

OBSAH

Úvod	5
Fenomén konfliktu vo vývoji partnerského života	5

I. kapitola

Cesta ku konštruktívnemu zvládaniu manželských konfliktov	19
1. Vlastnosti „zdravej partnerskej hádky“	20
2. Fázy partnerskej hádky	22
3. Typológia partnerských hádok	25
3.1. Opakujúce sa hádky	25
3.2. Príležitostné hádky	28
4. Kritériá na odlišenie zdravej a nezdravej hádky	30
5. Ako urobiť z manželskej hádky „zdravý konflikt“	33
5.1. Definujte si, čo je predmetom hádky	34
5.2. Zachovajte si primeranú sebakontrolu	35
5.3. Namiesto „ty“ a „ja“ hovorte „my“	36
5.4. Vyhybajte sa každej forme vzájomného ponižovania	37
5.5. Učte sa navzájom počúvať	39
5.6. Rozvíjajte svoju vzájomnú komunikáciu	40
5.7. Nezatahujte do hádky tretie osoby	42
5.8. Rozhodujte sa spoločne	43
5.9. Nechajte prevládnúť silu pokornej lásky	45
5.10. Urobte vo svojom vzťahu priestor pre Boha a modlitbu	47
6. Otče náš z manželskej perspektívy	49
7. Desatoro „zdravej partnerskej hádky“	53

II. kapitola

Osvojovanie si umenia konštruktívneho manželského konfliktu	57
1. Manželstvo ako „spoločný projekt“ nehy	58
1.1. Stať sa manželmi znamená viac než zosobášiť sa	58

1.2. Krehkosť manželskej lásky	60
2. Nástrahy, ktorým sa treba vyhnúť	62
2.1. Komplexy menejcennosti	63
2.2. Frustrácia a agresivita	64
2.3. Útek pred konfliktmi a konfrontáciou	66
2.4. Uzavretosť a vnútorná strnulosť	67
2.5. Detinský egocentrizmus	69
2.6. Sexuálna inštrumentalizácia	71
2.7. Emocionálna závislosť	72
2.8. Presvedčenie o vlastnej neomylnosti	74
3. Falošné mýty	76
3.1. „Zamilovaní až do smrti“	76
3.2. „Tí, čo sa majú radi, sa nikdy nehádajú“	77
3.3. „Aj tak sa nič nezmení“	78
3.4. „Prečo nie si ako ja?“	80
3.5. „Sex všetko vyrieši“	81
4. Reflexia nad partnerskými konfliktmi	83
4.1. Aký pocit v nás prevláda?	84
4.2. Čo nedokážem prijať na svojom partnerovi?	86
5. Blahoslavenstvá manželskej nehy	88
6. Modlíme sa jeden za druhého	90

III. kapitola

Odpustenie a zmierenie ako cesty k prekonaniu manželských konfliktov 101

1. Neha ako „umenie odpúšťania“	102
1.1. Neha nie je zmäkčilosť	103
1.2. Neha ako ochota milovať a odpúšťať	104
1.3. Odpustenie ako najväčší dar láskyplnej nehy	105
1.4. Odpúšťajúca neha ako pokoj duše (<i>šalom</i>)	106
2. Kroky k osvojeniu si umenia odpúšťať	109
2.1. Prekonať pocit zášte	109
2.2. Nechať v sebe dozrieť silné pozitívne emócie	111
2.3. Uzdraviť spomienky na príkoria	113
2.4. Prejsť od odmietania k obnovej náklonnosti	115
2.5. Nechávať sa stvárnovať Božou nehou	116
2.6. Odovzdať sa milosti kríža	119
2.7. Vzyvať Ježišovo meno	121
3. Od odpustenia k manželskému zmiereniu	123

3.1. Interpersonálny rozmer zmierenia	124
3.2. Spoločné víťazstvo	125
3.3. Životný program	127
4. Zmierenie ako „sviatosť Božej nehy“	128
4.1. Božie srdce prekypuje súcitom	128
4.2. Otvoriť sa Božiemu srdcu	130
4.3. Božie zľutovanie ako zdroj uzdravujúcej milosti	133
5. Previerka manželského odpúšťania	134
5.1. Paradoxy manželskej lásky	135
5.2. Päť Ježišových prikázaní	136
6. Hymnus na manželskú nehu schopnú nachádzať cesty k zmiereniu	137

IV. kapitola

Zdravý manželský konflikt v službe umenia spoločne vychovávať	139
1. „Rodičmi sa nerodíme, ale stávame“	140
1.1. Dieťa: dar alebo prekážka?	141
1.2. Svokra a nevesta: stretnutie či stret?	144
2. Nové manželské „my“	147
2.1. Dieťa ako cesta k zrelšiemu manželskému „my“	148
2.2. Plodnosť ako láskyplný rast	150
3. Nie vlastníci, ale opatrovníci svojich detí	152
3.1. Každé dieťa je radostnou Božou zvesťou adresovanou svetu	152
3.2. Rodičovstvo ako služba lásky	154
3.3. Stať sa „príbytkom“ nehy	156
4. Rodina ako primárne výchovné spoločenstvo	158
4.1. Citlivá a sladká materinská neha	158
4.2. Otcovská neha ako sila a istota	160
4.3. Cesta k umeniu vychovávať spoločne	161
4.4. Konflikty ako príležitosti rásť	163
5. Reflexia nad rodičovstvom	164
5.1. Čo znamená vychovávať?	165
5.2. Poznám svoje deti?	167
5.3. Aký jazyk používam?	169
5.4. Výchovné zrkadlo	170
6. Modlitby nehy	172

V. kapitola

Cvičenia pomáhajúce premeniť konflikt na „zdravú partnerskú hádku“	181
1. Očakávania a frustrácie	182
2. Vzájomne sa počúvať... aby sme dokázali komunikovať	185
3. Navzájom sa prijímať... aby sme sa mohli deliť o svoje pocity	187
4. Vážiť si jeden druhého... aby sme mohli rozvíjať naše talenty	190
5. Navzájom sa učiť a napomínať... aby sme mohli spoločne rásť	194
6. Navzájom sa milovať... aby sme spoločne budovali láskyplné manželské „my“	197
7. Nanovo objaviť odpúšťajúcu Božiu nehu	200
7.1. Skúmanie biblických textov	201
7.2. Nosné biblické obrazy	202
Záver	207
Dovoľte Pánovi, aby vás uzmieril	207
1. Obrad manželského odpustenia	207
2. Obrad obnovenia manželských sľubov	214