

## VÍTEJ SVATÝ MIKULÁŠI

Vítej, svatý Mikuláši,  
v našem okýnku!  
Stůj mi stále ku pomoci,  
opatruj mně ve dne v noci  
moji dušinku.

Vítej, svatý Mikuláši,  
k tobě spínám dlaň:  
Pomodlím se modlitbičku  
za tatíčka, za matičku,  
ty mi vždycky chraň.

Vítej, svatý Mikuláši,  
na tu českou zem:  
Máš-li štěstí ve svém klínu,  
projdi celou domovinu,  
rozdej nám je všem.

**Autor:** Jozef Kožíšek



## Hnutí pro život - Modlitby za nejmenší

- ◆ Aktuální modlitební úmysl na prosinec: Za odvrácení snah legalizovat eutanazii

**Centrum pro rodinu Šternberk**  
Kostelní nám. 153, 783 91 Uničov  
Vedoucí: Ing. Soňa Šlosarová, tel.: 721 669 968  
Pracovnice: Ludmila Hájková, tel.: 734 264 430  
E-mail: sslosarova@seznam.cz  
www.sternberk.depr.cz

## Rodina v měsíci

Prosinec 2017 Ročník 2 Číslo 12



### Jak žít a přežít manželství

čtení na pokračování

#### 6.

### Třetí cíl: Jak zvládat konflikty

Paul a Caroline jsou manželé šest let. Vždycky se s oblibou pyšnili, že se ještě nikdy nepohádali. Jejich přátelé tomu moc nevěřili, ale bylo tomu tak. Tedy, bylo tomu tak do loňských Vánoc. Ani jeden si přesně nevybavuje, jak se to vlastně seběhlo, pamatují si jen, že to mělo co dělat s lucerničkami na vánoční stromeček a s izolepou. A tak si milý manželský pár vynahradil šest let bez jakékoliv roztržky hodinovou hádkou mezi šestou a sedmou hodinou svátečního večera všech lidí dobré vůle. Jak se hádka stupňovala, dostávaly se na povrch křivdy a zranění roky schovávané, přičemž nejstarší se měla odehrát během odpoledne jejich svatebního dne. Nepromluvili spolu další tři dny a Caroline byla přesvědčená, že to je konec jejich manželství. Na Nový rok už spolu na půl pusu mluvili a teď už je to v pořádku - hádají se jen každý druhý měsíc. Shledali, že je to mnohem zdravější.

Bylo to správně, že se tento pár nikdy nepohádal? Nebylo. V jejich případě byl problém, že se hádali málo. Málokdo si libuje v konfliktech, ale to, že dojde ke konfliktu, není nic špatného. Důležité je, jak s ním zacházíme. Z toho plyne, že existují způsoby, které zcela jistě z konfliktu udělají válku a možná přivodí i trvalé škody. Čtyři klasické „špatné tahy“:

#### 1. Zapomeň na věcný obsah a útoč na osobu

Řekněme, že Sue opět zapomněla jít se synem k zubaři. Manžel Dave si všimne kartičky s termínem, na který byli objednaní, pod haldou reklamních letáků v kuchyni a řekne: „Zase jsi zapomněla, co?“ Kdyby zůstalo u toho, mohla by se rozvinout hádka na téma, proč na to zapomněla. Ale

on se rozhodne zaútočit na Sue: „Ty jsi nemožná, naprosto neschopná matka a manželka...“ Není to poprvé, co to udělal, a v momentě, kdy to vyřkne, si uvědomí, co udělal - a to dokonce ani nic netuší o dlouhodobém efektu, jaký to má na Sue, která nikdy nezapomene, jak se díky těmto slovům cítila.

Stejně to funguje i vůči dětem: vaše dcera se vzpomíná z toho, že bylo zle kvůli špatnému vysvědčení, ale nikdy se nevzpomíná z toho, když ji budete osobně urážet: „Ty jsi tak hloupá a neschopná, proč nejsi aspoň trochu jako tvá sestra, z tebe nikdy nic pořádného nebude.“

## 2. Rozšiř předmět konfliktu

Tady se rozhodneme namísto hádky o konkrétní věci přidat další, abychom to trochu rozpálili, zhruba takto: „Jak to, že jsi na toho zubaře zase zapoměla? Jsi naprosto nemožná matka a manželka!“ A pak: „Proto také ta loňská dovolená u babičky byla taková katastrofa.“

Je opravdu zajímavé, že osoba, na kterou je tato taktika použita, většinou neopáčí: „A co má, proboha, společného loňská dovolená se zubařem?“ Naopak, přijme výzvu k rozšíření předmětu konfliktu: „Jistě, jsem nemožná matka, zato ty jsi tak skvělý, že tě už čtyřikrát jaksí přeskochili, když se v práci povyšovalo.“ A hádka se rozhoří. No, držte se.

## 3. Vytáhni staré minomety

Každý manželský pár má aspoň šest takových starých minometů, které vytahujeme, když jsme přitlačeni ke zdi a potřebujeme nasadit účinnější zbraně. Může to být sex, koníčky, výchovné působení nebo nepůsobení na děti, typickými hity jsou staré příběhy s příbuznými z partnerovy strany, z dovolené, případně peněžní záležitosti. Někdy se stydíme, že je vytahujeme, protože jsou opravdu trochu staré, a tak je uvedeme něčím jako „Jsi pořád stejná...“, „Ty vždycky...“ nebo „Nikdy neumíš...“. Další šikovné obraty, jimiž lze vrátit do hry stará esa, jsou: „Nikdy nezapomenu, jak jsi...“ nebo „Tvůj problém je, že pořád...“

Opakované používání starých minometů ale neumožňuje jakoukoliv změnu či posun a už vůbec nezpůsobí upřímnou lítost či omluvu za minulé události. Ba co hůř, ukazuje nedostatek inovativnosti v umění manželské hádky. Vyřadte je ze hry - i kdyby to mělo být jen proto, abyste si našli nové.....

*(Čtvrtý „špatný tah“ naleznete v lednovém čísle měsíčníku Rodina v měsíci)*

*Z knihy: Jak žít a přežít manželství*

*Autor: Rob Parsons*

*Vydalo Karmelitánské nakladatelství v Kostelním Vydří v roce 2015*

Centrum pro rodinu děkanátu Šternberk

Zacheus, z.s.

Vás srdečně zvou na

# Mikulášskou nadílku

♦ v neděli 3.12.2017 v 17.00 hod.  
v Muzeu baroka v Uničově

♦ Můžete se těšit nejen na Mikuláše...

i-creative.cz