

# Manželské večery



Tento zápisník je určen k použití při kurzu Manželské večery.  
Na straně 175 najdete další informace o tom, jak se kurzu účastnit  
nebo jak ho uspořádat.

Přeloženo z anglického originálu *The Marriage Course*  
Copyright © Alpha International 2020  
První vydání 2001  
Revidované vydání 2020

Vydalo © Nakladatelství KMS, s. r. o.  
Primátorská 41, 180 00 Praha 8  
(První vydání 2004)  
Čtvrté, revidované vydání 2021

Všechna práva českého překladu vyhrazena. Žádná část této knihy nebo jakékoliv jiné publikace z řady Alfa nesmí být kopírována nebo šířena v žádné podobě, elektronické ani mechanické, včetně fotokopii, nahrávek či zařazení do informačních sítí nebo vyhledávacích systémů bez písemného svolení držitele autorských práv nebo jeho výslovně autorizovaného zástupce. Pokud je publikace z řady Alfa nabízena bezplatně, držitel copyrightu se zříká svých poplatků pouze za podmínky, že bude publikace používána k organizování nebo propagaci kurzů Alfa a nebude za ni účtován žádný poplatek. Tato publikace nesmí být upravována nebo použita k jakémukoliv komerčnímu účelu bez písemného souhlasu držitele autorských práv nebo jeho výslovně autorizovaného zástupce.

Biblické citace, pokud není uvedeno jinak, jsou převzaty  
z Českého studijního překladu © Nakladatelství KMS, s. r. o., 2009.  
Citace z Českého ekumenického překladu © Česká biblická společnost, 2000  
jsou v textu označeny (ČEP).

Vyučování o pěti jazycích lásky je upraveno z bestselleru Garyho Chapmana  
Pět jazyků lásky (vydal Návrat domů, 2002 a 2019) a je použito se svolením autora.  
Další informace o Gary Chapmanovi a také on-line test pěti jazyků lásky  
v angličtině (free online 5 Love Languages® Profile) naleznete  
na [www.5LoveLanguages.com](http://www.5LoveLanguages.com).

Překlad: Ivana Šímová, M. A.; Mgr. et Mgr. Jiří Bukovský  
Jazyková redakce: Mgr. Kateřina Coufalová  
Korektury: Mgr. Marta Pumrová  
Obálka a sazba podle anglického originálu: Ondřej Pumr

Tisk: pevná vazba – PBtisk, Dělostřelecká 344, Příbram  
měkká vazba – Grafotechna plus, Lýskova 1594/33, Praha 13

Pevná vazba – ISBN 978-80-87904-96-1  
Měkká vazba – ISBN 978-80-87904-98-5  
PDF – ISBN 978-80-7664-012-2

# Obsah

1. VEČER	
<b>Pevnější spojení</b>	<b>06</b>
2. VEČER	
<b>Umění komunikace</b>	<b>24</b>
3. VEČER	
<b>Řešení konfliktů</b>	<b>40</b>
4. VEČER	
<b>Síla odpuštění</b>	<b>56</b>
5. VEČER	
<b>Vliv rodiny</b>	<b>76</b>
6. VEČER	
<b>Dobry sex</b>	<b>92</b>
7. VEČER	
<b>Láska v akci</b>	<b>110</b>
<b>Pokračování: Nástroje, návyky a rozhovory</b>	<b>128</b>
<b>Přílohy</b>	<b>145</b>
<b>Poděkování</b>	<b>164</b>

# Jak používat tento zápisník

Pro snazší orientaci v zápisníku používáme pro každou aktivitu jiný symbol:



Něco si zapište



Promluvte si se svým partnerem



Zastavte se a přemýšlejte o daném tématu



Zapište si své plány – například plány na příští rande nebo přání do budoucna



Vyměňte si zápisníky a do zápisníku svého partnera napište něco, co pro něj bude užitečné a k čemu se může v budoucnu vrátit

Doufáme, že až kurz skončí, zápisník vám připomene, co jste jeden o druhém objevili, ukáže cestu, kterou jste spolu prošli, a pomůže vám uvést vaše poznatky do praxe.

# Vítejte na Manželských večerech

Cílem kurzu je poskytnout vám nástroje k vybudování zdravého manželství a k posílení vašeho vzájemného spojení – nebo k obnově spojení, pokud máte pocit, že už se vytratilo.

Tento zápisník vám má pomoci přemýšlet o daných tématech, mluvit spolu a také společně snít o své budoucnosti – nejen během kurzu, ale i po jeho skončení.

Neexistují zde správné či špatné odpovědi a nikdo do vašeho zápisníku nebude nahlížet. Nebudeme po vás chtít, abyste cokoli o svém vztahu probírali s kýmkoliv dalším. V různých částech večera promluvu přerušíme, abyste mohli s partnerem prodiskutovat témata, která se během ní objevila.

Rádi bychom vás povzbudili, že ať jste spolu dlouho nebo krátce, ať je vaše manželství pevné nebo o něj zápasíte – ať je vaše situace jakákoliv – jste na správném místě. Jsme si jistí, že se v průběhu Manželských večerů dozvíte víc o tom, co si váš partner myslí a co prožívá. Bez ohledu na to, jak dlouho jste spolu, vždycky na sobě můžete objevit ještě něco nového. A na této cestě vzájemného objevení můžete najít i pevnější spojení.

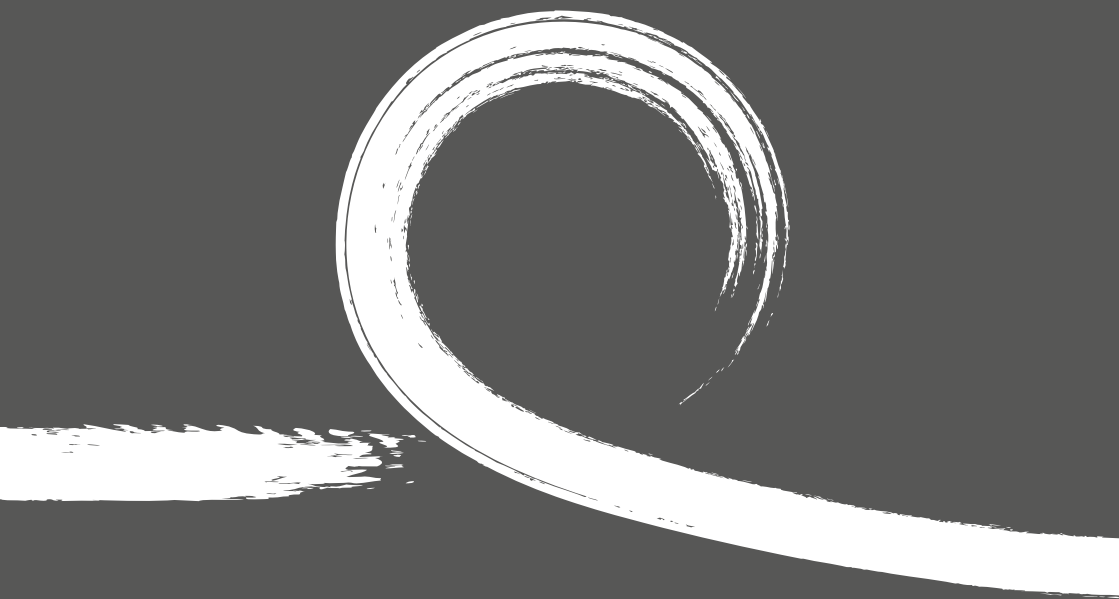


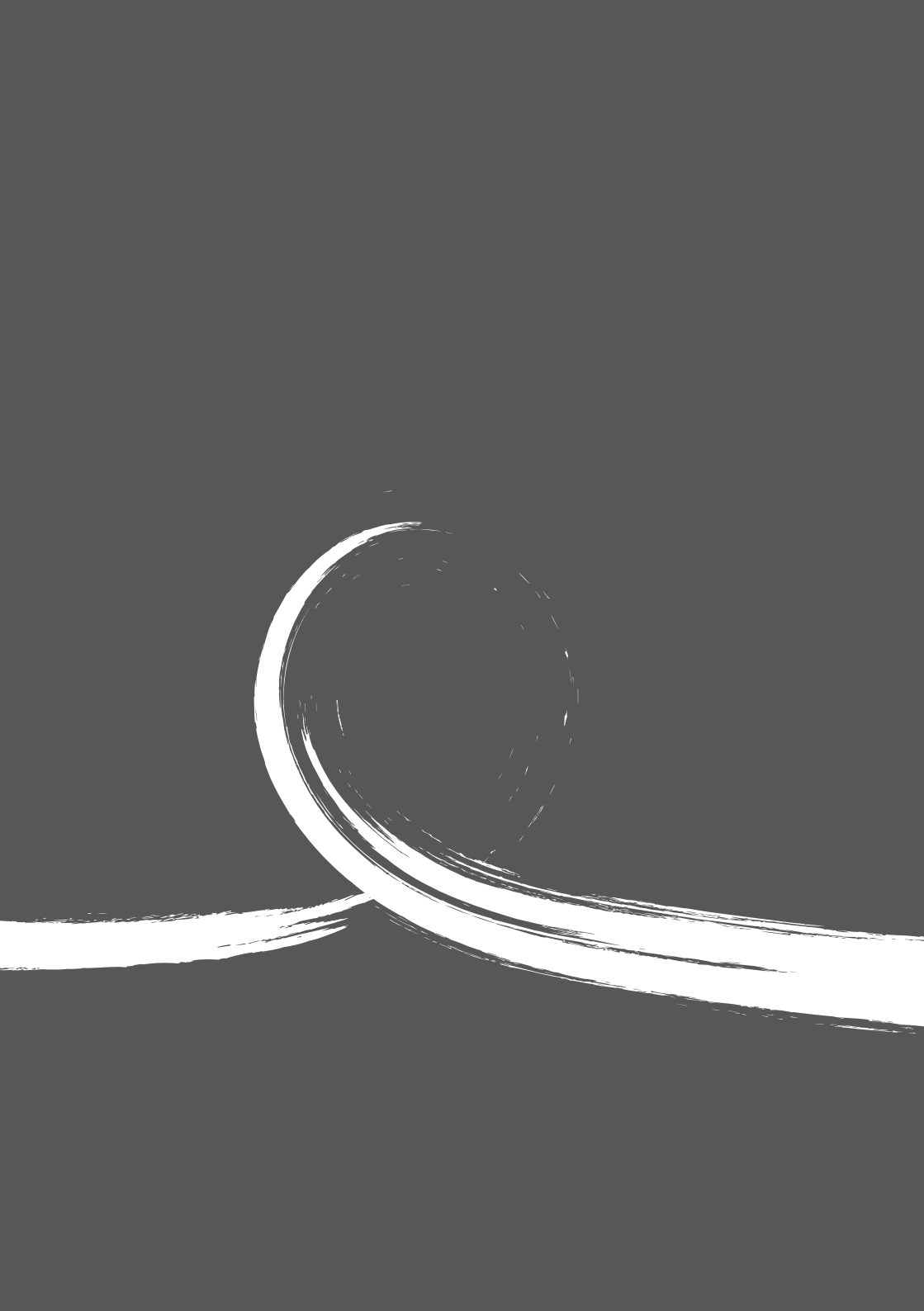
**Nicky a Sila Leeovi**

*autoři Manželských večerů*

1. večer

# Pevnější spojení





**Manželství je určeno k tomu, aby se stalo nejbližším možným vztahem, ve kterém roste vzájemná blízkost a závislost. Neděje se to však automaticky; pokud máme zůstat úzce spojení, musíme na svém manželství stále pracovat.**

---

*Proto opustí muž svého otce i matku a přilne ke své ženě a stanou se jedním tělem.*

– BIBLE, 1. MOJŽÍŠOVA 2,24 (ČEP)



# 1. večer – Pevnější spojení

## 1. ROZHOVOR

5 minut



### JAK JSTE SE SEZNÁMILI

Řekněte si navzájem, co si ze svého prvního setkání nejvíc pamatujete a co vás na tom druhém nejvíc přitahovalo.

## Péče o vinici

Čtyři paralely k péči o manželství:

### 1. Přizpůsobování

Počáteční roky manželství vyžadují hodně přizpůsobování.

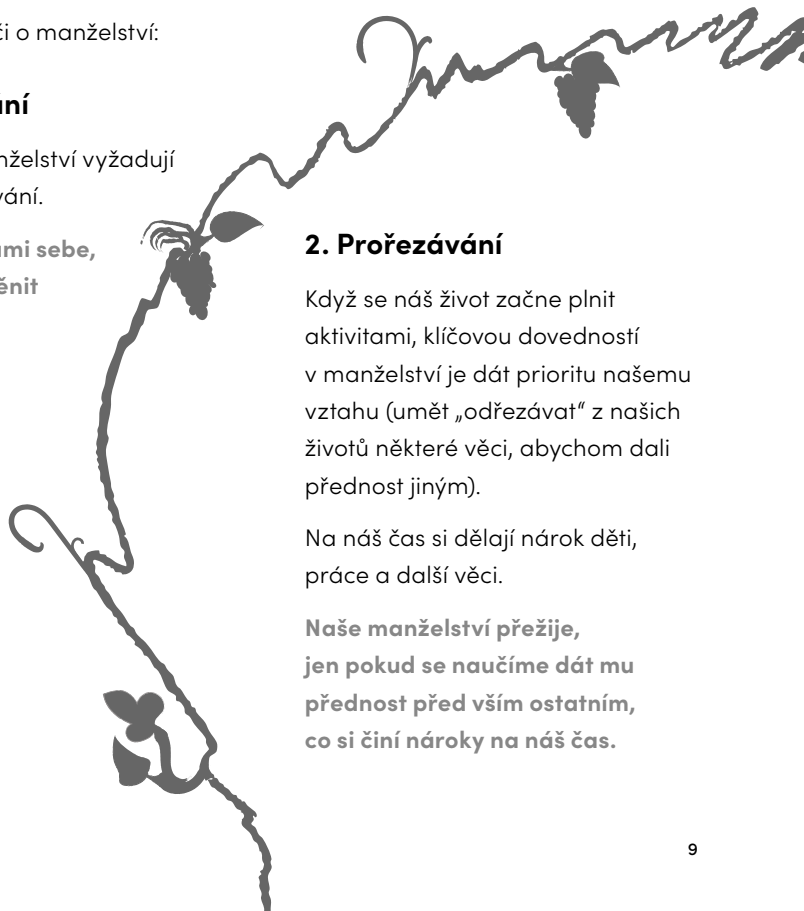
**Můžeme změnit sami sebe, ale nemůžeme změnit svého partnera.**

### 2. Prořezávání

Když se náš život začne plnit aktivitami, klíčovou dovedností v manželství je dát prioritu našemu vztahu (umět „odřezávat“ z našich životů některé věci, abychom dali přednost jiným).

Na náš čas si dělají nárok děti, práce a další věci.

**Naše manželství přežije, jen pokud se naučíme dát mu přednost před vším ostatním, co si činí nároky na náš čas.**



### 3. Podpora

Manželské páry potřebují podpůrnou síť (např. přátele a rodinu).

Můžeme se setkat s různými těžkostmi, jako jsou nemoci, neplodnost, finanční problémy, děti „vylétnou z hnízda“, stárnoucí rodiče.

Je naprosto zásadní, abychom se opírali jeden o druhého a navzájem se povzbuzovali.

**Když se vzájemně podpíráme, naše společné problémy nás naopak mohou sblížit.**

### 4. Obnovování

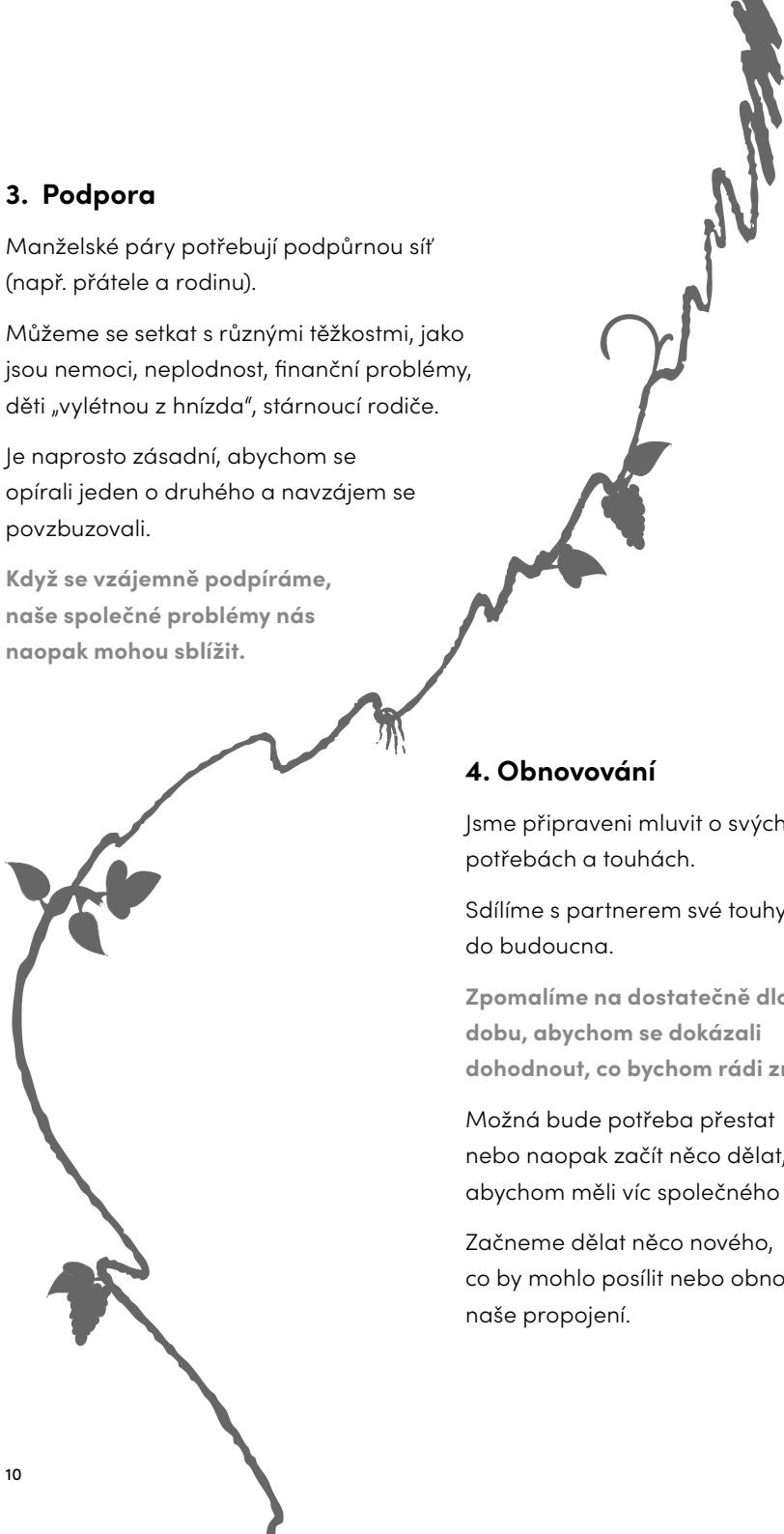
Jsme připraveni mluvit o svých potřebách a touhách.

Sdílíme s partnerem své touhy a plány do budoucna.

**Zpomalíme na dostatečně dlouhou dobu, abychom se dokázali dohodnout, co bychom rádi změnili.**

Možná bude potřeba přestat nebo naopak začít něco dělat, abychom měli víc společného času.

Začneme dělat něco nového, co by mohlo posílit nebo obnovit naše propojení.



**Pokud máte v manželství problémy, chceme vás povzbudit, že je možné vaše spojení obnovit.**

**Když se některé páry začaly starat o svůj vztah, jejich situace se dramaticky změnila a začaly prožívat nové spojení a blízkost.**

## **2. ROZHOVOR**

5 minut



### **SPOLU PROTI TĚŽKOSTEM**

- Promluvte si o tlacích a těžkostech, které jste společně v minulosti překonali.
- Kterým tlakům v současné době čelíte oba nebo jeden z vás?
- Zeptejte se partnera: „Jak tě můžu během těchto těžkostí podepřít?“

### 3. ROZHOVOR

30 minut



#### JAK JSTE PROPOJENÍ

Přečtete si následující věty a do políček vedle nich napište číslo, které podle uvedené stupnice nejlépe vystihuje, jak je věta pravdivá. Vyplňte prosím tabulku každý sám. Až skončíte, postupujte podle instrukcí na další stránce.

0. nikdy | 1. zřídka | 2. občas | 3. obvykle | 4. vždycky

#### Myslím, že...

1. jeden druhému věnujeme plnou pozornost.
2. rozumíme hodnotám a prioritám toho druhého a podporujeme se v nich.
3. si projevujeme náklonnost neskrývanými nesexuálními dotyky.
4. když si ublížíme, jsme schopní omluvit se a odpustit si.
5. nasloucháme názoru toho druhého, i když spolu nesouhlasíme.
6. jsme schopní mluvit spolu o svých sexuálních přáních.
7. jsme schopní mluvit spolu o svých nadějích a přáních do budoucna.
8. se nám daří povzbuzovat se navzájem v aktivitách, které každý z nás dělá.
9. je pro nás prioritou někam si spolu vyjít alespoň jednou za dva týdny.
10. přemýšlíme nad tím, jaké věci nás společně baví.
11. jsme schopní mluvit spolu o silných emocích – například o nadšení, naději, smutku nebo úzkosti.
12. jsme citliví k sexuálním potřebám toho druhého.
13. se vzájemně povzbuzujeme k duchovnímu růstu.
14. se nám daří naplňovat citové potřeby svého partnera.
15. máme shodu v tom, jaké sexuální praktiky používáme.
16. se spolu radíme o nových nápadech.
17. se vzájemně podporujeme v tom, jaké cíle máme jako rodina.
18. máme několik společných zájmů, kterým se spolu věnujeme.
19. jsme oba spokojeni s tím, jak často se milujeme.
20. se nám dobře daří si naslouchat, když partner vyjadřuje své pocity, aniž bychom ho přerušovali nebo kritizovali.

## Výsledky vašeho hodnocení vzájemného propojení

1. Sečtete hodnoty u každého tvrzení podle následujících kategorií:

Hodnocená oblast:	Moje skóre	Partnerovo skóre
<b>vaše přátelství</b> (body 4, 8, 9, 14, 18)		
<b>vaše komunikace</b> (body 1, 5, 11, 16, 20)		
<b>váš fyzický vztah</b> (body 3, 6, 12, 15, 19)		
<b>vaše společná budoucnost</b> (body 2, 7, 10, 13, 17)		

2. Promluvte si teď o svém hodnocení a proberte body, které jste každý hodnotili jinak. (Smyslem rozhovoru je mít možnost se vyjádřit a lépe tomu druhému porozumět.)

3. Ke každé oblasti si napište něco, co můžete vy osobně udělat, aby se vaše skóre zlepšilo:

### **Naše přátelství:**

Například: „Myslím, že je potřeba, abychom spolu trávili čas o samotě.“

### **Naše komunikace:**

Například: „Měl bych ti dávat jasně najevo, že mě zajímá, co říkáš.“

### **Náš fyzický vztah:**

Například: „Rád bych byl citlivější ke tvým sexuálníм přáním.“

### **Naše společná budoucnost:**

Například: „Ráda bych našla vhodný čas, kdy bychom si mohli promluvit o našich plánech do budoucna.“

Až dokončíte úkol, ukažte si navzájem své odpovědi.

# Udělejte si jeden na druhého čas

Mít čas na lidi, na kterých nám v životě nejvíc záleží, se nestane automaticky. Je potřeba se pro to vědomě rozhodnout. Pokud má náš vztah prospívat a růst, musíme spolu pravidelně trávit čas.

## Díky pravidelnému rande každý týden

- si udržíme ve vztahu zábavu a romantiku
- budeme jeden druhému lépe rozumět a víc si ho vážit
- budeme spolu pravidelně smysluplně komunikovat

Naplánujte si, že spolu každý týden strávíte jednu nebo dvě hodiny sami, abyste oživilí romantiku, zábavu a mohli si spolu promluvit o svých pocitech a myšlenkách (po čem toužíte, čeho se obáváte, co vám dělá starosti, z čeho jste nadšení).

A nemusí jít o něco drahého.

**Zlaté pravidlo:**  
**Nikdy neměňte termín rande bez domluvy s partnerem.**

## Jak zajistit, aby se rande každý týden uskutečnilo:

### Naplánujte si ho

ve svém kalendáři,  
jako by to byla  
pracovní schůzka nebo  
společenská událost.

### Dejte mu prioritu

před všemi  
ostatními aktivitami  
(práce, přátelé, sport,  
televize, děti).

### Chraňte ho

před vnějšími  
požadavky a tlaky,  
ať to jsou lidé, telefony  
nebo sociální sítě.

Navzájem si tím říkáme:

„Jsi pro mě ten nejdůležitější člověk  
a máš moji plnou pozornost.“

## 4. ROZHOVOR

5 minut



### NEJLEPŠÍ SPOLEČNÉ CHVÍLE

Řekněte svému partnerovi o nejlepších okamžicích, které jste spolu jako pár zažili. Buďte konkrétní. Řekněte si, kdy a kde jste byli, co jste dělali a proč to bylo tak skvělé.

# Investujte do toho druhého

Investovat znamená snažit se vzájemně naplnit své citové potřeby – potřebu náklonnosti, povzbuzení, podpory, útěchy apod.

Je to, jako by v našem nitru bylo prázdné místo, které musí někdo jiný naplnit svou láskou a pozorností.

- Když nás někdo důvěrně zná a miluje nás, už nejsme sami a prázdné místo v nás se zaplní.
- Naplnit toto místo můžeme tak, že si uvědomujeme citové potřeby toho druhého a naplňujeme je.

**Jsmo stvořeni pro blízké vztahy  
a každý z nás touží po tom,  
aby ho někdo důvěrně znal a miloval.**

---

*Hospodin Bůh také řekl: „Není dobré, aby člověk byl sám.“*

– BIBLE, 1. MOJŽÍŠOVA 2,18 (ČEP)



## Jak do druhého investovat

V manželství můžeme být reaktivní nebo proaktivní.

- **Reaktivní jsme, když se zaměřujeme na slabosti svého partnera.**
- **Proaktivní jsme, když se zaměřujeme na potřeby svého partnera.**

Proaktivní jednání nás sblíží, protože se každý z nás cítí milovaný. Když se cítíme milovaní, máme chuť milovat.

Poznávejte jeden druhého a poznávejte vzájemně své potřeby. Potřeby a přání partnera se často liší od našich vlastních.

Nemůžeme přepokládat, že náš partner naše přání automaticky zná. Musíme mu o nich říct.

**Musíme se snažit objevit, na čem partnerovi záleží. Jinak budeme mít tendenci dávat to, co rádi dostáváme.**

---

*Muži, když žijete se svými ženami, mějte pro ně porozumění.*

– BIBLE, 1. PETRŮV 3,7 (ČEP)

## 5. ROZHOVOR

10 minut



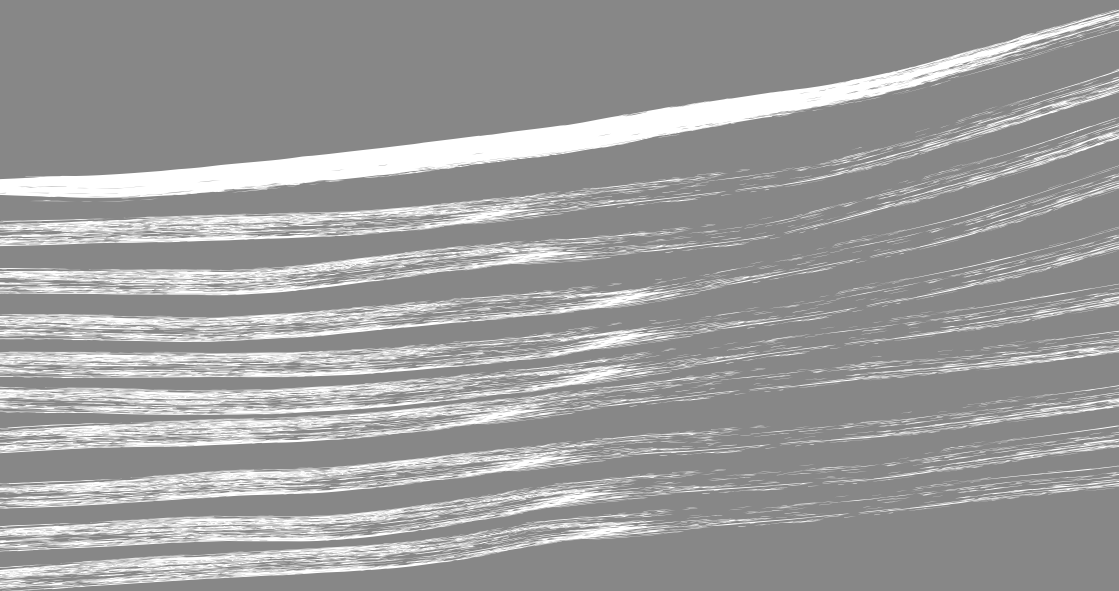
### POZNÁVÁM SEBE, POZNÁVÁM TEBE

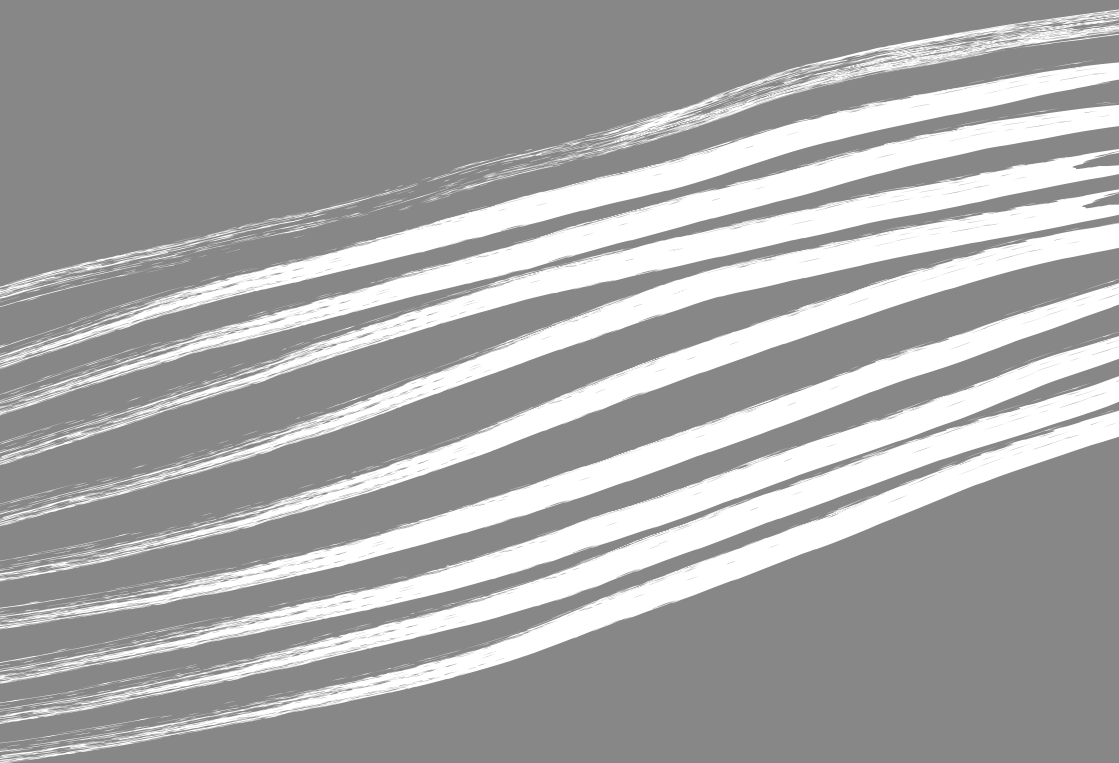
Přečtete si seznam na následující straně.

1. Ve sloupci A zaškrtněte tři věci, na kterých vám nejvíc záleží (tj. které byste od svého partnera nejraději dostávali).
2. Ve sloupci B zaškrtněte tři věci, na kterých podle vás nejvíc záleží vašemu partnerovi (tj. které by si on nejvíc přál od vás).  
Poznámka: Jednotlivá přání se někdy překrývají – vyberte si tři, která nejlépe vyjadřují, čemu dáváte přednost.
3. Až oba skončíte, vyměňte si své odpovědi a podívejte se, jak dobře svému partnerovi rozumíte.
  - Jak blízko jste byli ve svém odhadu tří věcí, na kterých vašemu partnerovi nejvíc záleží?
  - Kolik stejných přání jste vybrali vy i váš partner pro vás? 0, 1, 2 nebo 3?
  - Zamyslete se, které přání ze seznamu máte sklon svému partnerovi plnit nejméně. Nejsou mezi nimi některá z těch, na kterých vašemu partnerovi záleží nejvíc?

	A. Já (vyberte 3)	B. Můj partner (vyberte 3)
<b>Ocenění</b> – váš partner si vás váží za to, kým jste		
<b>Pochvala</b> – váš partner vás pochválí za věci, které jste udělali dobře		
<b>Společnost</b> – děláme něco spolu a máme společné zážitky		
<b>Rozhovor</b> – mluvíme spolu o věcech, které mě zajímají a připadají mi důležité		
<b>Povzbuzení</b> – partnerova slova mě povzbuzují, abych se nevzdával		
<b>Otevřenost</b> – mám jistotu, že je partner upřímný v každé oblasti svého života, včetně svých pocitů a myšlenek		
<b>Fyzická náklonnost</b> – díky různým fyzickým dotekům partnera vím, že mu na mně záleží a že jsme si blízcí		
<b>Praktická pomoc</b> – partner mi pomáhá s velkými i malými věcmi		
<b>Dárky</b> – dostávám hmatatelné důkazy o tom, že mě má partner rád a myslí na mě		
<b>Úcta</b> – vím, že můj partner vnímá moje myšlenky a názory a váží si jich		
<b>Bezpečí</b> – mám jistotu, že se můj partner zavázal stále mě milovat a zůstat se mnou		
<b>Sexuální blízkost</b> – můžu pravidelně dávat a přijímat lásku skrze sexuální spojení		
<b>Podpora</b> – vím, že partner se mnou spolupracuje na splnění mých cílů		
<b>Společný čas</b> – vím, že si partner pravidelně vyhradí čas na to, abychom byli spolu		
<b>Porozumění</b> – mám jistotu, že můj partner ví, na čem mi záleží		
<b>Plná pozornost</b> – soustředíme se jeden na druhého a nenecháme se ničím vyrušovat		

# Rozhovor na doma





**„Dát prioritu našemu rande je věc,  
se kterou pořád nejvíc zápasíme,  
ale taky to nejvíc ovlivňuje náš vztah.“**

— hosté na Manželských večerech

## Naplánujte si společně rande

Budte tvořiví. Při plánování rande nemusíte nikoho napodobovat. Vyzkoušejte různé denní doby. Kdy můžete jít na rande tento týden?



*ráno*



*odpoledne*



*večer*

Po	Út	St	Čt	Pá	So	Ne

V plánování rande je řada na mně / na tobě.

Tento týden bychom mohli .....

### Ze začátku mě na tobě nejvíc přitahovalo...

(Vyplňte do zápisníku svého partnera.)



### Jaké máte společné zájmy?

Například: *výstavy, sport, objevování nových míst, kino*

Mohlo by být užitečné vzpomenout si na aktivity, které jste dělali na začátku svého vztahu.



### Mohli byste spolu začít dělat něco nového?

Promluvte si o tom, jestli si dáváte vzájemně dostatek prostoru na své vlastní zájmy.

### Co rádi děláte každý zvlášť?

Promluvte si o tom, jestli si dáváte vzájemně dostatek prostoru na své vlastní zájmy.

### Na našich společných rande se mi líbí ...

Například: čas na hlubší rozhovory; zábava; popovídání o tom, co je nového; to, že se lépe poznáváme



### Co by nám mohlo v pořádání rande každý týden zabránit?



### Doplňte do zápisníku svého partnera následující:

Rande mých snů by bylo:



---

Šetrná verze

---

Nákladnější verze

---

Luxusní verze

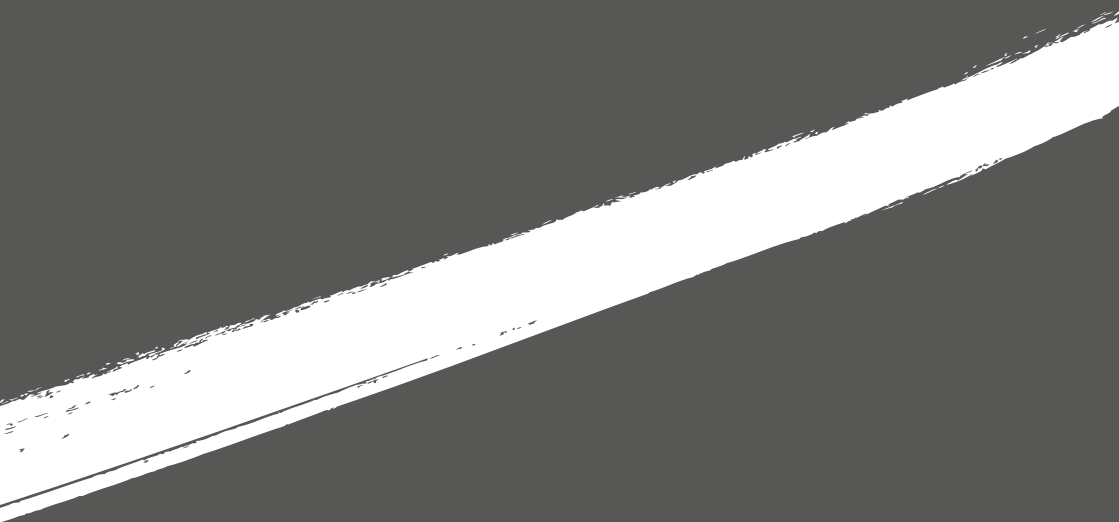
### Námět k rozhovoru na příští rande:

Podívejte se na rozhovor „Poznávám sebe, poznávám tebe“ na s. 18–19 a zeptejte se svého partnera: „Co můžu udělat pro to, abych tento týden naplnil tvé potřeby ve třech oblastech, na kterých ti nejvíc záleží?“

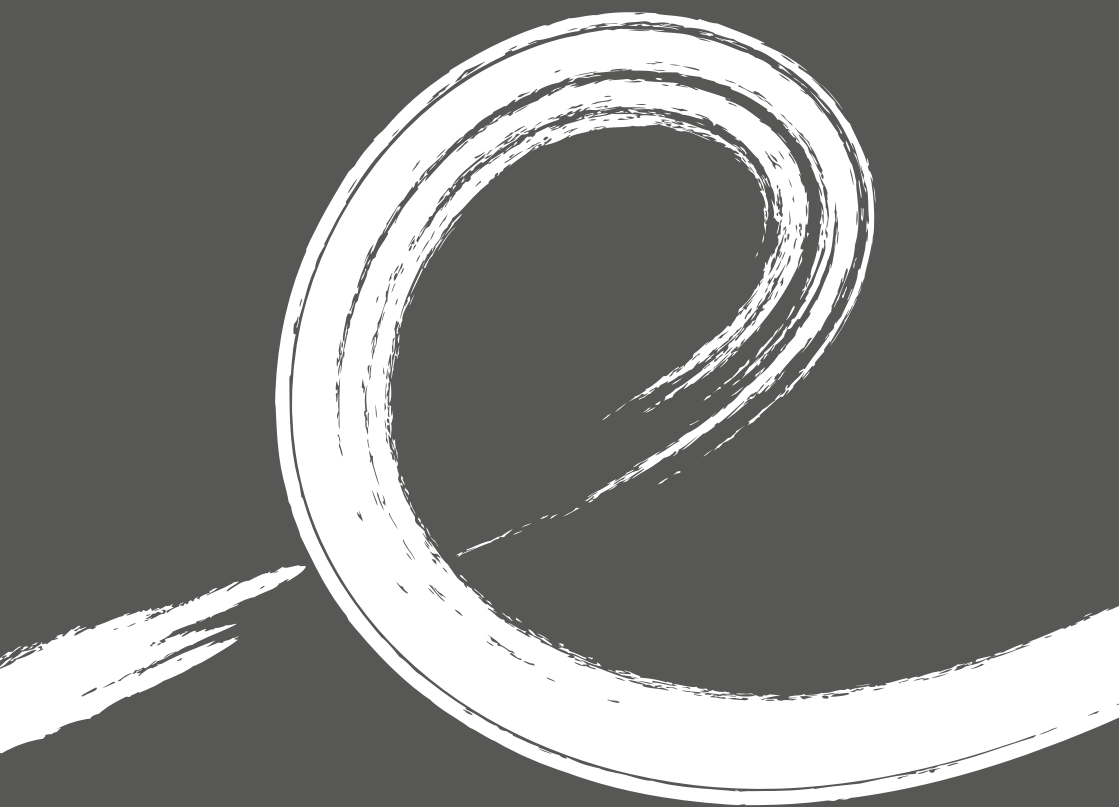


2. večer

# Umění komunikace









## PŘIPOMENUTÍ

Během minulého večera jsem objevil, že nejdůležitější citové potřeby mého partnera jsou:

- 1.
- 2.
- 3.

(Pokud si nemůžete vzpomenout, podívejte se na rozhovor „Poznávám sebe, poznávám tebe“ na s. 18–19.)

Řekněte svému partnerovi:

„Díky, že jsi naplnil mou potřebu .....,

když jsi .....,“

Zeptejte se svého partnera, co je podle něj to nejdůležitější, co vám pomůže pravidelně upevňovat vaše blízké spojení.