

Noviny z rodiny

162. číslo členského bulletinu Ligy pár páru



Novoroční předsevzetí? Zkusme ty maličkosti...

Mgr. Ing. Martin Kvapilík FEng.

Na výzvu kněze v naší farnosti P. Josefa Říhy jsme se s manželkou v roce 2000, když se nám narodilo třetí dítě, zapojili do přípravy snoubenců v Kroměříži a okolí. Jak dospívaly naše děti – a my s nimi – začaly u našich dveří občas klepat i manželské páry, které měly ve svém vztahu nějaký ten problém. A zjistili jsme, že řada problémů v manželství vzniká proto, že si lidé tak trochu přestanou vycházet vstříc. Láska časem ochladne, dny jdou rok za rokem kolem nás, ani my sami příliš nemládeme. Co poradit? Jak nastartovat vztah, který eroduje?

V krizi radíme manželům, aby se soustředili na svůj manželský slib. Pokud si ho vzájemně dali a slíbili si lásku, úctu a věrnost, je k čemu se vracet a každé z těchto slov lze naplnit novým významem. Radíme však snoubencům i manželům, aby si nad křesťanský manželský slib dali ještě jeden slib navíc – o tom, že si budou vycházet vstříc v maličkostech.

Co je to maličkost? Když se oba rozhodneme, že nějakou věc není potřeba řešit, protože je to hloupost, tak ji prostě neřešíme. A je dobře, protože prostě není potřeba se tím zabývat. Když oba zjistíme, že je věc naopak velmi důležitá, začneme to spolu řešit. V tomto případě nemusí



být dobře, můžeme se i pohádat, ale hledáme řešení, protože toto prostě nemůžeme „nechat plavat“. Oba totiž víme a chápeme, že je to důležité.

Maličkost je však záležitost, která je pro jednoho z nás velmi důležitá, zatímco pro toho druhého je to „absolutní blbost“. Tady totiž začínají hádky a konflikty, které na jedné straně mohou vést k zoufalství nad bezohledností, na druhé straně k zoufalství nad panovačností. Koho jsem si to vzal? Proč se tak změnil? Copak to nevidí, že mi ubližuje?

Když jsem byl ženatý asi tak rok a první zamilovanost začínala odcházet, dozvěděl jsem se, že jsem strašně nepořádný, protože večer v koupelně po mně zůstávala na podlaze voda. Podlahové topení jsme tehdy neměli, a tak jsem byl požádán, abych po sobě laskavě podlahu vždy setřel hadrem, když už nejsem schopen „nenacákat“. Naučil jsem se to. A bylo dobře, ale ne na dlouho. Za další dva měsíce jsem se dozvěděl, že je sice pěkné, že po sobě podlahu utřu, ale že je potřeba hadr pěkně rozvěsit, aby do rána vyschnul. Argumentoval jsem sice tím, že vodě je jedno, jestli vysychá z podlahy nebo z hadru, ale naučil jsem se pěkně utřít a rozvěsit přesně podle požadavku své velitelky. A ona si zase ode mne vyslechla stovky připomínek k tomu, jak se správně ustýlá, uklízí, jak se dělají knedlíky, aby skutečně chutnaly, apod.

Vlastností maličkostí je, že nikdy nemáme hotovo. Objevují se celý život. I tehdy, když si myslíme, že něco děláme dobře, protože to tak děláme už dlouho. Neděláme to dobře a vadilo to po celou dobu. Akorát to zatím nebylo vyřešeno. Ale jednoho dne se už pára nashromáždila a hrnec „vybouchnul“. A tehdy se to dozvíme. Taková maličkost, která už dlouho „hlodala“.

Když se o maličkosti dozvíme, máme dvě možnosti: buď můžeme říct: „Poslyš, tohle je fakt hloupost. Já už prostě jiný/jiná nebudu. Smiř se s tím a hotovo.“ Nebo můžeme říct: „Já myslím, že je to úplná blbost. Ale jestli chceš, zkusím to dělat jinak. Ale ne proto, že si myslím, že by to bylo potřeba, ale jen a jen z lásky k tobě.“ Nebo taky neříct nic, protože jinak by mohlo dojít k hádce, ale začít to dělat jinak, jako by ta druhá věta zazněla nahlas.

Vyřešíme tak všechno? Změníme se ve všem? Určitě ne. Ale co se počítá, je právě snaha. I pokus se počítá, říká sv. John Henry Newman. Často potřebujeme sportovní mentalitu – začínat a znovu začínat. Nikdo nezaběhne maraton napoprvé a bez mnoha tréninkových pokusů.

Vycházejme si tedy vstříc v maličkostech. Pro jednoho z nás to může být velmi důležité, pro toho druhého to může být úplná hloupost. Jistě to neplatí jen pro manželství, ale pro všechny vztahy – mezi rodiči a dětmi, mezi sourozenci, mezi kolegy, kamarády a sousedy, a zcela jistě na všech úrovních v církvi. Vzájemné soužití je jemné předivo přátelství a důvěry, které lze lehce narušit už jen tím, že různé záležitosti nemají pro každého z nás stejný význam.

V manželství však spolu žijeme „nablízko“ jako v žádném jiném vztahu. Proto zvláště manželům doporučujeme doplnit si svůj manželský slib právě na počátku nového roku o jednu drobnou větu: „Budu se snažit a chci ti vycházet vstříc v maličkostech“. Její naplnění nám usnadní restartovat i vztah, který tak trochu zevšedněl. Když totiž jeden z manželů začne poctivě a vytrvale vycházet vstříc v maličkostech, ten druhý se také přidá, protože to nevydrží. Ono se to totiž nedá vydržet, když nás někdo nablízko miluje, po všechny dny života svého. Jak říká Michelangelo Buonarroti: „Dokonalosti se dosahuje maličkostmi, ale dokonalost není maličkost.“ Dobrý nový rok!

Přetištěno z RC Monitor 1/2024 s laskavým svolením vydavatele i autora



Dobré ráno, tati!

Mária Schindlerová

„Čo by ste radi povedali Billovi Gatesovi, ak by ste mali takú možnosť?“ znela anketová otázka. V konkurencii rôznych odkazov a prianí vyhrala táto odpoveď: „Dobré ráno, tati!“

Neviem, či sa to stalo naozaj, ale to nie je podstatné. V tej jednej krátkej odpovedi sa dá totiž čítať oveľa viac. Znamená to: „Ak môžem tohto mocného, svetoznámeho a úspešného muža takto pozdraviť, znamená to, že som jeho syn (alebo dcéra). Že bývame spolu v jednom domove. Možno sme sa práve stretli ráno cestou do kúpeľne a som doma tam, kde je on. Mám k nemu blízko, bližšie ako ktokoľvek iný mimo našej rodiny. Môžem sa ho spýtať hocičo a dôverujem

mu, že urobí všetko pre moje dobro. Pomôže mi, verí mi. Nebude mi urovnávať cestičku, ale pomôže mi zvládnuť všetky výzvy. Aj on chce, aby zo mňa niečo bolo. Nemusím ani veľa hovoriť. On o mne vie. Teší sa z mojich úspechov, povzbudzuje ma. A ak aj zlyhám alebo sa mi niečo podarí, neprídem o jeho lásku. Som jeho krv, jeho pokračovanie. Lebo som jeho dieťa.“

Radostná zvesť evanjelia je ešte úžasnejšia: Boh je náš otec! A hoci možno náš pozemský otec nie je bohatý ani úspešný, ani ideálny, Boh je naozaj náš otec a je dokonalý! On nám dal všetko: „Tak Boh miloval... že dal svojho Syna...”

Modlíme sa to každý deň, keď vyslovujeme Otče náš.

Sme jeho deti. Máme k nemu blízko. Všetko o nás vie. Chce nám dobre. Verí nám. A to aj vtedy, keď sa nám vidí, že je to inak. Že žiada od nás priveľa. Aj vtedy, keď sme v situácii, ktorá si vyžaduje sebazápor, obeť, zriekanie sa. Stále častejšie sa stretám s postojom, že predsa Boh by to či ono od človeka nežiadal, to len Cirkev si vymyslela tie bremená. Boh by predsa taký náročný nebol. A celá tá náročnosť spočíva v podstate v tomto: Aby sme my milovali jeho. Aby sme mu odpovedali na jeho lásku svojou: „Kto ma miluje, zachová...”

Iste, Boh nás nehodí cez palubu ani vtedy, ak si urobíme po svojom. On nás miluje aj vtedy, keď milovanie redukuje na sexuálne uspokojenie. Ale neznamená to, že nás nechá tak! Nie, nenechá nás na pokoji. Stále bude nejakým spôsobom do nás „štuchať“, bude nás usmerňovať, napomínať povzbudzovať... ale nevezme nám našu slobodu.. A predovšetkým, stále je pri nás ako Otec. S nekonečnými možnosťami. Väčšími, ako má k dispozícii Bill Gates ☺.

„Já se budu radovat“

rozhovor s lektorským párem Ladou a Maruškou Kolčavovými, část 2.

Jak reaguje okolí a jak se s tím vnitřně vypořádat?

Marie: Nu, reakce jsou. Někdy se pak dost těžko odpouští ty drsné, negativní. Ale naučila jsem se je brát s nadhledem. Například: „Proboha, to nemáte žádné problémy?“ (Čekali jsme, myslím, šesté.) „Ale jo, jeden máme, už se nám nelíbí žádná další jména, tak asi dáme Františka II.“ Sama v sobě jsem se musela rozhodnout, když měl někdo kolem mě problém s naší rozrůstající se rodinou: „Já se budu radovat, ostatní ať naříkají nebo nadávají, když to jinak neumí.“

Nebo komentář: „Vy se furt školíte, až jste z toho blbí.“ Je pravda, že občas měl na kurzu STM někdo pochybnosti, když máme sedm dětí, že metoda nefunguje. Museli jsme je uklidnit, že 5., 6., 7. dítě jsme plánovali a před tím jsme STM metodu neznali, že je to naopak důkaz, že znalost spolehlivé metody nevede k sobectví.

Lad'a: Když to shrnu, tak reakce jsou plusové i minusové. Moje maminka pocházela z velmi chudých poměrů z Vysočiny, kdy při měnové reformě přišli o všechny životní úspory, tak se ani nedivím jejímu strachu a věčným obavám o to, „jak uživíme sedm hladových krků“.

Odměnou mi byla jedna z posledních slov mé maminky, když u nás dožívala poslední 2 roky života: „Tak dobře jsem se v životě nikdy neměla než tady.“ A můj táta naši nejmladší Alžbětku nazýval „slonečkem“ (sluníčkem). A to bylo pro mě přímo pohlazení po těch všech různých poznámkách.

Jak fungovat s dětmi a jak to nastavit, aby děti fungovaly také samy?

Lad'a: Naši výhodou, když to dnes zpětně vidím, je, že žijeme na vesnici obklopeni širší rodinou, kde je potřeba si navzájem pomáhat a přiložit ruku k dílu. To zažívaly od útlého dětství všechny naše děti. Nejezdili jsme nikdy na žádné velké dovolené – nemohli jsme si to dovolit. Ale vždy jsme byli spolu. A pořád jsme spolu, i když jsme dnes přes týden sami dva s Mařenkou (na víkend se vracejí ze školy poslední dva nejmladší svobodní – Kryštof a Alžběta). Pomáháme si a víme o sobě. O svých radostech i starostech, co nás tíží a co trápí, kde bota tlačí.

Necháváme děti odejít do jejich vlastního života a nebráníme jim, i když si někdy myslíme, že by to měli udělat trochu jinak. Každý den se za ně modlím a jmenovitě myslím i na všechny snachy a zetě (i ty čekatele) a na všech 17 žijících vnoučat.☺ Máme se nezasloužené dobře a krásně!

Marie: Je to opravdu trochu výzva, mít velkou rodinu. Když přijde jedináček do školy s dírou na ponožce, nikdo si nevšimne. Ale u velké rodiny pořád někdo číhá na nějaké selhání. Potřebují se ujistit, že velká rodina je bláznovství. A tak jsem často říkala dětem: „Nezapomeňte, že musíte dělat čest naší velké rodině.“ A když se někdo ptal našich dětí, jak to zvládáme, tak odpověděli: „Hlavní heslo je, musíš si nějak poradit.“

Je opravdu mnohem jednodušší žít s velkou rodinou. Musí být alespoň trochu řád, věci mít svoje místo, jinak by byl totální chaos. Starší automaticky musejí pomoci s mladšími. Prostě je nejde moc rozmazlovat. Někdy je to asi drsné, ale asi to nebylo až tak nejhorší. S vděčností vidím, že se také nebojí mít velké rodiny, když je to možné. Často lidé očekávají, že jsem velmi schopná matka. Až tak ne, a proto musely děti zabrat, pomoci, dospět. Ne, že by vždycky chtěly, ale bylo to potřeba.

Hodně nám pomohla i hudba. Jednou jsem někde četla, že Václav Hudeček byl velmi zlobivé dítě, vyřešili to tím, že začal hrát na housle. My jsme radši dali hrát na housle preventivně všechny děti.☺ Přesněji, skoro všechny děti. Nejstarší Mikuláš hraje na varhany, František časem přešel na violoncello,

Dominik se Šimonem hrají na violu. Na housle Kristýna, Kryštof a Alžběta. Ale že to některé děti vezmou až tak vážně a zvolí si konzervatoř, to mě nakonec vždycky překvapilo. Všichni už hrají mnohem lépe než já, ale je moc hezké si s nimi zahrát společně. A teď už i s vnoučaty. Celou naši rodinu určitě ovlivnilo, že manžel je varhaník. Někdy to bylo náročné, uhlídat sama malé děti v kostele. Ale jinak jsme díky tomu jako rodina automaticky vnímali liturgický rok, všechny svátky a samozřejmostí byla pomoc s hraním a zpíváním. Prostě „svatby, pohřby s. r. o.“.

Jak si být navzájem oporou?

Marie: S pomocí Boží. Biskup Josef Hrdlička nám jednou poradil, že všechny děti a naše starosti máme schovat pod plášť Panny Marie. Pod ochranu Tvou... Vždycky jsme měli a máme štěstí, že nás doprovázeli vzácní kněží. Je někdy těžké být si navzájem oporou, protože všichni tak nějak potřebují vašeho šikovného, hodného a pracovitého manžela. Jsme si pořád vzácní a radujeme se z každé chvíle, kdy můžeme být spolu. A také všichni spolu. S našimi dětmi, s našimi fíliálkami, s našimi (zatím) sedmnácti vnoučaty.

Za rozhovor děkují Adam a Radka Prentisovi!

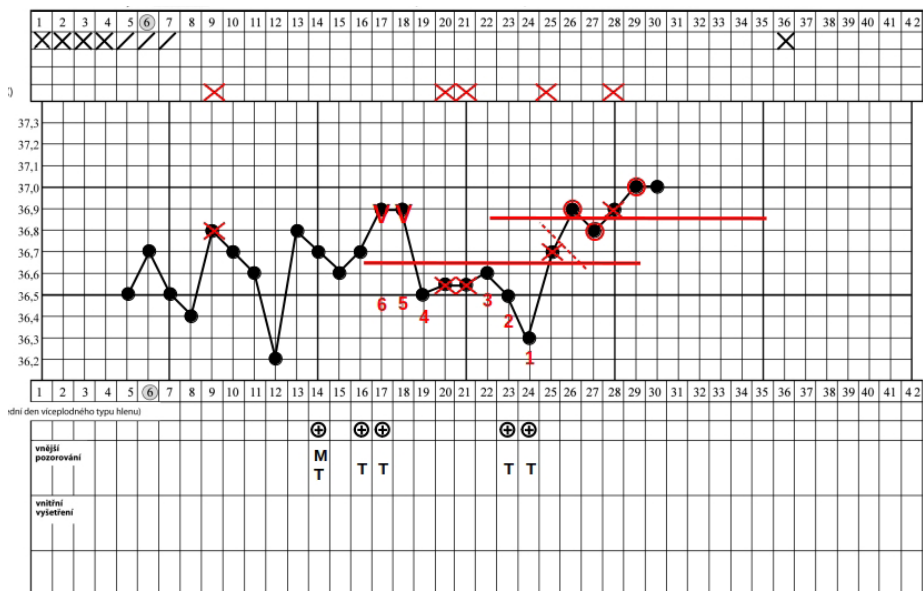


Návrat plodnosti po porodu – těhotenství?

Jitka Nováková

Tento záznam nám do poradny zaslala žena, která se STM učila krátce po porodu a neměla předchozí zkušenosti se sledováním teploty a hlenového příznaku. Vždy po čase se proto ozvala, aby se poradila.

Tabulku zaslala 30. den cyklu, ve chvíli, kdy si myslela, že nejspíš otěhotněla. Miminku bylo 9 měsíců a jde o druhý cyklus po porodu. 28. den si dělala těhotenský test, který byl slabě pozitivní, ale když test zopakovala 29. dne, byl výsledek negativní. Nebyla si jistá, jak se zorientovat, navíc měla pocit, že menstruace má již dva dny zpoždění, protože je 30. den cyklu...



nepravidelnosti = větší odchylky v času měření

Určení vzestupu teploty

Jako první zvýšenou teplotu můžeme označit teplotu 26. dne, zdá se, že i přes jiný čas měření nejsou teploty 20. a 21. dne zásadně ovlivněny. Ať už by byly pro hodnocení použity nebo byl využit přístup s hoblováním, III. fáze by začala 29. den večer podle pravidla B, protože od 25. dne již trvalo i vysychání hlenu.

Zpoždění menstruace

Určitě není třeba mít obavu, že se menstruace opozdila. I když je již 30. den cyklu, není to podstatné. Cyklus nemusí mít 28 dnů, a to ani kdyby žena na takové cykly před otěhotněním byla zvyklá. Po porodu je velmi časté, že první cykly vypadají jinak – **bývá opožděná ovulace a zkrácená luteální fáze, celkově je cyklus často delší**. Protože ovulace v tomto cyklu proběhla až kolem 26. dne, je 30. den teprve pátým dnem luteální fáze. Pokud bude luteální fáze zkrácená, může cyklus skončit kdykoli, nejpozději kolem 40. dne, pokud žena neotěhotněla.

Těhotenský test

Výsledky těhotenského testu není v tomto případě vůbec třeba brát vážně – čtvrtý den po vzestupu teploty určitě nemohl být test pozitivní v důsledku těhotenství, i kdyby k početí kolem 26. dne cyklu došlo. Těhotenský test nemá

smysl dělat dříve než cca 14 dnů po vzestupu teploty, tj. kolem 40. dne cyklu, pokud do té doby nepřijde menstruace.

Tipy k vedení záznamů

Protože jde o ženu, která s STM začíná, doporučili jsme zapisovat do tabulky co nejvíce podrobností ke sledování hľenu. I když je to v začátcích náročné, hľenový příznak dá ženě mnoho důležitých informací a poskytne cennou kontrolu pro průběh teplotní křivky. Také je dobré zapisovat do tabulky konkrétní časy měření. Je užitečné vědět, jestli žena měřila dříve nebo později než běžně, popř. jak byla odchylka velká.

Luxusní srdce

DS

On a ona – manželé, táta a máma dvou menších dětí. Ona říká spolupracovnícím: „Tak nám děti odjely na školu v přírodě. Vyjeli jsme si na pěknou večeři, potom jsem večer oblékla krásnou košilku a ten blbec (míněno manžel) se ani nevzrušil!“

Ona je krásná žena. Vždy dokonalý účes i make-up. Šaty jako ze žurnálu, vynikající image... Mohla by se klidně přihlásit do nějaké soutěže MISS. Jen to její srdce... Čím srdce plné, tím ústa přetékají. Její slova bývají tvrdá, hrubá, vulgární. Jak se vyjadřuje o manželovi, to se nedá ani na papír napsat.

A tak přemýšlím o dvou věcech:

Ta první – o svém intimním životě se mají spolu bavit především ti dva, kterých se to bezprostředně týká. Sdílet své pocity, názory a potřeby v této oblasti je výsadní právo i povinnost manželů. Naši ložníci nesdílím se spolupracovníci, kamarádkami ani s kýmkoli jiným. Jedině v případě, že potřebujeme odbornou pomoc, mohu něco po vzájemném souhlasu sdílet i s ostatními.

Ta druhá – zdá se, že pro posílení vzájemného vztahu a intimního soužití manželů není až tak důležité luxusní prádlo nebo postava, ale dobré srdce, vzájemné sdílení a hodně lásky (viz 1Kor 13,1–13).

Pane, prosíme Tě, daruj nám všem luxusní srdce...

Noviny z rodiny LPP vydává šestkrát ročně jako členský bulletin společně Liga pár páru ČR, z.s. a Liga pár páru v SR. České ústředí: Jitka a Miroslav Novákovi, Milhostice 6, 25791 Červený Újezd, +420312686642, lpp@lpp.cz, www.lpp.cz, číslo účtu: 2801370422/2010. / Slovenské ústredie: Jozefa Simona Predáčovci, Slovenskejarmády 15, 95301 Zlaté Moravce, 0908722055, lpp@lpp.sk, www.lpp.sk, číslo účtu (SR): 2401049920/8330, platba z ČR: 2401049920/2010. Minimální členský příspěvek je 150 Kč / 12 € ročně. Jsme vděční za příspěvky pro práci Ligy. Kurz STM PPR pro manžele a snoubence: 4 setkání po 2½ hodinách, většinou v měsíčních intervalech. Pro aktuální kurzy a informace viz web. Redakční rada: Jitka Nováková, Jozef Predáč, Adam a Radka Prentisovi.