TROJKA

Info list Rkfú sv. Košických mučeníkov v Humennom - 12. 2. 2017 - VII. č.4

Hormóny lásky

Častokrát sa čudujeme, prečo po krásnom čase zaľúbenia romantika vyprchá a prichádza nepríjemné „vytriezvenie“ či rozčarovanie. Tieto ružové okuliare a následne aj ich strata sú už aj vedecky dokázané! Môžu za to tzv. „hormóny lásky.“ Je ich päť: *fenil-etil-amin (FEA), dopamín, serotonin, endorfín a oxitocin.* Ak pochopíme, ako tieto hormóny fungujú, možno viac porozumieme aj sebe samým a prečo v určitých chvíľach preberáme určité „vzorce“ správania.

FEA je „hormónom zaľúbenosti“. Funguje a správa sa presne ako droga – využíva tie isté nervové dráhy a taktiež v konečnom dôsledku spôsobuje príjemný pocit.

Druhým je **dopamín**. FEA sa dostane do mozgu do tzv. „centra odmeny“, kde zdvihne hladinu dopamínu (podobne ako drogy). Vďaka tomu sme šťastní, vznášame sa, nie sme hladní ani ospalí, ale plní energie. Vo vzťahu sa zmení hierarchia hodnôt – nič nie je dôležitejšie ako ON či ONA. Avšak tento „dapamínový kúpeľ“ je pre samotný mozog veľmi náročný, a tak v priemere po 12 – 18 mesiacoch sám mozog prestane produkovať PEA. Týmto končí tento druh „prvej lásky“. Jeden z dvojice (alebo aj obaja) si náhle uvedomí, že už nie je zamilovaný a už necíti to čo „predtým“. (A tak prichádzajú pochybnosti: „Azda to nie je ten pravý?“)

Paralelne s týmto procesom sa deje ďalšia reakcia, a to pokles tretieho hormónu s názvom **serotín** - „hormón normálnosti“. Zatiaľ čo zvýšenie hladiny dopamínu znamená zvýšenie emocionálneho stavu (vďaka FEA), pokles hladiny serotínu má na svedomí zníženie normálnosti, uvedomenia a vyrovnanosti. (Už v seminári nás jeden z vyučujúcich varoval: „Chlapci pozor, ak srdce zahorí, hlava zadymí.“ ☺)

Štvrtým hormónom je **endorfín**. Ten sa uvoľňuje počas pohlavného styku. Aj tento hormón je pravou drogou, keďže pôsobí na „centrum odmeny“. Počas orgazmu spôsobí pocit rozkoše idúceho až do omámenia. Ak niekto túži len po sexuálnom styku, v skutočnosti túži po endorfíne. Endorfín ešte viac zvýši hladinu rozkoše pod vplyvom FEA a omamný zážitok drogy o to viac oslabuje rozumovú stránku a súdnosť človeka. Takto každý sexuálny akt - ako každá iná droga – prináša so sebou veľkú rozkoš, ktorá človeka omámi a zároveň vzbudzuje túžbu po ďalšom zážitku.

Piaty hormón má meno **oxitocín**. Je to „hormón vzťahu“, keďže spája dvoch ľudí. (Oxitocín sa vo veľkom množstve uvoľňuje aj pri pôrode, kedy vytvára veľmi úzky vzťah medzi matkou a novonarodeným dieťatkom.) Tento hormón v manželskom vzťahu sa uvoľňuje vo veľkom množstve a spôsobuje veľmi silné puto – pripúta dvoch ľudí na celý život. V srdci zdravého človeka zanechá veľmi hlbokú stopu. Ak sa vzťah rozpadne, je to chemická príčina trvalo bolestnej spomienky - pocitu, že „mi roztrhlo srdce“.

-pokračovanie na 2.str.-

Toľko teória. A čo to znamená v konkrétnom živote?

Dostávame sa napríklad k toľko omieľanej a kontroverznej téme predčasného sexu. Viaceré štúdie ukazujú, že práve **predčasný sex** (rozumej sex pred svadbou) je príčinou rozpadu mnohých vzťahov, aj keď začali veľmi pekne. Nie žeby množstvo zaľúbených klamalo pri vete „milujem ťa na život a na smrť". Ani rozvedení manželia neklamali na svadbe pri manželskom sľube. Ale zážitok sexuálneho kontaktu ich natoľko omámil, že sa znížila ich súdnosť a schopnosť rozumne sa rozhodovať. Jednoducho povedané „ružové okuliare" pod vplyvom silného hormonálneho opojenia človeku nedovolia vidieť druhého v reálnom svetle. Všetci naokolo vidia, že tí dvaja sa k sebe nehodia, len oni dvaja si myslia opak.

Ak niekto urobí počas prvej lásky rozhodnutie – je pod vplyvom FEA (+ dopamínu a endorfínu). Takto „omámený" jedinec pripúta k sebe rovnako „omámenú" osobu. Nie sú schopní dobre sa poznať, pretože vidia druhého výlučne cez skrášľujúce okuliare hormónov.

Ďalším faktom je to, že tí ktorí sa zdržiavajú predčasných sexuálnych kontaktov, skôr dozrejú pre manželstvo (to ukazujú štatistiky). Tí manželia, ktorí sa na manželstvo pripravovali sexuálnou zdržanlivosťou sami priznávajú, že im to pomohlo naučiť sa lepšie spolu komunikovať.

Sexuálna zdržanlivosť pred manželstvom nie je tak ani o „zákaze", ako skôr o **správnom usmernení energie**. Ak sa niekto pred manželstvom vzdáva sexu, tak nejde v prvom rade o zriekanie sa, ale o využitie energie prameniacej zo zaľúbenosti na to čo treba – na vzájomné spoznanie sa. Kto pred manželstvom skúša sexuálny život, premrhá energiu zaľúbenia. Avšak táto energiu zaľúbenosti môže pomôcť prijať vzájomné rozdielnosti, dobré i menej dobré vlastnosti a spoločne pracovať na ich zlepšení.

Ak mladí nezačnú predčasne erotické zbližovanie – „endorfínový ošiaľ" a následné oklamanie mozgu sa nekoná. (V prvých mesiacoch má mozog aj tak dosť starostí s dopamínom, nie to ešte zvládať návaly endorfínu.) Takýto mladí ak sa zdržiavajú sexu, sú nútení naučiť sa aj iné jazyky lásky, lebo chcú spolu komunikovať. Týmto spôsobom môžu prežiť krásne obdobie, kedy môžu spoznávať či sa skutočne k sebe hodia alebo nie. A ak náhodou sa rozhodnú rozísť – majú možnosť v pokoji sa rozísť bez vzájomného zranenia.

Zároveň v období intenzívnej lásky sa oxitocín produkuje oveľa silnejšie ako v iných obdobiach života. Keď si zamilovaní prejavujú rôzne znaky lásky, vznikne veľké množstvo oxitocínu a toto spája dvojice v čistej láske. Neskôr síce FEA vyprchá, ale oxitocín zostáva – a tak dáva dvojici radosť z hlbokého vzťahu.

Na záver:

Telo človeka nie je v rozpore s jeho dušou, ale tvoria neoddeliteľnú jednotu.
S rozvojom vedy zisťujeme aj v širšom kontexte, že duševné procesy (radosť a hnev, láska i nenávisť) majú aj svoje biologické, resp. hormonálne pozadie. Veď už medzi starodávne zásady teológie patrí heslo: „nadprirodzené stavia na prirodzenom".

A tak môžeme obdivovať ako Boh stvoril človeka - aby hormóny a ďalšie prirodzené faktory ho usmerňovali k „vyšším" cieľom. FEA priťahuje k sebe muža a ženu. Oxitocin posilňuje ich vzťah a robí ho trvalým. Endorfín, vznikajúci pri telesnom styku, robí radostným a príťažlivým ich spolužitie, v ktorom vzniká nový život.

(spracované podľa maďarského pastorálneho teológa - ThDr. Ferenc Tomka)

kaplán Marián

OHLÁŠKY

Oznamujeme Vám, že sviatosť manželstva chcú 25.2.2017 prijať:
PhDr. Tibor Račok, syn rodičov: Tibor a Emília rod. Lukčíková , bývajúci: Třebíčska, Humenné a **MUDr. Zuzana Šalatová**, dcéra rodičov: Marián a Mária rod. Brinkošová bývajúca: Nižné Ladičkovce

Marián Sýkora, syn rodičov: Matej a Anna rod. Hryzáková, bývajúci: Bajzová, Žilina a **Mária Macková**, dcéra rodičov: Jozef a Mária rod. Marcinová, bývajúca: Třebíčska, Humenné

Maroš Rajňak, syn rodičov: Jozef a Gabriela rod. Žinčáková, bývajúci: Modrá nad Cirochou a Katarína **Melnikovičová**, dcéra rodičov: Jozef a Anna rod. Valaliková, bývajúca: Dedačov

Kto by vedel o nejakej cirkevnoprávnej prekážke, ktorá by im zabraňovala uzavrieť sviatosť manželstva, je to povinný nahlásiť na farskom úrade. Zároveň snúbencov zverujeme do vašich modlitieb.

Kurzy prípravy na manželstvo v najbližších termínoch:

- víkendový kurz bez ubytovania: 24.02. – 26.02.2017 Belá n/Cir.
- skrátený víkendový kurz: 10.03. – 11.03.2017 Humenné pod Sokolejom
- skrátený víkendový kurz: 24.03. – 25.03.2017 Humenné Sídlisko III.

Na predmanželský kurz v našej farnosti sa môžete nahlásiť v kancelárie farského úradu alebo prostredníctvom E-mailu: fara.humenne3@gmail.com Na kurz v Humennom na Sokoleji: farasokolej@gmail.com a v Snine: copovi.jm@gmail.com

Animátori: zľava- Tonka, Paťa, Majka, Emma, Tino, Dianka, Emma a Matúš.

Touto cestou sa chcem poďakovať našim animátorom, členom OZ Podaj ruku a CVČ Dúha a všetkým rodičom, starým rodičom a deťom za krásny Farský karneval. Moje poďakovanie patrí zvlášť aj DJ Petrovi Vaskovi za jeho službu Dj-ja na našom karnevale.

OZNAMY

V piatok 17.2.2017 po detskej sv. omši pozývame animátorov a dobrovoľníkov na prvé krátke pracovné stretnutie ohľadne prípravy letného farského tábora, ktorý plánujeme zrealizovať začiatkom júla 2017.

Na budúcu nedeľu 19.2.2017 bude zbierka na FaPC. Aktuálny dlh k 20.1.2017 v Sberbank je : 35.716,41 €. Pán Boh zaplať za každý váš milodar.

❖ ❖ ❖

V utorok 21.2.2017 vás pozývame na dekanátne večeradlo od 14.00 hod..
V nedeľu 26.2.2017 o 15.00 hod. vás pozývame k spoločnej modlitby Korunky Božieho milosrdenstva a následne na formačné stretnutie Združenia Faustínum.

❖ ❖ ❖

Oznam pre birmovancov a ich rodičov: sv. birmovania, ak Boh dá, bude udeľovať pomocný biskup Mons. Marek Forgáč v nedeľu 11.6.2017 o 9.00 hod.. prosíme o zintenzívnenie modlitby i prístupu k samotnej príprave. Krátke pracovné stretnutie rodičov birmovancov a birmovancov bude 22.2.2017 po mládežníckej sv. omši.

❖ ❖ ❖

Pripravujeme: vnedeľu 26.2.2017 našu farnosť navštívia kňazi Univerzitného pastoračného centra sv. Košických mučeníkov v Košiciach, kde pôsobí aj náš bývalý pán kaplán Dalibor.

Poriadok bohoslužieb

13. 2. 2017 - 26. 2. 2017

	Farský kostol KM	Klub dôch.	Lackovce
Pondelok 13.2.	**18.00** + Mária		**17.00** ZBP Sára
Utorok 14.2.	**7.00** Za uzdravenie tela i duše pre Janu		
Streda 15.2.	**18.00** + Rudolf	**17.00** + Mária, Ján, Mária, Ján, Anna	
Štvrtok 16.2.	**18.00** +Jaroslav, Mária, Štefan		
Piatok 17.2.	**18.00** Za obrátenie Lukáša		**17.00** + Gabriela
Sobota 18.2.	**8.00** + Imrich **18.00** + Eduard	**17.00** ZBP Peter	
7. nedeľa cez rok 19.2.	**8.00** ZBP Ľubica a Miroslav (30 r. manželstva) **10.30** Pro populo		**9.15** ZBP Helena

	Farský kostol KM	Klub dôch.	Lackovce
Pondelok 20.2.	**18.00** + Jozef, František, Andrej, Angela, Žofia, Anton		**17.00** + Ján, Anna, Andrej, Anna
Utorok 21.2.	**7.00** ZBP Anna a Jozef (40 r. manželstva)		
Streda 22.2. Katedra sv. Petra, apoštola, sviatok	**18.00** ZBP Eva (50 r. ž.)	**17.00** ZBP Anna, Andrej a celú rodinu	
Štvrtok 23.2. Sv. Polykarpa, biskupa a mučeníka	**18.00** ZBP Helena (80 r. ž.)		
Piatok 24.2.	**18.00** + Štefan, Štefan		**17.00** + Jozef, Anna, Ján, Anna
Sobota 25.2.	**8.00** + Anna **18.00** + Michal, Mária, Štefan	**17.00** ZBP pre rod. Vladimíra a Márie	
26.2.	**8.00** ZBP Anna (65 r. ž.) **10.30** Pro populo		**9.15** ZBP Mária s rod.

Vydáva Rímskokatolícka Cirkev Farnosť sv. košických mučeníkov v Humennom.
Bez jazykovej a pravopisnej úpravy.
e-mail: fara.humenne3@gmail.com www.humenne3.rimkat.sk tel.: 057 / 77 23 701