

## Kresťanskí kouči manželstvám v rámci NTM

### Štvrtok 17.2.2022 KOMUNIKAČNÉ DŽUDO – AKO Z TOHO VON?

---

(Vladislav Brossmann, Eva Králová a Ivan Šimko)

#### O AUTOROCH A KONTAKTY:

**Ing. Vladislav BROSSMANN** – [vbrossma@gmail.com](mailto:vbrossma@gmail.com)

*Prečo moje srdce horí pre kresťanský koučing? Lebo vidím ako mení život na lepší, plodnejší a šťastnejší. Som manžel a otec troch akčných detí, horolezec a lyžiar (v poslednej dobe už viac teoretik), SAP projektový manažér a novopečený záhradkár.*

**PaedDr. Eva Králová, Ph.D., ACC (ICF), RKK** – [eva.kralova.coaching@gmail.com](mailto:eva.kralova.coaching@gmail.com)

*Koučovací rozhovor vnímam ako dar, ktorý umožňuje človeku používať nové myšlienkové vzorce a stávať sa stále viac sebou. Považujem ho za nástroj, ktorý umožňuje človeku napredovať a zaviesť zmysel do svojho života. Verím, že to, čo si človek v rozhovore pre seba objaví, bude schopný aplikovať do rôznych oblastí svojho života. V koučovacom rozhovore podporujem človeka, aby išiel „za problém“, zameriavam sa na jeho silné stránky a pristupujem k nemu ako k partnerovi. Koučovanie je pre mňa životný postoj, pomáha mi žiť spokojne a zmysluplne. S manželom sme rodičia 4 detí, troch dospelých dcér a „náštročného“ syna.*

**Ing. Ivan Šimko, Ph.D.** – [ivan@simko.coach](mailto:ivan@simko.coach)

*Prečo kresťanský kouč? Lebo Otec, Syn a Duch Svätý prostredníctvom mňa – kresťanského kouča - ako svojho nástroja, vytvárajú priestor pre Váš rast a zmenu k lepšiemu.*

*Som viac ako 30 rokov šťastný manžel a spolu s manželkou sme vychovali a ešte stále vychovávame dve už dospelé deti. 😊*

#### 1. ČO JE KOMUNIKÁCIA?

**MANŽELSKÁ KOMUNIKÁCIA** - Komunikácia je pôvodne latinské slovo (communicare), ktoré znamená „urobiť spoločným“. **To, čo práve prežívam, urobím spoločným pre nás oboch.** Skutočne komunikujeme až vtedy, keď nám ten druhý rozumie. Porozumenie páru prináša vzájomné zblížovanie sa nielen fyzicky, ale aj citovo.

Pri komunikácii sú dôležité 2 veci:

**1. VEDIEŤ ROZPRÁVAŤ** – o svojich myšlienkach, nápadoch, pocitoch. Je veľa dôvodov prečo ľudia váhajú hovoriť napr. o svojich pocitoch. Pre jedného je dôvodom prostredie, z ktorého vyšiel, pre druhého vlastná osobnosť.

**2. VEDIEŤ POČÚVAŤ** – Načúvanie je niečo, s čím sa nenarodíme, treba sa to naučiť. Je to jedna z najdôležitejších vecí, ak chceme, aby naše manželstvo bolo pevné. Ak svojmu partnerovi dobre nenačúvame, uzavrie sa a prestane sa s nami o svojich pocitoch a myšlienkach rozprávať. Tak vznikne medzi manželmi stena.

#### 2. AKO SPOLU KOMUNIKOVALI ADAM A EVA?

Podľa Marka Twaina: Dopisy z planéty Zem

**EVA:**

- „ON rozpráva len veľmi málo. Snáď preto, že nie je dosť bystrý, a tak je kvôli tomu nedotklivý a rád by to predou mnou skryl.“

ADAM:

- „Keby sa len dokázala upokojiť a byť bez prerušenia 2 minúty ticho, vytvorila by nádherný výjav. A mňa by v tom prípade tešilo pozeráť sa na ňu.“



### 1. V čom vám tento text pripomína situáciu u vás doma?

(Môže to byť slovo – obraz, čokoľvek.)

### 2. Je niečo, čo by ste chceli na ich komunikácii zmeniť?

## 3. SCÉNKA ZO ŽIVOTA JEDNEJ RODINY

R: Manžel vojde do kuchyne, šliapne do cestovín na nedávno umytej dlážke:

M: Prišli ste ešte len pred chvíľou a už je tu bordel!

Ž: Ved' som ešte ani nevybalila veci. Vieš, že som bola s deťmi u našich!

M: Aj ja by som si radšej oddýchol u vašich. Miesto toho som sa obetoval a prišiel som domov upratať. Celý týždeň tu makám a ty necháš deti, aby všetko zadžabali!

Ž: Nestihla som to ešte utrieť. Ty si tu bol sám! To sa ti upratovalo! Ja musím vždy upratať pri deckách... Jasně, že tu nemôže byť taký poriadok, ako keď si sám doma!

M: Keby si sedela pri malej a obrala z nej cestoviny skôr ako vylezie zo stoličky, tak by to tu inak vyzeralo. Ja to musím stále zachraňovať, lebo ty nie si schopná udržať poriadok!

Ž: Udržať poriadok? Ved' tu žijeme!!!

**ČO SA MEDZI MANŽELMI VLASTNE UDIALO?** Manžel rozprával cez emóciu hnevu a hľadal vinníka. Videli sme, kam ho to dostalo.



### Ako mohol manžel lepšie zareagovať?

- Akákoľvek malá pozitívna zmena sa počíta.

## 4. PRÍKLAD ZDRAVEJ MANŽELSKÉJ KOMUNIKÁCIE

**Troj-krokový postup:**

1. UVEDOMOVANIE si ako komunikujem
2. ROZPRÁVANIE v JA FORME
3. AKTÍVNE POČÚVANIE cez vyjasňovanie

**ROZPRÁVANIE V „JA FORME“**

JA /pocit)...

keď (ty) ...

pretože...

JA chcem / potrebujem / navrhujem ...

**SCÉNKA ZO ŽIVOTA JEDNEJ RODINY**

### Scénka zo života jednej rodiny – s použitím „ja formy“

(R-rozprávač, M-manžel, Ž-manželka)

R: Manžel vojde do kuchyne, šliapne do cestovín na nedávno umytej dlážke:

M: Krupica. Som našťvaný, lebo som stúpil na neupratané cestoviny, pretože som sa dosť nadrel, kým som tu upratal.

Chápem, že máš s deťmi veľa roboty, že pri nich nestíhaš. Mali by sme tomu skúsiť predísť. Možno by pomohlo, keby niekto z nás ostal sedieť pri malej po celý čas, kým sa napapá, aby sme potom nemuseli zbytočne upratovať. Čo ty na to?

### ČO SA TU VLASTNE ZMENILO?

Manžel si začína uvedomovať svoje „staré zažraté vzorce“. Na základe svojho uvedomenie si zvolí iné slová. V komunikácii využíva tri kroky:

#### Jeden z možných scenárov:

##### 1. krok UVEDOMENIE SI REALITY A SVOJEJ EMÓCIE:

JA /pocit/ „Kurníkšopa! Som našťvaný, ...“

Keď (ty) „... lebo som stúpil na neupratané cestoviny...“

##### 2. krok VEDOMÉ PREFORMULOVANIE STARÉHO SCENÁRA:

Pretože „... pretože som sa dosť nadrel, kým som tu upratal.“

##### 3. krok – SPOLOČNÉ HĽADANIE RIEŠENIA S PARTNEROM– nepoučuje, nehodnotí:

JA chcem / potrebujem / navrhujem...

Navrhujem: „Chápem, že máš s deťmi veľa roboty, že pri nich nestíhaš. Mali by sme tomu skúsiť predísť. Možno by pomohlo, keby niekto z nás ostal sedieť pri malej po celý čas, kým sa napapá, aby sme potom nemuseli zbytočne upratovať. Čo ty na to?“

### TRI NÁSTROJE NA BUDOVANIE MINIZVYKU

1. **POST-IT – LEPIACI LÍSTOK**, na ktorý si poznačím čiarkou svoj pozitívny pokus o zmenu v komunikácii.
2. **NÁRAMOK** - opäť pri pozitívnom pokuse o zmenu si preložím náramok z jednej ruky na druhú.
3. **HADÍK** - na štvorčekový papier si bodkou označím svoju pozitívnu zmenu v komunikácii.



- Čo vám napadá ako dobrý tip na zlepšenie vašej komunikácie?

## SEBA-KOUČING



- o Čo v mojej komunikácii chcem zlepšiť?*
- o Čomu sa chcem vyhnúť? Ako na to môžem ísť?*
- o Čo robím, keď mi dochádzajú argumenty?*
- o Ako trpezlivo viem počúvať? Ako počúvam svoju manželku/manžela?*
- o Čo by pomohlo, aby mi manžel/manželka lepšie porozumela?*
- o Čo je v tejto chvíli najdôležitejšie?*
- o Čo je na tejto situácii dobré?*
- o Aké riešenie je teraz najlepšie?*
- o Čo ma táto situácia naučila do budúcnosti?*
- o Ako to, čo som sa tu naučil/a, môžem užitkovať pre náš pár?*

## AKO UDRŽAŤ OHEŇ MANŽELSTVA – VÝZVA NA KAŽDÝ DEŇ

Ponúkame vám, aby ste si vyskúšali jednu z nasledujúcich aktivít počas 7-dní po sebe. Po každej vykonanej výzve, si poznačte bodku do priloženej tabuľky a vytvorte hadíka. Čím dlhší – tým lepší. Pre tých, ktorí majú radi moderné aplikácie v mobile, máme dva tipy:

- Platená apka [Streaks](#) ( pre iOS, Apple Watch, macOS)
- Bezplatná apka [Loop](#) ( pre Android)

**Pozor:** Prerušenie znamená, že začínate aktivitu odznovu.

### Navrhované aktivity – vyskúšajte ich robiť minimálne raz za deň:

1. Denne poviem svojej manželke / svojmu manželovi „mám ťa rád“ - „mám ťa rada“.
2. Denne manželku / manžela za niečo pochválím. Budem si všímať čo dobré partner/ka urobí.
3. Denne počúvam manželku / manžela bez prerušenia – prejavujem záujem o to, čo mi hovorí.
4. Vlastná aktivita: .....

Tabuľka na sebareflexiu – vyhodnotenie svojej aktivity:

2022	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31
RR															X	X
1. MZ															X	X
2. MZ															X	X
KPD															X	X
VR															X	X
2022	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31
RR																
1. MZ																
2. MZ																
KPD																
VR																
2022	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31
RR																
1. MZ																
2. MZ																
KPD																
VR																
2022	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31
RR																X
1. MZ																X
2. MZ																X
KPD																X
VR																X

RR ranný rituál (modlitba + poďakovanie + meditácia "Čo ma dnes čaká" + ...)

1. MZ 1. minizvyk

2. MZ 2. minizvyk

KPD koniec pracovného dňa (rekapitulácia pracovného dňa + 3 vďačnosti + 3 úspechy + plán na zajtra a priority)

VR večerný rituál (modlitba + poďakovanie + odpustiť všetkým aj sebe + popriať všetkým veľa Božej lásky, zdravia, šťastia, oddychu a pohody)