mladý človek by už mal byť schopný prijať aj druhý pól svojej osobnosti: muž svojej ženskej a žena mužskej schopnosti či vlastnosti a vedome ich rozvíjať.

Cieľom itinerára pre túto vekovú skupinu je CESTA PARTNERSTVA muža a ženy (cesta ako niečo plynúce, dynamické, pokračujúce, ktorého vyústenie môže ovplyvniť každý sám svojimi rozhodnutiami a aktivitou). Ako muž, tak i žena na tejto ceste sa musí niečoho vzdať, niečo prijať, učiť sa načúvať, rešpektovať, oceňovať a spolupracovať, za každé rozhodnutie prijať zodpovednosť a znášať dôsledky.

Táto cesta sa odohráva na viacerých úrovniach. Pre každého mladého človeka, ktorý na ňu vkročí, to znamená prejsť:

- od svojej minulosti cez živú prítomnosť k vysnívanej budúcnosti,
- od JA cez TY k MY,
- od rozličnosti jednotlivcov k jednote páru.





Toto vekové obdobie je krásne svojou nádejou, keď ešte nič nie je stratené a všetky plány, sny, vízie, prania sú celkom blízko k uskutočneniu. Ak si život fiktívne rozdelíme do piatich oblastí (ako ich uvádzame ďalej), Cesty zrenia pre Partnerov a Vyvolené sledujú tieto ciele:

Rozvoj osobnosti – objaviť vlastný život a dať mu zmysel

Mladého človeka často v rozlete brzdia osobné zranenia z detstva, z rodiny, ktoré si bolestivo uvedomuje. Až keď ich existenciu prijme a nastúpi cestu uzdravovania, odpustenia a prijatia, dokáže sa do hĺbky otvoriť pre partnerstvo. Dievča ako i chlapec potrebujú prijať svojich rodičov aj v ich zlyhaniach, osamostatniť sa (duševne, ale aj fyzicky) a dať vzťahu s rodičmi partnerský rozmer. Identifikácia a prijatie svojho pohlavia by už malo byť samozrejmosťou.

Dievča – vyvolená – by malo mať predstavu o svojej budúcnosti (poslaní či povolani) a začať jej dávať reálny rozmer. S mužmi by malo vedieť komunikovať na vyrovnanej, partnerskej úrovni, ostáva však naďalej žensky vnímavé a starostlivé.

Chlapec – partner – sa stáva rozhodným mužom, je si vedomý zodpovednosti nielen za seba, ale aj za jemu zverených (manželky, detí, podriadených). Nepotrebuje sa predvádzať, pozná svoje dary i nedokonalosti a jeho osobná sila pramení z vybudovanej integrity a vedomia vlastnej hodnoty.

Sociálny rozvoj

Chlapec i dievča potrebujú vo svete dospelých zaujať nové roly, čo je často spojené s neistotou a napätím (zaradenie do prac. kolektívu, kde je stále považovaný za „mladé ucho“, podceňovanie, výsmech a pod.). Úlohou je ale nestratiť v tomto procese samých seba, zachovať svoje hodnoty a pozývať k partnerskej spolupráci.

Vzťahy s rovesníkmi už nie sú jediným zdrojom zážitkov, zmysel nachádzajú najmä v hlbších, individuálnych priateľstvách a najpodstatnejšími sa stávajú vzťahy s opačným pohlavím. Napriek tomu je veľmi potrebné zdravé spoločstvo, v ktorom budú nachádzať zázemie, istotu, ochranu a ktoré bude schopné poskytovať im zdravú spätnú väzbu. Tu sa môžu učiť žiť rodinné hodnoty a uplatňovať ich „vonku“ (na pracoviskách, v školách a pod.).

Rozvoj osobnej spirituality

Osobný vzťah sa v tomto období môže prelomiť – buď žiaden nie je a mladý človek prestáva s „formálnymi“ prejavmi, keďže v nich nevidí zmysel, alebo naopak, ožíva a dozrieva aj vplyvom životných skúseností a uvedomením si pôsobenia Boha v nich. Duchovný život mladého človeka je vtedy živý, neumelý, nevypočítavý a stojí na osobnom, dôvernom vzťahu s Ježišom Kristom. Svoje miesto tu má už nielen zážitok, ale aj poznanie (čítanie, štúdium, záujem o náboženské fakty a pod.). Buduje si silné sebavedomie kresťana a nemá zabrány sa verejne prezentovať.

Rozvoj kultúry života

Ako dievča, tak i chlapec žijúci v spoločnosti a so spoločnosťou cíti potrebu odovzdávať svoje skúsenosti ďalej. Môže to byť animáciou spoločenstiev mladších vekových skupín, prípravou rôznych akcií či už v rámci farnosti, školy, pracoviska alebo inde. Heslom sa stáva nielen brať, ale najmä dať. Je dobré podporovať ich aj v prinášaní Života do sveta, pretože majú silu a energiu bojovať za svoje hodnoty a presvedčenie.

Nasadenie pre lepší svet

Neuzavrieť sa do vlastného, bezpečného sveta (rodiny), ale byť pripravený/-á darovať svoje talenty. Slúžiť, pomáhať aj iným sa často zdá nemožné pri dnešnom životnom tempe. Tu je dôležitá rola „sprievodcu“, ktorý dodáva odvahu, povzbudí, ale najmä ide prvý (kňaz, manželský pár, manžel/-ka a pod.). Dnešný svet tlačí aj „múdrych“ ľudí pohodlne sa zaradiť a nasledovať dav, preto úloha vzájomnej podpory a služby je veľmi potrebná.

Témy itinerára

Na základe týchto východísk itinerár pre vek. skupinu

18 – 25 rokov

tvoria 4 bloky a v nich 33 stretnutí

(ktoré veríme, že budú slúžiť ako ukazovatele smeru na Ceste partnerstva):

0. blok : 3-2-1 štart

1. blok: Zem, z ktorej som vzišiel

2. blok: Tu žijem a dýcham

3. blok: Stvoreni na jeho obraz

Praktické východiská

Tento itinerár je koncipovaný pre zmiešanú skupinu (chlapci a dievčatá, resp.muži a ženy). Môže ísť o jednotlivcov, páry, alebo o skupinu zloženú aj z párov, aj jednotlivcov. Predpokladáme, že táto skupina vznikne prirodzene buď spojením predtým čisto chlapčenskej a dievčenskej skupiny, alebo ako potreba samotných mladých (napr. vysokoškolákov). Môže byť tiež odpoveďou na ponuku (z farnosti, diecézneho či mládežníckeho centra, od manželov, kňaza a pod.). **Ideálny počet členov v skupine je 10 – 12.**

Prostredím, v ktorom by sa mali stretnutia realizovať, by mala byť **neformálne** zariadená miestnosť (napr. sedenie na zemi upravené vankúšmi) s možnosťou vlastnej výzdoby či dotvorenia interiéru alebo aspoň jeho časti (skupinový poster, fotky, plagáty a pod.).

Z poznania reality predpokladáme, že vedenie stretnutí bude v prevažnej miere **v rukách samotných členov** (napr. formou striedania sa pri príprave témy vo dvojiciach), napriek tomu je nevyhnutné, aby skupina mala svojich „**patrónov**“ – ideálne manželský pár (vekovo blízky, ale životom skúsený a najmä nadšený pre mladých a pre život) a príp. kňaza, ktorí budú na stretnutiach prítomní (aspoň na väčšine) a budú účastníkmi celého procesu.

Ich úloha spočíva v svedectve a povzbudení vlastným životom, v usmernení radikálne vyslovených právd a názorov na základe reálnych skúseností, v sprevádzaní každého člena skupiny na jeho osobitej ceste, ale tiež v príprave a realizácii stretnutí, ktoré v sebe môžu mať prvok tajomstva, moment prekvapenia, rituálu a pod. Od samotných mladých si vedenie stretnutia vyžaduje prípravu na základe materiálov, preštudovanie si literatúry súvisiacej s témou, spoluprácu s partnerom (stretnutie vždy pripravujú dvaja), facilitáciu činnosti i diskusie, ako aj vedenie modlitby či meditácie.

Najpoužívanejšími nástrojmi stretnutí sú **aktivity** (činnosti) a aj na ich základe **diskusia v skupine**. Tá má skupinu priviesť nie k dohode, zhode, ale k načúvaniu iným, rešpektu odlišných názorov či spôsobov nazerania na skutočnosti, k verejnému prezentovaniu svojich pohľadov, k otvorenosti bez masky, prijatiu kritiky i k sebakritike a pod. Viacero stretnutí odporúčame začať hrou na uvoľnenie, rozptýlenie, odbúrание blokov a aktivizáciu („**energizer**“). **Modlitba** v skupine by mala byť jednoduchá, neumelá, neprikrášľovaná – ako realita, ktorú mladí žijú. Na konci blokov je vhodné zaradiť nejakú **spoločnú akciu** (chata, výlet, spoločná túra alebo aj dvojdhová duchovná obnova), na ktorej sa v rozličných formách môže skupina vrátiť k témam, ktoré spolu prežili. Môže ísť napr. aj o premietnutie filmu, ktorý s blokom súvisí alebo tiež o prežitie rituálu, obradu, ktorým sa blok uzavrie.

Na tvorbe jednotlivých častí tohto itinerára sa podieľal autorský tím v zložení:
Dominika Hajkovská, Juraj Hajkovský a Martin Slíž SDB nasledovne:

Dominika a Juraj Hajkovski:

- všeobecný úvod itinerára a úvodý k jednotlivým blokom;
- stretnutia 0. bloku a 1. bloku + Prílohy;
- stretnutia 2. bloku: 2.1; 2.2; 2.3; 2.4 + Prílohy;
- stretnutia 3. bloku: 3.5; 3.10; 3.11; 3.12; 3.13; 3.14;

Martin Slíž SDB:

- stretnutia 2. bloku: 2.5; 2.6; 2.7; 2.8; 2.9;
- stretnutia 3. bloku: 3.1; 3.2; 3.3; 3.4; 3.6; 3.7; 3.8; 3.9; 3.15.

Použitá literatúra

- BAGGIO, A. M.: *Hľadať si tvár*. Slobodný človek v konzumnej spoločnosti, Bratislava: Nové mesto 1996. ISBN 80-85487-41-1
- BAKALÁŘ, E.: *I dospělí si mohou hrát*, Pressfoto, Praha 1976
- BAKALÁŘ, E.: *Předposlední psychohry*, Portál, Praha, 2000. ISBN 80-7178-447-8
- BAKALÁŘ, E.: *Psychohry II.*, Vyšehrad, Praha 1995. ISBN 80-7021-139-3
- COVEY, S.: *7 návyku skutečně efektivních lidí*, Management Press, Praha 2008. ISBN 978-80-7261-156-0
- COVEY, S.: *8. návyk Od efektivnosti k výjimečnosti*, Management Press, Praha 2005. ISBN 978-80-7261-138-0
- COVEY, S.: *Důvěra: jediná věc, která dokáže změnit vše*, Management Press, Praha 2009. ISBN 978-80-7261-176-8
- COVEY, S.: *Seven zásad pro šťastný rodinný život*, Příroda, Bratislava 1999. ISBN 80-07-01077-7
- FRANKL, E.V.: *Vůle ke smyslu*, Cesta, Brno 1994. ISBN 80-85139-29-2
- GILLIGANOVÁ, C.: *Jiným hlasem*, Portál, Praha 2001. ISBN 80-7178-402-8
- GRAY, J.: *Muži sú z Marsu, ženy z Venuše*, Ikar, Bratislava 1996. ISBN 80-7118-265-6
- GROESCHEL, Benedict J.: *Etapy duchovného rastu*, Serafín, Bratislava 2002. ISBN 80-88944-36-8
- LEWIS, C.S.: *Svědectví o zármutku, Návrat domů*, Praha 1995. ISBN 80-85495-55-4
- PECK, M. SCOTT: *Nevyšlapanou cestou*, Argo, Praha 2002. ISBN 80-7203-036-1
- ROHR, R.: *Mužská iniciácia a mužské archetypy*, prednášky pre mužov, Rakúsko 2008.
- SMELÝ, I.: *Fragmenty (post)modernej kultúry*, Vydavateľstvo Michala Vaška, Prešov 2000. ISBN 80-7165-235-0
- SMELÝ, I.: *Nový morálny kód*, Vydavateľstvo Michala Vaška, Prešov 2002. ISBN 3-89204-778-2
- VÁGNEROVÁ, M.: *Vývojová psychologie*, Portál, Praha 2000. ISBN 80-7178-308-0

Odporúčaná literatúra

- AUGUSTYN, J.: *Otcovstvo*, Dobrá kniha, Trnava 2002. ISBN 80-7141-382-8
- CARTER, F.: *Malý strom*, Artforum, Bratislava 2006. ISBN 80-969226-1-0
- CHAPMAN, G.: *Pět jazyků lásky*, Návrat domů, Praha 2002. ISBN 80-7255-058-6
- CLOUD, H., TOWNSEND, J.: *Hranice v manželstve*, Porta libri, Bratislava 2007. ISBN 978-80-89067-42-8
- DOBSON, J.: *Být sám sebou*, Návrat domů, Praha 1994. ISBN 80-85495-32-5
- DOBSON, J.: *Výchova chlapcov*, Porta libri, Bratislava 2003. ISBN 978-80-89067-43-5
- ELDREGE, J.: *Divoký v srdci*, Redemptoristi - Slovo medzi nami, Bratislava 2005. ISBN 978-80969600-7-1
- ELDREGE, J. a S.: *Úchvatná*, Návrat domů, Praha 2006. ISBN 80-7255-136-1
- GRÜN, A.: *Manželstvo*, Vydavateľstvo Michala Vaška, Prešov 2004. ISBN 80-7165-477-9
- LEPINE, B.: *Kresťanský manžel*, Serafin, Bratislava 2002. ISBN 80-8081-050-8
- MICHALČÍK, M.: *Kto uverí mi? Slovenské matky svedčia o potrate*, Vyd. Michala Vaška, Prešov 2007. ISBN 978-80-7165-607-4
- NOVÁK, T.: *Hádky v manželství*, Grada, Praha 2007. ISBN 978-80-247-2037-1
- PEASOVCI, A. a B.: *Prečo muži nemôžu robiť viac vecí súčasne a ženy stále rozprávajú*, Ikar, Bratislava 2003. ISBN 8055106436
- PEASOVCI, A. a B.: *Prečo muži kľamú a ženy plačú*, Ikar, Bratislava 2003. ISBN 80-551-0609-6
- HOFŠÜMMER, W.: *Strom manželstva*, LÚČ, Bratislava 1999. ISBN 80-7114-276-X

Odporúčané filmy a www stránky

- Invázie barbarov („Invasion of the Barbarians“), 2003
- Krajina tieňov („Shadowlands“), 1993
- Manželské etudy (Marriage Stories), 1987, réžia p. Třeštíková
- Skúška ohňom („Fireproof“), 2008

<http://www.lpp.sk/>

<http://www.zaostri.sk/>

STRETNUTIA 0. BLOKU

1. stretnutie

Prvýkrát spolu

2. stretnutie

Na ceste spoločne

3. stretnutie

Moja cesta

Úvod

Návrhy na 3 stretnutia v tomto bloku sú určené najmä pre novovzniknutú skupinu – ako to býva často po prechode na VŠ, či v prípade, že sa spája doteraz čisto chlapčenské a čisto dievčenské spoločenstvo do zmiešaného. Cieľom je vzájomné spoznávanie sa, zladenie či aspoň konkretizovanie predstáv a očakávaní od spoločného stretávania sa. Hĺbku otvorenia, prejavovania sa necháme na individualite každého účastníka.

V tomto bloku je potrebná výrazná aktivita animátora – „sprievodcu“ – je iniciátorom stretnutí, ich organizátorom, motivujúcim a citlivo reagujúcim prvkom skupiny.

Počas tohto času si skupina dohodne aj organizáciu stretnutí (ako často, kde, kedy budú prebiehať a podobne).

Ak skupina funguje spoločne už dlhšie, tento blok môže vynechať, respektíve použije len pre ňu vhodné prvky.

Je dobré, ak si skupina spraví vlastný plán, projekt, ktorý bude obsahovať aktivity, činnosti, do ktorých sa chce zapojiť či zúčastniť sa (od kina cez tanečnú až po aktivity v rámci farnosti či širšieho cirkevného spoločenstva). Zároveň by si mali dohodnúť spôsob vedenia stretnutí (striedanie dvojíc a podobne).

2:00 hod. / neformálne prostredie čajovne, vhodného baru... chipsy, čaj, koláče



Ak sa skupina ešte len formuje (napr. vysokoškoláci, chlapci a dievčatá z viacerých spoločností prvýkrát spolu), je dobré stretnúť sa na „neutrálnom“ území, kde nebude nikto pocitovať „nevýhodu“. Je potrebné, aby niekto prevzal zodpovednosť za organizáciu a pozývanie či oslovovanie ľudí, za impulzy k vytvoreniu atmosféry a facilitáciu stretnutia.



mierne facilitovaná diskusia (+ zapisovateľ)

Ak sa jednotliví účastníci nepoznajú, je vhodné na začiatok postupne sa predstaviť + škola/zamestnanie + mesto, z ktorého som + čo ma sem priviedlo + nejaká „pikoška“ o mne + čo ma napríklad počas dnešného dňa zaujalo.

Zákl. symboly: kanvica s horúcim čajom, respektíve veľký krčah s džúsom + pohár/ šálka pre každého ako symbol spolčenstva a spoločného začiatku



Uvedomiť si rôznosť a rozdielnosť členov a vyzdvihnúť chuť a potrebu vytvoriť spolčenstvo (jedno z mnohého a všelijakého).



- Podnety: Prečo hľadám/ chcem/ potrebujem spolčenstvo?
- V akých spolčenstvách som fungoval/ fungujem?
- Čo očakávam od spolčenstva?
- Aký svoj dar môžem darovať ostatným?
- Aký typ „stretnutí“ mi vyhovuje najviac (modlitbové, diskusné, vzdelávacie...)?

Pomôcky: čajová/ nápojová kanvica, poháre, pochutinky, pero a papier na poznámky pre zapisovateľa



Ak je to vhodné, ukončiť stretnutie momentom ticha spolu s držaním sa za ruky (okolo stola a podobne).

Úloha: Dať dokopy kontaktný adresár všetkých členov a dohodnúť sa na najideálnejšom spôsobe komunikácie pre všetkých (email, SMS, facebook...).

Naladenie: Dohodnúť sa v najbližšom termíne na spoločnom výlete (dlhšej prechádzke), pričom prítomných podľa počtu rozdeliť do skupín po cca štyroch. Úlohou každej skupiny je pripraviť pre všetkých nejakú jednoduchú hru (fyzickú) + pomôcky pre ňu.

Zhodnotenie stretnutia: Ťažko zatiaľ hodnotiť ľudí, skôr sa pozrieť na to, z akého bodu štartujú (skúsení vs. nováčikovia v spoločenstve, očakávania od stretnutí a podobne).

NA CESTE SPOLOČNE

0.2

maximálne jednodňová turistika, minimálne 3-4 hodiny

Môže ísť o popoludnie strávené niekde v parku (záhrade a podobne) alebo aj o nenáročnú turistiku s určeným cieľom.

Ak sa ešte len vzájomne spoznávame, nemusíme hneď sedieť v kruhu a dívať sa navzájom do očí. Často je na začiatku jednoduchšie pripojiť sa k niekomu na ceste, chvíľu spolu kráčať, vymieňať si názory na život alebo len zostať pri obdivovaní okolia.

Byť aktívne (nie staticky) spolu. Môže to byť opekanie v záhrade, popoludnie s frisbee a na hojdačkách v parku či nenáročná turistika v blízkom okolí.

Necháme veľký priestor pre neformálne stretnutia a rozhovory. Vo vhodnom čase oslovíme skupiny (podľa minulého stretnutia), ktoré si mali pripraviť nejaké jednoduché hry pre ostatných. Ak sa im to nepodarilo, môžeme použiť niektorú z hier (energizerov) uvedených v prílohe 0.1.

Neskôr činnosť ukončíme a vhodne pozveme skupinu „k ohňu“ (napríklad ponúknutím koláčov a podobne). V krátkosti vysvetlíme úmysel stretnutia vonku (vykročenie zo stereotypu, kráčanie ako symbol napredovania a životaschopnosti, neformálne stretnutia s inými mimo „istého“ prostredia a podobne). Môžeme podporiť diskusiu otázkami napr.:

Bol niekto na tomto mieste? Čo sa tu odvtedy zmenilo?

Ktoré miesto mám zapísané v srdci? Prečo?

Kde by som raz v živote chcel ísť, prípadne prečo?

Z akého miesta sa mi (doteraz) najťažšie odchádzalo? Prečo?

Zákl. symboly: oheň a ohnisko ako stred (reálny alebo len „vytvorený“ stred pomocou tácky s koláčmi a podobne)



Cieľom je napomôcť utváraniu vzťahov v neformálnom prostredí, ktoré samo o sebe podporuje preladenie človeka z „bežného“ každodenného života pre otvorenie sa niečomu inému, novému.



- S kým som prešiel cestu na toto miesto?
- Čo ma prekvapilo na niekom, s kým som kráčal?
- Viac som sa „pripájal“ alebo „pozýval“?

Pomôcky: Predmety potrebné k vytvoreniu pohody (slanina na opekanie, chlieb, upečený koláč a podobne), športové náčinie (frisbee, lopta), ak rátame aj so športovou činnosťou, gitara. Fotoaparát na dokumentáciu spoločenstva a pre účely ďalších stretnutí.



Vyzveme skupinu, aby si každý v blízkom okolí vybral predmet, ktorý si môže odložiť „na pamiatku“ na dnešný deň. Poprosíme o 2 minúty mlčania a adorácie toho, čo je okolo nás.

Úloha: Skúste sa do najbližšieho stretnutia k niekomu pripojiť a ísť kus jeho cesty s ním (respektíve pozvať niekoho so sebou na svoju „cestu“).

0.3 MOJA CESTA

2:00-2:30 hod. (prípadne 2x 2hodiny) /

konkrétna miestnosť, ktorá bude aj naďalej slúžiť pre stretnutia skupiny (ideálne, ak by bola stabilná)



1. Aktivita (pohybová) – cca 15 minút – nejaký energizer.
2. Zhodnotenie úlohy z minulého stretnutia – bolo ťažké „vedome“ prejsť kúsok cesty s niekým? Kto to bol (človek známy, menej známy alebo neznámy)?
Pozval ma alebo som sa „pridal“?
Dokázal som ja niekoho pozvať na cestu so mnou?
Čo mi to dalo / vzalo? (Pozor, je potrebné sledovať čas, aby sa rozprávanie nestalo dlhotrvajúcim monológom...)
Dá sa napríklad nechať skupinu zdieľať v menších skupinkách (ak ich je viac ako 10) a na záver spoločne iba niečo (cca 30 min).

Všetkým rozdáme na A4 vytlačený motív „CESTY“ (pozri príloha 0.2). Úloha je jasná – popísať, zakresliť svoju cestu sem, mílniky, prekážky i „skratky“, ktoré som si zažil, vpísať/ dopísať ľudí, ktorí boli/ sú ľuďmi na mojej ceste. (cca 15 min)

Zdieľanie spolu alebo v skupinkách (30 min).

Zákl. symboly: veľký plagát, náčrt cesty (stačí načrtnutý čiernou fixkou)

Nahliadnuť do života každého zo skupiny, vzájomné spoznávanie sa.

Vysvetlenie: Uvedomiť si, že už nie sme „tabula rasa“, v živote sme dosť skúsili, veľa dostali, mnoho sa naučili – na tomto mieste stojíme už s nejakým „batohom“, ktorý si ponesieme ďalej (ale od niečoho sa môžeme aj oslobodiť).

Istý kus cesty prejdeme aj my spolu ako spoločenstvo a plagát (s cestou) môže dokumentovať naše zastavenia.

- Čo som „znovuobjavil“ pri návrate do minulosti?
- Prekvapil ma nejaký jav, objav, nejaká zmena?
- Čo pociťujem pri návrate „späť“ – radosť, smútok, nostalgiu, obdiv, zdesenie...?
- Aké farby by som zvolil pre moje kroky v minulosti? (Teplé, studené, tmavé, svetlé...?)
- Čo, respektíve koho by som rád zo svojej cesty vygumoval?
- Uvedomujem si, že predomnou je ešte dlhá „štreka“, kde zapisovateľom GPS súradníc budem najmä ja sám - sama?

Pomôcky: Plagát s cestou, natlačené A4 s náčrtom cesty pre každého, ceruzky, respektíve perá, prípadne vyvolané fotky z predchádzajúceho výletu, sedenia v čajovni.

Úloha: Do budúceho stretnutia vyhľadať a priniesť „relikvie“ členov mojej blízkej rodiny. (Relikvia – kúsok niečoho, čo je majetkom dotyčného – mamina vreckovka, bratov starý mobil a podobne.) Za blízku rodinu považujeme rodičov a súrodencov.

Skupin. poster: Plagát s náčrtom cesty nalepíme na stenu a vlepíme na začiatok fotku z predchádzajúceho stretnutia. Ak nemáme, každý môže načrtnúť na začiatok cesty sám seba + napíše svoje meno.

Zhodnotenie stretnutia: Ako skupina reagovala na aktivitu (spontánne, s radosťou, dokázali



sa uvoľniť, respektíve mali blok, (ne)mali chuť sa zapojiť) – čo s tým? Ako sa dokázali zdieľať – boli ochotní sa otvoriť, dať nahliadnúť? Čo vyhovuje skupine viac – zdieľanie sa v menších skupinách alebo nemajú problém rozprávať pred všetkými?

PRÍLOHY

Príloha 0.1 Energizery (zahrievacie a kontaktné hry)

Úlohou týchto hier je naladiť členov skupiny na rovnakú vlnu. Mali by sa dostať spoločne „do pohybu“ a stratiť predsudky voči spoločnému „hraniu sa“. Pomáhajú zbúrať bariéry medzi členmi v skupine (aj čo sa týka telesného kontaktu), majú humorný podtón, a tak uvoľňujú atmosféru a zbavujú stresu prineseného zo „života“. Je ich veľké množstvo, preto uvádzame len zopár, ako „prvú pomoc“. Tieto hry sú natoľko zľudovené, že ich autori sú pre nás, bohužiaľ, už neznámi, za čo sa im vopred ospravedľujeme.

1. Aura

Dvaja hráči sa postaví oproti sebe, pravú ruku vystrú a dotknú sa dľaňami. V tejto polohe zavrú oči a sústredia sa na to, aby vnímali energiu, ktorú si vzájomne odovzdávajú. Po 1 minúte končia. Potom znova zavrú oči a snažia sa za úplnej koncentrácie naslepo vyhľadať partnerovu dľaň – zdroj energie, pričom sa nesnažia dľaňami dotknúť. Môžeme vystriedať partnerov, nájsť osobu, ktorá energiu najviac vyžaruje a pod.

2. Lavína smiechu

Hráči si ľahnú tak, aby vždy hlava jedného bola uložená na bruchu ďalšieho člena, jeho takisto a tak ďalej. V takejto polohe môže niekto začať rozprávať nejaký vtíp, alebo sa len jednoducho začať smiať. Činnosť bránice spôsobuje vibrácie, takže hlavy sa začnú natriasať. Toto veselé vlnenie väčšinou vyvolá lavínu smiechu. Ak smiech nevznikne, stačí, ak sa skupina bude v tejto polohe chvíľu rozprávať.

3. Električka

Skupina stojí v kruhu, všetci sa držia za ruky. Animátor vyšle ako prvý stisnutím ruky signál. Hráč vedľa ho posleďa ďalej a tak isto ďalší, až kým sa signál nevráti na začiatok. Posledný rýchlo zdvihne ruku. Meriame čas a snažíme sa dosiahnuť rekord. Zábavná je obmena s chodidlami, hlavou, kolenom a pod.

4. Dotyky

Všetci sú rozplýlení po miestnosti, vopred upozorníme na jemnosť a taktnosť. Vedúci hry potom volí ľubovoľné kritériá: „Všetci sa dotknú toho, kto má ružové tričko, vlasy na ježka, je tvrdohlavý, smutný...“ V role vedúceho sa treba vystriedať.

5. Balóny

Potrebujeme cca toľko balónov, koľko je členov skupiny. Úlohou skupiny je (pri voľnom pohybe) udržať vo vzduchu čo najviac balónov. Začíname jedným, postupne počet zvyšujeme, až kým nespadne aspoň jeden na zem.

6. Bez slov

Celá skupina má za úlohu (bez verbálneho dohovárania sa) zoradiť sa vzostupne alebo zostupne, napr. podľa výšky, veľkosti nôh, počtu súrodencov, odtieňa vlasov, dátumu narodenia a pod. Ešte väčšou výzvou je, ak pri zoraďovaní každý stojí na stoličke v kruhu vedľa seba a pri presúvaní sa nesmie dotknúť zeme.

7. Stoličková

Rovnaký počet stoličiek ako ľudí je postavených v dvoch radoch operadlami k sebe. Úlohou celej skupiny je „zместиť sa“ na čo najmenší počet stoličiek. Hrá rytmická hudba, po jej vypnutí sa musia všetci dostať hore a nedotýkať sa zeme. Nie je dôležitá rýchlosť, ale spolupráca a zohratosť skupiny. Postupne počet stoličiek znižujeme (pozn. 20členná skupina sa zmesť na cca 5 stoličiek).

8. Sviečka

Každý z hráčov má v ruke zapálenú sviečku (vosk môžeme zabezpečiť kornútom proti kvapkaniu). Úlohou je sfúknuť cudziu sviečku a svoj plameň si pritom chrániť (obmena s balónmi priviazanými na nohách a pod.).

9. „Jablkohryz“ tanierový

Hráči si posadajú okolo stola, každý má pred sebou plytký tanier s jablkom. Ich úlohou je čo najskôr zjesť jablko bez pomoci rúk, ktoré držia za chrbtom. Vyhráva ten, komu sa to podarí ako prvému. Je možné to robiť aj vo dvojiciach, kde jeden je „hryzač“ a druhý „pridržiavač“.

10. Hokej s lyžicami

Každý má polievkovú lyžicu. Zo škatúl od topánok vyrobíme bránky a hráčov rozdelíme

na dve hokejové mužstvá. Hrá sa s pingpongovou loptičkou 2 x 3 minúty. Nie je dovolené stáť v bráne, hrať na kolenách a loptička sa môže kotúľať len lyžicou. Po polčase si družstvá vymenia brány.

11. Hodiny

Účastníci hry stoja oproti animátorovi, ktorý nahlas povie ľubovoľný čas (napr. desať štyridsať, pol šiestej a päť minút a pod.). Všetci musia svojimi rukami (jedna je hodinová, druhá sekundová ručička) znázorniť daný čas zrkadlovo, teda tak, aby ho animátor videl správne. Rýchlosť a správnosť rozhoduje o víťazovi, ktorý potom vystrieda animátora a hra sa opakuje.

Príloha 0.2 Cesta (Príloha je umiestnená na strane 117, je vhodné, aby si animátori prílohu prefotili a zväčšili na formát A4)

STRETNUTIA I. BLOKU

1. stretnutie

Moje korene

2. stretnutie

Oslavy, zvyky, rituály

3. stretnutie

Mužnosť a ženskosť v mojej rodine

4. stretnutie

Batoň z detstva

5. stretnutie

Doba, v ktorej som vyrastal/a

6. stretnutie

Moja viera

Úvod

Tento blok je retrospektívou, pohľadom späť – do detstva, rodiny, doby. Jeho cieľom je vtiahnuť jednotlivca späť do vlastnej minulosti, procesov, udalostí, osôb, ktoré ho ovplyvnili (nielen pozitívne, ale aj negatívne) a pozrieť sa na to všetko zrejším pohľadom človeka na prahu dospelosti. Nie vždy mladý človek v tomto veku dokáže mať istý odstup od vecí, ktoré sa ho hlboko dotýkajú, preto si prístup animátora ako i celej skupiny vyžaduje veľkú citlivosť a takt. Ak je to vhodné, môže sa skupina dohodnúť aj na pravidlách diskusií (napr. pravidlo STOP – ak o tom nechcem hovoriť a podobne). Skupina disponuje tou silou, že dokáže jednotlivca prijať (aj keď nie vždy pochopiť), dať mu spätnú väzbu, predostrieť iný pohľad na subjektívne ťažko prežívanú situáciu či súdržnosťou a humorom odľahčiť životné rany.

Animátor tu nie je ten, čo sa snaží rozpitvať človeka do hĺbky, ale skôr ten, čo poskytuje istotu, pochopenie (aj nepochopiteľného), prijatie a niekedy aj odpustenie. Nehrá sa na terapeuta! Naopak, aj on je ten, čo si prežil svoju minulosť a dokáže ukázať aj zranenia či nespracované pocity.

Jednotlivé stretnutia by sa mali odohrávať v pokojnej, uvoľnenej a radostnej atmosfére. Aby mal priestor každý, môže sa stretnutie odohrávať aj na 2x, respektíve nájdeme spôsob, aby sa každý dostal k „slovu“ – individuálne stretnutie s animátorom a podobne.

1.1 MOJE KORENE

2:00 hod. / miestnosť



Po krátkom vyrozprávaní sa rozdelíme členov skupiny do dvojíc (náhodne či podľa akéhokoľvek kľúča) a položíme otázku, na ktorú si majú vzájomne odpovedať. Každý má na svoju odpoveď cca 1 minútu. Pre oživenie môžeme otázky doplniť krátkou pohybovou stimuláciou. Po 2 minútach sa dvojice vymenia.

- 1) *Čo si ako prvé zo svojho života pamätám? (cmúľajúc si palec)*
- 2) *Historka, ktorá koluje v rodine o mne ako o dieťati. (ukazujúc dlhý nos)*
- 3) *Obľúbené rodinné jedlo, koláč... (hladkajúc si brucho)*
- 4) *Známe prezývky členov mojej rodiny. (držiac sa za uši)*
- 5) *História môjho mena. (ležiac na zemi)*
- 6) *a podobne...*



Na predošlom stretnutí dostali za úlohu priniesť si „relikvie“ členov svojej rodiny. (Ak na to niektorí zabudli, na začiatku stretnutia môžu nejakú vec typickú pre príbuzného nakresliť.) Teraz v krátkosti predstavia vec, člena svojej rodiny a uvedú, prečo je pre neho táto vec charakteristická. Keď to urobia všetci, veci rozdelíme do viacerých kôpok: otcovia, mamy, bratia, sestry + ďalší rodinní príslušníci, ak sa vyskytli (vždy podľa pohlavia). Nájdeme v každej skupine predmetov niečo spoločné – typické? Prečo áno – prečo nie? Vystihuje nejaký predmet iného, aj môjho príbuzného? Uvedomil som si, že niektorý predmet by som uprednostnil (chcel by som, aby napríklad charakterizoval mňa)? A podobne...

Zákl. symboly: pefotený, načrtnutý, nakreslený rodokmeň (rodostrom)

Vysvetlenie: V tomto veku (v podstate už dospelosti) je vhodný čas pozrieť sa na seba aj z pohľadu rodinnej histórie. Akokoľvek chcem, moji „predkovia“ na/ vo mne zanechali nezmazateľné stopy. Niektoré veci si neuvedomujem, niektoré beriem veľmi vážne a často sa ich snažím potlačiť do nevedomia, akoby neexistovali, alebo negovať – robiť presný opak. Krátky vhľad do rodinného prostredia je začiatkom cesty k vyčleneniu a zároveň sebaaprijatiu v kontexte rodinnej histórie a rodinnej cesty. Pozvaním iných do sveta mojej rodiny a naopak vytváram priestor pre porovnanie jednotlivých rodinných prostredí a spätnú väzbu, ktorá mi môže pomôcť pozrieť sa na „moju pôdu“ inými očami.

Otvoriť pred druhými dvere k rodinnému „kozubu“. Pozvať ostatných nahliadnuť na moje korene.

- Odlišovali sa veci z mojej rodiny od vecí z iných rodín?
- V čom si naopak boli podobné?
- Pri rozprávaní o mojej rodine – bol som skôr pozitívny alebo skôr negatívny?
- Uvedomil som si niečo, keď rozprávali iní o svojich rodinách?
- Mal som problém „vpustiť“ ostatných do sveta, ktorý stojí za mnou?

Pomôcky: obrázok rodokmeňa

V momente ticha pripojiť sa k niekomu z mojej rodiny...

Skupin. poster: Môžeme naň nalepiť symbol dnešného stretnutia (rodokmeň), alebo nejakú ľahšiu vec z prinesených „relikvií“.

Zhodnotenie stretnutia: Stretnutie môžeme vyhodnotiť aj podľa otázok z „verbalizácie“, aplikujúc ich na konkrétnych členov. Uvedomiť si, či mal niekto silný blok rozprávať o svojej rodine, respektíve o niektorom členovi a prečo. Dohodnúť sa na prístupe k nemu na ďalších stretnutiach (právo mlčať alebo rozprávať vo dvojiciach, pričom dať dokopy ľudí bližších navzájom, nechať písať odpovede anonymne a podobne). Nie je vhodné nasilu otvárať, prípadne riešiť laicky nejaké zranenia, ak to človek nechce sám.

Alternatíva: respektíve stretnutie pred týmto stretnutím

Členovia nenosia predmety, ale kreslia svoj rodostrom do pokolenia, ktorého chcú. Nasleduje krátke predstavenie a opis jednotlivých členov. Vynechá sa hlbšia analýza vzťahov a podobne.

OSLAVY, ZVYKY, RITUÁLY 1.2

2:00 hod. / stála miestnosť

Akákoľvek pohybová hra, energizer (pozri príloha 0.1) + priestor pre zdieľanie sa so životom od posledného stretnutia.

Skupinu rozdelíme na menšie skupinky a každá si z „kopy“ symbolov ukrytých pod dekou vytiahne jeden. Úlohou je navzájom sa podeliť o to, aké zvyky, rituály sme mali/ máme v ro-

dine v súvislosti s tým ktorým symbolom, čo sa v nás ozýva pri spomienke napríklad na Vianoce, narodeniny mladšieho súrodenca či smrť blízkej osoby. Otázky do diskusie pozri verbalizáciu.

Zákl. symboly: mix rôznych vecí ako veľkonočné vajíčko, vianočná guľa, salonky, darčekovo zabalená škatuľa, vysvedčenie zo ZŠ/ SŠ, krstná košielka/ sviečka a podobne – symboly výnimočných udalostí odohrávajúcich sa v rodine a s rodinou

Vysvetlenie: Rôzne životné udalosti tvoria akoby medzníky v línii života. Ide najmä o výnimočné udalosti ako narodenie dieťaťa, krst, oslavy narodenín, vysvedčenie, smrť blízkeho a podobne. Sú to veci, ktoré nesú v sebe výnimočnosť, oslavu vzácných momentov v živote. V niektorých rodinách to možno chýbalo, inde toho bolo plno. Aj to sú veci, ktoré ma ovplyvňujú a cez ktoré som vnímal seba ako osobu hodnú pozornosti a úcty. Čo z toho si zoberiem do svojho života, je len na mne.

Pochopiť výnimočné životné udalosti (aj v mojej minulosti) ako možnosť a priestor pre oslavu – oslavu Života.

- Aké miesto mali v našej rodine výnimočné udalosti?
- Čo sme ako rodina oslavovali?
- Na čo sme naopak zabúdali?
- Aké rituály sme mali napríklad na Vianoce, Veľkú noc a podobne?
- Čo z toho sme milovali a naopak, čo sa nám (postupom dospievania) zdalo „trápne“?
- Nezabudnuteľná oslava, sviatok. Čo si chcem zachovať aj v mojej rodine?
- Ako sa zvyky, tradície, rituály menili v čase (deti – školáci – dospelí)?

Pomôcky: pozri symboly

Je vhodné zapáliť sviečku, nechať chvíľu ticha na uvedomenie si udalostí a vecí, ktoré si v mojom doterajšom živote zaslúžia oslavu a nakoniec zaspievať (s gitárom?) napr. Tichú noc (vyzerá to možno ako recesia, ale má v sebe silný náboj výnimočnosti).

Úloha: Pri najbližšej možnej príležitosti pripraviť pre niekoho živú, výnimočnú oslavu.

2:00 hod., respektíve 2x2 hodiny (ideálne)

Mužnosť a ženskosť (otcovstvo a materstvo) v mojej rodine**Miesto:** miestnosť na stretávanie, respektíve typické (ale pokojné) mužsko-ženské prostredie (garáž/ dielňa/ kuchyňa a podobne)

Krátky energizer (pozri príloha 0.1), potom skupinu pozveme do kruhu, ponúkneme jej čaj a v krátkosti sa každý vyjadrí k otázkam:

- Bol čas od minulého stretnutia naplnený niečím výnimočným?*
- Bol som skôr „aktivátor“ života alebo „príjimateľ“?*
- Skončilo, respektíve začalo sa niečo, čomu som rád alebo nerád?*
- a podobne...*

Ak sa skupine nepodarilo stretnúť v garáži či kuchyni, máme pripravené „zátišie“ z typických mužských a ženských vecí (pozri pomôcky). Necháme skupinu voľne asociovať k predmetom, respektíve hádať, o čom dnes budeme hovoriť. Nakoniec poprosíme, aby si každý vybral jednu vec, ktorá mu je niečím blízka a znova sa usadíme do kruhu. Nasleduje diskusia (podnety pozri verbalizácia). Ak skupina vo všeobecnosti ešte neprekonalá komunikačný blok, môžeme začať tým, že poprosíme, aby sa dali dvojice dokopy (ideálne tak, aby bol vo dvojici mužský aj ženský prvok) a ich úlohou je predviesť krátky dialóg týchto predmetov na tému: „Miláčik, aký si dnes mal/ a deň?“ Po odbúraní zábran začneme diskusiu (ak je skupina väčšia, môže diskusia prebiehať aj vo štvoricach, ale uprednostníme diskusiu celej skupiny).

Zákl. symboly: zapálená sviečka, vedľa nej položená pánska košeľa s kravatou a dámska blúзка s nejakým šperkom (náhrdelník, korálky) – použiť pri modlitbe.

Vysvetlenie: Veľa mladých dnes nepozná úplnú rodinu a ešte viac je tých, ktorí žijú v rodine úplnej len formálne. V detstve sme o rodičoch rozprávali úplne bežne, identifikovali a chválili sme sa nimi. V puberte sa nám odrazu otvorili oči a často až nekriticky sme odmietali od nich niečo alebo čokoľvek prijať či otvoriť sa im a obľúbenou témou v kruhu rovesníkov sa stalo sťažovanie a nadávanie na rodičov. V dospelosti by sa tento postoj mal zmeniť a vzťah k rodičom by mal byť vyrovnaný, pokojný aj s prijatím zranení či utrpenia, ktoré nám mohli



rodičia spôsobiť. Nie je to ľahký proces, ale minimálne v tomto veku by sa mal začať. Je treba o rodičoch rozprávať, hodnotiť ich z odstupu, pozrieť sa na nich v konfrontácii s inými rodinami a uvedomiť si, aké črty, znaky som od nich prebral, zdedil, čomu ma naučili a podobne.

Prekonať bariéry vo vzťahu k rodičom, dokázať s toleranciou rozprávať aj o ich chybách a nedokonalostiach a uvedomiť si, aký model fungovania vzťahu, rozdelenia rolí a kompetencií v rodine som dostal.

- Prečo som si vybral práve tento predmet, čím mi je blízky?
- Pripomína mi niekoho z mojej rodiny?
- Čo som obdivoval u môjho otca/ mamy ako dieťa?
- Ako mali moji rodičia rozdelené roly/ úlohy v rodine?
- Kto bol dominantnejší? Prečo?
- V čom boli „typický“ muž a „typická“ žena?
- Čo mi u otca „chlapské“ chýbalo?
- Kedy som si to uvedomil/ -a?
- A čo u mamy ženské?
- V čom sa podobám na otca? V čom na mamu?
- Je niečo, v čom by som sa im vôbec nechcel podobať, čo by to bolo?
- Ako vnímam vzťah medzi otcom a mamou? (Hodný nasledovania, umelý, prázdny, formálny, obdivuhodný...)

Pomôcky: „typické“ mužské a ženské veci (kladivo, lopata, motoristický časopis, kockovaná flanelka, noviny, pivo pohár, cigarety, varecha, lak na vlasy, šperky, kulma, romantická kniha, zásterka, nejaká bytová dekorácia a podobne)

Efezanom 5, 15-33

Skupin. poster: Fotka, respektíve nakreslené niečo mužské a ženské.

1.4 BATOH Z DETSVA

2:00 hod. / miestnosť s vytvorenou príjemnou atmosférou (sviečka, tlmené svetlo a podobne, hudba – jemný „podmaz“)

Ako ubehol môj život od posledného stretnutia?

Zavedieme všetkých k zátišiu vytvorenému z balónov a kameňov a necháme ich chvíľu voľne asociovať – čo to môže vyjadrovať. Každý si potom vyberie 1 balón a 1 kameň, všetci si sadnú do kruhu a postupne prečítajú lístky, ktoré našli. Znova môžu asociovať, čo im to pripomína, o čom to je. Vhodne im zreprodukuje „teóriu“ z vysvetlenia.

Potom pustíme pomalšiu hudbu a necháme každého osamote premýšľať.

Podnety: Aké slová, očakávania odo mňa, mantry a podobne sa mi vybavujú pri spomienke na moje detstvo? Majú skôr pozitívny alebo negatívny náboj? Kto mi ich adresoval? Prečo bolí/ sú pre mňa významné? Ako ovplyvnili moje smerovanie, názory, hodnoty, identitu...? Uvedomil som si už skôr, aký vplyv na mňa mali? Prijal som ich – neprijal? Aké pocity s nimi súviseli v detstve a aké teraz? Aký odkaz/ slová by som chcel od svojich rodičov počuť v detstve? A aký teraz? ...

Necháme cca 7 minút na samostatné prežitie. Potom sa usadíme do kruhu a nasleduje podeľenie (začať by mal animátor, mal by mať pripravený aj menej pozitívny príbeh zo svojho života, aby pomohol ostatným odbúrať ostych).

Základné symboly: balón, kameň – použité v aktivite

Vysvetlenie: Detstvo prežité v určitom prostredí, svojím spôsobom v originálnom (originálna kombinácia ľudí – rodičov, súrodencov, príbuzných, kamarátov...), zanechá na každom z nás hlboké znamenia. Naša identita (predstava o sebe samom – kto som) je silne ovplyvnená postojmi (vedomými aj nevedomými) ľudí, ktorí nás od narodenia obklopujú, ktorí sú pre nás v istom úseku života dôležití (significant others). Sú to najmä rodičia, súrodenci (najmä starší), ostatní príbuzní, spolužiaci, učitelia, animátori, členovia spoločenstiev a podobne. Každý z nich má k nám typický postoj, ktorý v sebe zahŕňa jeho emócie, očakávania, predpoklady k nám. Tie sú väčšinou vyjadrené len neverbálne a dieťa ich len „tuší“. Napriek tomu výrazne ovplyvňujú našu predstavu o sebe, naše sebahodnotenie, ovplyvňujú naše správanie a často aj pocity. Ak si ich ako dospelý dokážem uvedomiť a verbalizovať, získam materiál, ktorý mi v mnohom môže pomôcť pozrieť sa na vlastné smerovanie, ambície, hodnotový rebríček, talenty a v neposlednom rade aj prijať napríklad svojich rodičov.

Uvedomiť si, ako očakávania, odkazy, slová z detstva ovplyvnili náš život a ako sme s nimi „naložili“.



- Kto boli u väčšiny z nás tí VÝZNAMNÍ ľudia?
- Aké odkazy, očakávania si nesieme až dodnes?
- Môže nás uvedomenie si „batoha“ odkazov niekam posunúť? Ako a kam?
- Aké pocity ste mali, keď ste si uvedomili aj „negatívne“ odkazy od najbližších?
- Dokázali ste identifikovať nejaké odkazy, ktoré si z detstva nesú aj vaši rodičia?
- Aký odkaz dávate napríklad mladším súrodencom, priateľom, spolubývajúcim?

Pomôcky: balóny (dávajú nám krídla), kamene/ skalky (nedovolia nám vzlietnuť), na papierikoch napísané „mantry“, slová, odkazy, očakávania pozitívne aj negatívne, papier a písacie potreby pre každého

pozitívne odkazy: dokážeš to; veríme ti; zvládneš to; skús to vyriešiť sám; máš talent; v tom si naozaj dobrý; sám sa rozhodni; bude to OK; sme pri tebe; mám ťa rád; ľúbim ťa a podobne

negatívne odkazy: na to nemáš; nechaj to na iných; do toho sa nestaraj; z teba „vedec“ nebude; škoda, že nemáš talent ako XY; zase si to „zoral“ a podobne

Do nafúknutých balónov vložíme lístky s pozitívnymi odkazmi, na kamene nalepíme negatívne odkazy a v miestnosti z nich vytvoríme „zátišie“ (ideálne je, ak balón môžeme nafúknuť héliom, respektíve ich priviažeme k stropu, aby vyjadrovali let – ľahkosť).

Krátky priestor (2-5 min – podľa zrelosti skupiny) určený na premýšľanie nad zvoleným (aj náhodne) Božím slovom.

Úloha: Na budúce stretnutie priniesť vec, ktorá ma sprevádzala detstvom (hračka, kniha, časť šatstva a podobne, prípadne album, ktorý mi založili rodičia ...).

Naladenie: Môžeme pustiť zvučku Večerníčka, respektíve priniesť vytlačený obrázok a nechať hádať, o čom to asi nebudúce bude.

Skupin. poster: Môže sa na neho nalepiť balón, vo vnútri ktorého je nejaký „odkaz“ z nášho detstva + malý kamienok.

1.5 DOBA, V KTOREJ SOM VYRASTAL/ -A

2:00 hod. / miestnosť, v prípade možnosti klasická trieda v ZŠ (lavice, stoličky, tabuľa, nástenky...)

Prí príchode zozbierame do prúteného koša prinesené veci z detstva. Po úvodnom odreagovaní môžeme pustiť klasickú večerníčkovú zvučku a krátku rozprávku, ktorú môžu poznať z detstva (Pat a Mat, Bob a Bobek, Macko Uško...).¹

Potom si každý vytiahne jednu vec a skúša tipovať, komu patrí, aký má pôvod a podobne. Dotyčný potom odpoveď spresní.

Skupinu rozdelíme do 2-3 menších skupín (maximálne 5 ľudí v skupine), každá dostane 4-5 papierov A4, na ktoré majú nakresliť (alebo inak znázorniť) typické predmety (javy, slová, ľudia...) pre dobu ich detstva, cca do 15 rokov – skupina sa predtým dohodne, aký časový úsek bude brať do úvahy (napr. roky 1985-2002), aby sa kryli s detstvom každého člena skupiny.

Vysvetlenie: Pre každú dobu a pre každú kultúru je typické niečo iné, charakterizujú ho iné znaky, iná atmosféra, rozličné hodnoty. Celková atmosféra ovplyvňuje aj jednotlivca a aj výchovu v rodinách a školách. Posolstvo doby si v sebe nesieme vo svojich postojoch, názoroch (aj proti), môžu sa premietat' do našich hodnôt a podobne.

Verbalizovať a uvedomiť si ovzdušie a širší kontext, v ktorých mladí vyrastali a ktorý významne ovplyvnil aj rodičov (spoločnosť, kultúra, hodnoty...) a ich výchovu.

- Prečo sme nakreslili to, čo sme nakreslili?
- Dá sa na základe našich nakreslených/ znázornených spomienok povedať niečo zovšeobecňujúce o dobe, v ktorej sme prežili detstvo?
- Čím sa odlišuje od dnešnej doby (ak sa odlišuje)?
- V čom sa moji rodičia snažili prispôsobiť vtedajšej dobe a naopak, čo robili inak ako väčšina?
- Ako to ovplyvnilo našu rodinu a mňa?
- Bolo „predtým“ niečo, čo mi teraz chýba?
- Aký hodnotový rebríček pretláčala vtedajšia doba, k čomu ľudí motivovala?
- Čo mi rodina (aj vďaka dobe) dala, respektíve vzala?

Pomôcky: notebook (s DVD prehrávačom) s Večerníčkovou znelkou a rozprávku, prútený kôš, papiere/ výkresy A4, farebné fixky/ farbičky

¹ Je potrebné správne odhadnúť obdobie detstva adresátov (vyrastali na iných rozprávkach než animátori).





Krátka meditácia nad Božím slovom (napríklad Emauzskí učeníci, Ž 65, 138, 90) + ako mňa (mojich rodičov a moju rodinu) Boh sprevádzal mojím detstvom, kde si uvedomujem jeho pôsobenie, zásah, milosť.



Skupin. poster: fotka zo stretnutia, poskladaný jeden z nakreslených obrázkov (napr. vložený do obálky) a prilepený na poster



Zhodnotenie stretnutia: Je dobré zhodnotiť celý blok o „rodine“, k čomu skupinu dovedol, čo sa obnažilo. Možno sa k niektorým veciam treba ešte vrátiť, rozvinúť, pozrieť sa na ne iným pohľadom (cez aktivity, diskusiu a podobne). Cieľom tejto časti je návrat do vlastnej minulosti a pochopenie všetkých vplyvov na mňa ako osobu. Každý by mal nastúpiť cestu prijatia svojej minulosti a jej dôsledkov do svojho života.

1.6

MOJA VIERA

1:30-2:00 hod. / miestnosť



Vyrozprávanie sa, zdieľanie, vytvorenie príjemnej atmosféry.



Pri príjemnej inštrumentálnej či relaxačnej hudbe dostane každý vytlačený hárok (pozri príloha 1.1). Jeho úlohou je vyplniť ho (akoukoľvek formou). Necháme na to dostatok času. Nasleduje zdieľanie v kruhu a predstavenie svojej cesty viery ostatným.

Zákl.symboly: kríž zhotovený zviazaním dvoch zelených (listnatých) konárov (má vyjadrovať nielen symbol kríža, ale aj proces, rast, zrenie...)

Vysvetlenie: Hľadanie vlastnej cesty, spôsobu života je ľudom vlastné – aj v oblasti viery či neviery. Každá cesta má svoje riziká, svoje prekážky, ale aj skratky, barličky, dopravné prostriedky. Je zaujímavé dozvedieť sa o tom druhom viac aj v tejto oblasti.



Spätný pohľad na moju vieru (ako na nekončiaci sa proces) s jej koreňmi, vplyvmi, ľuďmi a podobne.



- Kedy som vnímal intenzívne prítomnosť Boha – v akom čase, dobe?
- Ovplyvnila ma (v akom zmysle) aj literatúra, hudba, film?

- Prešiel môj vzťah k Bohu nejakou premenou?
- Som tlačенý (rodinou, spoločenstvom) k „tradičnej“ viere?
- Prežil som si už „krízu“, púšť?
- Posunula ma niekde alebo som uviazol v piesku?
- Ako oslovujem Boha?
- Cez čo alebo prostredníctvom koho ho vnímam najvýraznejšie?

Pomôcky: vytlačené hárkы z prílohy, symbol živého kríža veľký + menší pre každého

Každý dostane „živý“ zelený kríž. Necháme 5-10 minút na ticho, ak je to možné, môžeme ísť aj von (10-15 min) k niečomu živému (stromy, tráva...), rastúcemu, meniacemu sa.

Úloha: Poprosiť niekoho, aby ste sa spolu za seba navzájom pomodlili – ľubovoľnou formou, aká bude obom vyhovovať.

Naladenie: Po celom bloku by mal nasledovať rituál prijatia a rozlúčenia sa s detstvom. Skupina sa dohodne napríklad na spoločne strávenom víkendе a podobne, respektíve na časti programu. Rituál ostane utajený.

Skupin. poster: Môžeme pridať malý zelený kríž.

Zhodnotenie stretnutia: Od animátorov sa vyžaduje spätné zhodnotenie cesty do „minulosti“ skupiny, prípadne spätná väzba (neformálna) jej jednotlivých členov (najmä tým, čo zostali „na okraji“) + príprava na záverečné stretnutie (zhodnotenie, rituál) v tomto bloku.

PRÍLOHY

Príloha 1.1

(Príloha je umiestnená na strane 118, je vhodné, aby si animátori prílohu prefotili a zväčšili na formát A4)



Tu žijem a dýcham

II. BLOK

STRETNUTIA II. BLOKU

1. stretnutie Pavučina mojich vzťahov
2. stretnutie Som ten, za koho ma považujú iní
3. stretnutie Kruh sebazpoznania
4. stretnutie Konflikty
5. stretnutie Svet a hodnoty
6. stretnutie Dospelosť
7. stretnutie Hra „MAPA & Paradigma“
8. stretnutie Viera
9. stretnutie Sloboda, zmysel, hodnoty (rituál)

Úvod

Druhý blok stretnutí, „Tu žijem a dýcham“, je zameraný na prostredie, ktoré každého z nás obklopuje – jednak v širšom ponímaní (kultúra, viera a pod.) a potom v ponímaní užšom – konkrétne sociálne prostredie, čiže vzťahy a miesto každého jednotlivca v nich.

Cieľom je nájsť či uvedomiť si svoje miesto (roly, pozície) v skupinách, v ktorých mladý človek žije a funguje, usmerniť jeho energiu k proaktivite vo vzťahoch (som zodpovedný za to, čo si skrotím – paralela Malý Princ), resp. som zodpovedný za každý jeden vzťah, ktorý mám, za to, kam smeruje, čo prináša mne i tomu druhému.

V širšom ponímaní prostredia nám ide o zaujatie postoja voči svetu a hodnotám, ktoré sú mladému človeku prezentované ako dané, nemenné a všetkými akceptované. Vytvorí si vlastný názor, vlastný postoj, prevziať za jeho realizáciu zodpovednosť je prejavom psychickej dospelosti, ku ktorej by mladí v skupine mali nájsť cestu.

Jednotlivé stretnutia na seba nadväzujú, ale je možné realizovať ich aj ako samostatné celky s prípadnými doplneniami a rozšírením. Niektoré témy si vyžadujú viac času, dajú sa rozdeliť na 2-3 stretnutia.

Pred začatím tohto bloku odporúčame, aby sa skupina spoločne zaangažovala v aktivite pre druhých (dlhodobejšej, ideálne vyžadujúcej čas aj na prípravu, aj na realizáciu). Ide o to, aby jednotliví členovia boli nútení stretávať sa aj mimo spoločných stretnutí, mali priestor pre uplatnenie svojich talentov, spoluprácu, prežitie vzťahov aj v konfliktoch a pod., o čo vlastne v tomto bloku ide. (Môže to byť napr. karneval pre najmenších, „víkendovka“ na nejakú tému pre mladšiu skupinu, divad. predstavenie, usporiadanie plesu a pod.)

PAVUČINA MOJICH VZŤAHOV 2.1

2:00 hod. / miestnosť

Krátke vyrozprávanie sa, naladenie na spoločne prežitý čas, potom hra „ľudské bingo“. Každý dostane vytičený hárok (pozri príloha 2.1) a pero. Jeho úlohou je mať hárok čo najrýchlejšie vyplnený – v každom okienku musí mať vlastnoručný podpis vždy iného člena skupiny (záleží od veľkosti skupiny). Kto má celý hárok vyplnený, kričí „bingo“ a sadá si na miesto. Na konci je dobré celú dynamiku rozobrať. (Dozvedeli ste sa o niekom niečo nové? Čo vás prekvapilo?...). Počas hry pustíme dynamickú hudbu.

Pre každého potrebujeme papier A4, písacie potreby, príp. farebné fixy, pastelky a pod. Na úvod si každý zapíše zoznam mien ľudí, ktorí sú mu blízki, s ktorými sa často stretáva, ktorí mu „ležia“ v žalúdku, prosté na koho si spomenú. Malo by tam byť min. 15 mien. Na druhú stranu papiera do stredu napíšu svoje meno (v krúžku). Okolo neho potom umiestňujú mená do takej vzdialenosti, ako im je ten konkrétny človek citovo blízky. So svojím menom ho spoja čiarou, pričom môžu graficky, resp. farebne naznačiť vzťah (silná, prerušovaná, bodkovaná, krívolaká, jednosmerná šípka alebo čierno-modro-červená...). Papiere necháme potom kolovať v kruhu, pričom každý má právo položiť 2 otázky (2 rozličným ľuďom), týkajúce sa ich „pavučiny“. To však až vtedy, keď si všetci pozrú všetky pavučiny a animátor na to vymedzí cca 2-3 minúty (pýtajú sa osobne, nie pred všetkými). Ak sa niekto nechce zapojiť do tejto časti úlohy, nechávame to na jeho rozhodnutí.



Zákl. symboly: sieť, pavučina

Vysvetlenie: Nikto z nás nežije opustený na neobývanom ostrove. Každý deň a každú minútu sme obklopení ľuďmi. Niektorých sme si vybrali my, iných nám život „nadell“, mnohých ani nepoznáme a nebudeme poznať. Ku všetkým si však vytvárame určitý postoj, vzťah (pomyselne pavučinové vlákno) a je najmä na nás, aká bude naša „pavučina vzťahov“ pevná – či vzťahy budú prevažne silné, odolné voči nepriaznivým podmienkam, času alebo či sa natrhnú už pri miernom vetre, alebo možno aj celkom zmiznú. Vlákno vzťahu treba neustále spevňovať, kontrolovať, živiť... Otázka je čím? Samozrejme, vzťah je vždy o dvoch. Môžem sa živiť výhovorkami, ale nakoniec zistím, že to, čo môžem ovplyvniť, je môj príspevok do vzťahu. Ja som zodpovedný za vzťah. Ja sa môžem správať proaktívne (iniciatívne, vychádzajúc od seba k druhému).

Uvedomiť si štruktúru a rôznorodosť vzťahov a ľudí, v ktorých a medzi ktorými v živote fungujem a tiež svoju pozitívnu energiu, ktorú do nich môžem vložiť.

- Čo bol pre mňa väčší problém, napísať zoznam mien alebo definovať svoj vzťah ku konkrétnemu človeku?
- Aké „vlákna“ u mňa prevládali (silné, slabé, dlhé, krátke, negatívne, ľahostajné...)?
- Som vo vzťahu viac proaktívny alebo skôr čakajúci?
- Aký pocit môžu mať zo mňa druhí – som kamenná stena alebo otvorené dvere?
- S ktorým nakresleným vzťahom (alebo aj nenakresleným) som nespokojný a prečo?
- Ktorým smerom ho chcem posunúť?
- Akým spôsobom chcem byť proaktívny v daných vzťahoch?
- Ktorý zo vzťahov je pre mňa kľúčový, o ktoré vzťahy by som nechcel prísť za nič na svete?
- Ako sa o tieto starám?
- Do akej miery som sa pričínil k tomu, aby boli také dôležité? (Facebook – náhrada vzťahu? Prečo je taký populárny? Čo facebook prinesie do vzťahu a kde sú jeho limity?)

Pomôcky: záznamový hárok pre hru „Ľudské bingo“, papiere A4, perá, fixy, pastelky

Úloha: Proaktívne posúvať vzťah, s ktorým nie som spokojný.

Skupin. poster: Môžeme povzbudiť skupinu k tvorivosti alebo napríklad nakreslíme pozitívne vyzerajúceho človeka zachyteného v pavučine.

Zhodnotenie stretnutia: Objavil sa niekto, kto mal veľký problém s úlohou? Prečo? (Môže ísť o silného introverta alebo o človeka s problémom v primeranom pripútavaní – môžu za to zranenia z rodiny?) Ak takýto človek v skupine je, je vhodné, aby sa s ním zodpovedný animátor viackrát individuálne stretol „nezáväzne“ a venoval mu svoj čas a pozornosť.

SOM TEN, ZA KOHO MA POVAŽUJÚ INÍ 2.2

1:30-2:00 hod. / miestnosť

Členovia skupiny vytvoria dvojice, postavia sa oproti sebe a dotýkajú sa bruškami ukazovákov na pravej ruke (iba jemný dotyk). Potom 1 z dvojice zatvorí oči a druhý ho vodí po miestnosti (musia sa ostatným vyhýbať, dávať pozor na prekážky). Všetko sa robí bez slov, iba na základe jemného dotyku. Potom sa roly vymenia, príp. sa môže urobiť aj iná kombinácia dvojíc. Nasleduje krátke zhodnotenie: Ako na mňa hra pôsobila? Čo som sa naučil/a? V ktorej role som sa cítil/a lepšie a bezpečnejšie? Zdôraznime, že vzájomná dôvera má v každom vzťahu podstatnú úlohu.

Po krátkom teoretickom vstupe skupina spoločne navrhuje „statusy“ rozdelené do troch kategórií (vrodený, získaný, vnútený) a zapisovateľ ich píše do stĺpcov na baliaci papier alebo si každý zapíše svoje „statusy“ na A4. Ak s tým má problém, môže požiadať skupinu o pomoc. Následne každý prečíta pred všetkými svoj zoznam. Nasleduje diskusia buď v celej skupine, alebo v menších 3-4 členných skupinách (pozri verbalizáciu).

Vysvetlenie: Sociológia definuje (sociálnu) rolu ako očakávaný spôsob správania či konania jednotlivca. Je to vzor správania určený spoločenskými alebo skupinovými očakávaniami, spojenými so sociálnym statusom (trvalejšia soc. pozícia spojená s istými právami a zodpovednosťami). Každý si svoje roly môže spoluvytvárať, prispôbovať, pretvárať, meniť, ale aj odmietat'. Aj sociálny status môže mať viacero podôb: **vrodený status** nemôžem ovplyvniť (rasa, vek, pohlavie), **získaný status** je výsledkom našej činnosti, aktivity (vzdelanie, profesia) a **vnútený status** mi vnúti spoločnosť alebo skupina (nezamestnaný, outsider...). (http://sk.wikipedia.org/wiki/Soci%C3%A1lna_rola)

Niekedy sa príliš zaoberáme tým, čo nám bolo určené a málo konáme v tom, čo môžeme zmeniť, čo je vo sfére nášho vplyvu (nezmením, že som najmladšie dieťa v rodine, ale môžem zmeniť to, že ma považujú za nezrelého a nezodpovedného). Práve v tomto veku by mal človek pochopiť a zamerať sa na veci, ktoré môže zmeniť.





Konfrontácia s realitou sociálneho okolia, v ktorom mladý človek funguje, a svojej aktívnej role v ňom (som naozaj to, za čo ma považujú iní?).



- Ktorá kategória sa mi písala najťažšie, ktorá najľahšie?
- Je nejaká rola/ status, ktorého by som sa veľmi rád zbavil? Prečo?
- Ktorá rola mi v živote ide najľahšie a ktorá najťažšie?
- Cítim sa byť do nejakej roly vnútený, tlačný (napr. usilovný žiak, večný smoliar a pod.)?
- Akou skupinou, človekom?
- Prečo *má*/ majú nado mnou túto moc?
- Mám v pláne pracovať v najbližšom čase (či rokoch) na nejakom statuse? Ako?
- Ktorá rola/ status ma momentálne najviac pohlcuje či naplňuje?

Pomôcky: hárok baliaceho papiera rozdelený do 3 stĺpcov (vrodenný, získaný, vnútený status), Sv. Písmo



Podľa zrelosti skupiny buď len prečítame stať zo Sv. Písma Jn 15, 15-16 a necháme chvíľu na rozjamanie, alebo môže nasledovať (cca po 10-15 min.) aj vzájomné podelenie a záverečná modlitba.

Úloha: Začnem pracovať na zmene statusu, s ktorým nie som spokojný.

2.3 KRUH SEBAPOZNANIA

2x2:00 hod. / miestnosť



Vyroprávanie sa, ponúknutie čaju, keksov a pod. Skupine potom rozdáme lístky s (napísanými menami rozprávkových postáv. Vždy dvojica k sebe patriaca (alebo aj trojica, podľa počtu členov skupiny) sa dá dokopy a nacvičí si krátku scénu charakteristickú pre ich rozprávku (stačí na 1-2 min.), avšak každá rozprávková osoba si vytiahne aj „charakter“ (sebavedomý, zranený, zakomplexovaný, ironický a pod.), takže do scény musí vložiť aj ten. Nejde o kvalitu scény, ale o čo najlepšie stvárnenie charakteru. Skupina (dvojica) hrá ukážku pred celou skupinou, ostatní hádajú charakter rozprávkovej postavy (napr. sebavedomá Popoiuška).



1. Môžeme uviesť ako diskusiu alebo si všetci najprv píšú na papier a potom diskutujú odpovede na otázky: *Keby ma niekto mal nominovať na Nobelovu cenu, za čo by to*

bolo? Aké ocenenia by mohli odznieť v pohrebnej reči (na mojom pohrebe)? Nasledujú odpovede a krátka diskusia – dalo sa z odpovedí vyčítať niečo o sebahodnotení či sebaúcte daného človeka?

2. *Aký najväčší úspech by som mohol dosiahnuť vo svojom osobnom živote do 5 rokov? O aké pracovné miesto by som sa uchádzal na vysokej škole a prečo?*
3. *Uchádzate sa o vedúcu riadiacu pozíciu (napr. manažér ľudských zdrojov, dekan filozofickej fakulty, vedúci hypermarketu, projektový manažér...). Napíšte výstižný motivačný list na danú pozíciu (čo extra ponúkate, aby si práve vás vybrali). Na vypracovanie necháme cca 10 min., potom každý prečíta pred skupinou celý list. Diskusia: Dalo sa z listu „vyčítať“ sebavedomie človeka? Ktorý list by vás presvedčil, ak by ste vybrali na pracovnú pozíciu vy? Korešpondoval list s človekom tak, ako ho vnímam ja?*
4. *Diskusia v skupine na tému: Kto a čím počas môjho detstva a dospievania formoval najviac môj sebaobraz:*
 - a) smerom k reálnemu sebaobrazu,
 - b) smerom ku skreslenému sebaobrazu?
5. *Každý dostane papier s vopred vytlačenými/ napísanými menami všetkých členov skupiny. Pod každým menom je vynechaný väčší priestor (2-3 riadky). Pri príjemnej, nevtieravej hudbe každý napíše ku každému nejaký pozitívny odkaz – čo vnímam ako tvoj dar, ako a čím na mňa príjemne pôsobíš, čo ma na tebe povzbudzuje a pod. Animátor potom všetky hárkzy zozbiera a doma pripraví pre každého list s výrokmi len o ňom (bez uvedenia autora). Odovzdá ho konkrétnym ľuďom na ďalšom stretnutí alebo ak je plánovaný na konci bloku nejaký rituál, zhodnotenie a pod., tak tam (prispôsobíme tomu aj výzor – napr. každý dostane malý balíček krásne zabalený ako darček).*

- Každý z nás má o sebe nejakú predstavu – **sebaobraz**. Ten sa v čase formuje, pričom hlavnú úlohu pri jeho formovaní majú pre nás významní ľudia (rodičia, starí rodičia, partia, priatelia, partner, spolupracovníci, učitelia, nadriadení) a ich „nepretržitá“ verbálna aj neverbálna spätná väzba (feedback) na nás, naše správanie, konanie a pod.

Sebaobraz môže byť reálny (vnímam sa taký, aký naozaj som), skreslený (smerom hore – namyslenosť alebo smerom dole – sebahodnotenie). Nosíme v sebe aj tzv. ideálny sebaobraz – taký by som chcel byť.

Na základe sebaobrazu sám seba aj hodnotím (väčšinou prirovnávaním seba k ideálnemu sebaobrazu, resp. ideálu, ktorým môže byť nejaký idol, vzor). Sebahodnotím sa v jednotlivých oblastiach, vlastnostiach, zručnostiach.

- **Sebahodnotenie** vyžaduje poznanie seba, poznanie svojich silných aj slabých miest,

poznanie svojich talentov a darov, ale aj priestoru na rozvoj. Sebahodnotenie potom priamo ovplyvňuje sebaúctu (to, ako si sám seba cítim, vážim) – už ako celok, nie v častiach.

- Moja **sebaúcta** vyúsťuje do sebadôvery, čiže do môjho presvedčenia o vlastných schopnostiach a dôvery v seba, do odhodlania zvládnuť aj náročné úlohy, ktoré som možno nikdy nerobil (vystúpiť pred skupinou, povedať otvorene svoj opačný názor...), pričom rátam s rizikom neúspechu. Len osoba s tzv. zdravou sebadôverou môže byť skutočne vyrovnaná osobnosť.
- Môžeme teda povedať, že výsledkom zdravého sebapoznania je zdravá **sebadôvera**, ktorá je predpokladom pre zdravý život. Spoločenstvo blízkych ľudí je spoluzodpovedné za sebapoznanie každého jedného člena. „Ja som zodpovedný za tvoj sebaobraz a ty za môj.“ Tým, že mu dávam pravdivú spätnú väzbu, teda nielen kladnú, ktorá lichotí, ale aj negatívnu, ktorá má obrovskú energiu zmeny, ak je podaná s láskou a pomáha mu posúvať jeho niekedy skreslený sebaobraz k obrazu reálnemu, dáva mu najavo jeho hodnotu ako stvorenia, človeka, bez ohľadu na výkon, úspech, postavenie a pod. Ak nedám priateľovi negatívnu spätnú väzbu, nezáleží mi na ňom.

Pochopiť spoluzodpovednosť za každého člena skupiny.

Pomôcky: podľa realizovaných aktivít

2.4 KONFLIKTY

2:00-2:30 hod. / miestnosť

Vyrozprávanie sa, krátka rozohrievačka – ideálne súťažná vo dvojiciach alebo medzi skupinami, kde je jasný víťaz a porazený.

Každý si vylosuje papieriky s výrokmí o prežívaní či prístupe ku konfliktu (viď. Príloha 2.2). Jeho úlohou je pripraviť si krátku obhajobu (prečo je ten výrok správny, resp. obžalobu – prečo výrok nepatí) podľa toho, čo má na ňom napísané. Na prípravu necháme len cca 2 minúty. Potom vždy dvojica s rovnakým výrokom vstúpi do „ringu“ (môže to byť miesto ohraničené stoličkami, štvorcom na zemi a pod.) – zoči-voči majú 2 minúty na to, aby sa dohodli (každý pritom obhajuje svoj názor – za/ proti).

Po vystriedaní všetkých členov skupiny nasleduje diskusia (pozri verbalizáciu).

Ako som sa v ringu cítil? Aké som použil „zbrane“? Dohodli sme sa? Čo k tomu napomohlo?

Zákl.symboly: boxerské rukavice

Pozrieť sa na konflikty ako na príležitosť pre obohatenie, posunutie vzťahu.

Vysvetlenie: Život medzi ľuďmi a s ľuďmi zákonite prináša aj konflikty. Konflikty sú každodenným chlebkom nášho života. Väčšinu z nich si ani neuvedomujeme. Odborníci považujú za konflikt každú vyjadrenú rozdielnosť názorov. Dôležité je, čo sa v konflikte deje ďalej.

Konflikty môžu vzťah rozbiť, zničiť, ale aj posunúť ďalej, obohatiť, záleží od ich uchopenia a nášho postoja k nim. Tak ako sme rôzne typy ľudí, tak aj prístup ku konfliktom sa rôzni – niekto sa potrebuje presadiť a vyhrať za každú cenu, iný z konfliktu radšej utečie. Niekto dokáže prijať odlišný názor, iný neustúpi za žiadnu cenu. Väčšinou však ide o naučené vzorce správania, ktoré je možné usmerniť. Niekto je výbušný, vzťahovačný, „hlasný“, iný dokáže jednať pokojne, slušne, príjemne aj vo vyhrotenej situácii. Čím to je? Často si potom povieme, že ten človek je zrelý, vyrovnaný a pod. Odpovedí, prečo je to tak, že konflikt nás vyčerpáva a zraňuje, je zrejme veľa. Možno nevieme dobre navzájom komunikovať, vnášame do toho priveľa emócií a podobne. Fakt je ale ten, že odkaz, ktorý nám druhá strana adresuje, si väčšinou prekladáme „inak“, ako bol jeho autorom myslený. To „inak“ znamená, že ak autor hodnotí naše správanie, my si to vysvetľujeme, že hodnotí nás. Ak má iný názor, my začneme pochybovať o svojom a pod.

V konflikte sa môžeme veľa naučiť z jednaní ľudí. Ponúkame aj 12 pravidiel pre dobrý, obohacujúci konflikt (viď. Príloha 2.3).

- Aký typ človeka som v konflikte – pasívny, utekajúci, kompromis hľadajúci, výbušný...?
- Na ktorý konflikt spomínam rád (niekde ma či nás posunul) a na aký najmenej rád?
- S akými ľuďmi sa väčšinou dostávam do konfliktu?
- Pri akých príležitostiach?
- Ako zvládali konflikty moji rodičia?
- A ako to bolo s konfliktami v našej rodine?
- Čo si myslím o výroku, že hádky sú korením života?

Pomôcky: na papieri napísané pravidlá efektívneho riešenia konfliktu, papieriky s výrokmi o konflikte

Úloha: Snažiť sa budovať svoju slabú stránku v konflikte (pasivita, útek, výbušnosť...).



2.5 SVET A HODNOTY

1:00 hod. / miestnosť

Veselé komentovanie či hodnotenie, prípadne vysvetlenie výrokov slávnych jedného pohlavia druhému, či je to tak a ak áno, prečo. Dva výroky slávnych:

Neviem o žiadnom povolaní, kde by si muži udržali svoju doterajšiu prevahu, iba ak vo varení a ženskej móde.

Birkenhead

Príliš veľa šminiek a príliš málo oblečenia je u žien vždy príznakom zúfalstva.

Oscar Wilde

Bud' zoženie animátor francúzsky film „Invázia barbarov“ (značne ho odporúčam aj ako dodatok k téme), alebo odkopíruje z internetu pár štatistík, ktoré si účastníci čítajú, alebo si naštuduje nejakú stať z kníh: Fragments (post)modernej kultúry; Nový morálny kód; Hľadať si tvár (viď. Použitá literatúra). Naštudované prerozpráva ako tému do diskusie alebo letmo prerozpráva nasledujúci text.

„Sme silno ovplyvnení súčasnou kultúrou tzv. postmodernou, ktorá najmä cez masmédiá šíri svoje poslanstvo selfizmu¹ (selfizmus, samozrejme, nie je jediným znakom postmodernity...). Pri otázke „Ako sme ovplyvnení?“ sa stačí zaujímať o to, ako mladí ľudia trávia čas – napr. na diskotéke, porozprávať sa s učiteľom v ZŠ o problémoch správania žiakov a o postojoch ich rodičov a iné :-). Kto nemá veľa času na rozhovor, nech pozrie nejaký web, napr.

(<http://portal.statistics.sk/showdoc.do?docid=18477>)

alebo <http://forums.freespaceportal.info/tema-2650-demografia>,

ktorý ho vovedie do inej problematiky, ktorá však naznačuje tú istú skutočnosť – sme ovplyvnení. Nehovoriac o tom, že rastie počet tých, ktorí sa rozhodnú spolu žiť len tak, bez akéhokoľvek sobáša. Či tí, ktorí bývajú v spoločnej domácnosti – aby si „to“ vyskúšali, ako to bude, keď to bude. Čo sa týka detí, ktoré sa rodia mimo manželstva, odporúčam pozrieť štatistiku u našich susedov Rakúšanov...

¹ Selfizmus – egocentrický postoj, kde sa jednotlivec stáva kritériom – vlastné naplnenie (potreby, potešenie...), termín prevzatý z knihy GROESCHEL, B. J.: *Elapy duchovného rastu*. Bratislava: Serafin, 2002

Podme ďalej. Puberta, samozrejme trochu v prenesenom zmysle, sa naťahuje do 30-ky. (Jedným z významných ukazovateľov zrelosti mladých ľudí je **pripravenosť** urobiť rozhodnutia s dlhodobějšími dôsledkami.) Mladí ľudia sa boja trvalého záväzku. Názory, že najprv treba vymeniť viac partnerov či partneriek, precestovať zemeguľu, vyskúšať aspoň „trávu“ ak nie „koks“, čuchnúť k budhizmu či joge, rozvinúť všelijaké rozmanité koničky a všeličo atraktívne zažiť, sú veľmi bežné. Dosť často sa tie isté názory diskutujú z opačnej strany – ženba či vydaj alebo odsťahovanie od rodičov za účelom osamostatnenia sa sa odsúva, lebo potom sa treba starať o bývanie – ináč sa býva predsa u rodičov (alebo nechať sa príliš dlho vydržiavať rodičmi na „intráku“ či v podnájme), bez toho, aby sa na chod domácnosti prispievalo. Nejako zarobené peniaze slúžia výlučne na splňanie vlastných snov.

Bolo by tiež zaujímavé zistiť, ako sa zmenil životný štandard od jesene roku 1989. No a tiež vznik rôznych hnutí, pochodov a iniciatív dáva tušiť, že prehlásiť niečo ako nárok a právo, je skôr otázkou silného hlasu a prezentácie ako zdravého rozumu.

Častosť, s akou sa používa veta: „Všetci tak robia.“, dokazuje, že postmoderna hlboko zapustila korene.“

Vysvetlenie: Práve mentalita selfizmu silno rozšírená a stále propagovaná je hrobom pre osobný rozvoj (víťazí priemernosť a nuda), pre intimitu, ktorá predpokladá spoluúčasť a citlivosť – empatiu (víťazí boj o naplnenie vlastných potrieb), je hrobom pre rodinu a synergiu (víťazí snaha o presadenie vlastných názorov a záujmov, kompromis a manipulácia). Selfizmus, ktorý sa stal a teda je aktuálnym krédom súčasnej kultúry, je vo svojej zásadnej povahe proti zmyslu a hodnotám, ktoré ležia mimo egoistické „ja“, je v rozpore s každou autoritou.²

Diskusia o súčasnej kultúre, jej mentalite v praxi života. Vedomie, že sme všetci do istej miery jej vplyvom poznačení. Uvedenie k stretnutiam o hodnotách a zmysle.

- Diskusia o tom, ako ja vnímam agresívnosť súčasnej kultúry a či ju vôbec vnímam.
- Čo s tým robím?

V duchu sa stretnúť s osobou, ku ktorej cítim dôveru (ak takú nemám, tak si ju vo fantázii vytvorím), ktorá ma prijíma takého (takú), aký(-á) som bez toho, aby som musel(-a) dačo vysvetľovať. Zotrvať 2 min. v jej prítomnosti.

Úloha: Otázkou typu „Ako sa máš?“ položím so skutočným záujmom o človeka.

² GROESCHEL, B.J.: *Etapy duchovného rastu*. Bratislava: Serafín, 2002



2.6 DOSPELOSŤ

1:00 hod. / miestnosť

Na úvod dva výroky slávnych, ktoré sú už pri príchode napísané na stene (zadanie ako posledné „stretko“):

*Pokiaľ muž ženu ľúbi, hovorí s ňou najmä o nej.
Ak ju prestane ľúbiť, hovorí s ňou najmä o sebe.*

Johann Wolfgang von Goethe

Keď dostaneš dobrú ženu, budeš šťastným po celý život. Keď sa oženiš so zlou, budeš mať príležitosť stať sa filozofom.

Sokrates

Začne sa losovaním partnerov tak, aby sa vytvoril pár muž a žena. Systém losovania: Pexeso – páry obrázkov sú rozdelené do dvoch košíkov. Jeden označený znakom pre ženy a druhý pre mužov. Animátor bez toho, aby niečo vysvetľoval, vyzve prichádzajúcich, aby si vybrali jeden znak z košíka označeného ich znakom, upozorní ich, aby neprezradili svoj pexeso-obrázok. Keď je čas začať „stretko“, vyzve účastníkov, aby si našli partnerov a partnerky a aby si dvojice sadli proti sebe. Partner partnerke, a naopak (samozrejme, môže začínať aj partnerka), položí otázku „Ako sa máš?“ – odpoveďou je zverenie skúseností s úlohou z posledného „stretka“. Ak dotýčny na poslednom „stretku“ nebol, porozpráva niečo z uplynulého týždňa, aj keby to malo byť niečo celkom formálne.

Animátor pripraví nasledujúce definície, pojmy, schémy tak, že ich napíše na papier, každú jednu na zvláštny papier A4:

- *Láska je vôľa (láskavá, nejde o stroho voluntaristické rozhodnutie) rozšíriť svoje „ja“ v prospech osobného rastu alebo rastu niekoho iného.³*
- *Sloboda je zodpovednosť za uskutočnenie zmyslu a hodnôt.⁴*
- *Viera je postojom transcendentnosti (sebapresiahnutia) seba samého⁵(má do činenia s postojom dôvery, oproti citovej snahe ovládať Boha – budem dobrý alebo*

³ PECK, M. SCOTT: *Nevyšľapanou cestou*. Praha: Argo, 2002 (okrem textu v zátvorke)

⁴ FRANKL, E.V. : *Vôľa ke smyslu*. Brno: Cesta, 1994

⁵ GROESCHEL, Benedict J.: *Etapy duchovného rastu*. Bratislava: Serafín, 2002

sa pomodlím a Boh ma vyslyší; a s postojom viery oproti intelektuálnej snahe zredukovať Boha na vlastné myšlienky – nekonečné filozoficko-teologické špekulácie). Boh je tajomstvo.

- *Intimita je pojem na opísanie síl, ktoré umožňujú človeku hlbokú spoluúčasť na živote s inou osobou.⁶ (Je to cesta, ako dovoliť nazrieť do tajomstva skutočného „ja“ niekoho iného a tiež, ako dovoliť nazrieť do tajomstva svojho skutočného „ja“.)*
- *Pojem „povrchné ja“ naznačuje tú časť osobnosti, ktorá nekriticky plní, čo sa od nej očakáva, je to tá časť osobnosti, ktorá potrebuje byť „in“ (čo by iní predsa povedali), je to časť, ktorú možno uraziť, ktorá potrebuje skrývať niektoré skutočnosti osobného života, aby sa nedostali na verejnosť, je to tá časť osobnosti, ktorá nosí masku...*
- *Pojem „pravdivé ja“ charakterizuje tú časť osobnosti, v ktorej osobnosť zažíva utrpenie zo zranenia(-í) (zosmiešňovanie, nedôveru, ponížovanie...) alebo skryté aspirácie (napríklad čo sa týka zamestnania či rôznych plánov...), ktoré čakajú na uskutočnenie, je to tá časť, v ktorej je osobnosť hlboko spokojná s tým, čo je a ako to je – som ten ktorý(-á) som – je to tá časť osobnosti, ktorú nemožno uraziť, ako hovorí Richard Rohr : „Nič, čo je skutočné, nemožno uraziť a nič nereálne neexistuje.“, je to tá časť osobnosti, ktorá si v istých nevšedných situáciách (stretnutie s krásnom – príroda, slovo ktoré sa dotkne duše, svadba, tragické udalosti...) kladie otázku o zmysle života a nakoniec je to tá časť osobnosti, ktorá chce byť prijatá taká, aká je a preto, že je taká, aká je, a teda milovaná... aj človek je tajomstvo.*

Účastníci v pároch si vyberú jednu definíciu a rozmýšľajú nad textom, pripravujú sa ho predstaviť ostatným ako krátke vysvetlenie, ako ho chápu. Okrem vysvetlenia povedia, ako danú skutočnosť chápe a predstavuje súčasná kultúra v praxi.

Vysvetlenie: Jednotlivé definície a pojmy sú predmetom ďalších stretnutí. Sú v značnej opozícii vo vzťahu k hodnotám, ktoré presadzuje súčasná kultúra. Možno pre svoju orientáciu pozri najmä stretnutie 2.9 Sloboda, zmysel, hodnoty.

⁶ GROESCHEL, Benedict J.: *Etapy duchovného rastu*. Bratislava: Serafin, 2002



Uvedomiť si, že existuje konkrétna alternatíva k tomu, „čo“ sa bežne vo svete žije. Konfrontovať účastníkov (možno prvýkrát sa stretli) s definíciami, ktoré sú iné, ako sa bežne myslí.



- Čo si myslíte o predstavených pojmoch a definíciách?
- Vzbudzuje to vo vás zvedavosť?



Horí svieca. Účastníci sú vyzvaní, aby skúsili rozlíšiť medzi „povrchným ja“ a tým, ktorým skutočne oni sú – existujú. Hrá pokojná hudba. Max. po 5 min. zamyslenia niekto prečíta *Francis Thopsonovu*⁷ báseň. Nebolo by zlé, keby bol prednes pripravený. Nechať doznieť a ukončiť modlitbu.

*Prebodni svoje srdce, aby si našiel kľúč
Vezmi so sebou len to, čo by si nik iný neponechal
Uč sa snívať, keď bdieš
Uč sa bdiť, keď spíš
Uč sa polievať radosť slzami
Uč sa od strachu prekonávať strach
Dúfaj, lebo nespíšeš zúfať
Jasaj, lebo nespíšeš žiaľiť
Preoraj skalú, aby priniesla úrodu
Vedz, lebo ináč nemôžeš veriť
Strácaj, aby si získal to, čo je stratené
Zomri, lebo nijako ináč nemôžeš žiť
Keď zem a nebo odhalia svoj závoj
A keď zbledneš pri apokalypse
Keď ťa tvoj pohľad oslepí
Pred tým, čo vidia tvoji spolupútnici
Keď ich pohľad na teba je nevidomý
Ich život smrťou, ich svetlo nedostatkom svetla
Už viac nehľadaj...*

Úloha: Je možné, že sme tam, kde vlastne ani byť nechceme, robíme to, čo vlastne ani robiť nechceme. Niekoľko alebo niečo nás niekde tlačí... Sú túžby, ktoré človek nosí v srdci, ktorých

⁷ GROESCHEL, Benedict J.: *Etapy duchovného rastu*. Bratislava: Serafin, 2002

realizácia viac vyjadruje jeho osobnosť a talenty, a predsa z nejakých dôvodov sú nerealizované. Ktoré sú to? Alebo nie sú žiadne?

Urobiť si lezecký kurz v „profi“ škole Encián na brale v Beckove? Alebo zverejniť jednu zo svojich tajne napísaných básní? Prípadne ju darovať tej osobe, pre ktorú bola napísaná? Prípadne pod vedením profesionála sa zdokonaľiť v tej ktorej technike kreslenia či maľovania? Alebo len jednoducho pravidelne si nájsť čas na tanečnú školu, šport, obľúbenú literatúru... Táto úloha je výzvou učiť sa zámerne počúvať svoje skutočné JA.

Naladenie: Pozvanie na „stretkovú“ hru „MAPA“ v meste so spoločnou večerou v reštaurácii.

HRA „MAPA & PARADIGMA“ 2.7

aktívita v teréne 145 minút + vyhodnotenie

Miesto: mesto alebo príroda, vyhodnotenie v útulnom zariadení pri spoločnej večeri, pudingu, pive...

Táto hra vznikla na myšlienky z knihy 7 návykov pre úspešný a harmonický život od S. Covey, ktorý sa zamýšľala nad správnosťou ľudských pohľadov na realitu. Čo ak je spôsob, ktorým človek posudzuje, vníma, číta realitu, chybný? Jeho úsilie dosahovať vytýčené ciele potom vychádza častokrát navivoč.

Skupina sa stretne na dohodnutom mieste v meste alebo v prírode. Animátor predstaví účastníkom hraciu plochu o rozlohe minimálne 200 m x 200 m. Hracia plocha je vytýčená v meste podľa adries ulíc, prípadne významnými budovami. V prírode je možné vytýčiť podľa poľných ciest, lesných porastov, rieky a pod. Vymedzenie hracej plochy musí byť všetkým jasné. Animátor hry predstavuje postupne (v nasledovných krokoch), takže účastníci plnia úlohu bez toho, aby vedeli, ako hra bude ďalej pokračovať.

1. Prvá úloha: každý účastník dostane **papier a ceruzku (nie je na škodu tvrdá podložka)**. Vydáva sa do vytýčeného terénu a snaží sa ho zmapovať – t.j. vytvoríť mapu. Používa značky, symboly (môže si ich vymyslieť), kreslí mosty, rieky, významné objekty... Do mapy sa nesmie písať (názvy ulíc, domov...). Používa sa len kreslenie. Okrem vytvorenia mapy hracieho územia, každý účastník hľadá miesto, ktoré by bolo vhodné na pokrytie pokladu – toto miesto do mapy nezaznačí. Po odštartovaní prvej úlohy animátor spustí oficiálny čas. Na prvú úlohu majú účastníci 50 min. Je neprípustné, aby sa účastníci spá-



- jali do dvojíc či trojíc. Každý pracuje samostatne, najlepšie tak, aby nebol druhými hráčmi videný. Animátor nezabudne pripomenúť čas stretnutia a miesto po prvej úlohe.
2. Druhá úloha: dámy si losujú partnera pre nasledujúcu časť hry. (Môže sa použiť **hracia kocka**, ak je pánov 6 a menej. Páni si ťahajú číslo od 1 do 6 napísané na **lístkoch**. Dámy zasa hádžu kockou. Podľa čísla, ktoré padne, získajú partnerov do hry. Posledná dáma musí prijať to, čo zostane.)
 3. Tretia úloha – práve vzniknuté dvojice majú **20 minút** na to, aby:
 - si dali meno z geodetickej brandže (geodet, trigonometer, buzola, sever, azimut....) – meno dvojice odovzdajú napísané na **papieri** animátorovi;
 - porovnali mapy a vytvorili z nich jednu novú, možno budú na to potrebovať **nový kus papiera** (treba upozorniť, že táto mapa nebude slúžiť len im), na ktorú tiež napíšu svoje meno;
 - aby sa navzájom informovali o miestach vhodných pre ukrytie pokladu (v rámci dvojice) a vybrali jedno miesto;
 - dohodnú sa na vete (odkaz, myšlienka...), ktorá bude predstavovať samotný poklad, vetu napíšu na pripravený **papierik**, informácie sú tajné pre iné dvojice.
 4. Štvrtá úloha: po uplynutí 20 minút sa dvojica uberá do vytýčenej hracej plochy a na mieste, ktoré si dohodli, ukryjú nenápadne svoju vetu a miesto zaznačia do svojej mapy symbolom **P**. Je dôležité, aby dvojica ukryla poklad nepozorovane. A tiež aby dvojice nešpehovali iné dvojice. Ak sa hrá v meste, dvojice musia byť dvakrát tak opatrné. Musí im na to stačiť **15 minút**.
 5. V dohodnutom čase sa dvojice stretnú všetky spolu s animátorom. Dvojice odovzdajú svoju mapu zloženú tak, aby bolo čitateľné len meno dvojice.
 6. Animátor vhodí mená dvojíc do **klobúka** a tento raz páni losujú meno dvojice, ktorej poklad sa vyberú hľadať po obdržaní jej mapy. Ak si dvojica vylosuje vlastné meno, losovanie sa opakuje.
 7. Keď dvojice už vedia, či poklad pôjdu hľadať, animátor odovzdá mapy s menami, ktoré páni vylosovali. Dvojice sa vyberú hľadať podľa mapy poklady – vety. Hľadanie trvá max. **60 min**.
 8. Ak dvojica svoj poklad nájde, vráti sa na dohodnuté miesto, kde sa čaká na ostatné dvojice.
 9. Ak všetky dvojice svoj poklad nájdu, všetci sú víťazi.
 10. K programu patrí spoločné stolovanie a spoločné vyhodnotenie.

Vysvetlenie: Hra by sa mala hrať za každého počasia. Podľa toho treba upozorniť na vhodné oblečenie. Hra je postavená tak, že dvojice musia spolu veľa komunikovať. Je tiež pravdepodobné, že dáмам práca s vytváraním mapy bude cudzia a zrejme to ovplyvní aj komu-

nikácia a dohadovanie. Preto je dôležité, aby sa o nasledujúcich úlohách dozvedali postupne podľa bodov.

Vyhodnotenie sa uvedie zdôraznením „Cieľa“ teórie o paradigmách. Táto teória sa overuje na skúsenosti, ktorú účastníci práve spoločne odžili. Rozdiely medzi pohľadmi, nevedomosť v oblasti komunikácie či zle vytvorené mapy, ktoré vôbec k pokladu nevedli....

Práca vo dvojici môže byť sklamaním pre jedného z dvojice. Pri vyhodnotení je vhodné povedať pár slov o rozdieloch medzi mužmi a ženami:

- muži sú zdatnejší vo vyrábaní a čítaní máp, lebo ich myslenie je viac analytické, lepšie sa orientujú v priestore;
- ženy s tým majú problém, čo sa odzrkadľuje aj pri vedení motorového vozidla (odhad vzdialenosti, parkovanie...);
- ženy viac dôverujú intuícii ako logickej analýze; vedia vystihnúť celkovú atmosféru;
- muži chcú zabezpečiť dvojicu, v ktorej sú, víťazstvo takmer za každú cenu;
- ženám nejde až tak o to, aby bola ich dvojica najlepšia, najmä ak by tým iná dvojica utrpela.

Zvlášť sa zamerať na vysvetlenie komunikačných pravidiel – najmä ak komunikácia vo dvojici zlyhávala.

Nezabudnúť zabezpečiť vhodný priestor na vyhodnotenie aktivity. Ak by sa vyhodnotenie stalo príjemným časom, kde sa účastníci zdieľajú, žartujú... bolo by fajn.

Zažiť ako je dôležité mať správnu mapu (tá, ktorá pravdivo popisuje realitu miesta, kde sa človek potrebuje zorientovať), ak sa chceme dostať na nami chcené miesto v neznámom prostredí. Mapa je analógiou našich paradigiem (spôsob, ktorým sa my dívame – posudzujeme realitu). Často vidíme svet taký, akí sme my a nie taký, aký v skutočnosti je. No v takom prípade sa mýlime a cieľ napriek evidentnému úsiliu nedosahujeme.

Komunikácia a organizácia hry v dvojiciach M a Ž (žena častokrát vidí tie isté skutočnosti z iného zorného uhla ako muž).

Pomôcky: materiál a príprava

Animátor musí mať dopredu – pred príchodom účastníkov – jasne vytýčenú hraciu plochu. Nie je na škodu, keď si hráči pred samotnou hrou, skôr ako dostanú akýkoľvek pokyn k hre, pozrú nejakú mapu. Animátor má vybrané stanovisko, prípadne stanoviská, kde sa skupina stretáva a odkiaľ znovu štartuje do hry. Animátor upozorní na dodržiavanie určeného času, v opačnom prípade sa bude stále na niekoho čakať. Je dobré, ak si všetci zladia čas podľa animátora hry.

Materiál vyplýva z popisu hry a je vyznačený kurzívou v samotnom popise hry.



1:00 hod. / miestnosť



Klasické výroky slávnych, potom zdieľanie na tému: Čo človeka núti pýtať sa na Boha, hľadať duchovno, načo odpovedá naša náboženskosť, čo je to za potrebu, alebo čo...? Na obhájenie potreby zdieľať sa, intimita je ovocím zdieľania (prijat' a ponúknuť diel – časť, mať podiel). Zdieľanie = odhalenie (vnútorné)+ empatické počúvanie.

Svadba urobí z dvoch ľudí jedného, ťažko je určiť, ktorý z nich to bude.

Mencken

Tak ako báseň aj život sa hodnotí nie podľa dĺžky, ale podľa obsahu.

Seneca



Skupina sa rozdelí na tri podskupiny. Každá skupina si volí facilitátora a tiež hovorca, ktorý zaznamená činnosť skupiny na papier a výsledky prezentuje.

Prvá skupina sa zamyslí nad správaním dieťaťa do puberty (do 10. – 11. roku života) v oblasti vytvárania vzťahov, čo je charakteristické v správaní sa dieťaťa k iným ľuďom.

Druhá skupina posúdi tú istú oblasť, avšak u „pubertáka“ zhruba do 17. roku života.

Tretia skupina uvažuje, čo je charakteristické pre dospelých už v spomenutej oblasti.

Vysvetlenie: Tak ako si človek v tom ktorom období zrenia nachádza cestu k iným ľuďom, tak to robí aj vo vzťahu k Bohu. To, čo robili skupiny (posudzovali vzťah človek a iný človek), vytvára paralelu k tomu, ako si človek vytvára vzťah k Bohu.

Dieťa po skúsenostiach vie, že mnohé skutočnosti života nemá v rukách, nemôže ich kontrolovať, sú mimo jeho okruh vplyvu. Preto sa pokúša vyjednávať, manipulovať, obchodovať. Dieťa intenzívne prežíva jednu emóciu, je citové, chce získať istotu, bezpečie... Vo vzťahu k Bohu je to podobné: „Pomodlím sa a ty, Pane Bože, daj, zariad...“

V puberte, kedy sa silno vyvíja abstraktné myslenie, je odrazu možné o Bohu filozofovať, pomenovať ho, dostať ho do pojmov. Postoj mladého človeka je snaha Boha dokázať, čím dať životu a aj Bohu zmysel, prípadne vieru obhájiť. Čo sa nedá obhájiť rozumovaním, nemôže existovať. V tomto čase mnohí mladí zanechávajú náboženskú prax.

⁹ Tematicky spracované podľa poznámok z knihy GROESCHEL, B. J.: *Etapy duchovného rastu*. Bratislava: Serafín, 2002

Viera zrelého **dospelého** (náboženstvo) je postojom transcendentnosti seba samého. Energiu vynaloženú v citovej potrebe ovládať Boha treba v tejto etape premeniť v dôveru, intelektuálna snaha zredukovať Boha na vlastné myšlienkové kategórie musí uvoľniť cestu pre akt viery. Toto je metanoia, ktorá otvára cestu milosti. Metanoia sa uskutočňuje na dvoch úrovniach: na úrovni srdca a na úrovni mysle. Na úrovni srdca ide o dôveru (najvyššia forma nádeje). Na úrovni mysle o vieru. Tieto cnosti sú darom a otvárajú cestu láske. Viera a nádej vyžadujú vnútorné rozhodnutie vôle vykročiť za hranice vlastnej istoty. Viera a dôvera znamenajú zánik sebeckta detského a adolescentného veku.

Teraz nastáva porovnanie ako dieťa, „puberták“ a dospelý vytvárajú vzťahy s ľuďmi a ako s Bohom. Je v tejto paralele niečo podobné?

Nadstaviť zrkadlo kvalite mojej viery. Napriek rokom preskúmať, či som „nezamrzol/-a“ na nižšej úrovni viery. Preskúmať, čo pre mňa vo vzťahu k sebe samému a k ľuďom, ktorí sú mi najbližšie, znamená dôvera v zmysle – zveriť, zveriť sa.¹⁰

Na stene visí veľký plagát so štyrmi hlasmi Boha a ľudskými reakciami na ne:

Boh ako Jedno – ako najvyššie a žijúce bytie priťahujúce osoby, ktoré hľadajú intelektuálnu a emociálnu jednotu. Sily, ktoré stoja proti sebe vo vnútri individua, jeho vnútro rozdeľujú.

- Polovičatosť tvorí nové rozdelenie a depresie.
- Odovzdanie sa zlu vo svojej podstate vedie k dezintegrácii osobnosti.
- Úplné odovzdanie sa Jedinému vedie k zjednoteniu, niekedy však človek napriek tomuto poznaniu ostáva so svojou rozpoľtenosťou, lebo si na ňu zvykol.

Boh ako Pravda – posledná a najvyššia skutočnosť, ktorá existuje sama o sebe.

- Pre mnohých ostáva skepsa a cynizmus, ak pravdu nenájdu.
- Pravda, ktorá ide ponad osobné špekulácie a práve preto ponúka zmysel existencie.
- Niektorí zablúdia na bočných cestičkách rozumovania, ktoré od živej pravdy odvádza.
- Cirkev so svojim poznaním jednoty filozofickej, teologickej a zjavenej pravdy nechtiac ponúka priestor nie iba pre akademické bádanie, ale aj pre intelektualizáciu, ktorá otupuje hlas živej pravdy. Sv. František hovorí: „Chcem ťa poznať, aby som ťa mohol milovať.“

Boh ako Dobro – dobro, ktoré dáva pršať na spravodlivých i nespravodlivých. Boh – Láska je motiváciou pre osobný životný štýl.

¹⁰ Zrejme bude pre mňa ťažké dôverovať – zveriť sa Bohu, ak to neviem vo vzťahu k sebe a k ľuďom.



- Mnohí, ktorí tomuto dobru uverili, sú veľmi láskaví, súcitní a spoločenský, nevedia sa však brániť, čo naznačuje ich vnútorný boj. Sú často naivní, slabí, manipulovateľní. Majú výčitky, že nerobia pre dobro maximum. Sú často zneužití pre svoju dobrotu a neschopnosť povedať nie.

Boh ako Krása – možno ju zachytiť v kráse stvorenstva, v kráse hĺbky duše iného človeka, krásu, ktorú možno vnímať vo fungujúcom vzťahu medzi mužom a ženou či v zmysluplnosti obety.

- Krása a potešenie je klamlivé, všeličo sa dá za ňu považovať. Mnohí z jej hľadačov uviaznu na ceste. Tí, ktorí to myslia vážne, musia byť pripravení po páde vstať.

- Musia si byť vedomí potreby pokánia a veriť, že Boh im odpúšťa. Ak sa toho zrieknu, ostane im tupá religiozita alebo bezbožný hedonizmus. Obraz je klaun, ktorí sa smeje, no v skutočnosti len zakrýva plač.

Účastníci nehovoria nič, čítajú texty a rozmýšľajú, čo ich samých najviac vyjadruje.

Poznámka pre animátora: Intimita je nevyhnutný predpoklad vzťahu, pre ktorý bol človek stvorený. Intimita človeka vo vzťahu k inému človeku práve tak, ako vo vzťahu k Bohu. Dynamika vzorca intimity platí pre oba vzťahy.

Pre vzťah človek – Boh, samozrejme, ak človek empaticky odhaľuje skutočnú (zažíva emocionálne radosť z budúcnosti – nádeje, byť milovaný Bohom je vitálnym zdrojom jeho života...) tvár Boha – zjavenú Ježišom Kristom – ako komunikáciu Boha, pre ktorú sa empaticky človek otvára. V tomto vzťahu sa podstatne, nezastupiteľne a nenahraditeľne zažíva skúsenosť byť milovaným bez podmienky (tu sa realizuje skutočnosť zveriť, odovzdať, dôverovať, nekontrolovať, opustiť pochybnosti, vstup do neistoty, dôverovať svojmu srdcu viac ako katechizmu a „katechizmom“....), odhaľuje sa zmysluplnosť života ako daru pre iných a tým otvorenosť pre vzťahy s ľuďmi, zvlášť pre tie intímne...

Hlas Boha je ukrytý v srdci človeka túžiacom po intimite.

Úloha: Zmenšenina atribútov Boha sa rozdá aj účastníkom, pre nahliadnutie.

3:00 hod. / miestnosť & príroda

Miestnosť je vyzdobená plagátmi z minulých stretnutí – najmä definície a tiež pomedzi výroky slávnych. (Je dobré, ak sú plagáty veľké A1, A0.) Medzi výrokmi slávnych (na listoch papiera A4) sú zamiešané aj tri nové. Na významnom mieste je napísaná definícia slobody s textom, ktorý je bezprostredne pod ňou.



Človek nie je nikdy žiarlivejší, než keď sám začína v láske ochabovať. Potom už neverí tomu druhému, pretože cíti, ako málo sa dá veriť jemu samému.

Grillparzer

Žena nie je žiadny génius, je to dekoratívny druh. Nemá nikdy čo povedať, ale hovorí to veľmi roztomilo.

Oscar Wilde

Mnohí sa musia dožiť 60 rokov, aby zistili, že svoje najlepšie sily a čas investovali do zbytočností.

Prax

„Sloboda je zodpovednosť za uskutočnenie zmyslu a hodnôt.“¹¹

Vždy je tu niekto ku, komu je možné byť vo vzťahu; alebo niečo, čo ešte treba pre niekoho alebo pre seba zrealizovať, čomu treba dať život, uskutočniť... Toto „byť vo vzťahu“ (pro-aktívne, teda ľúbiac) je zmyslom existencie.* (Nie je možné žiť pre čosi, čo je už raz získané – dosiahnuté, preto je veľmi dôležité vedieť opustiť, nestotožniť sa. Vzťah ponúka nové horizonty sebaapresiahnutia. „... choď, predaj, čo máš a rozďaj..., potom sa vráť a nasleduj ma...“

V tejto úlohe (v tejto realizácii) je bytie každého výnimočné a nenahraditeľné a čas – jednorazová a teda neopakovateľná príležitosť tu a teraz.*

Zmysel neprináša jedinec, zmysel je ukrytý v prítomnosti a „čakať“ na odhalenie (svet druhého je a aj ten náš je tajomný – Bože ako zareagovať?)*.

¹¹ FRANKL, E.V. : *Vúle ke smyslu*. Brno: Cesta, 1994

* FRANKL, E.V. : *Vúle ke smyslu*. Brno: Cesta, 1994, prispôsobené

Hodnoty sú nemenne, všeobecne platné duchovné princípy.¹²

Človek sa rozhoduje – vyberá z budúcnosti to, čo cez hrdlo prítomnosti vpustí do minulosti, čo uskutoční.*

Okrem toho na stene je nakreslená pyramída a tiež pár kresieb z hrobiek faraónov (internet). Miestnosť je upravená ako čajovňa. Zatiaľ sa však žiaden čaj neponúka a tiež tu nie je nič na zahryznutie. Steny sú nasvietené 3 – 4 stolovými lampami (vytvárajú sa tieň), na stolíkoch horia sviečky. Účastníci vstupujú spolu do miestnosti. Sú uvítaní hudbou. Ak majú chuť, prejdú sa po miestnosti, čítajú texty. Na pokyn animátora zaujmú miesto a sú uvedení do činnosti.

Účastníci sú vovedení do prostredia faraónových hrobiek – foto, video... (hra „Faraónova hrobka“).¹³ Hrobky zahŕňajú viaceré miestnosti s obrazovým písmom, ktoré rozpráva o slávnych činoch faraóna. Faraóni tak zanechali svedectvo o svojich činoch a životnú múdrosť pokoleniam.

V našej aktivite ide o to, urobiť retrospektívny pohľad na osobný, už odžitý život.

Každý účastník pozerá späť na uplynulý život, akoby žil poslednú hodinu svojho života určenú práve na spracovanie toho, čo prežil. Zachytáva na papier všetko to, čo odžil. Zverejnené budú, samozrejme, len skutočnosti v „časti hrobky otvorenej pre verejnosť“, ktoré sú to, určí, samozrejme, faraón sám a najmä Epitaf – ten je vo svojej podstate určený budúcim pokoleniam.

Orientačné schéma možno poslúži.

A – ako sa javím:

- cesta od narodenia až po súčasný okamih;
- cesta štúdia (maturita, výučný list, titul...);
- cesta získaných zručností (jazdenie na bicykli, oprava spotrebičov, šitie, vyšívanie, čítanie kníh...);
- získanie rôznych preukazov (vodičák, skautský preukaz, lezecký preukaz...);
- zážitky z aktívneho života (úrazy, dobytie vrcholov hôr, cestovanie...);
- výsledky na poli hudby, športu, modelárstva – osobných koníčkov.

B – aký som vo svojich očiach:

- stretnutia s ľuďmi (vzťahy, ktoré vydržali a ktoré sú už minulosťou);
- hodnoty, ktoré vyznávam (urobiť rebriček hodnôt) a ako som ich realizoval v živote;

¹² COVEY, S.: 7 Návykú návykú skutočne efektívnych ľudí. Praha: Management Press, 2008, prispôsobené

¹³ BAKALÁŘ, E.: *Předposlední psychohry*. Praha: Portál, 2000

- cesta viery a osobnej filozofie (návšteva náboženstva, sviatosti, najmä vnútorná osobná snaha stretnúť Boha, sklamaná a krízy);
- pozerám sa na seba a tu spracúvam svoje ne-cnosti... osobné ťažkosti (strach, neistotu)... atď.

Bohatstvo životnej skúsenosti a osobnej životnej filozofie zhrnie každý do tzv. **epitafu** (pozri príklad) – nápis na náhrobnom kameni – ktorý je adresovaný generáciám, ktoré prídu na tento svet. Epitafy a tiež časti hrobky, ktoré chcú byť zverejnené, sa zverejnia jednoduchým čítaním. Epitafy môžu byť spracované umeleckejšie – animátor požiada, či ich môže zozbierať pre nasledujúce generácie, potom ich tiež prilepí na stenu. Účastníci môžu využiť po tejto aktivite čas 10 minút na to, aby sa prešli a epitafy si osobne prečítali – je preto dobré rozmiestniť ich rovnomerne po stenách miestností. Cez prestávku dá animátor na každý stolík príklad vízie, indigo (kopírovací papier) a tiež malú obálku pre každého účastníka. Cez prestávku je možné dať si čaj, lupienky, oriešky..., občerstviť sa počas nasledovnej činnosti.

Lenže skutočnosť je taká, že život ide ďalej a vy ste v aktivite „faraónova hrobka“ vytvorili obraz o vašej minulosti. Práve teraz stojíte akoby na rozhladni vášho života a rozhliadate sa do budúcnosti s otázkou „*Ako budem ďalej vo svojom živote žiť?*“. Vytvorte víziu vašej budúcnosti. Ktoré hodnoty budete rozvíjať, ktoré budú mať prioritu, ktoré vzťahy a ako? Vaše koničky, osobný rozvoj, čo budete robiť, aby sa vo vašom živote realizovali denne, týždenne, mesačne, napíšte čomu sa chcete venovať a ako a kedy. Spracujte aj systém kontroly a v krátkosti vyjadrite vašu filozofiu (prečo to robíte, čomu veríte ... duchovný obsah...), napíšte víziu.¹⁴

Vízia okrem už spomenutého obsahuje ešte opis osobného prežívania, náladu, ktorú dotýčny prežíva momentálne – veľmi krátko. Dátum a podpis – krstné meno alebo prezývku. Píše sa cez kopírovací papier. Originál si dotýčný(-á) ponechá a opis sa zapečatí do obálky pečatným voskom. Obálky sa vložia do zaváraninovej fľaše. Po uplynutí času sa skupina vyberie do prírody a na dohodnutom mieste fľašu zakope. Tým pádom sa miesto stáva rituálnym miestom skupiny. Fľaša môže byť vykopaná najskôr o 2 roky a musí byť pri vykopávaní prítomná aspoň polovica účastníkov.

Príklad „Epitaf“:


Čas nedostal človek na to, aby kontroloval, či je všetko O.K.

O.K. je všetko vtedy, ak patríme prítomnosti, najmä tej, ktorá nás oslovuje.

¹⁴ Inšpirované COVEY, S.: *7 návyků skutečně efektivních lidí*. Praha: Management Press, 2008


Príklad „Vízia“:

*Veľa času trávim pozeraním televízie, skrátim tento čas denne o jednu hodinu.
Získanú hodinu rozdelím tak, že pol hodinu sa ponúknem pre nejakú prácu doma,
alebo sa porozprávam s rodičmi, alebo...
– jednoducho podniknem niečo pre domácnosť
a druhú polhodinu budem počúvať CCN v angličtine, aby som sa v nej zdokonalil.
Prihlásim sa na lezecký kurz, aj tak som to už chcel dávno urobiť.
Napíšem si dátumy narodenín priateľov do mobilu – naposledy sa mi stalo,
že som Aničke gratuloval, až keď som to zistil z facebooku.
Do mesiaca prečítam aspoň 100 strán z knihy,
ktorá pojednáva o vzťahoch, sebapoznani a pod...
Týždenne – vždy v nedeľu – si naplánujem nasledujúci týždeň.
Každý deň pred spaním budem rozmýšľať o Aničke a stretnutí s ňou z toho dňa,
najmä sa pokúsím vybaviť si, čo povedala, akú mala náladu,
aké návrhy urobila, kde chcela ísť.
Čím by som ju mohol zajtra prekvapiť?
Budem sa modliť bez slov – Boh je prítomný – chceme byť v jeho prítomnosti.*

 Návrat k predošlým témam. Konfrontovať s inou definíciou slobody ako je definícia anarchie – robím, čo chcem. Povzbudenie pre vlastné organizovanie života. Zázitok netradičnej aktivity v spoločenstve.

 - Po návrate nechať voľnú debatu a dačo si poriadne zajesť...

Pomôcky: plagáty na písanie, ako aj papier A4 na písanie pre účastníkov, indigo – kopírovací papier, malé obálky – najmenšie, aké sa dajú zohnať, pečatný vosk, miestnosť upravená podľa popisu v časti „činnosť“, zavaraninová fľaša

 Hrá pokojná hudba. Epitafy sú vyvesené po stenách. Ľudia chodia a čítajú ich – nekomentujú. Je to príležitosť zasnúť nad rozdielnosťou človeka, nad jeho tajomstvom. Naše vyjadrenia sú výsledkom našej minulosti, sú časťou nás, Božieho obrazu v nás. Vedomie bohatstva, ktoré ukrýva bytie iného človeka a tiež možnosti rozvoja, možnosti výberu, ktorým každý dá život. Aké to bude o dva roky? Vedomie dôvery vo vzťahu k Bohu.

Úloha: Originál vízie v denníku je stretnutím so sebou samým.

Príloha 2.1. Ľudské bingo

Má aspoň jednu sestru.	Rád pracuje v záhrade.
Mal na vysvedčení horšiu známku ako dvojku.	Má rád „Krtka“.
Nemá rád operu.	Nemá rád vojenské filmy.
Pozná „Ligu majstrov“.	Niečo zbiera (známky, obaly...).
Vie, ako sa bude volať jeho prvé dieťa.	Má práve priateľa/-ku.
Spáva s plyšákom.	Má staršieho súrodenca.

Príloha 2.2 Obhajoba/ obžaloba

- Myslím si, že vzájomný vzťah je oveľa dôležitejší ako víťazstvo v argumentácii.
SÚHLASÍM
- Myslím si, že vzájomný vzťah je oveľa dôležitejší ako víťazstvo v argumentácii.
NESÚHLASÍM
- Najlepší spôsob zvládnutia konfliktu je, ak sa každá strana niečoho vzdá.
SÚHLASÍM
- Najlepší spôsob zvládnutia konfliktu je, ak sa každá strana niečoho vzdá.
NESÚHLASÍM
- „Ja niečo urobím pre teba a ty niečo pre mňa“ – to je najlepšia forma zvládnutia konfliktu.
SÚHLASÍM
- „Ja niečo urobím pre teba a ty niečo pre mňa“ – to je najlepšia forma zvládnutia konfliktu.
NESÚHLASÍM
- Ak v konflikte nemôžem byť víťazom, potrebujem kompromis.
SÚHLASÍM
- Ak v konflikte nemôžem byť víťazom, potrebujem kompromis.
NESÚHLASÍM
- Je pre mňa dôležitejšie vyhrať argumentáciu, ako byť akceptovaný alebo obľúbený.
SÚHLASÍM
- Je pre mňa dôležitejšie vyhrať argumentáciu, ako byť akceptovaný alebo obľúbený.
NESÚHLASÍM
- Neverím, že obe strany môžu v konflikte získať. Môže to byť maximálne remíza.
SÚHLASÍM
- Neverím, že obe strany môžu v konflikte získať. Môže to byť maximálne remíza.
NESÚHLASÍM
- Na konflikt sa snažím nazerať ako na možnosť pre vzájomné pochopenie a rozvoj.
SÚHLASÍM
- Na konflikt sa snažím nazerať ako na možnosť pre vzájomné pochopenie a rozvoj.
NESÚHLASÍM

Príloha 2.3 Návrhy na konštruktívne riešenie konfliktov

1. Buďte konkrétni, keď uvádzate problém.
2. Neuspokojte sa so sťažnosťami, aj keby boli konkrétne.
3. Žiadajte a poskytnite spätnú väzbu, aby ste si boli istí, že ste dobre pochopili a boli pochopení.
4. Sústreďte sa na jedinú tému, inak sa vám môže stať, že sa stratíte v záplave tém.
5. Nerozprávajte priveľa a buďte tolerantní. Všímajte si vlastné pocity a pocity druhých.
6. Uvažujte o kompromise. Neexistujú absolútne objektívne pravdy.
7. Nepredpokladajte, že viete, čo si druhí myslia, overte si to v otvorenej komunikácii.
8. Nehovorte druhým, čo by mali vedieť alebo dokonca cítiť. Nenapravujte druhých.
9. Neoznačujte druhých nálepkami. („Do krabíc patria veci, nie ľudia.“)
10. Sarkazmus a irónia sú zákerné zbrane.
11. Držte sa toho, čo je tu a teraz. Krivdy, týkajúce sa minulosti, sa naprávajú už veľmi ťažko alebo vôbec.
12. Usporiadajte si myšlienky skôr, ako prehovoríte. Nebojte sa zatvoriť oči a premýšľať.

(Neznámy zdroj)

Stvoreni na Jeho obraz

III. BLOK

STRETNUTIA III. BLOKU

1. stretnutie Kam sa vydať
2. stretnutie Analýza rozhodovania
3. stretnutie Rozdielnosť – predpoklad dopĺňania alebo krízy
4. stretnutie Štart k archetypom
5. stretnutie Archetypy
6. stretnutie Manželstvo
7. stretnutie Život ako odpoveď
8. stretnutie Rozdiely muža a ženy
9. stretnutie Zamilovanie
10. stretnutie Láska
11. stretnutie Jednota v odlišnosti
12. stretnutie Manžel, manželka ako tajomstvo a dar
13. stretnutie Emocionálny účet
14. stretnutie Očakávania a realita v partnerskom živote
15. stretnutie Sexualita a dar života

Úvod

Cieľom 3. bloku „Stvorenie na Jeho obraz“ je zobraziť pohľad na mužsko-ženský svet – uvedomenie si bohatstva darov, ktorými sú muž a žena obdarení a najmä cesty, ktorá sa ponúka, aby rozdiely, odlišnosti, rozmanitosti vyústili do jednoty (intimity v zmysle najväčšej hĺbkovej) v partnerstve.

Predchádzajúce bloky mali dopomôcť k integrite jednotlivcov. V tomto bloku by sa mal mladý človek hlbšie dostať do tajomného sveta druhého pohlavia a byť schopný prejsť od JA k MY.

Preto tento blok ponúka priestor pre nachádzanie jednoty dvoch zreých (integrovaných) ľudí – muža a ženy. Postupne prechádzame od archetypov muža a ženy až po manželstvo či iné povolanie k sebadarovaniu.

Tento blok si žiada úzku spoluprácu s manželským párom, ktorý si už niečo zažil, napriek tomu je stále „mladý“ (energický, duchom mladý...). Ak sa to nedá zabezpečiť pre každé stretnutie, venujeme väčší priestor stretnutiu „3.14 Sexualita a dar života“ a spojíme ho aj s diskusiou s manželským párom.

Nie vždy je zloženie skupiny ideálne (polovica mužov a polovica žien), preto sú stretnutia pripravované skôr pre zmiešanú skupinu – „nepopárovateľných“ členov. Dajú sa použiť aj pri stretávaní párov, snúbencov, ak aktivity budú prednostne zdieľané v páre a potom v skupine.

Celý blok môžeme ukončiť stretnutím napríklad v divadle na klasickom predstavení či opere, kde ženy budú ženami (oblečením, výzorom, správaním, ocenením muža...) a muži mužmi (tiež oblečením, distingvovaným, gentlemanským správaním, pozornosťou k ženám...). Atmosféra kultúrneho prostredia priam láka k jemnému, nevyzývavému správaniu, k vnímavosti voči druhému, načúvaniu jemnej noblesy.

Druhou alternatívou je spoločné sledovanie filmu Fireproof (Skúška ohňom) spolu s následnou diskusiou alebo jednej z Manželských etúd (réžia p. Třeštíková). Tiež môžeme vytvoriť príjemné komorné prostredie (čajovňa a pod.).

3.1 KAM SA VYDAŤ

1:30 hod. / miestnosť



Diskusia k téme rituálu „vízia“, ktorý bol ponúknutý v prvom bloku. Reč sa môže zvrtnúť – vďaka animátorovi – na to, ako sa darí víziu uskutočňovať, kto aké pomôcky používa... Možno sa skonštatuje, že nie je vôbec ľahké myslieť na víziu, na to, čo chcem a že staré stereotypy sú príliš silné... (momenty zdieľania ľudí spájajú).

Samozrejme, nechýbajú citáty, ktoré „vítajú“ účastníkov prilepené niekde na viditeľnom mieste.

Je len jediný spôsob ako so ženami zachádzať. Bohužiaľ, nikto ho nepozná.

Charlie Chaplin

Strach klame a ty mu veríš.

Fridrich Nietzsche

Kde by bola moc žien, keby nebolo ješitností mužov.

Mária von Ebner Eschenbachová

Jedného dňa Alenka prišla na rózcestie, na strome videla sedieť kocúra.

„Kadiaľ sa mám vydať? “ opýtala sa kocúra.

Kocúr odpovedal otázkou: „Kam chceš ísť?“

„Neviem,“ povedala Alenka.

„Potom je jedno, kam pôjdeš,“ odpovedal kocúr.

Lewis Carroll, Alenka v ríši divov

Zo všetkých slov, ktoré boli kedy napísané alebo vyslovené, najsmutnejšie znie:

„Mohol som byť!“

J.G. Whittiera



Účastníci sú postupne uvádzaní do činnosti tak, že ďalší krok činnosti im bude vysvetlený až po ukončení predchádzajúceho.

Krok 1.

Napísať inzerát do novin do rubriky „Hľadám partnera pre spoločný život“¹

Inzerát má obsahovať:

- a) opis ženy/ muža prostredníctvom charakteru, vlastností, aspirácií, koníčkov..., ktoré by som si priaľ, aby nastávajúci(-a) mal(-a);
- b) osobné predstavenie – kto som – predstaviť svoje charakterové vlastnosti, aspirácie, koničky... Urobiť to ale tak, aby nebolo hneď jasné, o koho ide – kto je autorom inzerátu. Samozrejme, na konci inzerátu je uvedená značka, ktorá skrýva identitu pisateľa, prípadne nejakú myšlienku, napr. Zn.: *Robinson*, alebo Zn.: *Ďalej už len spoločne*.

Je treba upozorniť pisateľov hneď na začiatku, aby písali čitateľne, lebo inzeráty sa budú čítať nahlas a nebudú ich čítať ich autori.

Krok 2.

Animátor po uplynutí času (25 min.) zozbiera napísané inzeráty tak, že ich delí na mužské a ženské a každý označí číslom tak, aby účastníci nevedeli, komu ktorý patrí. Keď ich všetci dopíšu a odovzdajú, animátor číta najprv mužské inzeráty. Prezentuje ich pod číslami, ktoré on priradil. Ženy hádajú, kto je autorom toho ktorého inzerátu. Animátor zapisuje výsledky. Potom číta „ženské“ inzeráty a muži hádajú. Nasleduje priznanie sa k svojim inzerátom.

Krok 3.

Čo pre mňa znamená byť partnerom, a teda akým (optimálnym) partnerom/ partnerkou by som (mal/-a byť) chcel/-a byť? Čo znamená pre mňa – ženu – materstvo, pre mňa – muža – otcovstvo a potom, akou mamkou a akým otcom by som chcela/ chcel byť?

Animátor môže úlohu 3. kroku pripraviť vopred na poster a len ju vyvesí. Vzhľadom na predchádzajúce dva kroky je tretí krok prekvapením.

Spôsob práce je skupinový – muži pracujú na mužskej časti úlohy a ženy na ženskej. Po 20 min. nasledujú prezentácie. Po prezentáciách sa vyjadrí opačné pohlavie k prezentácii. Teda ženy povedia, čo im chýba (čo by chceli doplniť) na prezentácii mužov – muž ako partner, muž ako otec a naopak.

Vysvetlenie: Hra (prvé dva kroky) má obyčajne žartovný podtón. Je dobré účastníkov povzbudiť, aby boli pri inzerátoch tvoriví, aby nepoužívali suché vyjadrenia – konštatovania, ale aby siahli po rozprávkových postavičkách, prírovnaniach, básnických vyjadreniach, aby sa nebáli personifikácie a pod.

¹ BAKALÁŘ, E.: *I dospělí si mohou hrát*. Praha: Pressfoto, 1976, mierne upravené a doplnené

V treťom kroku ide o názory, predstavy... Celé stretnutie je prípravou pre stretnutie nasledujúce, v ktorom sa bude hovoriť o rozhodovaní.

Uvedomiť si, čo vlastne **chcem**, resp. akým **chcem** byť. Dostať sa k téme rozhodovania – cez moje osobné rozhodnutia dosahujem ciele, ktoré chcem. Čím viac moje rozhodovania robím vedome a zámerne v zmysle toho čo chcem, tým skôr to, čo chcem, dosiahnem.

Celý materiál stretnutia je prilepený na stene. Hrá melodická hudba, ľudia nekomunikujú medzi sebou. Prechádzajú sa a pristavujú sa pri jednotlivých inzerátoch, schémach... Moment ticha – nerozprávania sa – je dôležitý.

Úloha: Pripraviť si návrhy vízie pre skupinu.

Čomu ako skupina dáme vzniknúť, čo zrealizujeme?

Pre animátora: Celá skupina môže sama pre seba či pre iných realizovať program – vlastnú víziu činnosti. Jej príprave je možné venovať celé „stretko“.

Čo by mohla skupina robiť pre seba:

- pripraviť sa na týždňovú dovolenku v lete a zostaviť harmonogram stretnutí s cieľom;
- pripraviť program, urobiť rozpočet, naštudovať pomery, zistiť všetky možnosti ubytovania..., učiť sa miestnu reč, ak pôjde o zahraničie;
- určiť harmonogram platieb (skladať sa postupne na dovolenku každý mesiac), rozdeliť si úlohy;
- celá príprava trvá viac ako 7 mesiacov.

Činnosť pre druhých, napr.: postaviť detské ihrisko na sídlisku (realizácia projektu, oslovenie mestského zastupiteľstva, získavanie financií, brigády...).

Naladenie: Po-volanie je začutie, spoznanie, objavenie, naštudovanie..... hiasu, ideálu, obrazu, pravdy, ktorý ma motivuje k realizácii, k odpovedi, k priblíženiu sa k ideálu.

3.2 ANALÝZA ROZHODOVANIA

1:30 hod. / miestnosť

Zdieľanie s nápadmi o činnosti skupiny – projekt, vízia skupiny. A samozrejme, naše výroky slávnych už tiež „čakajú“ prilepené na stenách.

Niektorý muž má priamo fantastické šťastie u žien. Žiadna ho nechce.

Dolina

Žena je oslnivý efekt prírody.

Arthur Schopenhauer

Činnosť 1

Animátor predstaví voľný preklad z knihy „Muži sú z Marsu, ženy z Venuše“ od Johna Graya – rytiera na cestách, vid'. Príloha č. 3.1.

Losujú sa dvojice M – Ž. Každá dvojica má divadelne stvárniť predstavenú pointu v dnešnej dobe s tým, že celé to môže končiť ináč. Každá dvojica má 25 minút na prípravu scenára a 10 minút na naskúšanie.

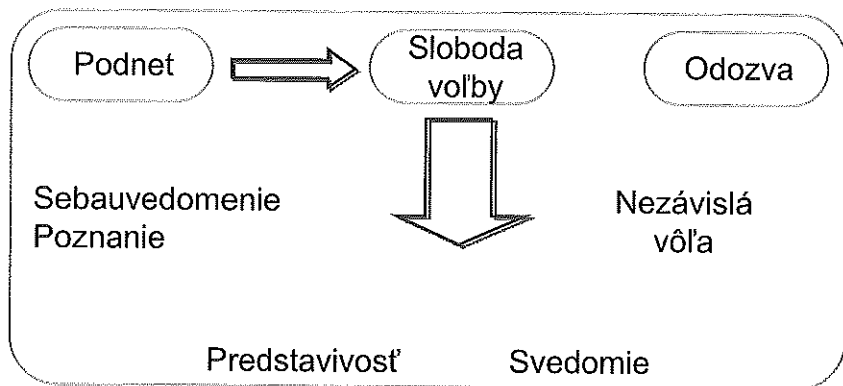
Potom sa losuje poradie dvojíc, v ktorom predstavia svoje spracovanie – divadelné stvárnenie je možné doplniť komentárom.

Činnosť 2

Animátor predstaví nasledovnú schému² a požiada účastníkov, aby sa ju pokúsili analyzovať a vysvetliť. Čo chce táto schéma povedať?

Schéma je voľne doplnená pre potreby diskusnej aktivity. K bodu 1 patrí aj celý odstavec „Vysvetlenie k schéme“.

Schéma:



² COVEY, S.: 7 návyků skutečně efektivních lidí; 8. návyk Od efektivnosti k výjimečnosti. Praha: Management Press.

Vysvetlenie: Je možné upozorniť na dve rozdielne paradigmy správania a čítania reality – **toto však nie je hlavná téma dnešného stretnutia** (podrobnejšie v stretnutí č. 3.4 Rozdielnosť - predpoklad dopĺňania alebo krízy), **je však dobré o týchto paradigmách krátko informovať** preto, aby sa zdôraznila potreba vedomého a chceného rozhodovania, založeného na poznaní.

Dve paradigmy – jedna prirodzená a typicky ženská a druhá prirodzená a typicky mužská. Sú prirodzené a typické – to znamená, že vo svete vlastného pohlavia fungujú. Vo vzťahu k opačnému pohlaviu nefungujú s katastrofálnymi dôsledkami.

Charakteristikou ženskej psyché je zameranie na vzťah. Ženy ho budujú navzájom zdieľaním sa. Delia sa o všetko – od obsahu kabelky (ak je to potrebné) až po osobné, často emocionálne prežívanie, názory, skúsenosti atď. Bežne komunikujú o tom, čo im prístane a čo nie, upozorňujú sa na možné nedostatky, nebezpečenstvá, jasne komunikujú s inými osobami, na ktorých im záleží, o všetkom, čo by tieto osoby mohli ohroziť, čo by tieto osoby mohli získať, ako by tieto osoby mohli lepšie vyzeráť, čo by mohli a mali urobiť a pod. Starosť o iných je medzi ženami chápaná ako prejav záujmu, dôvernosti, starostlivosti, a teda lásky a vzájomného investovania do budovania vzťahu. Dievča sa s matkou, vo vzťahu k nej, identifikuje, kým chlapec sa od matky (viac – menej) snaží oddeliť – nenechať sa nikým manipulovať, ovplyvňovať.³

Žena sa silne identifikuje (osobné „ja“ – identita) kvalitou vzťahov, o ktoré sa snaží.

Charakteristikou mužskej psyché je zameranie na výkon – chcieť byť úspešným. Muži sa nezdieľajú medzi sebou. Nemajú radi, ak im niekto radí, čo majú robiť, sú predsa sami schopní svoje problémy riešiť. Muž žiada radu zriedka a to len od niekoho, koho chce byť odskúšať, alebo od priateľa, keď nevie, „kam z konopí“. Muži trávajú čas samotou, v ktorej rozmýšľajú nad problémami. Muž sa ani nevie zdieľať – mať účasť (kým sa to nenaučí), lebo na zverenie nejakého osobného pohľadu či názoru alebo problému reaguje tak, že má tendenciu radíť – podáva návrhy, ako sa problému zbaviť, ako ho vyriešiť – s očakávaním, že jeho návrhy budú prijaté a ocenené. Muž má silné pokušenie identifikovať sa (osobné „ja“ – identita) s tým, čo dokáže.

V dnešnom stretnutí chcem dať dôraz na schopnosť ľudského ducha rozhodovať sa!

„Schopnosť voľby znamená, že nie sme len produktom našej minulosti alebo našich génov; nie sme produktom toho, ako s nami ostatní ľudia jedajú a ako k nám pristupujú. Tieto veci nás bezpochyby ovplyvňujú, ale nedeterminujú nás. Determinujeme sami seba tým, pre čo

³ GILLIGANOVÁ, C.: *Jiným hlasem*. Praha: Portál, 2001, myšlienka zjednodušene použitá

sa rozhodneme, čo si volíme. Ak sme sa kvôli minulosti vzdávali prítomnosti, znamená to, že sa musíme vzdať tiež vlastnej budúcnosti?“⁴

Vysvetlenie k schéme:

Medzi PODNETOM a našou ODOZVOU naň je priestor, v ktorom sa môžeme rozhodnúť, ako budeme reagovať. Naše reakcie môžu byť emocionálne spontánne a stereotypne typické... Môžu však byť aj nové – netradičné, zmysluplné, budujúce (vzťahy), výchovné, tvorivé, pripravené, vyjadrujúce skutočne naše hlboké záujmy, rozhodnutia, predsavzatia...

Vďaka **sebauvedomeniu** nachádzam svoju identitu a tiež skutočnú „tvár“ iného. Tieto skutočnosti sú často vyjadrené práve v daroch – talentoch, a potrebách. Samozrejme, štúdium tiež otvára horizonty identity človeka, ako napr. samotné štúdium psyché ženy či muža...

Schopnosť **predstavivosti**, plánovania, vytvára obraz, projekt, akoby veci mohli vyzerať, keby... (Ak chcem stavať dom, musím dať najprv vypracovať štúdiu a projekty. Dom existuje do detailov – zatiaľ len na papieri. Potom môžem stavať, čím dom bude existovať reálne.)

Pre človeka je ťažké investovať neperspektívne. **Svedomie** vzhľadom k tomu, že sa stáva orgánom zmyslu a hodnôt,⁵ je komunikačným kanálom toho, čo je perspektívne, toho, do čoho sa oplatí investovať. Z pozície „byť človekom“ sme však všetci pozvaní počúvať, hľadať, pýtať sa na pravdu...

Nezávislá vôľa je výraz pre výber toho, čo chcem, je vyjadrenie slobody „od“ a slobody „pre“ – disciplína.

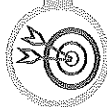
Uvedomiť si, že som ten/tá, ktorý/-á vlastnými rozhodnutiami vytvára – modeluje svoj život. Načrtnutie schémy, ktorá pomáha pochopiť, že zmena je možná, ba nutná.

Pomôcky: Materiál, ktorý by mal poslúžiť pri scénickom – divadelnom stvárnení úlohy. Papier, na ktorom je pripravená schéma.

Hrá ticho hudba, ak je možné, zatemníme miestnosť. Len sviečka svieti uprostred. Animátor pozve účastníkov zamyslieť sa nad svojimi plánmi, túžbami, víziami. Spomenie obraz domu, ktorý vzniká dvakrát – najprv na papieri ako projekt a potom v reáli. Naše sny, túžby, plány, vízie sú prvým výtvorom, často vznikajú samy vyplývajú z potrieb, očakávaní... Pre realizáciu sa treba rozhodnúť.

⁴ COVEY, S.: *8. návyk Od efektívnosti k výjimečnosti*, Managemet Press, Praha 2005, str. 50

⁵ V.E.Frankl: „*Vôľa ke smyslu*“



Úloha: Zamyslenie sa nad svojimi stereotypmi vo vzťahu k opačnému pohlaviu (názory, ktorým verím, obavy ...).

3.3 ROZDIELNOSŤ - PREDPOKLAD DOPŔŇANIA ALEBO KRÍZY

1:30 hod. / miestnosť

Povedzte niečo o svojich názoroch vo vzťahu k opačnému pohlaviu. O mnohých stereotypoch hovoria naše „výroky slávnych“, no nie? No áno!

Chytrá žena má milióny rodených nepriateľov – všetkých hlúpych mužov.

Mária von Ebner Eschenbachová

Ženy majú len dve zbrane: kozmetiku a slzy, našťastie pre muža, môžu byť len zriedkakedy použité s úspechom súčasne naraz.

Napoleon Bonaparte

Diskusná hra s pomocou diskusných sústredných kruhov. Ženy vytvoria kruh tvárou von z kruhu. Proti každej žene sa postaví muž tvárou dovnútra kruhu, teda partneri pre nasledovnú diskusiu sa na seba pozerajú (prívetivo).

Animátor kladie otázky, o ktorých sa diskutuje. Po každej obojstrannej reakcii na otázku, sa vonkajší kruh pootočí o jedno miesto. Dodržiava sa pravidlo „ak jeden hovorí, druhý empaticky načúva“. Otázky sa točia okolo: Aký je muž? Aká je žena? Muž i žena sa vyjadruje k nastolenej problematike k obojm pohlaviam. Čas pre otázku je určený záujmom účastníkov diskutovať, avšak nie viac ako 5 min. pre vzájomné vyjadrenie sa.

- *Aké darčeky dostávajú muži a aké ženy – je v tom rozdiel?*
- *O čom sa rozprávajú muži medzi sebou a o čom ženy?*
- *Súťaživosť žien a mužov – je v tom rozdiel?*
- *Aké koníčky má žena a aké muž?*
- *Prečo ženy vo všeobecnosti radšej ako muži nakupujú šaty a vôbec odevy?*
- *Prečo muži neradi hovoria o svojich emóciách?*
- *Prečo je ťažšie zmieriť urazenosť žien ako urazenosť mužov?*
- *Prečo je žena vo všeobecnosti viac cillivá na krásno – estetiku ako muž?*
- *Prečo muži majú silnejšiu tendenciu riešiť problémy násilím?*
- *Analyzujte sklamanie princa a princeznej z príbehu.*
- *Muž je mužom zákona. Muž nemá zmlovania, ak bol zákon porušený. Muž analyzuje*

fakty, a teda spravodlivosť musí byť. Žena, naopak, súcíti s utrpením iných, z tohto dôvodu je schopná zákon porušiť ľahšie.⁶

- Čo sa stane, keď muž pochopí vnútorný svet (konkrétny, s osobnou históriou, jedinečnosťou...) ženy (typická ženská duša) a svoje sily (výkon) orientuje na budovanie vzťahu...?
- Čo sa stane, ak žena pochopí svet muža – ten konkrétny a tiež všeobecný – a svoje sily orientuje na vytváranie partnerského vzťahu, v ktorom sa viac pozýva ako nárokuje – vo vzťahu k mužovi, v ktorom sa viac výslovne vyžaduje (od muža) vo vzťahu k sebe samej (muž, kým sa nenaučí čítať medzi riadkami – potrebuje počuť požiadavku) a v ktorom sa úsilie oceňuje?

Animátor zhrnie zameranie mužskej duše a ženskej slovne alebo spracuje krátky uzáver písomne a ten predstaví (nasleduje jeden z možných príkladov):

- Jedným z výrazných zameraní mužskej psyché je zameranie na výkon: rozhodovať, dokázať, zabezpečiť, zohnať, mať pod kontrolou, zvládať, opraviť, získať – dobyť (aj srdce ženy).
- Jedným z výrazných prvkov ženskej psyché, je zameranie na vytváranie vzťahov – na zázemie, starostlivosť, pohodu, zdieľanie, výraznejšia emocionálnosť, citlivosť na krásno – aj sama sa snaží dobre vyzeráť (chce zaujať – byť objavenou)...

Vysvetlenie: Človek = muž + žena sú vybavení tak, aby mohli byť navzájom „kompatibilní“ na všetkých úrovniach svojho bytia. Ak to medzi nimi nefunguje, otázka znie „Prečo?“.

Dostať do vedomia silu psyché (muž zameraný na výkon a žena na vzťahy). Sú to dôležité prvky na budovanie vzájomného vzťahu. Avšak tie isté prvky môžu mať a majú podiel na deštrukcii vzťahu vtedy, keď...

Animátor vyzve účastníkov vyjadriť názor, v čom a ako sa dopĺňajú muž a žena (napr. žena je emocionálna, muž podstatne menej). Nápady sa zapisujú na tabuľu alebo na veľký kus papiera na stene, aby ich bolo možné čítať. Po zhromaždení materiálu animátor potvrdí rozdielnosť v zámere vzájomného dopĺňania. Ako? Jeden zo spôsobov je zdôraznenie Božieho zámeru s človekom.

V knihe Genezis Boh hovorí sám v sebe: „Urobme človeka na náš obraz...“ Jeho plán je človek ako spoločenstvo. Človek ako muž a žena. Jeden ako dvaja.

⁶ GILLIGAN, C.: *Jiným hlasem*, myšlienka zjednodušene použitá



Úloha: Ako zvládam ja muž, ja žena realitu mojej všednosti? Do čoho investujem a ako a prečo?

Čo robí realita so mnou? Táto úloha je záležitosťou osoby a jej denníka.

3.4 ŠTART K ARCHETYPOM⁷

1:00 hod. / miestnosť

Ako prebehol týždeň?

Manželia, ktorí sa ľúbia, si povedia tisíc vecí bez toho, aby prehovorili.

Čínske príslovie

Ak sme si láskou ženy istí, skúmame jej krásu, ak o jej srdci pochybujeme, nemáme kedy starať sa o jej tvár.

Stendhal

Animátor vysloví tvrdenie: „**Žena vydrží viac ako muž**“. Skupina sa rozdelí na M časť a na Ž časť. Obe sa snažia nájsť dôvody na potvrdenie alebo vyvrátenie daného tvrdenia. Pracuje sa najprv v skupine metódou, pre ktorú sa skupina rozhodne. Skupina má 15 min. na to, aby pripravila svoje tvrdenia. Potom nasleduje prezentácia tvrdení. Seriózne tvrdenia sa môžu zapisovať na tabuľu, ak to príliš nezdržiava.

Potom animátor predstaví nasledovný text.

Richard Rohr sa zaoberal štúdiom iniciačných rituálov (súbor symbolických úkonov, ktoré sa vykonávajú podľa stanovených pravidiel) pre chlapcov, u pôvodných (napr. indiánskych) kmeňov sveta (rituály, vďaka ktorým chlapec na svojej koži – emocionálne – zažil a pochopil – čo znamená byť mužom; po zažití rituálu bol chlapec oficiálne prijatý za muža a tak sa pripravil na prevzatie zodpovednosti v sociálnom poriadku daného kmeňa; rituály boli a sú realizované s chlapcami v čase puberty). Rituály, ktoré pripravujú na dospelosť mužov, obsahujú nasledujúce posolstvo.

Všimnite si protirečivosť posolstiev v tabuľke medzi posolstvom iniciácie a posolstvom kultúry, vid'. nasledovná tabuľka posolstva iniciácie a súčasnej kultúry.

⁷ Informácie chľadom mužskej iniciácie a mužských archetypov boli čerpané z „live“ nahrávok prednášok Richarda Rohra, ktoré odzneli počas jeho prednášok pre mužov v Rakúsku v lete 2008.

Život je ťažký – ak toto nie je pochopené, človek sa celý život snaží robiť ho ľahkým. Dieťa je od kolísky egocentrické. Pre vývin chlapca je egocentrizmus dôvod začať stúpať, dosahovať méty, dokázať sebe a iným, že je dobrý (šport, šikovnosť, zarobiť a kúpiť si veci, tituly, domy, autá, dievča...). Je nutné chlapcom tento vzostup umožniť, ale zároveň komunikovať o tom, že všetko to veľa stojí a nielen to, ale že to všetko nie je cieľom, že príde čas, keď sa bude treba odhodlať na zostup. Koľko je dnes v západnom svete starých mužov, ktorí napriek tomu, čo nazhromaždili, sú nešťastní a namiesto zostupu chcú stále viac peňazí, moci, sexu... nepochopili, že viac ako „mať“ je „byť“.

Život je jednoduchý, ľahký, nežlada veľa námahy.

Zomrieš – neveríme, že umrieme. Aj keď má človek 40 rokov, neverí, že zomrie, až keď prichádza o svojich rodičov, priateľov odrazu človeku dôjde, že smrť je reálna.

Smrť je tabu, ako keby neexistovala.

Ty nie si dôležitý – to posolstvo nie je proti výchove k správnej „self“ identite. Ak dieťa tu hovoríme „ty si pupok sveta“, začínajú problémy, lebo to nie je objektívna pravda. Náboženstvo nám robí službu, keď nás situuje na miesto v univerze, ktoré nám patrí, tak si nerobíme žiadne falošné očakávania.

Ty si dôležitý.

Ty nemáš žiadnu kontrolu – západná kultúra vychovala generácie mužov, ktoré sa pokúšajú mať všetko pod kontrolou. Boh je ten, ktorý jediný si môže nárokovať mať všetko pod kontrolou. Ak chýba zážitok takéhoto Boha, človek má dojem, že musí zobrať kontrolu do svojich rúk. Všetko treba dohodnúť, organizovať, opraviť, zabezpečiť a presne podľa jednej predstavy, čo vyžaduje potom spätnú kontrolu. Prečo nie? Kto iný by to mal robiť? Ty nemáš kontrolu – to je sloboda tých, čo vedia, že nemajú kontrolu nad všetkým a tak môžu dôverovať, byť trpezlivým, môžu opustiť – „let go“, vedia, že aj tá či oná situácia je prechodná. Vedia, že ich identita nie je identická s tým, čo dokážu alebo s tým čo získali, ale s tým, kým skutočne sú.

Ľahko je mať všetko pod kontrolou.

Tvoj život nie je o tebe – pre teba – toto je najdôležitejšia informácia pre mladíka. Život sa netočí okolo mňa. Ja sa točím okolo života. Ja som momentom života, čosi sa deje vo mne a cezo mňa. Ja som momentom omnoho väčšieho tajomstva. Som iskrou ohňa, ale nie som samotný oheň. Som kvapkou vody v oceáne, ale nie som oceánom. To je ohromná sloboda prijať to, čo je a tak ako to je. Nemusím brať seba tak strašne vážne, nemusím obhajovať nejakú mienku vyprodukovanú mnou alebo iným o mne (pozitívnu – som svätý, som schopný.... alebo negatívnu – som nemešlo, som darebák), to je tiež egocentrizmus – môžem byť slobodný pre prítomnosť – byť časťou väčšieho Tajomstva.

Skúškou toho, ako sme veľmi chytení v našom egu je: *Povrchné „ja“ je možné ľahko uraziť. Skutočné „ja“ sa uraziť nedá – niet čo uraziť – som taký, aký som, nepotrebujem „okiadzať“ žiadnu reputáciu.*

Život je jednoduchý, ľahký, nežiada veľa námahy.

Muži, aby dokázali správne orientovať svoj „výkon“, svoju silu, musia byť iniciovaní – teda uvedení.

O žene sa povára, že je psychicky silnejšia ako muž, že vydrží viac.

Ženu samotný život (aj v západnej kultúre soc. postavenie ženy sa zdá stále podceňované), jej telo uvádza (iniciuje) do tajomstiev života. Takže intuitívne rozumie duchovným skutočnostiam (muž sa to musí učiť). Práve v puberte (vtedy, keď by chlapci mali byť iniciovaní rituálmi, prípadne skúsenosťou, ktorá ich otvorí pre širšie videnie skutočností) dievča zakúša menštruáciu, ktorá býva doprevádzaná bolesťou, zahŕňa jej psychický svet, vďaka hormonálnym zmenám sa menia aj pocity. Samotné tehotenstvo, pôrod a bezprostredný čas po pôrode a tiež obdobie dojčenia – je toho silnou skúsenosťou (viď. posolstvá v tabuľke), do čoho chlapec musí byť uvedený, aby pochopil, o čom je jeho život a tak sa vzdal pokušenia svoju silu zneužívať.

Aplikujte tabuľku iniciácie na skúsenosť ženy... Čo si myslíte o iniciácii chlapca?

Vysvetlenie: Kríza mužskej identity je spôsobená neiniciáciou do tajomstiev života. Vnútorne zameranie muža na výkon, moc, našlo náhrady vo forme získavania titulov, moci ovládať a kontrolovať, sexu, peňazí, rôznych schopností (zberateľstvo, profesionálnosť, práca ...). Muž je v stálom kolotoči získavania... až po bod, keď zažije zbytočnosť toho všetkého, čo nazhromaždil.

Kríza identity ženy napriek iniciácii skúsenosťou jej tela a jej duše sa stáva stále viac viditeľnou, čo potvrdzuje schopnosť ľudského ducha poprieť – vďaka rozhodnutiam – prirodzenú

orientáciu. To, čo na začiatku emancipačného procesu bolo cieľom – dokázať byť v profesionálnom nasadení lepšia ako muž – dnes nie je viac problémom, lebo cieľ bol dosiahnutý (dnes už ani muži neveria, že žena je tá „slepočka“, ktorá má sedieť doma, variť a upratovať a rodiť deti). Súčasná žena preberá postoj postmoderného muža k životu. Výsledkom je:

- viac kontroly na úkor dôvery;
- viac povrchných vzťahov na úkor osobných;
- viac kratochvíľ vo forme rôznych záujmov ako záujmu vytvárať rodinné zázemie;
- viac tela na úkor duše a ducha;
- viac manipulácie na úkor intimity;
- viac sexu na úkor jednoty;
- viac mocných známostí na úkor transparentnosti;
- viac pragmatičnosti a teda kompromisu na úkor jednoznačnosti a synergie...

Dnešná žena v štýle života sa chce podobáť modelke (slovo má v našej kultúre symbolický význam).

Vedomie, že identita muža zvlášť, ale aj identita ženy je v kríze. Riešenie otázky: „Existujú východiská z tejto krízy?“

Úloha: Animátor na záver stretnutia rozdá účastníkom zalepené obálky (účastníci si ich otvoria najskôr doma), v ktorých sú kópie predstavenia archetypov. Muži dostanú obálku s archetypmi ženy a ženy naopak archetypy mužov (viď. Príloha 3.2 a 3.3).

S textami je dobré sa oboznámiť tak, aby bolo možné o téme na nasledujúcom stretnutí diskutovať. Texty by mali ostať pre to isté pohlavie utajené do nasledujúceho stretnutia, kedy sa s nimi bude pracovať.

ARCHETYPY 3.5

1:00 hod. / miestnosť

Jednoduché podelenie sa o uplynulom týždni.

Dnešné stretnutie je trochu atypické. Animátor zhotoví na veľký poster pripravené archetypy muža a ženy. Vo vhodnej chvíli budú vyvesené na stene.

Prvá časť: Prebieha v skupine žien a v skupine mužov. Ako vnímajú archetypy opačného pohlavia, o čom vedeli a čo bolo nové. Vyslovujú pochybnosti a pod. Celá prvá časť trvá 10 min.



Druhá časť: Prebieha vo dvojiciach M a Ž (losovanie partneriek). Najprv muž kladie žene otázky, informuje sa, či sú veci tak, ako boli predstavené, prípadne je zvedavý na niečo a pýta si vysvetlenie. Muž otázky kladie – nedá žene do ruky papier s archetypmi ženy. Má k dispozícii 5 minút. Potom sa podobne pýta žena muža na veci, ktoré zaujímajú ju. Znovu 5 minút. V prvom a v druhom prípade opýtaná či opýtaný nemusí vedieť odpovedať, nemusí rozumieť (chýba celkový kontext).

Na konci druhej časti si navzájom odovzdajú texty s archetypmi. Muži majú svoje a ženy svoje.

Teraz aj animátor pripevní pripravené postery na stenu.

Tretia časť: Každý má 5 minút, aby si prečítal archetypy svojho pohlavia. Nasleduje diskusia v celej skupine. Animátor je facilitátorom skupiny.

Zoznámiteľ sa s archetypmi svojho pohlavia i s archetypmi opačného pohlavia. Uvedomiť si, že každé pohlavie v osobnom príbehu každého jedného z nás pre svoj osobný rast, nevyhnutne musí vstúpiť do tajomstva opačného pohlavia. V opačnom prípade ostane obava, strach, opovrhovanie.....– nezrelosť.

Do ticha hudby – ako poďakovanie – zaznievajú konštatovania účastníkov o tom, čo ich zaujalo, prekvapilo, obohatilo...

Úloha: Každý účastník si pripraví návrh „chodenia s dievčaťom“, účastníčka návrh „chodenia s chlapcom“, v ktorom navrhnu program tém, oblastí, situácií, udalostí, podujatí, literatúry, ktorú by bolo treba prečítať. Vďaka navrhnutému programu by mohli svojho partnera hlbšie spoznať (to kým je v jeho skutočnom „JA“).

3.6

MANŽELSTVO

materiál je možné využiť pre dve alebo až tri stretnutia (t.j. cca 3x80 min.) / miestnosť

Veľká láska sa rodí z veľkého poznania toho, čo milujeme. Čo nepoznáš, to nemôžeš milovať – iba ak slabo.

Leonardo da Vinci

Manželstvo je plné starostí a trŕňov, ale prináša ovocie, ktoré sa inde nerodí.

Sainte-Beuve



Činnosť 1

Animátor uvedie predstavenie programov „chodenia“ (úloha zo stretnutia 3.5) paralelou k myšlienke „domu, ktorý vzniká dvakrát. Po prvýkrát na papieri ako projekt (ten dom je absolútne dokonalý, dokonalejší ako ten, ktorý podľa neho postavajú) a po druhýkrát po samotnej realizácii projektu - ako nový dom.“

Ak chodenie s niekým má vyvrcholiť manželstvom (symbolicky domom), mal by existovať projekt o ňom. Projekt o „ňom“ vzniká v nejakej forme počas obdobia, keď on a ona spolu „chodia“. Čím viac je tento projekt vytváraný vedome a zámerné, tým viac sa dotýka rôznych konkrétnych častí „spoločného domu“, detailov...

V opačnom prípade je projekt veľmi mizerný a potom aj podľa neho postavený dom manželstva. (Príklad analógie domu sa môže zdať trochu „priliahnutý za vlasy“. Môže byť. Zámerom je zdôraznenie nevyhnutnosti dobrej prípravy na spoločný život. Žiaľ, pre mnohých je toto obdobie „sladkým žitím z náhody zamilovania“, z ktorého sa preberú práve pred oltárom, prípadne krátko po.)

Vytvorí sa dvojice muž a žena (losovaním? :-)). Každá dvojica pripraví projekt prípravy do manželstva. Zahŕnie do nej všetko to, na čo by on a ona vo fáze spoločného „chodenia“, nemali zabudnúť. Patrílo by sa, aby projekt obsahoval nielen konštatovania, ale aj odôvodnenia.

Činnosť 2

Premietnutie filmu „Krajina tieňov“, 131 min. Film je výpoveďou o skutočných udalostiach zo života C.S. Lewisa, ktorý žije klasickým anglicky pokojným životom. Teší sa popularite, a tak jedna z jeho "fanyniek" Joy príde až z Ameriky, aby sa s ním stretla. Tak sa začína ich láska. Jack spoznáva nové horizonty vďaka Joy, ktorá nabúrava jeho schémy...

Je lepšie, ak film nasleduje po prvej činnosti.

Činnosť 3

Vzhľadom ku kultúrnemu trendu spochybňovať inštitucionálnosť manželstva je možné pripraviť diskusiu na spôsob Š. Hríbovej „Lampy“, kde sú prítomní všetci účastníci stretnutia ako hostia. Rozdelia si úlohy (teológ, psychológ, starosta sobášiaci na úrade, manželský pár...) a naštudujú si potrebný materiál (stretnutia s odborníkmi, literatúra...), aby ho „naostro“ mohli obhájiť a aby tak prevzatá rola (teológ, psychológ...) mohla byť dôstojne stvárnená v samotnej diskusii.

Animátor je moderátor. Je možné s pripojením na internet na rôznych stránkach nachádzať vyjadrenia o problematike (argumenty pre a proti, skúsenosti...), ktoré sú prezentované ako reakcie publika.

Príklady otázok s krátkym vysvetlením 2x, ktoré je zaraz súčasťou témy

1. Čo mám z toho, že právne uzavriem manželstvo? Nie sú to zbytočné starosti? Nestačí jednoduché spolužitie „druh – družka“?

Argumenty

Právny: právny znamená verejne, podľa práva – zákona (štátu alebo štátu a cirkvi) prijatý záväzok. Ide o zmluvu medzi mužom a ženou, v ktorej sa zaväzujú byť si navzájom darom za všetkých (priaznivých i nepriaznivých) okolností života. Právny rozmer má priamo alebo nepriamo vplyv na nasledovné oblasti života zainteresovaných – partneri a ich deti.

Psychologický pozitívny: vytvára psychologicky istejšiu atmosféru vo vzťahu medzi partnermi (vedomie prítomnosti partnera, odbúranie vypočítavosti – manipulácia, masky..., a teda ochota snažiť sa budovať vzťah, ľahšie prijatie aj negatívnych vlastností partnera, minimalizovaný strach z opustenia, vedomie spoločnej angažovanosti v krízach...). Sľub verejne daný zaväzuje viac ako neverejný.

Rozvodové konanie tiež nie je lacné a je s ním dosť opletačiek.

Psychologický negatívny: bez manželského sľubu je silnejšia náklonnosť voliť skratky (rozchod, mileneč/-ka...).

Deti sú veľmi citlivé na atmosféru bezpečia (je pre ne najvýznamnejším znakom toho, že sú milované bezpodmienečne), ktorú vytvárajú svojim vzťahom rodičia. Zo vzťahu rodičov (ako muž ľúbi svoju ženu a žena svojho muža) deti získavajú podvedome informácie o zmysle života, definícii lásky, preberajú vzory a roly (otec, mamka). Kvalita vzťahu rodičov ako manželov priamo úmerne ovplyvňuje osobnostný rozvoj ich detí.

Pedagogický: argument psychologický a pedagogický spolu súvisia. V pozitívnom prípade sa vzťah rodičov ako partnerov skutočne stáva ✨ pre deti.

Sociálny: prijatie alebo neprijatie okolím. Okolie vytvára tlak aj v prípade partnerov, ktorí žijú nezosobášene. Vo všetkých kultúrach je manželstvo stále považované za sociálne očakávaný status (v postmoderne stále menej – najmä v mestách). Tento tlak v prípade detí nezosobášených partnerov môže byť veľmi nepríjemný – výsmech, odsúvanie na okraj spoločnosti.

Náboženský: náboženstvo je silným motívom pre uzavretie manželstva. (V monoteistických náboženstvách je manželstvo v priazni Boha a zainteresovaní získavajú minimálne jeho požehnanie. V katolíckom náboženstve je manželstvo sviatosťou.) Táto oblasť (náboženský sobášny obrad) je častokrát len rituálnou záležitosťou (tradicionalizmus, „lebo je pekný“...), a teda nie vyjadrením viery „buď Bože stálou súčasťou nášho vzťahu, našej rodiny“. Viera

je nenahraditeľnou silou pre manželský vzťah. Motivuje človeka k tomu, aby „bol lepším“, lásku predstavuje ako cieľ života (nie je to len náboženská pravda), a teda kladie ju na miesto „zmyslu života N°1“.

Ekonomický: každé rozumné vedenie štátu status manželstva podporuje. Ekonomické výhody sú často uzákonené v zákone štátov. Zahrnujú finančnú podporu, dane, materský príspevok ...

2. Ktoré dievča si mám zobrať, keď sa mi páčia všetky? Bože, bojím sa, že keď sa ožením, „príde“ nejaká iná a ja sa do nej zamilujem...

Ako bolo už konštatované, muži sú trochu povrchní a pozerajú viac na vonkajšiu krásu a miery (sú predsa schopní „zbalit“ reprezentačný typ). Niekedy sa ich výkon :-) preleje do prílišnej starostlivosti o vlastný zovňajšok, aby boli „in“.

Žena nie je reprezentačný „typ“, je to živý človek s vnútorným svetom, ktorý ju robí jedinečným a neopakovateľným bytím. Všetko, na čom stojí hlboký vzťah, začína pri tomto zistení.

Jedna z veľkých výziev, ktoré stoja pred každým mužom bez výnimky – ináč ostane zablokovaný (strach – obava, podceňovanie, preceňovanie, vyhábanie, násilie...) vo vzťahu k žene, je vstúpiť do tajomstva ženského sveta. To je to isté, ako zistiť, že žena je živé bytie, ktoré je – existuje a „funguje trochu“ ináč ako svet muža. A teda je potrebné pokúsiť sa o zrelý partnerský vzťah so ženou. Celý tento proces vzájomného poznávania sprostredkuje stretnutie s tajomstvom, ktoré je obohatením, mení optiku a je základom hlbokého priateľstva, ktoré sa už nedá opustiť („Čas, ktorý si strácal pre svoju ružu, ju robí výnimočnou...“ Malý Princ). Často práve takýto vzťah prerastie do výlučného vzťahu. Ak vzťah začína zamilovaním sa a neprerastie do priateľstva, ostáva z neho dosť málo. Vo výlučnom vzťahu, ktorý sa manželstvom otvára do nových možností, sú si partneri všetkým (Na to však musia v procese poznávania prísť sami, ináč budú potrebovať „ešte niekoho“ ďalšieho.), sú si bratom, sestrou, otcom, mamkou, priateľom, priateľkou, manželom – milencom, manželkou – milenkou.

Klasické zamilovanie je skutočnosť, ktorá sa príhodi. Príčinou zamilovania sú prípadkové skutočnosti, často značne povrchné. Sú skôr odozvou vlastnej predstavy, očakávania alebo rozpoloženia ako záležitosťou toho druhého. Vstúpiť do sveta opačného pohlavia je najlepšia ochrana proti náhodnému :-) zaľúbeniu.

3. Rozhodla som sa o svojej minulosti nehovoriť chalanovi, ktorého si zoberiem za muža.

4. Čím neskôr, tým lepšie (manželstvo), chcem veľa vecí zažiť (užiť si)!

Vysvetlenie: Samotný citát od L. da Vinciho je vysvetlením či potvrdením toho, že milujeme skutočne len to, čo poznáme.

Veľká láska sa rodí z veľkého poznania toho, čo milujeme. Čo nepoznáš, to nemôžeš milovať – iba ak slabô.

Leonardo da Vinci

Činnosť 1:

Ak „začína“ vzťah so zámerom „ak je to ten pravý/ pravá, tak sa zoberieme“, práca na ňom by mala zahŕňať nasledovné oblasti:

- a) Rozmer práce na vlastnej osobnosti – osobná vízia a jej programové :-) uskutočňovanie..., akým partnerom/-kou by ma chcel/-a mať môj/-a partner/-ka, akým otcom/ mamou by ma chceli mať moje deti, kritická sebareflexia (vlastností, dary, ťažkosti, nešváry,...). Patrí sem aj oblasť financií, zabezpečenia.
- b) Zdieľanie o sebe, o svojej minulosti (je dôležité nechať sa spoznať) – prechádzky, barové posedenia...
- c) Štúdium – psychológia muža/ ženy, umenie komunikovať, výchova detí, postmoderna, sebaopoznanie, biológia ženy (cykly, tehotenstvo, pôrod...). Rozdeliť si časti knihy a vzájomné oboznamovanie sa, schopnosť interpretácie, vzájomného podelenia sa. **Zmena v živote jedinca a aj spoločenstva môže nastať len vtedy, ak dôjde k novému videniu reality, k pochopeniu, objaveniu pravdy.**
- d) Zázemie, z ktorého pochádzam, výchova, ktorou som prešiel/-a, vzťah rodičov – to všetko ma formovalo a je vo mne. Plánovanie vzájomných návštev pri rôznych príležitostiach s cieľom spoznať rodinu partnera/-ky a tiež nechať spoznať tú vlastnú.
- e) Životná filozofia, viera, názory, definície.
- f) Ako pár – tandem – organizovať podujatia pre druhých (v situáciách spolupráce vzájomné spoznávanie), výhodou je byť animátorom.

- g) Plánovanie spoločných podujatí nielen vo dvojici, ale aj so spoločenstvom a s priateľmi, s rodinnými príslušníkmi – počas týždňa, mesiaca.
- h) Absolvovať spoločne – vo dvojici – nejaký kurz (tanec, plachtenie padákom, lyžovanie, lezenie...), je to príležitosť spoznať partnera/-ku v neobvyklých situáciách, jeho/ jej šikovnosť.
- i) Investovanie do vzťahu – na partnerovi/-ke tréning odpozorovania toho, čo sa zistilo z literatúry. Príklad: muž sa učí počúvať len empaticky, bez toho, aby dával rady, žena skúša neupravovať svojho milého (čo si obliecť, čo si kúpiť...).
- j) Investovanie do vzťahu – nové tvorivé vyjadrenie vzájomnej náklonnosti, prekvapenia.
- k) Večerné stretnutia na spoločné zdieľanie a spoločnú modlitbu.
- l) Návšteva rodín s cieľom „pokecať“.
- m) Plánované rodičovstvo – prirodzené metódy plánovania rodičovstva.
- n) Istý čas pred uzavretím manželstva, skôr kratší ako dlhší čas, môže pár spolu so spoločenstvom pripraviť a sláviť zasnuby.

To je pár nápadov, ktoré možno uviesť ako príklad, keď dvojice nevedia začať svoju úlohu. Je lepšie nechať pracovať samostatne.

Obdobie tzv. „prípravy na manželstvo“ nemá za cieľ „dokonalú prípravu“. Vzhľadom na tajomstvo dynamiky ľudského bytia nie je možné sa dokonale pripraviť. Stačí, ak sa získa „odôvodnená nádej“ (nádej založená na poznaní partnera/-ky oproti naivite), že s tým/ tou, s ktorým/ -ou chodím, dokážem zvládnuť výzvy života.

Činnosti 2

Začiatok filmu môže trochu nudiť – najmä chlapov :-). Odporúčam animátorovi pozrieť si ho pred spoločným „kinom“. Vo filme:


- odznie niekoľko pekných výrokov o láske a utrpení (choroba, odlúčenie...) vo vzťahu k prítomnosti a budúcnosti;
- je možné všimnúť si typické správanie muža ako aj odvahu prekonať ho (strach z neistoty,

strach vstúpiť do tajomstva ženského sveta, istota poznaného – vychodené cestičky, prekonanie stereotypov, vzburá...);

- je možné všimnúť si typické správanie ženy (túžba zaujať, potreba opory, tendencia „postrčiť, merkovať, usmerňovať“ muža, sila charakteru...);
- možno sledovať výrazné vykreslenie partnerského, zrelého vzťahu;
- autor dáva vyniknúť tajomstvu (duchovnu) osobností, vzájomnému obohateniu na úrovni osobností.

Film je spracovaný podľa skutočností. Sám S. C. Lewis napísal o smrti svojej ženy útlu knižočku *Svědectví o zármutku* (1961).

 Teoretická konfrontácia s fenoménom :-), „manželstvo“.

 Pripraviť fotografie manželov v rozličných situáciách – starší pár držiaci sa za ruky, diskutujúci pár – možno nie až tak starý :-), a pod. Je dobré, ak je obrazov veľa – všetky potvrdzujú pozitívne črty manželstva. Hrá tichá hudba. Účastníci si obrazy prezerajú alebo sú premietané. Tiché vnímanie atmosféry.

Úloha: Muži: „Myslím si, že môj vzťah k ženám je zrelý?“

Ženy: „Myslím si, že môj vzťah k mužom je zrelý?“

3.7 ŽIVOT AKO ODPOVEĎ

1:00 hod. / miestnosť

Nie sme schopní pochopiť činnosť akéhokoľvek systému, ak nevieme, na čo je určený.

Aschby

Dobrodením lásky nie je len to, že nám dáva vieru v druhého, ale to, že nám vracia vieru v seba.

Romain Rolland

Život – to, ako v praxi človek koná, myslí..., je vždy odpoveďou na vlastný vnútorný svet (názory, predstavy, očakávania, túžby, strach... Treba si však uvedomiť, že tento vnútorný svet bol vytvorený a je z veľkej časti vytváraný „zvonku“ výchovou – rodičia a celkove


rodina, čas do 6 rokov nám odovzdal základné definície o živote a o nás – kultúrou, v ktorej žijeme; cirkvou, ktorej sme členmi; politickou stranou, v ktorej sa človek angažuje. Samozrejme, ako človek dospieva, stáva sa zodpovedným za to, kým je – vyberá si vlastné odpovede. Byť kritickým k sebe znamená nechať sa konfrontovať s hlasmi zvonku) a **odpoveďou na hlas, ktorý v rôznej forme a v rôznych okolnostiach života prichádza zvonku v prítomnosti tu a teraz (ako hlas konkrétny, konkrétnych ľudí, ako hlas cez médiá, hlas cez svedomie...), ktorý jedinec analyzuje a vďaka tejto analýze nachádza alebo nenachádza rezonanciu (tento vonkajší hlas) v jeho vlastnom vnútri. Vonkajší hlas je hlasom konfrontácie.**

Animátor po tomto úvode navrhne analyzovať rôzne životné štýly s cieľom zistiť, akou odpoveďou sú na aké hlasy (rozlíšiť posolstvo vnútorného hlasu od vonkajšieho). Je možné znovu rozdeliť jednotlivé štýly života na spracovanie dvojiciam, ktoré potom svoju časť prezentujú pred všetkými. S tým, že reholný život je diskutovaný v spoločnej diskusii. Túto poslednú časť môže urobiť animátor sám (viď. Vysvetlenie) s výzvou k osobnému premysleniu (viď. Škola modlitby):

- používanie masiek (v zamestnaní iný, s priateľmi iný, doma iný...);
- život ako sebarealizácia (Robiť len to, čo jedinec považuje za najlepší spôsob sebvýjadrenia. Sebarealizácia je aj motívom činnosti. V tomto zmysle je sebarealizácia vyjadrením egoizmu.);
- život – kariérna záležitosť;
- život ako vzdanie sa – uspokojenie sa s tým, čo je, prípadne ako sklamanie;
- život ako neustály aktivizmus;
- život ako vyjadrenie sebapočúvania – robiť len to, na čo mám momentálne chuť;
- život ako dosahovanie titulov, moci, vplyvu...;
- život ako obeta pre nejaký vznešený cieľ;
- život pre rodinu;
- život – rozhodnutie ľúbiť podľa vzoru on/ ona;
- reholný, zasvätený život.


Vysvetlenie: Duchovný život je súhrn odpovedí človeka na to, čo on považuje za Božie volanie. Avšak duchovný život nie je uzavretý do vnútra človeka. Je to nepretržite rastúci súvislý súbor odpovedí včlenených do celkového modelu správania ľudskej bytosti.⁸ Boh nás volá – sme povolani počúvať. Odpoveď je život sám.


⁸ GROESCHEL, Benedict J.: *Etapy duchovného rastu*. Bratislava: Serafín, 2002



Uvedomiť si, že odpovedáme na hlasy, ktoré v nás a zvonku zaznievajú. Je možné stať sa citlivým na isté hlasy. Iné zasa prestať vnímať.

Dostať sa k hlasu Boha (vyjadrené v časti Škola modlitby).

- 
- Diskusia navodená otázkou: Čo je podľa vás rehoľný život?
 - Aké „parametre“ musí človek pre rehoľný život spĺňať?




Čo dešifrujem ako hlas Boha? Ako ma konfrontuje?
Ako by som vyjadril, aký je môj duchovný život?


Úloha: Zistiť ako, akými prostriedkami hovorí Boh a ako môžem Jeho hlas počuť. Ak Boh je – existuje – čo to znamená?

3.8 ROZDIELY MUŽA A ŽENY

2:00 hod. / miestnosť



Vyrozprávanie sa, môže byť dynamický energizer (viď. Príloha 0.1).



Každý v skupine dostane hárok s nedokončenými vetami (viď. Príloha 3.4). Označí si ho nejakým symbolom, ideálne „UNISEX“ (niečo všeobecné, aby z označenia nevyplývalo pohlavie, napr. tvar a pod.), prípadne môže pri vyplňaní hárku zmeniť aj svoje bežné písmo. Každý vyplní hárok sám (ideálne podľa prvej asociácie). Upozorníme, že neexistujú správne a nesprávne odpovede a na vypracovanie necháme cca 3 min. Vyplnené hárky zozbierame, premiešame a každý si 1 vytiahne (ak svoj, tak ho vymení). Úlohou každého je na základe odpovedí určiť, či ide o muža/ ženu a určiť dôvod, prečo si to myslí (diskusia v kruhu).

Vysvetlenie: Je známe, že svet muža a ženy je odlišný (aj keď obaja v sebe majú aj kúsok toho druhého). Celkom v skratke môžeme povedať, že muž je zameraný navonok, stvorený na dobývanie, chránenie, aktivitu, výkon. Ženský svet je skôr vnútorný, zameraný na vzťahy, upevňovanie, skrášľovanie (aj v duchovnom zmysle), starostlivosť, záujem, darovanie iného života. Z toho sa odvíjajú aj potreby vložené do srdca muža aj ženy a tiež túžba a aktivita zameraná na ich naplnenie.

Muž potrebuje ocenenie, dobrodružstvo, aktivitu, potrebuje robiť niečo zmysluplné. Žena hľadá vzťah, komunikáciu, zdieľanie, potrebuje vytvoriť hlbokú jednotu s mužom. V prílohe 3.4 uvádzame aj prehľad o rozdieloch muža a ženy od manželov.

Diskusia:

- Kedy som sa naposledy cítila ako ozajstná žena/ muž?
- Prečo (pri akej aktivite, vzťahu a pod.)?
- Čo robím (čo mi pomáha), keď ma chytí depresia a splín?
- Ako trávim svoj čas v partii mužov a žien?
- V čom mi tento svet ako mužovi/ žene vychádza v ústrety a podporuje moju mužskosť/ ženskosť?
- Naopak, v čom sa cítim byť utláčaný/-á a nepochopený/-á ako muž alebo žena?

Upozorniť na odlišnosti svetov mužov a žien.

Pomôcky: vytlačené hárkky s nedokončenými vetami

Úloha: Prístupovať k opačnému pohlaviu s väčším pochopením a úctou.

ZAMILOVANIE 3.9

35 + 20 min. / miestnosť

Účastníci sa môžu zdieľať o „podnikoch“, ktoré by chceli podniknúť v budúcnosti (plány, vízie...). Animátor môže na určenie začínajúceho použiť techniku „zatoč flašou“. Účastníci sedia v kruhu. V strede kruhu sa zatočí sklennou flašou. Na koho ukáže hrdlo flaše, ten začína hovoriť. Keď skončí, odovzdá v skupine slovo, komu chce.

Znovu citáty, pri citátoch ide skôr o uvoľnenie a spontánne reakcie.

Muž je ešte celkom pekný, ak sa ho kôň neľaká.

Aurevilly

My muži potrebujeme pre svoje blaho ženy a ženy zase krásne šaty.

Jerome

Činnosť 1

Animátor premietne pripravený klip z www.youtube.com: love without talking alebo niečo podobné.

Práca vo dvojiciach. M a Ž spoločne zadefinujú fenomén „zamilovanie“:

- o čo v ňom ide,
- ako k nemu dochádza,
- ako vplyva na muža, ako na ženu, čo sa v ich životoch mení od momentu zamilovania a ako tento fenomén prežívajú (túto časť treba rozobrať podrobnejšie, lebo obyčajne nejde o teóriu, ale o skúsenosť).

Hrá ticho bluesová alebo jemná jazzová hudba. Dvojice potom daný fenomén prezentujú. O prežívaní zamilovania ženy hovorí muž, o prežívaní muža hovorí žena, tak si lepšie uvedomia odlišnosti v prežívaní a učia sa presnejšie vyjadrovať skutočnosti, s ktorými nemajú osobnú skúsenosť – najmä ak ide o emocionálne prežívanie niekoho iného. Je zaujímavé sledovať tendenciu žien opravovať, dopĺňať a vysvetľovať, keď muži referujú o prežívaní ženy (mužom v tejto oblasti chýba zručnosť).

Činnosť 2

Ked' je „činnosť 1“ ukončená, animátor prilepí na stenu definíciu lásky: **„Láska je vôľa (láskavá, nejde o stroho voluntaristické rozhodnutia) rozšíriť svoje „ja“ v prospech osobného rastu, alebo rastu niekoho iného.“** Spýta sa, či je táto alebo iná definícia objektívne platná pre všetkých ľudí. Navrhните opatrenie na zníženie rozvodovosti na Slovensku. Pokračujú v práci vo dvojiciach a potom znovu prezentujú svoje uzávery. Na stene sú návrhy zapisované, potom sa o nich diskutuje.

Vysvetlenie:

Vysvetlenie 1

Fenomén „zamilovania“ je častokrát preceňovaný – u mnohých po jeho prežití alebo uplynutí sa stáva znovu nedosiahnuteľným cieľom (hľadá sa len pocit – prežívať ten „božský“ pocit) a príčinou nových známostí, u iných trpkým zmierením a zmierovaním (najmä po zhladnutí scén s tematikou zamilovaných), že „bolo a už viac nebude“.

A potom je častokrát tento fenomén podceňovaný. „To sú len hormóny – chémia“. Akoby skutočnosť zamilovania nezahŕňala celú osobnosť človeka, ale len jeho časť, odhliadajúce od altruizmu, v ktorom sa zamilovaní dokážu obetovať pre toho druhého.

Zamilovanie sa nám ľuďom príhodi – stáva sa nám. Je spôsobené spontánne fyzickou príťažlivosťou alebo prejavom ducha, ktorý zaujme, páči sa, osloví. Vzájomné opätovanie pocit zamilovania upevní. V tomto čase hrá silnú rolu fantázia. Zamilovaný vlastne miluje svoju predstavu o druhej osobe a nie reálneho človeka (nepozná ho). Osoba, do ktorej sa človek zamiluje, je silno idealizovaná. Negatíva osoby sa vôbec nevnímajú a ak, tak len teoreticky. Ak sú obaja navzájom zamilovaní, prežíva sa eufória „otvorenej cesty“, neexistujú

žiadne neprekonateľné prekážky do budúcnosti (viac-menej kratšej alebo dlhšej). Zamilovanie ruší zaužívané spôsoby života. Do vedomia silno vstupuje druhá osoba (a čo s ňou súvisí), ktorá sa stáva predmetom predstáv, snívania, plánovania a vyhľadávania príležitostí druhého vidieť a stretnúť sa s ním. V prípade vzájomnosti ide o reálne stretávanie. Povinnosti, koníčky a starí priatelia sú zanedbávaní. Nebyť s milovanou osobu pôsobí duševnú bolesť. Toto obdobie je tiež poznačené úsilím vlastniť druhú osobu (nároky na výlučné stretávanie) len pre seba. Vyskytuje sa žiarlivosť a podozrievanie – obyčajne neodôvodnené.

Vytriezovanie zo zamilovania je spôsobené poznávaním druhej osoby a skúsenostným objavovaním jej nedokonalostí a chýb.

Vysvetlenie 2

Mnohé dvojice, ktoré sú zo spoločného súžitia nešťastné, mnohé, ktoré sa rozvedú, boli na začiatku svojho vzťahu zamilované. Z nejakých dôvodov sa však ich vzťah rozsypal. Je teda možné o lásku sa snažiť programovo a zámerné? Alebo je láska šťastnou náhodou zladených pováh, vhodných ekonomických okolností, šťastnou náhodou byť v správny čas na správnom mieste alebo čo vlastne?

Činnosť 1: Pomenovať fenomén „zamilovania“. Uvedomiť si rozdiel v prežívaní tohto fenoménu u muža a ženy.

Činnosť 2: Vedomie, že „zamilovanie“ nestačí a že nie je cieľom vzťahu. Čo treba robiť, aby vzťah medzi mužom a ženou bol trvácny a oboch naplňal spokojnosťou?

Pomôcky: Ako obyčajne – veľký papier na písanie na stene a podľa potreby na ňom pripravené nápisy, pripravený klip, hudba.

Denne zotrvať 30 sekúnd vo vedomí Božej prítomnosti. Nič nehovoriť, nič v mysli neponúkať, pre nič sa nerozhodovať...

Úloha:

1. Porozmýšľať nad definíciou lásky z papiera, čo mi hovorí.
2. Nafotiť mobilným telefónom jednu fotografiu – každý muž pre každé jedno dievča v skupine, podľa poznania či predpokladu jej záujmov, aby sa jej páčila. To isté urobí každá žena pre každého muža v skupine. V úvode ďalšieho stretnutia si fotografie navzájom darujú. Podľa okolností nechať spracovať na USB kľúč.



2:00 hod. / miestnosť



Odovzdávanie nafotených darčiekov. A potom znovu dva citáty. Dnes oba citáty súvisia s témou. Ak to bude potrebné, dajú sa použiť ako vysvetlenie činností, prípadne vtedy na ne upozorniť. Ako obyčajne účastníci si ich môžu niekde pri príchode prečítať.

Nepleťme si lásku s vlastníckym šílenstvom; z neho pochádza to najhoršie trápenie. Lebo z lásky, na rozdiel od obecného mienenia, trápenie nepochádza. Trápenie plynie len z vlastníckeho pudu, ktorý je opakom lásky.

Antoine de Saint-Exupéry

Milovať (ľúbiť) nestačí, je treba vedieť (byť schopným) milovať a vedieť (sa) láske naučiť.⁹

Sienkiewicz



Činnosť 1

Účastníci dostanú úlohu dívať sa partnerovi(ke) do očí po dobu jednej minúty – uplynutie času je ohlásené nahlas – najlepšie stopkami na mobile. Očami vyjadrujú: „Záleží mi na tebe – *prajem ti všetko dobré.*“ Možno prídu reakcie :-), na ktoré je potrebné vyhradiť vhodný krátky čas.

Činnosť 2

Animátor ohlásí cvičenie predstavivosti: „Predstavte si, že ste sa rozhodli zobrať za manžela(ku) niekoho z rozumu – necítite k nemu žiadnu zvláštnu náklonnosť – veríte však, že istým úsilím je možné vzťah „rozohriať“.“ Pre tých, ktorí si danú situáciu nevedia predstaviť: „Predstavte si, že sa vaše manželstvo dostalo do poriadnej krízy – necítite už nič k svojej partnerke/-ovi) práve naopak, je dosť toho, čo vás sklamalo.“ (Negatívna skúsenosť – sklamanie – je veľkým problémom pri oživení vzťahu. S ňou totiž súvisí strata dôvery.) Otázka: „Čo budete robiť?“

Účastníci poskytnú min. 10 konkrétnych návrhov, ako by investovali do vzťahu. V prvom prípade, aby sa vzťah rozohrial, ako keď položíte studenú polievku na horúcu platňu a v druhom prípade, aby sa znovu stal životodarným zdrojom lásky.

⁹ Text v zátvorkách je interpretáciou autora itinerára.

Každý rozmyšľa len za seba. Nerozmyšľa za potenciálneho partnera či partnerku, čo by mal on, ona robiť. Každý píše na pripravený papier svoje myšlienky a k nim dodáva čo od danej činnosti, postoja očakáva. Potom každý predstaví svoje myšlienky aj ostatným. Návrhy na „lásku“ sa zapisujú na veľký papier visiaci na stene.

Činnosť 3

Láska je vôľa (láskavá, nejde o stroho voluntaristické rozhodnutie) rozšíriť svoje „ja“ v prospech osobného rastu alebo rastu niekoho iného.¹⁰Túto definíciu vyvesí animátor na stenu spolu s nasledujúcou analýzou:

Láska je vôľa:¹¹

- Rozhodnutie sa pre-aktívitu.
- Rozhodnutie sa pre dobro – zmysluplné hodnoty budujúce integrálnu osobnosť. Zmysluplnosť čerpá silu zo svedomia, ktoré je hlasom dobra v nás. Veľmi často je toto dobro charakterizované ako altruizmus – teda opak egoizmu. Pre ľudí veriacich Bohu je svedomie Jeho hlasom.
- Rozhodnutie motivované **náklonnosťou** k sebe a k druhým. Náklonnosť je rozhodnutie byť empatickým, vážiť si (na prvom mieste **seba**; „chek“ otázka: ako často si nadávate a ponížujete sa za to, čo sa vám nepodarí?), dôverovať sebe a iným ľuďom, ba i okolnostiam – nechciet mať všetko pod kontrolou.
- Rozhodnutie byť citlivým na to, čo sa deje vo vnútri (v osobnom živote, vlastné potreby...) a „tam vonku“ mimo osobné vnútro.
- Rozhodnutie vidieť možnosti nového, možnosti, ktoré by mohli byť, mohli sa uskutočniť (predstavivosť, fantázia). Spojením skutočností, **toho, čo už je – existuje**, a možnosti, **ako by to mohlo byť**, vzniká **vízia**. Vízia by sa dala označiť aj slovom plán, projekt.

Zmysluplnosť tejto pre-aktivity a dôvera, ktorú dožičíme sebe a iným, je dôvodom **nadšenia**.¹²

Rozšíriť svoje „ja“ alebo niečie „ty“ (Láska má vplyv na osobnosť toho, kto lásku prejavuje a aj na osobnosť toho, komu ju „aplikuje“. Osobnosť, v tom najlepšom slova zmysle, lebo ide o lásku altruistickú a o pravdivé „ja“ – viď. stretnutie č. 2.6, vysvetlenie.) **v prospech rastu**, ktorý je myslený v protiklade so zakrpatením, degradáciou, s podporou „povrchného ja“.

Posledným prvkom na dokreslenie našej „lásky ako vôle...“ je disciplína. Ako hovorí M. Bubák: „Je to vernosť vlastným rozhodnutiam a predsavzatiam, schopnosť nevzdať sa.“

¹⁰ PECK, M. SCOTT: *Nevyšľapanou cestou*. Praha: Argo, 2002, v zátvorke dodatok autora lítnerára

¹¹ Voľne spracované podľa COVEY, S.: *8. návyk Od efektívnosti k výjimečnosti*. Praha: Management Press, 2005

¹² Odporúčame prečítať niektorú z kníh S. Coveya, viď. odporúčaná literatúra

Vysvetlenie:

Vysvetlenie 1

Príliš sa zdôrazňuje verbálny prejav a, hľa, stačia všetky príležitosti, keď sa na niekoho dívame. Pohľad je silným prostriedkom, ktorým čosi vyjadrujeme.

Vysvetlenie 2

Druhá aktivita je príprava na analýzu definície lásky.

Vysvetlenie 3

Definícia je vlastne vysvetlená v nasledovnej analýze. Termín „náklonnosť“ je možné lepšie pochopiť na príklade: Muž svoju manželku po rokoch spoločného života môže každý deň po príchode z práce pobožkať automaticky bez náklonnosti. Ale môže sa rozhodnúť pre to isté gesto s láskou, s pozornosťou, s empatiou – náklonnosťou.

Priblížiť lásku ako niečo, na čo sa nemusí čakať, ale ako niečo, čo je možné zámerné vytvárať.

- Ak je potreba nechať doznieť stretnutie v zdieľaní sa, v reakciách...

Vedľa definície, ktorá už na stene visí, priložiť druhú definíciu – „láska je obeta“. Po krátkej pauze animátor číta z knihy 8. návyk *Od efektívnosti k výjimečnosti* príklad o mužovi, ktorý už neľúbi svoju ženu, viď. Príloha č. 3.5.

Pozn.: Slovo „milovať“ vyjadruje „mať rád“, slovo „ľubiť“ vyjadruje „mať rád“.

Úloha: Urobte si plán aplikácie tejto definície pre rozšírenie svojho „ja“ v prospech osobného rastu a tiež v prospech rastu niekoho iného. Testovať hodnoty, ako fungujú v praxi. Napr. ak funguje empatia, čo robí pri komunikácii pozorné počúvanie s cieľom rozumieť, o čo hovoriacemu ide.

3.11 JEDNOTA V ODLIŠNOSTI

2:00 hod. / miestnosť

Krátke vyrozprávanie sa, vytvorenie príjemnej atmosféry. Potom skupina (celá alebo min. 6členná) dostane úlohu – bez slov sa zjednotiť a zaspievať spoločne pieseň, zarecitovať báseň a podobne (dohovárať sa môžu iba gestami, pantomimicky). Majú na to cca 3-4 min. Po prezentácii krátka diskusia: Čo bolo najťažšie pre mňa v „zjednotení sa“? Objavila sa ne-

jaká „pomôcka“, ktorá nás ako skupinu posunula v zjednotení sa? Bol niekto, kto skupinu viedol („dirigoval“)?

Ak skupinu tvoria páry (alebo ich je väčšina), každý dostane papier s vytlačenými vlastnosťami (napr. poriadkumilovnosť, výbušnosť, rozhodnosť, pracovitnosť, schopnosť počúvať). Osamote ohodnotí seba podľa toho, v akej miere sa u neho tá vlastnosť vyskytuje (ako v škole 1= najlepšia známka, 5=najhoršia). Tak isto ohodnotí aj partnera. Potom sa dvojice dajú dokopy a vzájomne si známky porovnajú. Necháme na to cca 15-20 minút a povzbudíme ich k rozhovoru vo dvojici (môžu odísť z miestnosti a nájsť si príjemné, nerušené miesto). Ak skupinu tvoria jednotlivci, aktivitu robia ľubovoľné dvojice, ideálne muž a žena.

Základné symboly: 2 hudobné nástroje (flauta a gitara) ako príklad „zladenia sa“ a vytvorenia spoločnej, harmonickej melódie

Vysvetlenie: Viď. Príloha č. 3.6.

Pochopiť, že aj rozdielnosť muža a ženy môže (a mala by) vytvoriť harmóniu, jednotu vo vzťahu (pod taktovkou Boha).

- Ktorú vlastnú dimenziu bytia najviac poznám?
- Ktorú partnerovu?
- Ktorú dimenziu tlačí do popredia dnešná kultúra? Prečo?
- Ako prijímam negatívne („boľavé“) pravdy o sebe?
- Vieme byť s partnerom k sebe úprimní, otvorení aj vo veciach niekedy zraňujúcich?
- V ktorej dimenzii hľadáme jednotu najťažšie?

Môžeme spraviť krátke vyhodnotenie – každý pár si spočíta hodnotenia, v ktorých sa zhodli a tento počet verejne prezentuje. Potom sa snažíme priviesť jednotlivcov k vyjadreniu pocitov:

- Čo so mnou spravilo ohodnotenie partnera?
- Čo som očakávala/a?
- Hodnotil sa mi lepšie partner alebo ja?
- Keď porovnám hodnotenie svoje a partnerove – mám sklon seba v porovnaní s ním/ ňou podceňovať či preceňovať?

Pomôcky: pre každého vytlačený hodnotiaci hárok s vlastnosťami, prípadne aj „manuál“ (Príloha č. 3.7)





V tme (zatmennej miestnosti) len so zapálenou sviečkou (prípadne aj bez nej) vypočutie harmonickej skladby (napr. časť Vivaldiho 4 ročné obdobia).

Úloha: Aktívne sa snažiť o budovanie jednoty s partnerom v 1 z oblastí, ktorú si vyberiem (modlitba, životný štýl, vyjadrovanie emocionality ...).

3.12 MANŽEL, MANŽELKA AKO TAJOMSTVO A DAR

2:00 hod. / miestnosť



Vyrozprávanie sa a energizer.



Skupinu rozdelíme na mužov a ženy. Muži dostanú na baliacom papieri načrtnutú siluetu ženy, ženy zasa muža (stačí niečo podobné, ako býva označenie na WC). Každá skupina má cca 15-20 min na to, aby do jednotlivých častí tela (môžu si aj dokresliť napr. tvár) vpísala vlastnosti, ktoré očakávajú od ideálneho partnera (manžela/ manželky). Plagáty nalepíme vedľa seba na stenu a skupiny si ich navzájom prezentujú.

Potom v rámci verbalizácie a diskusie nalepujeme na/ medzi plagáty „tehličky“ s nástrojmi, snažíme sa skupinu priviesť aj k vlastným objavom, až kým medzi mužom a ženou nevznikne „most“.

Zákl.symboly: 4 – 5 tehál postavených ako pevný „most“

Vysvetlenie: Pri hľadaní nášho druhého „JA“ máme určité predstavy, očakávania, túžby, ktoré môžu predstavovať to, čo nám samým buď chýba, alebo naopak, čo sami vlastnime a prirodzene predpokladáme, že týmito darmi bude oplývať aj ten druhý. Samozrejme, nie je to tak a proces uvedomenia si tohto omylu môže byť veľmi bolestivý a navzájom zraňujúci. Už v predchádzajúcich stretnutiach sme hovorili o odlišnosti M a Ž a o vzájomnom dopĺňaní sa. Dnes by sme sa chceli zamerať na efektívne nástroje, ktoré môžu pomôcť v pochopení toho druhého, k objaveniu jeho tajomstva a podstaty, môžu pomôcť k sebadarovaniu a v neposlednom rade aj jednote. Sú to nástroje, ktoré denne denne používame pri stretaní sa s ľuďmi, ale v partnerskom vzťahu ako keby sme na ne často zabúdali. Máme pocit, že na vine je ten druhý, že to predsa musí ísť samo (veď láska hory prenáša:), prirodzene, že keď sa mám o niečo snažiť, bojovať, usilovať – už to nie je láska. Naša pohodlnosť a mylné predstavy vedú k boľavým rozchodom a zraneniam. Pritom stačí do vzťahu investovať to, čo bežne investujeme do kamarátstva každý deň – čas, načúvanie druhému, predostretie

svojich potrieb a očakávaní (ten druhý to nevyčítal!), zdieľanie, dôveru, zrkadlenie, láskavosti, neverbálne prejavy (úsmev, dotyk, žmurknutie), dodržanie dohody, sľubu, opravdivý záujem o druhého, empatiu, deľbu povinností, prejavy nežnosti, prácu na spoločných projektoch, priestor pre jednotlivca a pod. (tzv. „tehlíčky“).

Uvedomiť si bohatstvo a variabilitu „nástrojov“, pomocou ktorých budujeme a prehľbujeme partnerský vzťah.

- Ktorý z nástrojov používam najčastejšie?
- Ktorý najmenej často?
- Mám skúsenosť s „nevydareným“ vzťahom?
- Ak sa spätne hodnotím, dal by sa zachrániť pomocou „nástroja“?
- Ak analyzujem vzťah svojich rodičov (aj napr. rozvedených), viem odhaliť nimi používané nástroje?
- Aké boli na strane otca a na strane mamy?

Pomôcky: 2x arch baliaceho papiera s nakreslenou siluetou muža a ženy, kartičky v tvare tehál s napísanými „nástrojmi“ (vymenované v závere vysvetlenia) a aj nejaké prázdne tehličky na dopísanie vlastných návrhov „nástrojov“.

EMOCIONÁLNY ÚČET 3.13

2:00 hod. / miestnosť

Vyrozprávanie sa a krátky, ale dynamický energizer (podľa možnosti pohybový).

Rozhovor: Aká atmosféra prevažovala u vás (doma, „na intráku“, v krúžku) za posledné dni? Čo ju najviac ovplyvnilo, kto ju „mal na svedomí“?

Nasleduje uvedenie do témy (pozri vysvetlenie).

Skupinu rozdelíme do 5 menších skupín. Každá dostane papier s vopred napísaným názvom „vkladu“. Úlohou je zahrať krátky príbeh, scénu (akéhokoľvek žánru od pantomímy až po operu), v ktorej by využili konkrétny vklad (napr. odpúšťanie). Necháme asi 15 minút na nácvik. Potom to zahrajú a ostatné skupiny hádajú, o ktorý vklad v scénke išlo.

Môžu sa podeliť aj so svojimi „vkladmi“, ktoré používajú, resp. ktoré oni od niekoho dostali (prípadne typy môžeme písať na veľký papier na stene).



Zákl. symboly: klasické hlinené prasiatko – sporiteľnička s pár mincami vo vnútri a s piatimi mincami položenými vedľa

Vysvetlenie: Žiť vo svete vzťahov nie je ľahké, najmä ak sa človek neuspokojí s povrchnosťou. Naše fungovanie a subjektívny pocit spokojnosti ovplyvňuje veľa faktorov (od našej minulosti, predstáv, očakávaní až po naše sociálne zručnosti, schopnosť komunikácie, empatie, asertivity a pod). Môžeme povedať, že v živote každého z nás sú veci, ktoré môžeme ovplyvniť a veci, ktoré ovplyvniť nemôžeme. Platí to pre každé prostredie, aj pre každý vzťah, v ktorom fungujeme (Predmet v škole, ktorý je zle odprednášaný – môžem sa snažiť zmeniť prednášajúceho? Alebo bude efektívnejšie zmeniť môj pasívny, očakávajúci prístup na aktívny a podnecujúci? Alebo môžem zmeniť svojich rodičov, partnera, svokru?). V každom vzťahu či prostredí by sme sa mali zameriavať na veci, ktoré môžeme ovplyvniť, čiže postupovať smerom od – zo seba k iným (zvnútra von). S.R. Covey nám ako pomôcku ponúka metaforu EMOCIONÁLNY ÚČTU. Je to fiktívny „účet“, ktorý máme otvorený u každého človeka, s ktorým sa stretávame, žijeme, pracujeme, bývame... Z účtu môžeme vyberať, ale mali by sme naň najprv a čo najviac vkladať.

To, koľko na účte momentálne je, predstavuje hĺbku vzťahu a tiež to, ako s konkrétnym človekom dokážem vychádzať, komunikovať, spolupracovať a podobne. Covey ponúka 5 typov „vkladov“ na emocionálny účet – láskavosť, ospravedlnenie, lojalnosť voči neprítomným, zaviazanie sa sľubom a jeho dodržanie a odpúšťanie (viac pozri Príloha č. 3.8 a odporučená literatúra).

Oboznámenie sa s metaforou emocionálneho účtu a aplikácie do života.

- Viem si predstaviť aplikáciu „emocionálneho účtu“ v reálnom živote?
- U koho (a prečo) by som sa mal snažiť zvýšiť vklady?
- Kto by si mohol/ mal navýšiť vklady u mňa a akého druhu?

Pomôcky: vytlačený pracovný list pre každého (Príloha č. 3.8), arch baliaceho papiera, fixky, na kartičkách napísané názvy emocionálnych „vkladov“

Skupin. poster: Na nakreslenú cestu môžeme vlepíť mincu.

Literatúra: COVEY, S. 1999. *Sedem zásad pre šťastný rodinný život*. Bratislava: Príroda, 1999

Nejaký energizer - najlepšie pohybový, podelenie sa s tým, čo kto od posledného stretnutia zažil (aj v rámci hry).

Po uvedení do témy rozdáme každému na A4 vyťačený zoznam 25 výrokov o manželstve (viď. Príloha č. 3.9). Úlohou každého je určiť 7 manželských mýtov a 7 pravdivých poznatkov (ako ich posúdila skupina manželských poradcov, pozri kľúč v zhodnotení stretnutia). Skupinu potom rozdelíme na mužov a ženy a v diskusii vo svojej skupine sa majú zhodnúť na spoločných 7 mýtoch a 7 pravdách.

Potom jeden prezentuje pred všetkými výsledky v skupine. Porovnáme hodnotenia skupiny mužov a žien a môže nasledovať diskusia o rozdieloch. Alebo to môžeme robiť hrovou formou a síce „obhajobou“ označenia toho ktorého výroku, ak sa mužská a ženská skupina v názoroch rozchádzajú.

Zákl. symboly: manželské obrúčky, roztrhnuté svadobné oznámenie, nakreslené „zlomené“ srdce a podobne

Vysvetlenie: Je známe, že dnes sa viac ako polovica manželstiev rozpadá a rozvádza, a to aj po pomerne krátkom čase. Dôvody sú rôzne, ale odborníci zaoberajúci sa problémami v manželstve profesionálne uvádzajú, že jedným z najčastejších problémov sú nereálne, skreslené očakávania a predstavy – tzv. manželské mýty (nesprávne, ale hlboko zakorenené predstavy o tom, aké má manželstvo byť, ako má fungovať a podobne). Mýty majú škodlivý dopad na normálne fungovanie manželstva. Veľa očakávaní a predstáv si prinášame z vlastnej rodiny, z televízie, z kníh, z odbornej, ale najmä z romantickej literatúry, z pozorovania manželských vzťahov v našom okolí, z vlastných predchádzajúcich vzťahov. Je dobré aspoň niektoré z nich si uvedomiť aj v dialógu v zmiešanej skupine.

Pochopiť rozdielnosť očakávaní muža a ženy od vzťahu a uvedomiť si možný zdroj nezhôd v partnerskom vzťahu, ak chýba dialóg a ochota pracovať na sebe.

- S akými „mýtami“ som sa stretol (v rodine, u priateľov, vo farnosti, v kostole)?
- Žijú v nejakom „mýte“ aj mne blízki ľudia (rodičia, súrodenci, kamaráti)?



- Stroskotal už nejaký môj vzťah na očakávaní mojom alebo partnerovom, ktoré sme nedokázali navzájom naplniť?
- Čo sa dá urobiť pre to, aby očakávania nezničili partnerský vzťah?

Pomôcky: zoznam výrokov vytlačených na A4 pre každého, písacie pomôcky, pre animátora správne „riešenia“.



V tichosti modlitba za vzťahy (aj vlastné), ktoré sa boria s očakávaniami, mýtami a realitou jednoduchého života.



Skupin. poster: pripevnený základný symbol zo stretnutia



Zhodnotenie stretnutia: Kľúč k správnym odpovediam, ako ich určili manželskí poradcovia:

MÝTY: 8,9,10,13,19,20,24

PRAVDY: 4,6,15,16,18,21,23

Ostatných 11 výrokov bolo hodnotených rozdielne (nezhodli sa na nich). Napriek tomu, je pri nich priestor pre diskusiu.

Literatúra: BAKALÁŘ, E. 1995. *Psychohy II*, Praha: Vyšehrad, 1995

3.15

SEXUALITA A DAR ŽIVOTA

2:00 hod., prípadne podľa zvolenej formy / miestnosť



Ako predpríprava môže slúžiť príprava „nehmotných“ darov v rámci skupiny (každý si vylosuje 1 meno, pre ktoré pripraví dar – želanie, kresbu, spoločnú akciu a podobne).

Alebo priamo na stretnutí si vylosuje jedného člena skupiny a má 5 min. na to, aby mu symbolický dar pripravil (v dostatočnom množstve vopred pripravíme farbičky, perá, papiere, nožnice, škatule rôznych veľkostí, stuhy a podobne).

Diskusia:

- Je príjemné byť obdarovaný?
- A čo byť darca?
- Čo ovplyvnilo výber „daru“ pre mnou vylosovaného?
- Aký dar som dostal?
- Z akého daru som bol sklamaný?

Zákl. symboly: darčekovo zabalená škatuľa

Vysvetlenie: Po aktivite odporúčame len krátke uvedenie do témy (pozri Príloha 3.10) a potom rozhovor s manželmi (mladými, ale minimálne s 2 – 3 deťmi) o sexualite, sebadarovaní sa v manželstve, prijímaní detí a podobne.

Druhou možnosťou je (najmä ak skupinu tvoria páry) pozvať lektorov PPR (Príprava plánovaného rodičovstva) a absolvovať kurz (aj na viacerých stretnutiach). Nemal by chýbať čas na osobné otázky!

Prijatie sexuality a rodičovstva ako daru.

Pomôcky: Podľa zvolenej aktivity a formy stretnutia.

Prečítanie nejakého svedectva o voľbe medzi životom a potratom, potom chvíľa ticha.

Úloha: Porozprávať sa s blízkou ženou/ mužom, ako prežívali obdobie tehotenstva a prijatie dieťaťa do vzťahu, keďže dovtedy boli len dvaja.

Literatúra: *Prečo plačes Miriam?*, Slovenské ženy svedčia o potrate, materiály k SPT a pod.

PRÍLOHY

Príloha 3.1 Rytier

Predstavte si rytiera. Sedí na koni vo vyleštenom brnení. Pokojne, bez náhlenia sa uberá dolinou. Odrazu začuje volanie o pomoc. Napne sluch, je to ženský hlas. Akoby do neho hrom udrel. Bodne koňa ostrohami a tryskom trieli k hradu, odkiaľ počuť volanie o pomoc. Princeznej sa zmocnil drak a chce ju za ženu. Rytier bez okolkov tasí meč a draka zabije. Princezná prijme rytiera s veľkou láskou a vďakou. Brány hradu sa otvoria a celá princeznina rodina, ba celé mesto oslavuje rytiera ako hrdinu. Koná sa obrovská hostina na počesť víťaza. Rytier ostane bývať v meste, je zaľúbený do princeznej až po uši.

Po mesiaci sa vyberie do sveta zažiť ďalšie dobrodružstvá. Pri návrate znovu počuje hrozný krik o pomoc. Jeho milovanej princeznej sa zmocnil znovu drak a zavrel ju do veže. Rytier tasí meč a už-už chce zaútočiť svojím mečom, keď počuje hlas svojej princeznej z

veže: „Nie mečom, použi laso. Urob takto uzol a zatiahni okolo krku draka!“ A hodí lano rytierovi. Rytier len s nevôľou urobí uzol podľa návodu princeznej a vystaviac sa veľkému nebezpečenstvu ho natiahne na krk drakovi a mocne zatiahne. Drak sa zadusí a všetci jasajú. Znovu sa koná nevidaná hostina.

Rytier sa však veľmi neteší – prežíva zvláštny pocit. Má pocit, akoby on draka nezabil a nezaslúžil si obdiv ľudí. Nikdy v živote predtým žiadne laso nepoužil, vždy len svoj spoľahlivý meč. Rytier je taký zamyslený a roztržitý, že si zabudne vyčistiť svoje brnenie.

O mesiac neskôr sa znovu vydáva na cestu za dobrodružstvom. Princezná nalieha na neho, aby bol opatrný a aby si pre istotu zobral so sebou laso. A aby sa skoro vrátil, lebo jej bude bez neho smutno.

Na ceste domov znovu počuje volanie o pomoc. Princeznú znovu prepadol nebezpečný drak. Rytier tasí meč a tryskom chce zaútočiť. No odrazu sa zháči – nemal by radšej použiť laso? Drak to využije a popáli svojím dychom rytierovi ruku. Zasiahnutý ohňom v bolesti pozrie hore na vežu. „Vezmi si jed, laso nefunguje,“ volá princezná z veže a hodí rytierovi ampulku s jedom.

Rytier prskne jed drakovi do papule a drak umrie. Všetci sú šťastní a oslavujú, len rytier sa hanbí.

Po mesiaci sa znovu vydáva do sveta. Princezná ho znovu prosí, aby sa skoro vrátil a aby si dal na seba pozor, a preto nech si radšej so sebou zoberie laso a tiež jed. Rytier nenávidí jej poučovania, no napriek tomu si obe veci zoberie so sebou. Človek nikdy nevie.

Na svojich potulkách nepredvídane počuje volať o pomoc inú ženu. Odrazu ho opustí depka – je plný života. V jednom okamihu, keď ťahá meč z pošvy, je však znovu na pochybách. „Čo by mi poradila princezná – nemám radšej použiť laso alebo jed?“ Chvíľu schaosený váha. Potom si spomenie na časy, skôr ako poznal svoju princeznú, keď plný sebavedomia prežíval svoj život. Hruď sa mu naplní odvahou a sebavedomím. Odhodí laso aj jed. Pred draka sa postaví so svojim mečom a zabije ho. Mesto plné nesmierej radosti jasá.

Rytier sa nikdy nevrátil k svojej princeznej. Žije v novom meste a práve sa chystá oženiť s princeznou, ktorú na svojich potulkách zachránil pred drakom. Najprv však zistil, či táto nemá laso a jed.

Príloha 3.2 Archetypy muža

Archetyp (z gr. ARCHÉ = počiatok, TYPOS = forma, vzor) je v neskoroantickej filozofii predobraz, idea.

Termín **archetyp** sa v súčasnosti rozšíril pod vplyvom prác C.G. Junga a označuje prvotné vrodené štruktúry kolektívneho nevedomia, psychický sediment opakujúcich sa životných situácií, úloh a zážitkov človeka.¹³

Archetypy predstavujú 4 rôzne druhy moci (jej správne alebo nesprávne použitie) – energie, ktoré konštituujú identitu – osobnosť (v tomto prípade muža) zvnútra. Zároveň vytvárajú v osobnosti muža rovnováhu. **Sú štyri: Kráľ, Bojovník, Mág, Milovník.**

Pozitívna strana archetypu „Kráľ“

Prvým archetypálnym obrazom mužskej duše je obraz „Kráľa“.

- Kráľ vie, kto je a na akej zemi stojí. Je si istý sám sebou. Býva vyobrazený sediaci na tróne. Nohy pevne položené na zemi (poznatie reality), na hlave koruna – symbol vedenia, múdrosti, poznania – „ja viem všetko, všetky časti kráľovstva zjednocujem, držím pohromade“. Čím väčší kráľ, tým väčšie kráľovstvo drží pokope. Malý kráľ zjednocuje malé kráľovstvo – možno je to krajčírka dielňa – vie, čo a ako robiť a za to je zodpovedný.
- Kráľ drží v ruke glóbus a žezlo. No v skutočnosti drží v rukách svoju mužnosť – semenníky (gule) a penis. Je si istý svojím obrazom, je si istý sebou – nepotrebuje si nič dokazovať.
- Kráľ je výrazným symbolickým vyjadrením otca. Kráľ nemá strach z prestíže iného – necíti sa úspechom iného ohrozený, ba naopak, teší sa zo schopnosti iných (svojho syna). Deti si prajú mať otca – kráľa.
- Kráľ je istý svojou mocou tak, že ju nepotrebuje presadzovať. Je prirodzenou autoritou.
- Kráľ môže dôverovať, zveriť..., môže nechať bežať veci, má všetko v rukách a vie uviesť veci na správnu mieru. Kráľ vie odovzdať slobodu – uvádza na cestu slobody.
- Kráľ nemá problém delegovať zodpovednosť, nemá problém s ocenením iných, nemá problém žehnať. Chlapci, mladí muži a častokrát i starší potrebujú potvrdenie, ocenenie, posilnenie. Žehnanie v tomto význame je dôležitým momentom pre správne formovanie identity. Kráľ sa cíti požehnaným, a preto požehnanie dáva ďalej.
- Kráľ ovláda tajomstvo, umenie držať všetko a všetkých vo vzťahu – aj protiklady. Vytvára harmóniu.
- Kráľ nepotrebuje nepriateľov, naopak, vie stavať mosty medzi potenciálnymi nepriateľmi.

Negatívna strana archetypu „Kráľ“:

- obrazy „temný kráľ“, „kráľ výrastok, (svojvoľný) chlapec“ alebo „tyran“;
- cíti sa ohrozený úspechom iných – závidí;

¹³ <http://sk.wikipedia.org/wiki/archetypy> – prvá časť tam uvedenej definície

- ohrozený kráľ presadzuje svoju moc, chce mať ľudí a udalosti pod kontrolou, je násilný;
- ak si kráľ vynucuje rešpekt, tak ho nemá a nemá ani skutočnú moc;
- drží požehnanie pre seba – sám potrebuje byť potvrdzovaným.

Bojovník – pozitívna strana:

- pozerá na kráľa a pýta sa, čo je dôležité, za čo bojovať;
- chce sa obetovať pre veľké veci (ako sa testujú mladíci v športe alebo v iných oblastiach, čo dokážu, koľko energie vynaložia, obeti...);
- vie si stanoviť ciele a snaží sa ich dosiahnuť (s rokmi – ako pribúdajú, sa muži stávajú pohodlnejšími – menej cieľov, menej dynamiky);
- je závislý na kráľovi – kráľ stanoví, čo je cieľom, kráľ má nadhľad – drží rôznorodé skutočnosti vo vzťahu;
- bojovník potrebuje jeden konkrétny cieľ, potrebuje určiť nepriateľa;
- bez cieľa stráca energiu, rozhodnosť;
- jeho charakteristikou je odvaha, výdrž, rozhodnosť, ak ich nemá, vníma skutočnosti ako nejednoduché a vlastne nie je ani nevyhnutné zasadiť sa za niečo, a teda radšej sa nimi nezaoberať;
- bojovník vie, že jeho jediná istota je jeho odvaha;
- bojové umenie, ktoré na západe s rytiermi vymizlo, sa na východe udržalo – karate, aikido, judo...., okrem techniky boja sa mladíci učili sebaopoznaniu a odriekaniu, učili sa rešpektovať nepriateľa;
- bez bojovníka je mužský charakter vážne oslabený;
- bez bojovníka sa stratí schopnosť seba samému povedať „NIE“;
- bojovník je lojálny voči kráľovi.

Negatívny obraz – čierny rytier:

- bez kráľa bojovník strieľa okolo seba na všetky strany – chýba cieľ;
- je tvrdo egocentrický – on, „bojovník“, svojvoľne rozhodne o tom, čo je dobré a čo zlé;
- drží svet čierno-bielo rozdelený;
- má strach zo žien, bojí sa nežnosti, jemnosti... – tam totiž stráca svoju hrubú silu, stáva sa zraniteľným;
- je lojálny len voči sebe samému.

Mág

- Mág si je vedomý pravého, skutočného poznania.

- Jeho túžbou je rozumieť vnútornému významu skutočnosti.
- Bez tohto poznania vnútorného významu, človek sleduje skutočnosti zvonku, bez toho, aby im rozumel.
- Keď sa mág v príbehoch dostane na scénu, všetko sa odrazu mení, je iniciátorom zmeny, predstavuje iný nový pohľad na udalosti – „pozrite – veci sa zdajú, že sú takto, ale v skutočnosti je všetko takto...“
- Bez postavy mága niet nikoho, kto by poukázal na tienisté stránky života. Človek je odsúdený žiť v ilúzií.
- Mág ukazuje a pomenováva to, čo ináč nechce človek vidieť a počuť.
- Mág, mudrc, vytvára sakrálny priestor.
- Už samotný odev mága predstavuje jeho úlohu (tmavá tunika s vyobrazeným slnkom a mesiacom – svetlo a tma – vyjadruje aj zladovanie protikladov, samotné kňazské rúcho) uvádzať do iného, alternatívneho sveta, do iného pohľadu na skutočnosti. „Neverte tomu, čo sa bežne žije – moc, prachy..., to nie je reálny svet.“ Mág ťahá našim bôžikom koberec spod nôh. Kedysi v stredoveku na kráľovských hradoch existoval dvorný šašo a ten jediný mohol kráľovi povedať, čo si myslí: „Mýliš sa, máš problém.“ Každý z nás potrebuje byť konfrontovaný, inak riskujeme žiť v ilúzií. Pre ženatého chlapa je jeho mágom jeho vlastná žena.
- Kráľ má obavy z mága, lebo mág ponúka iné riešenia vzhľadom k pravde.
- Charakteristika mága jednou vetou: nič reálne nemôže zastrašiť a nič nereálne neexistuje, jedinou úlohou je žiť v realite.

Negatívna strana – obraz černokňazník:

- používa poznanie nie ako múdrosť, ale aby kontroloval;
- používa múdrosť nie aby ľudí oslobodil, ale aby získal moc;
- pravý mág nehľadá moc, ale múdrosť pre všetkých.

Milovník – pozitívna strana

- Bez tohto archetypu by ostala len povinnosť, zákon, strohosť. Archetyp milovníka v nás je energia, ktorá pozýva k nadšeniu, ktorá chce všetko okoštovať, obliznúť, bozkať, tešiť sa.
- Dobrým príkladom sú 3 – 4 deti, ktoré prežívajú nadšenie zo všetkého pekného, vyskajú nadšením, stačí vidieť malého psa.
- Ak sa všetko racionalizuje, keď sa stráca nadšenie, je to smrť milovníka. S rokmi sa stráca zo života čistá radosť.
- Skutočný milovník potrebuje k radosť stále menej a menej vecí, akoby sa naučil vidieť ďalej, len ako to, čo je možné vidieť fyzickým zrakom.

- Ak človek potrebuje viac a viac stimulačných prostriedkov, nebude to fungovať, uspokojenie sa nedostaví, nadšenie nebude – to je negatívna stránka milovníka – závislosť.
- Keď je človek schopný skutočne koštovať to, čo je (užívať), nepotrebuje toho stále viac a viac, lebo je už spokojný.
- Milovník miluje veci – skutočnosti, kvôli im samým. Hodnota je v nich samých. To nie je vo mne – tá skutočnosť je sama v sebe pekná.
- Kontemplatívna schopnosť – milovať veci, skutočnosti kvôli nim samým.

Negatívna strana – človek, ktorý je na niečom závislý:

- závislý potrebuje stále svoju dávku.

Príloha 3.3 Archetypy ženy

Nasledovný materiál, ako aj počet a pomenovanie archetypov, je amatérsky spracovaný podľa rôznych kníh a materiálov. Viac ako „vprať“ sa do Jungovho termínu archetyp išlo o priblíženie ženského sveta mužom. Vo viacerých prípadoch pôjde teda skôr o popisanie typicky ženského či psychologicky správneho (rozvíjajúceho) správania ako správania archetypálneho.

Archetyp (z gr. ARCHÉ = počiatok, TYPOS = forma, vzor) je v neskorogreckoantickej filozofii predobraz, idea.

Termín **archetyp** sa v súčasnosti rozšíril pod vplyvom prác C.G. Junga a označuje prvotné vrodené štruktúry kolektívneho nevedomia, psychický sediment opakujúcich sa životných situácií, úloh a zážitkov človeka.¹⁴

Úvod: z prednášky Richarda Rohra „*Duchovná cesta muža a duchovná cesta ženy*“. Bratislava 22.5.2005

„Žena aj v našej západnej kultúre zohrávala (a často ešte zohráva) podradnejšiu úlohu (slabosť, závislosť, potrebnosť...) ako muž. Jej počiatková cesta je obvykle skúsenosťou limitov, telesnosti, „krvácania“, bezmocnosti, prehrávania nie vyhrávania. Je sama sebe „zmiešaným pozhnaním“. Nie je treba, aby sa učila posvätnému mystériu umierania, opúšťania, nepresadzovania vlastnej cesty. Život, kultúra, telo ju už učí, že život je ťažký a že ona nemá všetko v ruke..... (toto je výhoda oproti mužovi, ktorý sa to musí naučiť – iniciácia). Žena má pomalší štart, pokiaľ ide o zmysel pre poznanie vlastnej hodnoty (najmä ak otec

¹⁴ <http://sk.wikipedia.org/wiki/archetypy> – prvá časť tam uvedenej definície

nebol prítomný a ak nie je objavenou mužom...), autonómie (stáva sa závislou na vzťahoch a kvôli nim zabúda na seba), vlastného obmedzenia a identity. Obvykle hľadá seba samú skôr vo vzťahoch a nie vo víziách a ideáloch, ako to robí muž. Neprekvapuje, že Ježiš zásadne vždy pozýva ženu k tomu, aby verila sebe a Bohu v sebe. Vzostup „ducha“ heroizmus u mužov obdivuje, ale plným právom mu nedôveruje.“

Potialto Rohr.

Princezná

- Princezná je krásna, a preto vyvolená (všetky princezná sú krásne). Archetyp princeznej rezonuje už v dievčatku, keď chce byť objavená otcom ako princezná. Od otca očakáva obdiv a potvrdenie – „ty si moja princezná...“ Postoj otca k dcére ako k princeznej je podstatnou komunikáciou sebahodnoty budúcej ženy. (Krásou sa myslí integrálna osobnosť, nielen vonkajšia krása.) Praje si byť objavenou a objavovanou, prijatou a prijímanou v hĺbke svojho totálneho bytia.
- Kým sa rytier dostane k svojej princeznej, musí prekonať rôzne nástrahy a vystaviť život nebezpečenstvám. Pre ženu je veľmi dôležitý „moment“ vážneho záujmu zo strany muža. Žena vie oceniť všetky námahy, ktoré rytier pre ňu podstúpil. Námaha aj spôsob, akým sa rytier o svoju princeznú snaží, je pre ňu zdrojom istoty či pochybností vo vzťahu k nemu, ako aj zdrojom informácií o ňom samom. Byť objavovanou je nikdy nekončiaci proces. Vonkajšia krása je pozvaním do tajomstva osobnosti ženy. Rytier, ktorý vytrvá s empatiou na tejto ceste, sa dostane ku skutočnej krásе – k osobnosti.
- Princezná dbá o svoju (integrálnu) krásu, ktorou chce zaujať (princezná nechce zaujať kvôli sexu). Značný dôraz sa kladie na vonkajšok (ten na rytierov zvlášť platí). V tejto oblasti vynakladá značné úsilie, je schopná veľkých obetí (miery a váhy sa môžu stať pre ženu nočnou morou) a tiež financie na módné doplnky. Veľkou úľavou je podpora zo strany blízkych ľudí, najmä zo strany partnera v situáciách, keď sa jej stráca ňou vysnívaný obraz o nej. Obdobie tehotenstva a dojčenia je obdobím, keď zvlášť cíti potrebu prítomnosti muža.

Negatívna strana:

- myslí si, že si musí lásku zaslúžiť;
- hrozí nebezpečenstvo prílišnej starostlivosti o vonkajšiu krásu, výstrednosť, byť „sexi“;
- bez podpory sa stráca snaha starať sa o seba;
- v žene, v detstve ktorej chýbal otec alebo zažila opustenie mamy otcom, sa prebúda strach, že bude aj ona opustená mužom (prílišné upnutie na manžela), prípadne že nebude objavená, že si ju nik nevšímne, že sa nevydá (stáva sa nekritická k mužom).

Elfka – víla

- Praje si, aby mohla byť nenahraditeľnou (ženské čítanie reality) súčasťou príbehu svojho rytiera, partnerskou súčasťou, t.j. nie s hocíjakými úlohami. Vnútrotná sila víly znásobená partnerskou podporou rytiera je skutočne ohromná. Víla je ochotná dať život, vzdať sa mnohých (aj všetkých) a veľmi významných výhod (nesmrteľnosti).
- Očakáva, že rytier prevezme iniciatívu réžie spoločného príbehu (iniciatíva rytiera je dôležitým prvkom vzťahu. Víla rozumie iniciatíve muža v spoločnom príbehu osobne – ako záujmu muža o ňu).
- Víla je zo svojej strany vždy aktívne (svojím pozhnaním) prítomná pri svojom rytierovi, aj keď sú si fyzicky vzdialení.
- Víla je silno intuitívna, rozumie atmosfére viac ako vysloveným slovám.

Negatívna strana

- Žena kvôli stabilite vzťahu vie prijať aj podradné, ba až ponížujúce úlohy. Ublja to jej ducha, cíti sa nedocenená a „používaná“.
- Žena má silnú tendenciu (vzhľadom na to, že medzi ženami to funguje ako prostriedok budovania vzťahu) upravovať, organizovať, vylepšovať. Muža to však vnútorne zneisťuje – „čo to nedokážem (vymyslieť, pripraviť,...) urobiť sám?“
- Ak nie je muž v spoločnom príbehu iniciatívny, iniciatívu preberá ona – po čase sa však vyčerpá neustálym dávaním.
- Žena má tendenciu zabudnúť na seba v službe rodine, ktorá býva do istej miery pre ňu až závislosťou. Ženy častokrát nevedia oddychovať alebo si myslia, že nemajú nárok na oddych, alebo majú dojem, že musia oddychovať len s rodinou...

Lesná žienka a lesné žienky :-)

- Ženy majú spôsob bytia medzi sebou veľmi otvorený, zdieľajú spolu všetko, častokrát do obdivuhodnej hĺbky, obyčajne kým sa neobjaví rytier. Na svoje priateľky však nezábúdajú ani potom.
- V nefungujúcich manželských vzťahoch nachádzajú spoločenstvo žien ako formu zázemia.
- Aj v harmonických partnerských vzťahoch je spoločnosť priateľiek miestom oddychu, realizovania spoločného záujmu.
- Žena, ktorá si volí spôsob života bez výlučného vzťahu k mužovi (manželstvo nie je cieľom života, láska áno), odpovedajúca na hlas, ktorý ona počuje a na ktorý odpovedá štýlom svojho života.

- Lesná žienka je emocionálna. V emocionálnom vykresľovaní svojho emocionálneho vnímania sveta definuje problém a hľadá riešenia. Mužov tento spôsob značne mátie, nerozumejú mu, nenachádzajú v ňom nič, čo by podľa ich kritérií logiky bolo „uchopiteľné“.

Negatívna stránka:

- veľa času na úkor rodiny;
- vzťahy s istými typmi „lesných žienok“ sa odrážajú negatívne na vzťahoch v rodine;
- žena, ktorá sa z istých príčin nevydala, sa môže uzavrieť do seba v istom druhu sebaľútosťi, hrozí nebezpečenstvo sebestredného života.

Obraz „Mamka“ ako archetyp chystá synovi na cestu (do sveta) všetko, čo by syn mohol potrebovať a vyzerať ho, kedy sa vráti.

Vo vzťahu k dcére je tá, ktorá má starosť s dobrým vydaním svojej dcéry:

- myslí na detaily a vždy je prítomná;
- chápe vzburu svojho(-ich) syna(-ov) v puberte ako nevyhnutnú cestu ich osamostatňovania;
- s dorastajúcou dcérou vie vytvárať partnerský vzťah, uvádzajúc ju do tajomstiev života.

Negatívna stránka:

- vlastnícka matka (katastrofa najmä vo vývine syna);
- macocha – nevenuje sa deťom.

Jasnovidka

- Jasnovidka vie poskytnúť priestor rytierovi vo svojom náručí i vtedy, keď potrebuje ostať sám (nečíti sa nemilovaná, odmietnutá, ak muž potrebuje byť bez nej).
- Má schopnosť poskytnúť priestor „objatia“, bezpečia druhým bez prílišných mamin-kovských obáv.
- Jasnovidka rozumie duši muža, vie podporiť mladšie ženy, ako aj poradiť s prípravou elixíru lásky.
- Je zreou ženou, ktorá rozumie životu, je zocelená tým, čo sama prežila.
- Je zreou ženou, ktorá vie, že si lásku nemusí zaslúžiť svojím výkonom, vie, že je milovanou dcérou, vie, že stačí „byť“ v Jeho láske.
- Vie, že je čas, ktorý je len pre ňu – aby sa venovala sebe.

Negatívna stránka:

- obraz Ježibaby.

Príloha 3.4 Nedokončené vety

Začalo to...
Najlepšia vec na svete je...
O desať rokov...
Peniaze sa najlepšie zarábajú...
Domov je...
Muži majú...
Ženy sú...
Obávam sa...
Skončilo to...
Medzi chlapmi...
Dieťaťko bolo...
Naskakuje mi husia koža, keď...

Príloha 3.5 Muž, ktorý neľúbi svoju ženu¹⁵

„... Obávam sa, že si s mojou ženou prestávame rozumieť a náš vzťah zďaleka nie je tým, čím býval. Myslím, že svoju ženu už nemilujem a ona nemiluje mňa. Čo s tým môžem robiť?“

„Už k sebe necítite žiadnu lásku?“ spýtal som sa.

„Presne tak,“ odpovedal mi. „Ale máme tri deti, na ktorých nám skutočne záleží. Čo by ste nám odporučili?“

„Milujte svoju ženu,“ povedal som.

„Povedal som vám, že ju už nemilujem.“

„Milujte ju.“

„Vy mi nerozumiete. Láska sa z nášho vzťahu vytratila.“

„Tak ju milujte. Ak ju nemilujete, je to dobrý dôvod ju milovať.“

„Ale ako môžete niekoho milovať, ak ho nemilujete?“

„Pozrite sa, milovať je sloveso. Láska je cit, ktorý je výsledkom toho, že niekoho milujete. Tak ju milujte. Prinášajte obeť. Počúvajte ju. Vžite sa do jej situácie. Vážte si ju. Komunikujte s ňou o tom, že ste si vedomý jej kvalít. Ste ochotný to urobiť?“¹⁶

¹⁵ COVEY, S.: 8. návyk *Od efektívnosti k výjimečnosti*. Praha: Management Press, 2005, str. 179

¹⁶ Slovo „ľubiť“ vyjadruje „mať rád“.

Príloha 3.6 „JEDNOTA V ODLIŠNOSTI“ (manželstvo – dozrievanie k jednote)

Definícia pojmov

jednota = harmónia, súzvuk, zladenie

jednota ≠ strata identity, strata individuality (predstav si orchester, v ktorom by hrali iba husle...:-)

jednota = schopnosť zladíť rôzne nástroje (ľudí) a priniesť novú úžasnú melódiu

orchester = dokonalá jednota, harmónia rôznych nástrojov

zrkadlo = pravda o mne (napríklad zrkadlo od partnera), pravdivá spätná väzba

krivé zrkadlo = nepravda o mne (napríklad falošnosť, pretváрка, mlčanie partnera)

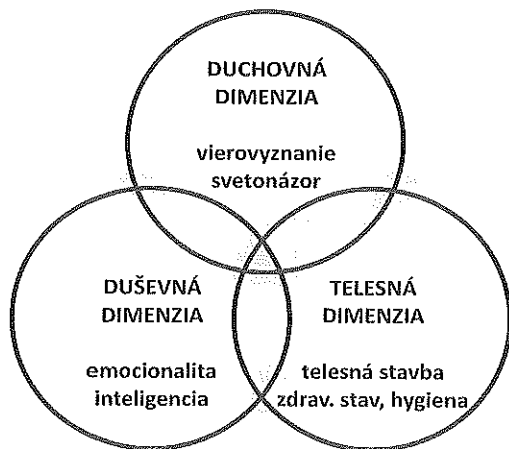
sebaobraz = ako vnímam samého seba (vyplýva z neho sebahodnotenie, sebaúcta, sebadôvera). Vytvára sa počas celého nášho života a môže byť bližšie alebo ďalej od pravdy o nás. Pravdivý sebaobraz si vytváram vďaka pravdivému zrkadlu môjho okolia (rodičov, priateľa/-ky, manžela/-ky).

Jednota v troch dimenziách človeka

Človek je trojdimenzionálna bytosť. Telesná, duševná a duchovná. Cesta k jednote s partnerom je cesta k jednote vo všetkých troch dimenziách.

Tri dimenzie sú ako traja spolubývajúci. Jeden ovplyvňuje toho druhého. Často jeden od druhého závisí. Prenášajú si choroby aj návyky a navzájom sa dopĺňajú.

Keď hovoríme o skutočnej jednote, hovoríme o jednote vo všetkých dimenziách.

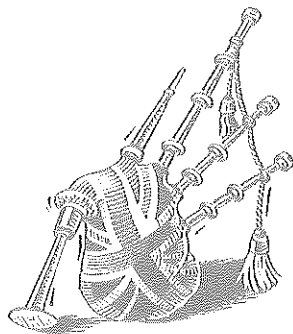


Obraz dnešnej doby = svet nám ponúka a zdôrazňuje potrebu jednoty takmer výhradne v telesnej rovine (sexualita, životný štýl, obliekanie...). Takýto scenár degraduje hodnotu a veľkosť človeka, ktorý je stvorený na obraz Boha.

Pravý sebaobraz môžem vytvárať len v pravde o sebe. Tú sa dozviem z pravdivého zrkadla môjho partnera. V opačnom prípade mi partner nasadzuje masku, či robí zo mňa karikatúru (či už pozitívne alebo negatívne). (Príklad: To je to isté, ako keď sú gajdy presvedčené o tom, že sú husle:-))

Sme zodpovední za nastavovanie pravdivého zrkadla nášmu partnerovi, teda za budovanie pravdivého sebaobrazu.

Skutočnú jednotu s partnerom môžem vytvárať len v pravde o sebe, v pravdivom sebaobrazu. Ak sa snažím o jednotu v klamstve, bude z toho nakoniec len rámus a hurhaj. (Ani v orchestri neobstoja gajdy, ktoré si myslia, že sú husle.) Preto vytváranie skutočnej jednoty je pozvanie na cestu k pravde o mne a o nás. **Je to cesta dozrievania v pravde.**



Pravda je bolestivá. Pravda odhaľuje masky a karikatúry, ktoré sme si priniesli z detstva, rodiny, školy... Pomenúva ich pravými menami. Toto často veľmi bolí. Veľmi. Cesta dozrievania je bolestivá. (Gajdy sa však nakoniec môžu veľmi potešiť, keď spoznajú veľkosť svojej melódie a silu svojho zvuku.) Spoznaním samých seba dozrievame, stávame sa slobodnými a dospelými. **Cesta k jednote je preto cesta k slobode a dospelosti.**

Jeden je zodpovedný za to, že dáva druhému pravdivé zrkadlo. Za čo je zodpovedný ten druhý? **Druhý je zodpovedný za to, že prijíma toto zrkadlo, že prijíma spätnú väzbu, že sa zaujíma o názor druhého, vypočuje ho a dá mu náležitú hodnotu.**

Cesta k jednote je **cestou k poznaniu druhého v hĺbke jeho bytia** (teda nielen v telesnej dimenzii), je to cesta úcty a lásky (nemôžem milovať, čo nepoznám). Je to neopakovateľná cesta, ktorú absolvuješ vo svojom živote iba s jedným človekom – manželom/manželkou.

Hlavným nástrojom k budovaniu jednoty je komunikácia. Obrazom a výsledkom pravej jednoty je harmónia, súzvuk, zladenie rôznych dimenzií každého z nás. **Pozvi Otca, aby bol dirigent pri nachádzaní jednoty s tvojím budúcim manželom/manželkou.** Zažijete spolu neopakovateľnú, vzrušujúcu melódiu, ktorá vás nenechá vlažnými.

Otázky na meditáciu

- *Aké zrkadlo som pre svojho partnera?*
- *Kedy som pravdivé, čisté...?*
- *Kedy krivé, odložené alebo rozbité?*
- *Viem načúvať?*
- *Prijímam spätnú väzbu?*
- *V ktorých prípadoch nie?*
- *Ako to zmením?*

Otázky na spoločné zdieľanie

- *Akým spôsobom budujeme našu jednotu v každej dimenzii?*
- *Je niečo, čím našu jednotu narúšame?*
- *Čo chceme zmeniť (začať, prestať) pri budovaní našej jednoty?*
- *Započúvajte a zapozerajte sa do orchestrálnej hudby (napr. na youtube.com zadajte vo vyhľadávачi FOUR SEASONS, BOLERO...).*

Príloha 3.7 Rozdiely medzi mužom a ženou

Gabika a Anton Ďuratní, Občianske združenie Manželské stretnutia, predstavené na 11. kurze Manželských stretnutí, 24.7. – 1.8.2006, Banská Bystrica.

MUŽ

1. Muž túži byť uznávaný, obdivovaný, vážený:

- snaha vyniknúť;
- potreba uznania a úcty v práci;
- ocenenie schopnosti.

2. Muž sa nevyhýba nebezpečenstvu, dobrodružstvu:

- šport hraničiaci s nebezpečenstvom (parašutizmus, horolezectvo...);
- súťaže, hry, zápas;
- vyhľadáva situácie, kde je treba odvahy.

3. Muž vníma a prežíva veci a udalosti s odstupom, s nadhľadom:

- v prípade, že sa ho vec netýka, zostáva bez záujmu.

4. Muž problémy rozoberá, uvažuje nad nimi a hľadá argumenty:

- výsledok vzniká po dlhšom uvažovaní.

5. Muž má väčšiu schopnosť abstraktného myslenia:

- sú mu blízke abstraktné vedy (filozofia, matematika).

6. Muž sa zaujíma o veci ako o celok – obecne:

- zaujíma sa o podstatu veci, podrobnosti nie sú dôležité.

7. Muž je zameraný na budúcnosť, má bližšie k plánovaniu:

- viac používa fantáziu;
- rád plánuje.

8. Muž výraze oddeľuje rozum od citov:

- viac robí, čo si myslí, než čo cíti;
- nedokáže sa úplne obetovať.

9. Muž sa viac sústreďuje na materiálne veci:

- zarába, živí rodinu;
- lepšie chápe cenové súvislosti.

10. Muž sa zaujíma o širšie okolie a dianie:

- medzinárodné vzťahy, politika;
- vzťahy v cirkvi;
- domov je miestom odpočinku.

11. Muž sa ľahšie zmieri so všednosťou:

- považuje všedný život za normálny.

12. Muž má sklon obviňovať:

- podceňovať schopnosti ženy a viniť ju z neúspechu.

13. Muž sa zapáli pohľadom:

- vníma telesnú krásu ženy.

14. Muž vyjadruje svoje pocity pozvoľna, opatrne:

- potrebuje poslucháčov.

ŽENA

1. Žena túži byť milovaná:

- byť milovaná pre ňu samú;
- túži po prejavoch náklonnosti.

2. Žena potrebuje pocit bezpečia:

- pokoj pri prejavoch náklonnosti.

3. Žena má väčšiu schopnosť vidieť veci zvnútra, stotožniť sa s nimi:

- tragédiu vníma citovo, stotožní sa s postihnutými, s cudzou bolesťou.

4. Žena má väčšiu schopnosť celoobsiahleho myslenia:

- rýchlo, intuitívne nájde riešenie.

5. Žena sa sústreďuje skôr na konkrétne problémy:

- sú jej bližšie humanitné vedy (história, psychológia).

6. Žena sa zaujíma o detaily a konkrétne situácie:

- skladá si obraz z podrobností.

7. Žena prežíva blízku prítomnosť:

- sústreďuje sa na momentálnu udalosť;
- plánovanie nie je tak dôležité.

8. Žena prežíva situácie citovo, naplno:

- dáva sa celá, bezo zvyšku (až k sebaobetovaniu);
- typicky ženské povolania sú charitatívne.

9. Žena sa viac sústreďuje na človeka, jeho vnútro, povahu:

- pochopí osobnosť, vnútorné problémy, pocity;
- lepšie chápe vzťahy medzi ľuďmi.

10. Žena je zameraná viac na domov:

- buduje a pretvára ho;
- vychováva deti.

11. Žena túži po zmene, romantike:

- potrebuje nové podnety, zmenu, prekvapenie, prejavy pozornosti.

12. Žena má sklon cítiť sa vinná:

- pociťuje vinu, keď sa jej niečo nepodarí;
- trpí pocitom menejcennosti, že nestačí mužovi.

13. Žena sa zapáli sluchom:

- vníma mužovo vyznanie, uisťovanie, že ju miluje.

14. Žena vyjadruje pocity spontánne:

- potrebuje vyjadrovať to, čo prežíva.

Príloha 3.8 Emocionálny účet

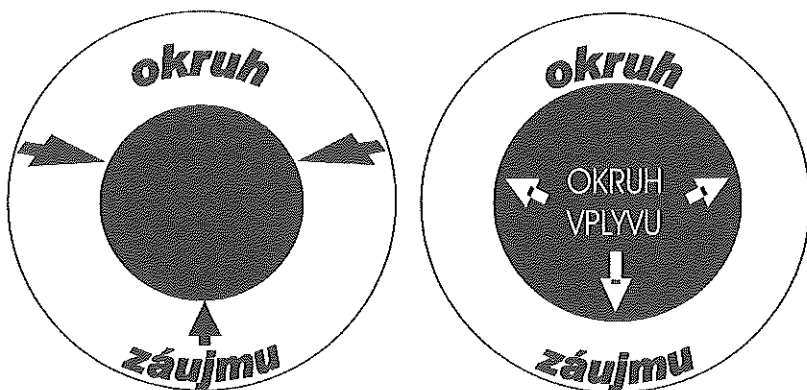
(podľa COVEY, S.: *Sedem zásad pre šťastný rodinný život*. Bratislava: Príroda, 1999)

Sv. František: „Bože, daj mi jasný úsudok, aby som pokojne prijal veci, ktoré nemôžem ovplyvniť, daj mi odvahu, aby som zmenil, čo môžem, a daj mi múdrosť, aby som ich dokázal rozoznať.“

V živote každého z nás sú veci, ktoré môžeme ovplyvniť a veci, ktoré nemôžeme ovplyvniť.

Okruh záujmu – všetko z nášho života, čo sa nás nejakým spôsobom týka.

Okruh vplyvu – všetko, čo môžeme ovplyvniť.



Ak zameriavame energiu na okruh záujmu, zmeňujeme okruh vplyvu. Táto energia je negatívna, prejavuje sa výbušnosťou, snahou meniť druhých, manipulovať s nimi, posudzovať ich, resp. odmietať ich (cieľ je dôležitejší ako dobro toho druhého, nejde o bezpodmienečnú lásku).

Mali by sme sa zamerať na veci, ktoré môžeme a vieme vedome ovplyvňovať, teda vlastne na seba (na okruh vplyvu).

To, v ktorej oblasti sme, ovplyvňuje aj celkovú atmosféru v rodine.

Pomôcka, ako sa zameriavať na okruh vplyvu prístupom zvnútra von, je metafora

EMOCIONÁLNEHO ÚČTU:

- predstavuje kvalitu vzťahov s ostatnými;
- zostatok na účte v danom čase určuje, ako dokážete s konkr. človekom komunikovať a riešiť problémy.

Príklady vkladov na emocionálny účet:

1. Láskavosť

(vyjadrenie vďačností, ocenenie, uznanie, slušnosť, malé pozornosti...)

2. Ospravedlnenie

(prísť prvý k druhému, otvoriť priestor pre komunikáciu, aj keď nemáme pocit previnenia)

Lk 12, 58-59

3. Lojálnosť voči neprítomným

(hovorte o iných, ako keby boli prítomní, o slabostiach hovoriť ohľaduplným a konštruktívnym spôsobom)

4. Sľubovať a sľuby dodržať

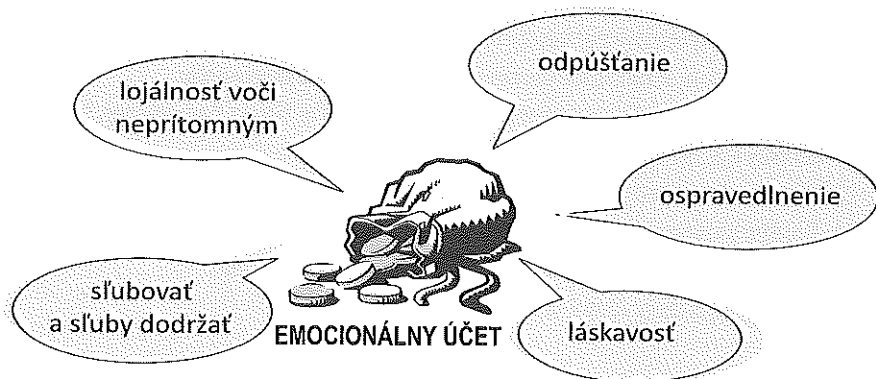
(nebáť sa zaviazat' sľubom...)

5. Odpúšťanie

(kým neodpustíte, budete stále iba obeťou...)

Vklad na emoc. účte sa nestráca, aj keď máme pocit, že sa nič nemení (ako čínsky bambus).

**SPÔSOB, AKÝM SA STARÁTE O KTORÝKOL'VEK VZŤAH V RODINE,
V KONEČNOM DÔSLEDKU OVPLYVNÍ VŠETKY RODINNÉ VZŤAHY.**



Príloha 3.9 Výroky o manželstve

(BAKALÁŘ, E.: *Psychohy II*, Praha: Vyšehrad, 1995, preložené)

1. Bezkonfliktné manželstvá sú prázdne a sterilné.
2. Ak vás chce partner opustiť, nepusťte ho a bojujte.
3. Len tam, kde je systém a poriadok, môžu vzniknúť ušľachtilé a kvalitné citové vzťahy.
4. Ak je žena vzdelanejšia ako muž, vedie to skôr k problémom, ako keď je to naopak.
5. Ak ste nahnevaní, vyhňte sa sexu.
6. Kríza v manželstve je zákonným javom, manželstvo bez kríz teda neexistuje.
7. Lásku, ktorá zomrela, možno niekedy vzkriesiť.
8. Manžel a manželka majú všetko robiť spoločne.
9. Manželia majú vytvárať čo najjednoduchší zväzok. I priateľstvo či záujmy ho môžu narušovať.
10. Manželia, ktorí sa skutočne milujú, automaticky vedia, čo ten druhý myslí a cíti.
11. Manželove ambície majú prednosť pred kariérou manželky.
12. Manželstvo je rizikovejšou záležitosťou pre tých, ktorí majú predpoklady k významnejšiemu osobnostnému rozvoju.
13. Manželstvo môže splniť všetky vaše sny.
14. Mimomanželské vzťahy vedú takmer vždy k zničeniu manželstva.
15. Na šťastnom manželstve sa musí stále pracovať.
16. Neexistuje partner, ktorý by spĺňal všetky naše požiadavky, často nereálne.
17. Partneri s opačnými postojmi, hodnotami, životným štýlom a pod. sa priťahujú a vzájomne dopĺňajú.
18. Predpokladom dobrého manželstva je vzájomná dlhodobá tolerancia.
19. Príchod dieťaťa vylepší aj zlé manželstvo.
20. V dobrom manželstve nemajú tajomstvá miesto.
21. V manželskom vzťahu celkom zákonite prebehne boj o dominanciu.
22. V manželstve každý z partnerov chce, aby ten druhý bol na ňom závislý, ale sám je ochotný byť závislý len málo.
23. Všetky dobré manželstvá sú založené na kompromisoch.
24. Z rodiny sa nesmie nič vynášať von, a tak by manželia nemali odhaľovať svoje súkromie cudzím osobám – ani priateľom, nieto ešte psychológovi a pod.
25. Z romantickej lásky vzniká dobré manželstvo.

Príloha 3.10 SEXUALITA

(Pre Občianske združenie *Manželské stretnutia* pripravili manželia Ľuboš a Stanislava Náglovi.)

Prichádzame do tohto sveta ako muž a žena. V mnohom sme si podobní, v mnohom sa naopak líšime. Často viac, než sa na prvý pohľad zdá. A práve v tejto svojej odlišnosti potrebujeme doplniť. Potrebujeme protipól samého seba.

Patrí to k tajomstvu všetkého živého, čo je rozdelené na mužské a ženskú pohlavie a vždy je nutné vzájomné doplnenie, aby mohol vzniknúť nový život.

Ale muž so ženou sa nehľadajú len preto, aby dali šancu novému životu, splnili biologické poslanie a zaistili kontinuitu ľudského rodu.

Svojím vzťahom, ktorý ďaleko presahuje samotnú reprodukciu, ochranu a materiálne zabezpečenie nového života, sa oni sami vo svojom osobnom živote zjednocujú v nový celok (Gen 2,24).

To, čo tu bolo povedané o sexualite všeobecne, platí a prejavuje sa v živote každého muža a ženy veľmi rôzne a rozdielne. Žiadnu oblasť našich vzťahov neprežívame tak individuálne a intenzívne a takmer nič v nás nedokáže prebudiť takú silnú odozvu ako práve sexualita.

Zdanlivo sa to neprejaví úmerne na našom jednaní a správaní. Nielen partner, okolie, ale ani my sami si niektoré súvislosti neuvedomujeme, alebo ich tak nevnímame. Len zdanlivo. Pretože ak je niečo ukryté hlboko v nás, je to práve sexualita so svojim nepredstaviteľne zložitým kĺbkom vzťahov. A práve tento častý rozpor medzi osobným prežívaním sexuality a jeho vyjadrením je príčinou mnohých konfliktov a kríz v našom manželstve.

Kresťanský pohľad na sexualitu

V žiadnej knihe sa nehovorí o sexualite tak pozitívne ako v Biblii.

Úvodnú správu o stvorení, rozdelení všetkého živého na mužské a ženskú pohlavie (Gen 1,27) nasleduje oznámenie, že muž a žena sú tu duševne i telesne jeden pre druhého (Gen 2,24) a jednoznačne kladne ju hodnotí a dopĺňuje uistenie, že všetko, čo je stvorené, je dobré (Gen 1,31). Sexualita, ako všetko ostatné v prirodzenom poriadku stvorenia, podlieha vzhľadom k svojmu zameraniu a účelu určitým zákonitostiam.

Jej miesto zostáva vždy v pevnom zväzku muža a ženy – v manželstve.

Ak sa zmieňuje Biblia o sexualite negatívne, tak vždy len vtedy, keď opustí tento rámec (Kor 5, 1; 6,18; Ff 5,3; 5,5; 1 Tim 4,3 – 4; Žid 13,4; Pr 5,1 – 6; 6,32; 7,25 – 27).

Inak je chápaná ako požehnanie pre ich vzájomný vzťah. Nádherne hovorí Biblia o sexualite v Piesni piesní. Je tu pestro, rozmanito a veľmi konkrétne opísaná telesná láska muža a ženy (7,7 – 14).

Falošné alebo puritánske postoje, ktoré sa vyskytovali v niektorých obdobiach kresťanstva, pramenili z chybného výkladu a podliehali dobovým postojom.

Spojenie lásky a sexuality

Láska je zmyslom nášho života. Ale vzťah nie je myslený len ako romantický a povrchný. Naopak, veľmi často sa prejavuje tým, že nemyslíme len na seba, svoje dobro a potešenie, ale aj na dobro a potešenie druhého (Mk 12,31 Ff 5,28). V praxi to znamená, že sa niekedy musíme vzdať toho, čo chceme, po čom túžime, na čo máme trebárs i nárok a právo, ale tvrdým vyžadovaním by sme mohli svojmu partnerovi ublížiť.

Práve preto, že je sexuálny vzťah jedným z vrcholov prejavov lásky muža a ženy, prejaví sa absencia skutočnej lásky ochladením vzájomných vzťahov, odcudzením, ba až odporom.

Žena veľmi ťažko znáša, pokiaľ muž myslí sebecky len na svoje uspokojenie, predovšetkým telesné. Opačne muža uráža a zraňuje, ak mu dáva žena sama seba len z povinnosti a útrpne.

Sexualita oddelená od lásky sa tak už prestáva vzťahovať ku konkrétnej osobe, mierí predovšetkým k vlastnému telesnému uspokojeniu a toho možno dosiahnuť s ktorýmkoľvek mužom či ženou. Vystavujeme sa potom nebezpečeniu nevery a rozbitia manželského zväzku.

Komunikácia a pohlavný život

Komunikácia je mostom, ktorý nás spája a umožňuje odovzdávať si navzájom všetky dôležité informácie o sebe, porozumieť si a pochopiť jeden druhého. Bez vzájomného poznania svojich vlastností, postojov, prianí a pocitov nie sme schopní prejsť konkrétnym spôsobom lásku, obdarovať svojho partnera a vyjsť mu v ústrety. To v lepšom prípade. Často však práve z nevedomosti, neznalosti a nepochopenia ubližujeme.

Komunikácia nie sú len slová a vety. Komunikujeme taktiež svojím výrazom tváre, postojom, pohybom a gestom, pohľadom alebo tónom, ktorým hovoríme.

Komunikácia o počasí či nebezpečnosti našich detí je veľmi ľahká.

Hovoriť spolu o sexualite a intímnom vzťahu už nie je také ľahké a často je to doslova ťažké z najrôznejších dôvodov, ku ktorým patrí napr. vplyv rodiny, výchova, predsudky, komplexy, zážitky z detstva a podobne. Musíme si ale jasne uvedomiť, že iná cesta než komunikácia k pochopeniu partnera nevedie.

O svojom postoji k sexualite, o prežívaní pohlavného života, o svojich problémoch a poi-

toch sa musíme vedome odhodlať hovoriť. Citlivo, ale jasne a pravdivo. Pre väčšinu z nás to nebude ľahké. Budeme sa možno hanbiť, cítiť trápne a chcieť čo najskôr skončiť. Z tohto dôvodu je treba dobre zvoliť moment, kedy spolu začneme hovoriť, rovnako ako aj prostredie a ostatné okolnosti (únava, prítomnosť detí a pod.).

Viac než kedykoľvek musíme byť pri tomto rozhovore taktní. V žiadnom prípade sa nesmieme smiať alebo posmievať, zľahčovať a ironizovať. Mohli by sme ťažko ublížiť druhému, sebe, nášmu vzťahu.

Naopak, snažíme sa dať najavo svoj záujem, pochopenie, porozumenie a všemožne sa usilujeme maximálne pomôcť svojmu partnerovi.

Bez dobrej komunikácie je náš sexuálny život odsúdený k takmer istému neúspechu.

Vyjadrovanie pocitov

V predchádzajúcej časti sme sa zmienili o dôležitosti komunikácie, ktorá jediná umožňuje vzájomné dorozumenie a odovzdávanie informácií o tom, čo sa v nás deje. Jednou z primárnych oblastí komunikácie, veľmi rozsiahlou, je vyjadrovanie pocitov.

„Srdce má svoje dôvody, o ktorých rozum nič nevie.“ (B. Pascal)

Všetky podnety, ktoré k nám prichádzajú zvonka, všetky informácie i to, čo sa deje v nás samých, vnímame svojimi zmyslami a výsledkom tohto procesu je pocit. Prijemný alebo nepríjemný.

Práve preto, že pocit je prvou a bezprostrednou reakciou na podnet, nemôžeme ho hodnotiť, či je dobrý alebo zlý. Je taký, aký je. Tak ho musíme prijímať a zdržať sa akejkoľvek kritiky.

Na pocit nemôžeme uplatňovať žiadne zákony logiky a neplatia tu ani rozumové kritériá.

Nielen u žien, ale ani u mužov.

Jeden a ten istý podnet môže vyvolať u dvoch ľudí celkom rozdielne pocity a reakcie. Je to podmienené tradíciou, výchovou, vzdelaním. A tiež u jedného človeka ten istý podnet nemusí vzbudzovať rovnaké pocity. Tu veľmi záleží na okolnostiach, momentálnej osobnej dispozícii, prostredí. Ak sa chce muž dopustiť nežnosti vo chvíli, keď žena vyťahuje z rúry spálený obed a dieťa s nevinným úsmevom obracia nočník, dopúšťa sa genocídy a žena to tak vníma, napriek tomu, že túži po prejavoch nežnosti veľmi často.

Sexualita a intímne chvíle milovania, to je takmer neprehľadný zástup pocitov, v ktorých sa niekedy sami ťažko vyznáme.

Nemôžeme preto chcieť od partnera, aby vedel a rozumel tomu, čo je v nás ukryté, čo nebýva vyslovené, čo sa často mení. Nežijeme s jasnovidcom. Naučme sa rozlišovať pocity, pomenovávať ich. Dajme svojmu partnerovi jasne najavo – toto sa mi páči, to by som si želal.

A prijímajme vďačne vyjadrené pocity. Pomôžu nám viac než čokoľvek iné vzájomne sa obdarovať a urobiť jeden druhého šťastným v celej oblasti pohlavného života.

Rozdielnosť prežívania sexuality u muža a u ženy

O tom, že muž a žena sú odlišní ako po fyzickej, tak aj po psychickej stránke svojej osobnosti, hovorí podrobne prednáška *Rozdiely medzi mužom a ženou*. Z tejto odlišnosti tiež pramení rozdielny pohľad a prístup k prežívaniu sexuality.

Muž sa väčšiu časť dňa pohybuje skôr v rovine telesnej a duchovnej. Vníma udalosti zmyslami, registruje, triedi, oddeľuje, hodnotí. Jeho vzťah k tomu, čo sa deje, je omnoho viac racionálny než u ženy. Tak sa napr. žene môže zdať nepochopiteľné alebo aj urážajúce, že bezprostredne po nejakej nepríjemnej udalosti, trebárs po hádke či nedorozumení, je muž schopný sa s ňou milovať, akoby sa nič nestalo. V žene to vzbudzuje dojem, že muž je grobian, túži len po jej tele a na ostatnom mu nezáleží.

Nie je to tak. Muž len oddelil predchádzajúcu udalosť alebo udalosti, archivoval ich (bez toho, že by zabudol) a samotný pohlavný styk prežíva viac menej nezávisle. Naproti tomu žena, ktorá sa pohybuje väčšinu času skôr v rovine erotickej, býva ťažko schopná a často neschopná oddeliť od seba rôzne udalosti tak, ako ich prežíva počas dňa. Omnoho viac pre ňu ako pre muža platí, že všetko súvisí so všetkým. Ak hnevajú deti alebo sú choré, pokiaľ nie sú v poriadku rodinné alebo iné vzťahy, alebo došlo ku konfliktu či kríze, nie je pre ňu možné to, čo pre neho.

Jej zážitok sexuality vyrastá priamo z erotickej atmosféry a muž si musí túto dôležitú okolnosť uvedomiť, uznať ju a počítať s ňou.

V praxi to znamená, že sa musí snažiť takúto atmosféru buď vytvoriť (pochopiteľne nie sám), alebo počkať až je žena schopná prijímať jeho prejavy bez pocitov ukrivdenosti.

A naopak. Žena by mala počítať s tým, že mužovi stačí často len pohľad alebo dotyk a okamžite sa vzruší. Tu veľmi záleží na nej, ako dokáže priviesť muža k tej chvíli, keď budú obaja naladení.

To je však viac-menej ideálny stav, ku ktorému sa majú manželia približovať, usilovať sa oň, ale v praxi sa vždy nepodarí naľadiť sa v rovnakom čase.

Stále nás bude sprevádzať únava, drobné pracovné i osobné neúspechy, rôzne obdobia hľadania, u žien časté citové výkyvy počas cyklu a pod.

Nemožno chcieť od muža, aby vždy vytvoril erotikú atmosféru a naladil ženu a nemožno chcieť od ženy, aby i ona vytvorila vždy ideálne podmienky. Nie preto, že by tu chýbala dobrá vôľa. Dôvod je omnoho prozaiickejší. Nie je to vždy v našich silách, nemáme vplyv na všetky udalosti.

A v týchto chvíľach, pravdaže nie ako pravidlo, ale nie ani ako niečo veľmi výnimočné, platia slová Písma.

Žena nemá svoje telo pre seba, ale pre svojho muža. Podobne však ani muž nemá svoje telo pre seba, ale pre svoju ženu. (1 Kor 7,4)

Tu sa už ocitáme v tej rovine nášho vzťahu lásky, kde nehľadáme len svoje potešenie a svoje dobro, ale usilujeme sa o to, čo je dobré pre druhého a od nás to vyžaduje i určité zaprenie samého seba (Ef 3,25-33).

Ďalšou dôležitou rozdielnosťou je potreba *bezpečia*.

Na rozdiel od muža pôsobi žene problémy úplného odovzdania, pokiaľ nemá pocit bezpečia. Fyzicky i psychicky.

Ak je to možné, mali by mať manželia spáľňu sami pre seba, oddelene od ostatných a s kľúčom v zámku. Predstava, že v intímnej chvíli budú vyrušení deťmi alebo svokrou, nedovolí žene, aby sa uvoľnila. Naopak, muž okolie veľmi nevníma.

Psychicky vytvára v žene tiež pocit bezpečia to, keď má vedomie a istotu, že muž sa odovzdáva rodine. Prirodzene, toto vedomie ju udržuje v erotickom ovzduší cez tú časť dňa, keď je doma sama s deťmi a muž je mimo domova, v zamestnaní.

Rozdiely sú v prežívaní samotného pohlavného aktu a okamihov, ktoré mu viac-menej bezprostredne predchádzajú. Tu máme na mysli predovšetkým iniciatívu a milostnú predohru.

Nie je to pravidlom, ale všeobecne býva iniciatívnejší muž, pokiaľ máme na mysli priamočiare smerovanie k pohlavnému spojeniu. Neznamená to však automaticky pasivitu ženy a ani by to tak nemalo byť, ak má zostať náš vzťah harmonický a vyrovnaný. Iniciatíva sa zo strany ženy prejavuje skôr signálmi, znameniami, šepkaním (aby sme nepoužili presný pojem *zvádzanie*).

Na tomto mieste by sme sa tiež radi zmienili o určitých falošných predstavách a očakávaníach, ktoré v nás prebúdza a pestuje spoločnosť, v ktorej žijeme. Veľmi často sa v umení (film, literatúra) stretávame so ženou sexuálne aktívnou, iniciatívnu, skúsenou, sexuálne dozretou, ktorá takmer vždy a za každých okolností prežíva sex pomerne jednoducho, priamočiaro, silno a vášnivo. Nie že by takéto ženy neexistovali, ale rozhodne nie sú pravidlom. Skôr naopak, bývajú výnimkou.

A v mužoch pod týmto dojmom vzniká presvedčenie, že práve práve oni sú tými nešťastníkmi, ktorí nemajú doma to, čo všetci ostatní majú.

Ešte pri jednom aspekte sa tu v súvislosti s pocitom bezpečia zastavíme, i keď patrí čiastočne až do nasledujúcej kapitoly. Je to tehotenstvo, presnejšie strach z nežiaduceho otehotnenia. Pokiaľ žena z akýchkoľvek dôvodov nechce mať dieťa (choroba, sociálne a ekonomické problémy a p.), prežíva takmer pri každom styku stres a ťažko potom dochádza

k úplnému odovzdaniu a prijatiu. Temer nikdy nedochádza k spoločnému vyvrcholeniu alebo aspoň k zážitku uspokojenia, žena sa svojmu mužovi vyhyba a vzniká tu dojem a niekedy dochádza aj k frigidite. Manželské vzťahy, pochopiteľne nielen sexuálne, sú týmto veľmi narušené.

Preto je dobré, aby manželia o tomto probléme spolu hovorili a našli riešenie prijateľné pre obidvoch.

Spoločné dosiahnutie vrcholu

Spôsob prežívania milostného aktu je veľmi odlišný u muža a ženy.

Krivka vzrušenia stúpa u muža rýchlo a strmo nahor a po vyvrcholení rovnako rýchlo klesá a vzrušenie opadáva.

U ženy celý tento proces trvá omnoho dlhšie. Krivka vzrušenia stúpa pozvoľne, jej vrchol má skôr podobu náhornej plošiny a rovnako pomaly klesá dolu. Z tohto dôvodu sa často stáva, že zatiaľ čo muž dosiahne uspokojenie vždy, žena pomerne zriedka a niekedy vôbec.

Dôsledkom je potom zo strany ženy ochladnutie a nezáujem o sexuálny styk. Preto je dôležité, aby muž vedel o týchto rozdieloch a snažil sa svojej žene vyjsť maximálne v ústrety.

V praxi to potom znamená, že žena musí svojmu mužovi rozprávať o svojich pocitoch, o tom, kedy a ako milostný styk prežíva a kedy nie a je potom na obidvoch, ako sa dokážu prispôsobiť jeden druhému.

Neexistuje všeobecne platný návod rovnaký pre všetkých. Sexualita je veľmi individuálna oblasť.

Ako sme hovorili v predchádzajúcej kapitole o tom, že spoločné naladenie je potrebné, ale nepodarí sa to vždy, nepodarí sa nám takisto vždy dosiahnuť spoločne vrchol pohlavného aktu. Bolo by ilúziou nahovárať si to, bolo by zbytočné sa o to za každú cenu snažiť.

Manželské šťastie a spokojnosť nestojí a nepadá s orgazmom. Pokiaľ áno, je chyba rozhodne niekde inde než v sexualite.

Tehotenstvo, pôrod, šestonedelie

Sexualita má dvojakú funkciu – zachovávanie kontinuity ľudského rodu a vzájomné obdarovanie.

S tým prvým súvisí uvedená téma tejto kapitoly.

Zmena v prežívaní sexuálneho života sa týka predovšetkým ženy, ale je na nej pochopteľne závislý aj muž.

Nechceme sa tu rozpisovať o tom, že to prináša určité obmedzenie frekvencie a intenzity zážitku. To je normálne.

Neskoršie dobré prežívanie sexualita bude ale do značnej miery závisieť na tom, aký ohľaduplný dokáže byť muž voči žene práve v období tehotenstva. To isté sa dá povedať o spoločnom pôrode. Ak je to možné, mal by byť muž so svojou ženou v tejto ťažkej chvíli.

Len zdanlivo to nesúvisí so sexualitou. V žene vytvárame pocit bezpečia, navyiac v nás prítomnosť pri príchode dieťaťa na svet posilní úctu k žene a to všetko je obrovský vklad pre náš vzťah.

Obdobie po pôrode je ťažké, pretože žena sa, prirodzene, viac venuje dieťaťu. Netúži tak po mužovi a neprežíva pohlavný styk tak ako prv.

Môže to byť normálne, ale niekedy sa tiež stáva, že po pôrode má žena poškodený sval, ktorý je v dolnej časti panvy. Za normálnych okolností udržuje tento sval jej pohlavné orgány v správnej polohe. Pri jeho poškodení sa táto poloha zmení a žena má problémy s prežívaním pohlavného styku alebo ho nedokáže prežiť vôbec. Riešením sú v tomto prípade zvláštne cvičenia alebo pomoc lekára.

Rôzne vplyvy

Rozhodne nevymenujeme všetky vplyvy pôsobiace na sexualitu, ale zmienime sa ešte o niektorých, ktoré sa vyskytujú častejšie.

- Vzťah človeka k sexualite sa formuje od ranného detstva. Časté deformácie, napr. komplexy, predsudky, chorobná hanblivosť, naivita a p. bývajú výsledkom zlej výchovy a postoja našich rodičov.
- U žien k tomu pristupuje ešte niekedy problém našej doby, problém kladného prijatia svojej ženskosti (vplyv emancipácie).
- Ženy sa tiež horšie než muži zmierujú so všednosťou a určitou monotónnosťou manželstva a sexualita, pretože ich predstava bola pred manželstvom často romantická a falošná. Preto niekedy skryto alebo aj otvorene obviňujú muža z nenaplnenej túžby. Niekedy oprávnené, niekedy neoprávnené. Takmer nikdy tým ale nie je možné dosiahnuť zmenu. U muža toto obvinenie prebúda strach, že nedokáže uspokojiť svoju ženu a to má za následok rôzne poruchy, zlyhanie alebo impotenciu.
- Muž je veľmi citlivý na svoje mužstvo, i keď to nedáva najavo, a každé zranenie v tejto oblasti je pre neho omnoho bolestnejšie, ako by sa mohlo zdať.
- I najchutnejšie jedlo, ak je príliš často i najkrajšie vyznanie, ak sa stane frázoou – omrzí. Milovanie podlieha rovnakým zákonom zovšednenia. Rutina ho ubíja. Stále rovnaké prostredie (spáľňa), stále rovnaký čas (neskoro v noci), stále rovnaká poloha sú nenápadní nepriatelia manželského šťastia.

Spojenie v láske

Sexualita je časťou nášho zjednotenia a spojenia v láske. Nie je to nikdy hotový a konečný stav. Podlieha zmenám času a nášho dozrievania. Zasahuje do všetkých oblastí manželského vzťahu a zároveň, je na nich závislá.

Zdravý a spokojný sexuálny život dáva manželstvu veľa dobrého a je pre nás požehnaním (Tim 4,4-5).

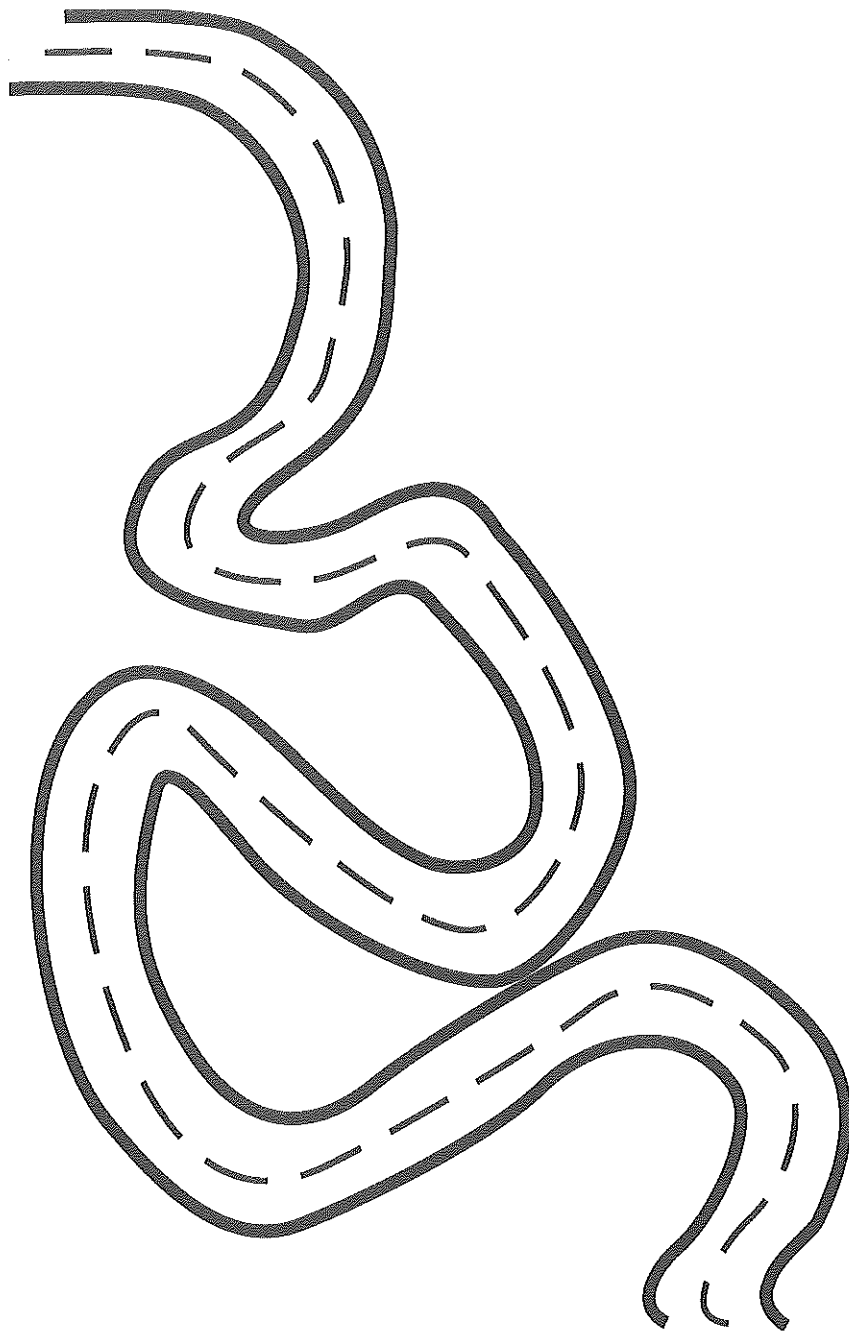
Napriek všetkému, čo bolo o sexualite povedané, zostáva tu ale čosi nevyslovené, čo prekračuje hranice možností slova a odovzdania.

„Srdce má svoje dôvody, o ktorých rozum nič nevie.“

V hĺbke svojho vnútra prežívame okamihy šťastia, ktoré nás zaplavujú a pohlcujú intenzitou zážitku tak silného, že sa mu ťažko vyrovná niečo iné v našom živote.

Stojíme tu blízko priesečníka síl, v ktorom vzniká zázrak nového života z lásky muža a ženy a kde prežívame (vychutnávame) jedinečným spôsobom lásku, ktorá je odrazom blízkosti Božej.

„Boh je láska a kto zostáva v láske, v Bohu zostáva a Boh zostáva v ňom.“(1J 4,16)

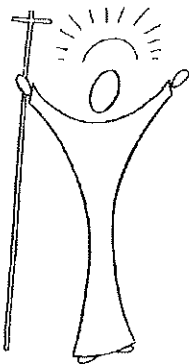


Kedy?

Ako?

Kde?

Moja viera



Kto?

Prečo?