



Národní
týden
manželství

Zabijáci manželství

a jak se jim bránit

Slovo úvodem

Dovolte, abych vás letos opět pozval ke společnému prožitku Národního týdne manželství (NTM), který je zároveň už dlouhá léta Týdnem oddělení péče o rodinu v naší celosvětové církvi. V letošním roce toto oddělení slaví sté výročí svého založení. NTM by tedy mohl být jeho vhodnou oslavou.

Rád bych však připomenul, že jde v první řadě o týden, který by mohl být vhodnou příležitostí k tomu, aby si rodiče s dětmi na sebe udělali čas a připravili si ke vzájemnému sblížení zajímavý program.

Moc nás potěší, když si pak manželé každý večer před spaním přečtou jednu přednášku z našeho sborníku. V průběhu týdne si pak při jednom či dvou setkáních rodin ve sboru mohou své postřehy ze čtení prodiskutovat s ostatními páry.

Jelikož NTM není jen vnitrocírkevní aktivitou, nabízí se jeho prostřednictvím vhodná příležitost k tomu, abyste pro lokalitu, ve které sídlí váš sbor, připravili zajímavou evangelizační aktivitu: Může to být odborná přednáška o manželství, koncert rodinných seskupení, dětský den...

Organizátoři NTM pro letošní rok zvolili téma „Zabijáci manželství“. Jde o téma zajímavé a aktuální. Požádali jsme proto odborníky z řad církve, aby k dané problematice připravili svá zamyšlení. Na následujících stránkách objevíte několik „zabijáků“, na které byste si jako manželé měli dát pozor a včas je zneškodnit. Pokud se vám to podaří, splní letošní NTM svůj účel. K tomuto boji vám přeji Boží ochranu a pomoc.

Radomír Jonczy
vedoucí oddělení péče o rodinu
Česko-Slovenské unie CASD

Poruchy komunikace _____

V současné době nemůžeme nevnímat, že v řadě partnerských vztahů to pořádně „drhne“. Proč? Neexistuje jednoznačná odpověď, protože v tom hraje roli mnoho aspektů. Jedním z nich může být i problém vzájemné komunikace. Sice se říká, že i velmi špatná komunikace je lepší než žádná, ale je třeba dodat, že zatímco „špatná komunikace dokáže zničit i ten nejlepší vztah“¹, dobrá komunikace naopak zlepšuje a udržuje kvalitu vztahu.

Komunikace, řečeno tím nejjednodušším způsobem, „je proces, jímž lidé předávají informaci, ideje, postoje a emoce jiným lidem“.² Komunikujeme verbálně (slovy), ale i neverbálně (mimikou, gesty, postojem, emocionálními projevy), kdy ona neverbální komunikace může komunikaci slovy buď podpořit, anebo také úplně znehodnotit. Můžeme však komunikovat i činem, stejně jako nekomunikováním, čímž také něco sdělujeme. Je třeba si vždy uvědomit, že je velmi důležité, co, jak a kdy mluvíme. A tak si v této souvislosti položíme několik otázek:

Mluví tak, aby mi ten druhý byl schopen i ochoten naslouchat? Říkám sice pravdu, ale nemýlím se v tónu hlasu? Nemluví v situaci, kdy mi můj protějšek není schopen objektivně naslouchat (zabývá se něčím jiným, má zdravotní problémy)? Nemluví tehdy, když není dostatečný časový prostor, není intimní prostředí?

Ale komunikace nesouvisí pouze se slovy. Existují i další formy komunikace a s tím spojené otázky:

Dávám v komunikaci najevo, že si partnera vážím? „Haničko, můžeš nám donést čajíček?“ To byl obvykle požadavek manžela na manželku při mých návštěvách jedné rodiny. I přes moje přání, aby zůstala s námi, byla manželem vždy „odeslána“ mimo. „Haničko, nech nás o samotě.“ Beru partnera jako sobě rovného? Dám mu prostor, aby se mohl vyjádřit? Jsem ochoten naslouchat, nebo pouze JÁ chci říct...? Ponižit druhého mohu i docela klidným hlasem. Když mi dva mladí přede mnou sedící lidé vysvětlovali, že se ráno pohádali, mladý muž neopomněl dodat, že „s ní ale mluvil úplně klidně“. Přitom žena vedle něho plakala. Představuji partnera/partnerku jako svého manžela/manželku, nebo pouze jménem – jako by to byla cizí osoba? „Může jít o to, že s vámi (partner) podvědomě zas tak zásadně nepočítá. Jste skutečně jen Jana/Zdenek,“ říká vztahová poradkyně Hana Lustiková.

Moje dívka, moje snoubenka, moje paní, manželka, naše mamka, moje stará... I takto se může vyvíjet vztah. Žel.

Nezačínám hovor způsobem, který už sám o sobě předjímá špatný konec? „Začíná-li hovor kritikou, sarkasmem, obviňováním, projevem zášti, pohrdáním, tedy tzv. hrubým nástupem, hovor nevyhnutelně skončí v negativním duchu.“³ Jízlivý humor, posměšky, útočnost, pohrdavá gesta – to vše vede komunikaci do slepé uličky.

Komunikuji dostatečně? Problémy ve vztahu a nedostatečná komunikace mohou být dvě strany jedné mince. Málo mluvím, málo naslouchám. Druhý neví, jak se cítím, jak uvažuji... „Co je ti?“ – „Nic!“ Potom se nemůžeme divit, že druhý buď mávne rukou, nebo se naštvě. Informovat a dávat příkazy nestačí. Je třeba se sdílet i o pocitech, obavách, nápadech... Nekomunikuji a pak se divím. Něco v sobě dusím a potom vybuchnu. To se nemusí stát, pokud budu komunikovat dostatečně. Mnoho párů spolu tráví hodně času, ale nemluví spolu. „Mluví“ totiž se svým počítačem, mobilem a iPadem. „Lidé, kteří se pravidelně připojují na sociální sítě (což je většina), mají větší pravděpodobnost vzniku konfliktů ve vztahu.“⁴ Udělejme si čas na společné povídání. Hovory do noci, mnohdy až do rána – to je to, co někdy potřebujeme.

Nedělám zbytečně „z komára velblouda“? Časté zveličování problémů totiž vede k tomu, že nás druhý přestává brát vážně. Je samozřejmě jasné, že každý můžeme vidět závažnost situace jinak, ale v obecné rovině – jsou věci důležité, méně důležité a nedůležité. A my bychom je měli umět rozlišit.

Nezraňuji tím, co říkám a jak to říkám? „Přišla k nám do firmy nová sekretářka, štíhlá, no fakt hezká.“ Kdy jste ale své manželce naposledy řekli, že se vám líbí, že je hezká? Nebo: „Ty nikdy nic neuděláš pořádně. Prosila jsem o vysypání koše, ale tím jsem myslela, že také samozřejmě zameteš kolem.“ V prvním i druhém případě to jsou sice běžná slova, ale pro druhého zraňující a tím i silně demotivující. V domnění, že jsme upřímní a že bychom si měli sdělovat úplně všechno, jsme spíše neomalení. Všechno se dá říct, ale záleží na tom jak. Nemusím se mýlit v obsahu, ale mohu se mýlit ve formě podání.

Snažím se být pozitivní? Zkušenosti ukazují, že pozitivní přístup k druhému je předpokladem pro šťastný vztah. „Čím vyšší úroveň pozitivního myšlení, o to menší prostor pro hádky ve vztahu,“ uvádějí vědci z Chicagské univerzity. „Pozitivní emoce

jsou základem každého vztahu, protože mírní ty negativní...,” dodává Jane Greerová, vztahová poradkyně. Pozitivní přístup je motivací a motorem pro vztah. A tak, chceme-li se vyjádřit pozitivně i v nepříjemných situacích, hovoříme spíše o tom, jak se cítíme, ne o tom, co ten druhý udělal špatně. Je lépe říct: „Už jsi mi sto let nedonesl kytku“, nebo raději: „Byla bych velice ráda, kdybych zase od tebe dostala květiny, moc bych si toho vážila“?

Umím naslouchat? *„Naslouchat partnerovi je základní stavební kámen vztahu. Nelze dostatečně zdůraznit, jakou máme nesmírnou potřebu, aby nám někdo naslouchal...“* říká Paul Tournier.⁵ Mnohdy neposloucháme, protože pouze mluvíme. Jindy neposloucháme, protože „už přece víme, co ten druhý chce říct“. A problém prohlubujeme, když ještě předpokládáme, že i ten druhý ví, co máme na srdci, aniž bychom to vyslovili. *„Abychom chápali, musíme umět naslouchat, ne odpovídat.“* (Paul Tournier)

Toužím komunikovat i dotykem? Rodiče či prarodiče svoje děti nebo vnoučata nejenom rádi vidí, ale také je rádi pohladí, vezmou do náruče, prostě se jich dotýkají. Když dva lidé spolu chodí, touží se vzájemně dotýkat. A v manželství? Právě dotyky ukazují kvalitu a hloubku vzájemného vztahu a také právě ony vztah budují, prohlubují a udržují. Kdy jsme vzali manžela nebo manželku jenom tak za ruku, jenom tak pohladili? *„Vzhledem k tomu, že jsou doteky pro náš individuální pocit pohody a vzájemný kontakt natolik důležité a tolik lidem schází, je záhodno s tím něco dělat.“*⁶

Není chyba ve mně? Někdy se nám zdá divné, že partner reaguje například slovy: „Co zase máš?“ Ale nezavdal jsem já příčinu k takovému chování? Třeba nesplněným slibem, nelaskavou odpovědí? Když budeme hledat odpověď, dejme si také pozor, aby nevyústila v útok: „Co jsem ZASE udělal špatně!“

A tak bychom se mohli ptát dále: Umím říkat slovo promiň? Uvědomuji si, že zatímco mužům stačí spíše informace, ženy potřebují sdílet pocity? ... Není však důležité klást si pouze otázky. Je potřeba dávat odpovědi. A to nejenom slovy, ale, a to v první řadě, životem.

Jan Dymáček, B.Th.
kazatel CASD, vztahový poradce
vedoucí oddělení diakonie
Moravskoslezského sdružení CASD



6/7 Zabijáci manželství

- 1 Mattias Stolen Due, Pečujte o svůj vztah... dokud se ještě máte rádi, Portál 2018, str. 64.
- 2 Milan Nakonečný, Sociální psychologie, Academia 1999, (1. vyd.) (citát J. W. Vandera Zandena).
- 3 John M. Gottman, Sedm principů spokojeného manželství, Jan Melvil publishing 2015, str. 48.
- 4 Studie uveřejněná v časopise Cyberpsychology, Behavior and Social Networking s komentářem psychologa Josepha Gillona.
- 5 Olina Táborská, Výkřik „Drž už klapačku!“ může někdy vyřešit vleklé partnerské spory [online]. Novinky.cz. Vydáno 15. 01. 2010 [cit. 15. 11. 2018]. Dostupné na: <https://www.novinky.cz/zena/vztahy-a-sex/188958-vykrik-drz-uz-klapacku-muze-nekdy-vyresit-vlekle-partnerske-spory.html>.
- 6 Mattias Stolen Due, Pečujte o svůj vztah, Portál 2018, str. 121.

Povahová nezralost _____

Začněme příběhem: Janě se po roční známosti zdálo, že Petr pro ni bude optimální partner. Asi za dva roky, když opadlo kouzlo zamilování, se jim narodila holčička. V průběhu dalších měsíců, plných nových povinností, si Jana uvědomila, že se musí starat nikoliv o jedno, ale o dvě děti. Petr se často choval jako dítě. Moc jí nepomáhal, věnoval se nadále svým zájmům, vyžadoval její pozornost a zdálo se, že na jejich dítě žárlí. Byl popudlivý, často se hádal, a když nebylo po jeho vůli, trestal Janu mlčením. Věkem dospělý, ale choval se dětinsky, nedospěle.

Na konci svého prohlášení o lásce v 1. listu Korintským 13,11 dodává apoštol Pavel zajímavou větu: „Dokud jsem byl dítě, mluvil jsem jako dítě, smýšlel jsem jako dítě, usuzoval jsem jako dítě; když jsem se stal mužem, překonal jsem to, co je dětinské.“ Pavel zde nehovoří o svém dětství a dospívání, ale vzpomíná na dobu svého obrácení, kdy se stal křesťanem. Uvěřil Kristu, ale ještě nějakou dobu mluvil a jednal nedospěle. Odsoudil mladého Marka, protože s ním nepokračoval v misijní práci. Odsuzoval i Petra. Dovolil však Kristu, aby v průběhu času měnil jeho povahu. Zkouška jeho zralosti nastala v okamžiku, kdy se vůči němu korintští věřící zachovali nevděčně a odmítli ho. Odpustil jim a píše jim laskavý dopis, jenž vrcholí pojednáním o lásce, která „nikdy nekončí“. A pak odhaluje, že ve své povaze a v lásce agapé byl dítětem, ale „překonal to, co je dětinské“ a dospěl.

Povahová nezralost je jedním z velkých zabijáků manželského vztahu. Žít s někým, kdo se chová či komunikuje jako dítě, je nesnadné a frustrující. Člověk v průběhu vývoje postupně dozrává v oblasti tělesné, sexuální, emoční, dále v oblasti rozumového poznání, vůle, morálky, odpovědnosti, sebeovládání, komunikace, sebepojetí apod. Avšak proto, že mnoho lidí vyrůstá v neúplných či narušených rodinách pod vlivem „nedospělých dospělých“, se v některé oblasti svého vývoje zastaví v dětském věku. Lékař František Koukolík popisuje problém nedospělosti dospělých ve své knize *Vzpouza deprivantů*. Píše, že dnešní problematická generace vytvořila spoustu „citových deprivantů“. Ti sice mohou být na společenském žebříčku obdivovanými jedinci, avšak ve svých (nejbližších) vztazích bývají dominantními manipulátory, kteří se chovají jako děti. Narušení vazby matky s dítětem, traumatické zážitky nebo nenaplnování citových potřeb (pozitivní sebepojetí) vyvolá „deprivaci“, jež naruší vývoj osobnosti. „Pro některé funkční systémy mozku platí, že v jejich vývoji jsou kritická období. Nedostávají-li

v tuto dobu dostatečné množství ‚správných‘ informací, jejich vývoj se nezvratně poškodí nebo zmrzačí.“

Hezký mladý člověk, do kterého se druhý zamiluje, se může jevit jako optimální partner. Jenže později se může ukázat, že je „velkým dítětem“. V době známosti je dobré si všimnout i těchto „nevinných projevů“ a užitečnou pomocí může být rovněž předmanželský seminář, který vede „neustranný“ člověk. Na tomto světě však optimální partner neexistuje; pro dobrý vztah je třeba vynaložit hodně lásky i trpělivosti a spolehnout se také na Boží milost a pomoc, která dokáže „změnit i nezměnitelné“.

Josef Hrdinka, Ph.D.

*kazatel CASD, psycholog
manželský a rodinný poradce*



Srovnávání, očekávání, _____ sami manželé

Vzhledem k letošnímu mottu Národního týdne manželství *Zabijáci manželství a jak se jim bránit* mám chuť ponořit se do malé analýzy příčin ohrožení a umrtvování vztahu. Napadá mne zcela zákonitá otázka: čím to je, že se z lásky stane lhostejnost, čím to, že se z obdivu stanou výčitky, a kde je zakopaný pes, když ti druzí jsou zajímavější, pozornější, lákavější – zkrátka lepší?

Cílem však není jen depresivní analýza, ale něco jako preventivní plán, jako opatření, které může minimalizovat škody. Neboť když víme PROČ, snáze najdeme JAK. Tímto heslem se řídím jak v osobním, tak v pracovním životě.

Nyní zpět k tématu: pokusím se najít zabijáky manželství ve třech vrstvách. Ve vnější, vnitřní a osobní rovině.

Vnější zabijáci

Motto: Největším nepřítelem manželství a vztahu je srovnávání.

Pokud postavíme do řady vnější vlivy, můžeme na mnohé ukázat prstem – ten za to může, ten také a o tom dalším není ani pochyb. Zaměřím se však na jeden, jehož destruktivní účinky jsou hmatatelné. Dejme mu jméno **srovnávání**. Srovnávání nás okrádá o životní lehkost, o radost z toho, co je, a místo toho nás naplňuje hořkostí.

Jedním z nejčastěji vyslovovaných výroků lidí 21. století je stručné sdělení: „*Nemám čas!*“ Čas je veličina, která se jeví mimo možnost našeho vlivu. Proud dění je nezastavitelný. Je nastavena nějaká pomyslná hladina normality a obvykle se s touto hladinou poměřujeme i my – ať chceme, nebo ne. Srovnáváme se s tím, co mají druzí nebo kým jsou. Ne nadarmo už naši předkové používali rčení: „*U sousedů je tráva vždycky zelenější!*“ Myslím, že právě zde je prostor i pro jedno z nejcitlivějších témat srovnávání: míra duchovnosti, míra zbožnosti a míra angažovanosti pro Boží dílo. Je vůbec možné, aby tak ušlechtilé oblasti mohly být nazvány zabijáky manželství? Troufám si tvrdit, že ano. Z poradenské praxe to mohu doložit desítkami příběhů, kdy oba manželé investovali veškerou energii do dosažení jakéhosi pomyslného standardu správného věřícího a ustrnuli v určité duchovní křeči, protože nevěděli, zda vůbec a případně kde jsou hranice takového

úsilí. Dosahování tohoto standardu pak stojí mnoho sil a rozhodně je dotováno časovou investicí. Někdy až neúměrnou. Chceme stihnout vše jako ostatní, chceme být součástí „normálního“ proudu. Platidlem, tím, které je skoro vždy po ruce, jsou ti nejbližší. Manžel, manželka, děti, domácnost.

Nedá mi to, abych nevzpomněla citát, jehož autora asi ani neznám, ale jehož slova mne zasahují: „*Spěch budí prázdnotu a prázdnota nutí do spěchu.*“ Z mého pohledu je toto jeden z úhlů pohledu na destruktivní vliv současného trendu společnosti. Spěch a ruku v ruce s ním prázdnota. Projeví se vyprázdněním vztahu, postupným odcizováním, a nakonec až osamělostí. Přestože žijeme ve vztahu, cítíme se jaksí osamělí. Přestože žijeme obklopeni lidmi a obvykle se i angažujeme pro lidi, nějak se vytratí úžas, radost a vděčnost.

Co s tím? Jak zamezit ničivé síle vnějších zabijáků?

Jedním z opatření je definování vlastního žebříčku hodnot. Tento proces souvisí dokonce i s vědomím, že pokud něco upřednostníme, zcela jistě něco ztratíme a budeme to muset oželeť. Muset? Je lépe dospět k tomu, že to chceme oželeť a rádi i oželíme! Vždy se bude objevovat otázka: pokud toto považují za nezbytné – kdo za to zaplatí a čím?

Vnější zabijáci mají neuvěřitelně silnou zbraň – srovnávání. Vědět, co chci, vybrat si a umět to žít s radostí a lehkostí je však nejsilnější obranou, která manželství propůjčuje stabilitu.

Vnitřní zabijáci

Motto: Největším zabijákem manželství a vztahu jsou očekávání.

S vnějšími zabijáky manželství uzavírají pakt o spolčení vnitřní zabijáci. Co sem patří? Pocit nedostatečnosti či křivdy, nevyřešená vztahová či osobní zranění, ale také pocity oprávněnosti a nesplněných očekávání. Právě jeden z největších vnitřních zabijáků nese jméno **očekávání**.

Partnerství a manželství je vztah založený na lásce. Obvykle do něj vstupujeme s přesvědčením, že *láska hory přenáší*. Když už máme tu odvahu veřejně sňatkem nebo třeba jen neoficiálně v soukromí vytvořit pár, pak jsme zcela jistě motivováni touhou milovat a být milováni, rozdat se a třeba i trošku brát.

Proč se však nikde nevyučuje předmět Dovednosti pro partnerství? Proč k povinným školením nepatří Manželská příprava? Anebo je obdobou tohoto zaško-

lení „život na psí knížku“? U mnoha párů stále více vnímám rozčarování z toho, že se vztah vyvinul nějak jinak, než oba chtěli, a že ten druhý je jiný, než si přáli. Domnívám se, že tyto podněty jsou zcela zákonitým produktem vývoje vztahu. Proč? Protože do párových vztahů vstupujeme většinou s očekáváním, s představou a s nadějí.

Kdysi mne zaujal citát „*Očekávání ničí vztahy*“. Co je na očekáváních špatného? A proč mají tak ničivý dopad, když se jedná o zcela přirozenou záležitost? Je potřeba, aby se člověk zbavil svých očekávání? Nezůstane mu pak jenom studená realita a život bez naděje?

Co s tím? Jak zamezit ničivé síle vnitřních zabijáků?

Tento proces jsem zažila sama na sobě a vytvořila jsem koncept, který nazývám *pohřeb vlastních představ*. A mohu říct, že pointa je neuvěřitelně osvobozující, leč průběh dost dramatický.

Očekávání by nebylo samo o sobě tak špatné, kdyby nešlo ruku v ruce se srovnáváním. To, co nás skutečně bolí, mrzí a štve, je právě rozdíl mezi očekáváním a realitou. A ve snaze chtít víc leštíme, hýčkáme naši představu a očekávání s programem: *kéž by..., kdyby aspoň...* A čím je rozdíl výraznější, tím méně vnímáme skutečnost ve vši barevnosti. Pokud se zaměříme na popis reality ve světle nedosažených očekávání, je to někdy k uzoufání. A jako by se vytratil pohled na to, co funguje, co je dobré, ba co je dokonce jedinečné... Pohřeb vlastních představ spočívá skutečně v rozloučení se s představou, jak by věci měly vypadat, abychom zažívali spokojenost. Mnohdy jde o pohřbení představ o druhých, o sobě, o církvi či o Bohu. A pokud se nám podaří očistit realitu od balastu vlastních představ, pak mnohdy najdeme *poklad pod vlastním prahem*, jak říkali naši předkové a jak vzpomíná P. Coelho v knize *Alchymista*.

Osobní zabijáci

Motto: Největším zabijákem manželství jsou manželé sami.

Třetí rovina, osobní zabijáci, bude asi nejcitlivější. Možná si stejně jako mnoho dalších kladete otázku: proč jim se daří, a nám ne? Proč zrovna já to musím snášet? Jak to dělají, že jsou v pohodě? Dovolím si tvrdit, že všechny tři roviny spolu úzce souvisejí. Ti vnější zabijáci jsou podněty. Vnitřní zabijáci zase představují vlastní úhel pohledu. A třetí vrstva, osobní zabijáci, významně souvisejí s vlastní

zralostí a dovednostmi nezbytnými pro párové soužití. Proto si dovolím vznést možná ostrý výrok uvedený v mottu této části: největším zabijákem manželství jsou **manželé sami**.

Co s tím? Jak zamezit ničivé síle osobních zabijáků?

Přestože asi potřebujeme najít důvody odcizení, bolesti, zklamání, nenaplněných očekávání či příčiny rozvratu nebo ztraceného vztahu, je to stále jen analýza. Pokud výsledky tohoto pátrání přispějí k porozumění, k pochopení vzájemného propletence, je šance posunout se, proměňovat se, zkrátka zrát. V manželství se učíme být sami sebou s přispěním toho druhého.

Ač to zní provokativně, nejsou to věci, způsoby chování nebo okolnosti, co manželství zabijí. Ty mohou být podnětem, mohou významně ovlivnit kvalitu manželství, ale samy o sobě nemají moc manželství zničit. Proč? Protože lidé jsou vybaveni pomyslnou zbraní a štítem. Zbraní mohou být slova, gesta, činy, postoje, které vyjadřují naše vnitřní prožívání a ve svém destruktivním vlivu představují zabijáky manželství. V pozitivním slova smyslu však mohou stát za odhodláním měnit věci k dobrému. Změna je totiž jistým druhem akce. A co je štítem? Právě ukotvení, vědomí vlastní hodnoty, nadhled a odevzdanost. Mám potřebu přizvat v tomto okamžiku Dárce manželství, Pána Ježíše Krista, který může poskytnout ono zmíněné ukotvení, potvrzení vlastní hodnoty a může být spolutvůrcem mírového stavu.

Zabijáci manželství dostanou moc, pokud prolomí ochranu před vnějšími vlivy, pokud najdou spojence v pocitech křivdy a ublížení a stanou se zbraní proti druhému. Naopak ani ty nejhorší vnější podmínky nemají moc překonat trojitou hradbu chránící manželství: odolnost proti vnějšímu tlaku, vděčnost za to dobré, co v manželství je, a vzájemnou úctu. Pak je manželství prostorem pro společný růst.

Mgr. Milena Mikulková
*vztahová poradkyně, mediátorka
kouč, lektorka, spisovatelka*



Závislosti

Psal se 23. únor 1998 a krátce před 19. hodinou přistál na zaplněném ruzyňském letišti letecký speciál. Přivezl z japonského Nagana české hokejisty, kteří se den předtím stali zlatými olympioniky. Národ zachvátila zlatá horečka. Všude spousty lidí, ale také reflektorů, kamer a reportérů. Do smrti nezapomenu na jeden z rozhovorů. Podobných byly tehdy v médiích stovky.

Redaktor si k rozhovoru pozval hlavního trenéra našich hokejistů, Ivana Hlinku. Padlo mnoho otázek, ale jedna z nich mi utkvěla v paměti: „Pane Hlinko, dokázal jste už všechno, čeho může hokejista a také trenér dosáhnout. Je ještě něco, co byste rád dokázal?“ Ivan Hlinka se na chvíli odmlčel a pak ztichlým hlasem řekl: „Ano, je jedna věc, kterou bych rád dokázal. Chtěl bych přestat kouřit, ale nejde mi to!“

Ivan Hlinka byl pro mě už v dětství velkým vzorem. Svou vysokou štíhlou postavou obvykle převyšoval ostatní hokejisty. Všichni jsme ho znali jako středového útočníka první lajny s památným číslem 21 na dresu. Kolik odříkání, bolesti a překonávání sebe sama musel tento skvělý sportovec v životě prožít! A přesto našel odvahu před celým národem přiznat: „Je tady něco, čeho se nemohu zbavit.“

Závislost. Ve společnosti se o závislosti nemluví, a v církevním prostředí už vůbec ne. Zažil jsem žel v naší církvi mnoho příběhů rodinných tragédií, kdy závislost zničila a doslova zabila manželství.

Závislost – definice

Odborníci se k závislosti vyjadřují takto: Pro diagnózu závislosti je potřeba, aby byly v posledních 12 měsících přítomny alespoň tři z následujícího seznamu příznaků:

- silná touha a nutkání užívat látku
- potíže v kontrole užívání látky
- užívání látky k odstranění tělesných odvykacích příznaků
- průkaz tolerance (potřeba vyšších dávek drogy k dosažení očekávaného stavu)
- zanedbávání jiných zájmů a potěšení než užívání drogy
- pokračování v užívání drogy i přes jasný důkaz škodlivých následků užívání (depresivní stavy, nákaza virovou žloutenkou při injekční aplikaci, cirhóza jater při užívání alkoholu apod.)

Závislosti se dělí na tělesné (fyzické) a psychické. Existují také typy závislosti podle předmětu závislosti.

Vznik závislosti

Člověk byl stvořen z lásky, ze vztahu. Také k jeho početí je třeba vztah dvou lidí, a tak nejnvtřnější potřebou každého je milovat a být milován.

Problémem je, že v našem porušeném světě se láskyplnému vztahu musíme učit. Celoživotním úkolem člověka je směřovat ke svobodě a dorůstat v plnost dokonalého lidství, k lásce bez podmínek.

Protože se nám jí často nedostává, stáváme se závislími. V této souvislosti se dá závislost definovat jako *vlastní úpěnlivá snaha překonat nedostatek lásky obrannými mechanismy, kterými jsme se učili „přežít“ v situaci, kdy naše potřeby nebyly vhodné, ve správné míře a ve správný čas naplněny.*

Podle odborníků máme v sobě všichni „citovou nádrž“. S ní jsme se všichni narodili a neseme si ji po celý život. Profesor Jaro Křivohlavý rád ilustroval tuto nádrž „hrníčkem lásky“. Takový hrníček má své hranice, ale směrem vzhůru je otevřený. Člověk je schopen transcendence, přesahu sebe sama. Pokud ovšem tato vertikální dimenze není naplněna a nepěstujeme ani zdravé vztahy horizontální, ocitáme se v osamění. Důsledkem je nevyslovitelná bolest a utrpení, vina, stud, osamocení, zanedbávání, úzkost, panika, nenávisť, zlost, ignorance, předsudky, bigotnost.

Jednou z forem kompenzace uvedených stavů je právě závislost. Kromě izolace, předvádění se, perfekcionismu, ovládání druhých, úniku z reality... závislosti! Pasivní a aktivní.

Závislost je smrtící důsledek života s prázdným hrníčkem lásky

Uzdravení potřebujeme všichni. Každý z nás potřebuje naplnit svůj prázdný hrníček a dovolit dokonalé lásce, aby nás přeměnila v lidi citlivé, živé, milující bez podmínek...

Svou vlastní bolest a utrpení se snažíme zvládat následujícím způsoby:

1. Izolací, budováním zdí a odtahováním se od lidí
2. Předváděním se – popíráním skutečného stavu věcí, nepoctivostí; děláme se lepšími, než jsme, a žijeme ve světě fantazie a iluzí

3. Perfekcionismem – snahou dělat všechno přesně a správně
4. Hledáním chvály u druhých – čekáme, že nás ujistí, jak jsme dobří a jakou pro ně máme cenu
5. Manipulací jiných lidí, aby naplnili náš prázdný hrníček
6. Službou druhým – ne pro naplnění jejich potřeb, ale ze své potřeby, kvůli sobě (dělá nám dobře, že nás ostatní potřebují)
7. Prožíváním milostných románeků a avantýr; hledáme vytržení z nudy
8. Únikem z reality (alkohol a další drogy)
9. Zneužíváním sexuality (jednáním ve skrytu, ponižováním sebe nebo druhého; chceme změnu v situaci, kdy se nudíme nebo kdy potřebujeme uvolnit napětí; chybí zde oboustranně láskyplný vztah)
10. Pasivní závislosti na televizi, internetu, pornografii
11. Závislosti na ideologii a církevnictví

My přece ne!

Možná vás napadá myšlenka: vždyť my jsme křesťané, dokonce adventisté, takže toto se nás vůbec netýká...! Dovolím si tvrdit opak. Křesťané mají také dost závislostí. S mnoha z nich jsem se setkal i mezi členy mé církve.

Vzpomínám na dobu, kdy se ve sborech začal používat Český ekumenický překlad Bible. Kolika slovních válek jsem byl svědkem... Vždyť přece pouze kralický překlad je ten jediný správný, z něhož máme číst i kázat! Nezapomenu na jeden „triumfální“ argument: „Bratře, vždyť z kralického překladu četl a kázal i sám Ježíš!“ Velmi podobné situace jsem zažíval v době, kdy byl vydán nový „Sionský zpěvník“.

Ale mohou to být i jiné závislosti, jako například:

- Funkce ve výboru sboru
- Můj názor, ideologie, církevnictví...
- Moje svatost, můj adventismus
- Moje židle ve sboru, závěs na stupínku, kytky na pódiu, kazatelna...
- Náš sborový dům – „...tématy rukama jsme ho, bratře, vybudovali!“

Apoštol Pavel napsal o svém dřívějším „otroctví“ a přechodu do svobody:

¹³Slyšeli jste přece o tom, jak jsem si kdysi vedl, když jsem ještě byl oddán židovství, jak horlivě jsem pronásledoval církev Boží a snažil se ji vyhubit.¹⁴Vynikal jsem ve věrnosti k židovství nad mnoho vrstevníků v našem lidu a nadmíru jsem horlil pro tradice našich

otců. ¹⁵Ale ten, který mě vyvolil už v těle mé matky a povolal mě svou milostí, rozhodl se ¹⁶zjevití mně svého Syna, abych radostnou zvěst o něm nesl všem národům...

(List Galatským 1,13–16)

Babička mi říkávala: „Kdo doma radosti nemá, marně ji ve světě hledá!“

Řešení aneb co s tím?

Před lety vyšla v češtině útlá knížka od Dr. Rosse Campbella „Potřebuji tvou lásku“. V ní autor pomocí čtyř jednoduchých principů učí rodiče malých dětí, jak jim jejich „hrníček lásky“ každý den naplňovat. A protože v jednoduchosti je síla, stačí „pouze“:

- **kontakt očima** – ihned po narození, jen co miminko začne rozeznávat, hledá oči toho, kdo se nad ním sklání
- **kontakt kůže na kůži** – tzv. „haptický kontakt“ – jakmile porodníci novorozeně umyjí, ošetří, obvykle ho položí mamince na břicho do blízkosti prsou. Miminko má velkou část své pokožky na maminčině břichu a ona ho ještě objímá.
- **soustředěná pozornost** – dítě velmi dobře vycítí, že se na něj nesoustředím, pokud při hře s ním ještě telefonuji či dělám jinou činnost
- **kázeň a pravidla** – bez hranic se nikdo z nás necítíme v bezpečí a prožíváme nejistotu

Všichni potřebujeme každodenní naplňování tohoto „hrníčku lásky“. Uvedené čtyři jednoduché principy fungují i mezi námi dospělými, jen je potřeba na ně každý den myslet a používat je vůči druhému.

Dovolme lásce, aby nás přeměnila v lidi citlivé, živé a milující bez podmínek. Potřebujeme ve svých nejbližších – partnerech – vidět bytosti s nekonečnou cenou originálu hodné milování. Potřebujeme se navzájem.

Pak může přijít uzdravení jako odpověď na naši potřebu, nikoliv jako odměna za naši bezchybnost či dokonalý výkon.

Závěr – magna charta svobody:

¹³Vy jste byli povoláni ke svobodě, bratří. Jen nemějte svobodu za příležitost k prosazování sebe, ale služte v lásce jedni druhým. ¹⁴Vždyť celý zákon je shrnut v jednom slově:

Milovati budeš bližního svého jako sebe samého! ¹⁵Jestliže však jeden druhého koušete a požíráte, dejte si pozor, abyste se navzájem nezahubili. ¹⁶Chci říci: Žijte z moci Božího Ducha, a nepodlehnete tomu, k čemu vás táhne vaše přirozenost.

(List Galatským 5,13–16)

Petr Adame
kazatel CASD
hlavní koordinátor
Národního týdne manželství



Vyhasínání vášně, _____ zanedbávání blízkosti, zahrávání si s oddaností

Americký psycholog Robert Sternberg je autorem tzv. „trojúhelníkové teorie lásky“. Říká, že láska obsahuje tři složky: vášně, blízkost a oddanost. Jeho teorie se stala inspirací pro toto zamyšlení.



Jak nezabít vášně?

Sexualita je vrozený motivační systém. Vede samozřejmě k plazení dětí, umožňuje lidstvu přežít. Sexualita je zároveň jedinečným nástrojem, který přitahuje muže a ženu k sobě. Začíná už tam, kde je muži příjemný pohled na ženu. Sexualita může za to, že se rádi procházíme se svými partnerkami při západu slunce. Že se mladému chlapci rozbuší srdce, když vezme svou milou za ruku... Sexualita je mnohem víc než pohlavní styk.

Vášni v manželském vztahu pomůžeme, když si dovolíme toužit. Když budeme sexuální touhu, se vším, co obnáší, brát jako něco správného a výjimečného. Ne jako něco hříšného nebo zakázaného. Sexualita není o nic hříšnější než jiné oblasti našeho života. Mimochodem – nezdá se vám divné, že i sekulární společnost často používá slova jako „hříšné, hřích“ pro oblast sexuality? Nemají v tom prsty právě sexualitu zjednodušující názory nás křesťanů?

Na sexualitu člověka se můžeme dívat jako na složitý systém s rozsáhlou proměnlivostí. K sexuálnímu chování přirozeně patří tzv. sexuální preference (to, co se nám v sexualitě nejvíce líbí, co posiluje naši sexuální touhu), sexuální averze (to, co naši sexuální touhu ruší, snižuje, co se nám v sexu nelíbí, co je nám až odporné) a sexuální tolerance (co pro nás sice není v sexu to nejlepší, ale dokáže nás to do jisté míry vzrušit). Přestože toto rozlišení asi většina lidí nezná, tak právě díky tomu, že sexualita je vrozená, dokážeme zmíněné kategorie u našich partnerů

„číst“ a respektovat. Avšak ne vždy dostatečně. Proto je užitečné si uvedených skupin chování vědomě všimát, uvažovat o nich a občas o nich i mluvit. Jestliže je například pro někoho určitá sexuální praktika nepříjemná, partner by to měl respektovat. Pokud ale po určité aktivitě jeden z manželů touží a ten druhý ji dokáže akceptovat, má ji ve své sexuální toleranci, může svému partnerovi vyhovět.

Častým zdrojem napětí mezi partnery je rozdílná intenzita sexuální touhy, odmítání sexu v době rozporů, a nakonec specifické problémy mužů (problémy s erekcí...) i žen (problémy s orgasmem...). Sex je výbornou příležitostí pro smíření, něhu a sblížení. Pro chvíle, kdy můžete být sami sebou, kdy se můžete z druhého radovat, brát i dávat. Jestliže je problémů v této oblasti příliš, doporučuji obrátit se na odborníka – sexuologa či psychoterapeuta, který se v sexualitě vyzná. Někdy jsou problémy v této oblasti větších rozměrů (např. problém s oblibou bizarních praktik, jiná orientace či identifikace s druhým pohlavím), a tehdy je vyhledání podobné pomoci velmi důležité.

Jak nezabít blízkost?

Jste se svou manželkou/manželem dobří přátelé? Naše manželství to potřebují. Ne pouze žít vedle sebe, ale žít spolu jeden s druhým. Je důležité hovořit o běžných věcech, o chodu domácnosti, o péči o děti... Ale to nestačí. Důležité je mluvit i o tom, co kdo prožil v práci, co pro něj dnes bylo nové, koho potkal, co se mu podařilo... Ani to však stále nestačí. Je důležité mluvit o svých názorech, postojích, plánech, myšlenkách. I v nejbližším vztahu (a ten manželský jistě nejbližším je) je důležité jít ještě dále a mluvit o svých pocitech, zážitcích, emocích. Čeho jsem se dnes lekl, co mě potěšilo, co zklamalo.

Osobní rozhovory nemusí trvat hodiny a také nemusí probíhat každý den. Je užitečné si uvědomit, že jako lidé a různé osobnosti máme přirozeně rozdílnou potřebu s druhým být a povídat si. Někdo je člověk „ukecaný“, jiný je málomluvný – a je užitečné to respektovat. Ale v blízkém partnerském vztahu by oba měli mít chvíle, kdy hovoří i kdy naslouchají. Někdy je užitečné mluvit o svém vztahu, mluvit o tom, jak se vám spolu mluví...

Za důležité v manželském vztahu považují odpouštění. V rychlém rytmu našich životů si často ubližujeme a mnohdy nemáme čas (občas ani chuť) na moc řečí. Ale pozor, odlišíme odpouštění od mlčení. To, že o nějaké křivdě (o něčem, co my považujeme za křivdu a nespravedlnost či podraz od druhého) nemluvíme, ještě neznamená, že jsme odpustili. Odpustili jsme až tehdy, když v sobě necítíme zlost,

pokud nám daná věc přijde na mysl, ale když naopak cítíme klid a pokoj a opět se na partnera začínáme těšit.

Jak nezabít oddanost?

Udržet si závazek oddanosti v manželském vztahu měsíce, roky a desítky let, to vůbec není samozřejmost. Se svou polovičkou jsme jeden celek. Opravdu? Bůh nám to tak řekl. Táhne vás to někdy jinam? Pokud ne, tak gratuluji. Ale možná právě tento pocit samozřejmosti svazku manželského vztahu je pro jeho budoucnost „bezpečnostním rizikem“. Výlučnost závazku vůči svému partnerovi je totiž třeba udržet právě v těžkých dobách, kdy máme své partnerky či svého partnera plné zuby a nejráději bychom někam utekli.

Říká se, že láska a nenávisť mají k sobě blízko. Velice těžko se udrží vztah, ze kterého vyprchá láska a zůstanou pouze výčitky, zklamání a pocity křivdy. Mimochodem, asi málokdo z nás by chtěl být dítětem v takové rodině; děti si chyby rodičů často odnášejí jako první i poslední.

Líbí se vám jiné ženy nebo jiní muži? Je to přirozené, že se nám, odborně řečeno, naše sexuálně preferované objekty líbí. Díky téže síle se nám dnes a denně líbí a přitahuje nás naše manželka (u žen přirozeně manžel). Je však velký rozdíl mezi výše zmíněným a tím, jestli začneme ignorovat oddanost vůči své polovičce a začneme se oddávat radosti z někoho jiného.

Za mnoho věcí v životě asi skutečnou odpovědnost převzít neumíme (pokud to děláme, může to být iluze). Ale převzít zodpovědnost za náš manželský vztah, to za nás nikdo jiný neudělá. Právě tento závazek oddanosti může být hybnou silou nejen pro věrnost partnerovi, ale i nové energie pro vášeň a inspirací pro budování blízkosti.

Mgr. Vladimír Korpáš

*psychoterapeut, klinický psycholog
oddělení léčby sexuálních deviantů ve věznici Košice-Šaca*



Kohabitate

V rámci tématu „Zabijáci manželství“ bych rád upozornil na zabijáka, který manželství zabije dříve, než vůbec dostalo šanci vzniknout, případně jej zlikviduje krátce po jeho uzavření. Tento zabiják se jmenuje „kohabitate“.

Kohabitate je nepřímý institut rodinného práva zavedený pro dvě osoby odlišného pohlaví, které se rozhodly pro společné soužití v jedné domácnosti, aniž by byly sezdány. (ko – spolu, habito – bydlet)

Existuje několik forem kohabitate, ve své přednášce se však budu více soustředit především na kohabitaci předmanželskou.

Vývoj kohabitate

V roce 1930 žilo v Československu 40 000 nesezdaných párů. V roce 2011 jich jen v České republice bylo 234 346. Dnes jde o číslo daleko vyšší.

Ještě v polovině minulého století byla u nás kohabitate společensky naprosto nepřijatelná, v osmdesátých letech však začala být tolerována. Před svatbou spolu žila bez uzavření sňatku třetina snoubenců. V devadesátých letech začali partneři takové soužití akceptovat jako přípravu na manželství. Sňatky začaly být odkládány do vyššího věku a ve společné domácnosti spolu začali žít partneři, kteří sňatek vůbec neplánovali.

Dnes je kohabitate bez vize sňatku považována za samozřejmost. Průzkumy však ukazují, že většina Čechů stále považuje manželství za nejsprávnější formu rodiny. Řada mladých se svatbou stále ještě počítá.

Příčiny kohabitate

Pokles osobní etiky Bible považuje kohabitaci za přestoupení sedmého přikázání. Cizoložství se podle ní dopouští každý, kdo „leze“ do cizího lože s někým, kdo mu nepatří, protože s ním nebyl oddán. Svobodná žena patří svému otci, snoubenka snoubenci, manželka manželovi. Mimomanželský pohlavní styk je tedy v biblických dobách považován za hřích, který je trestán smrtí (Deuteronomium 22,20.21).

Naše křesťanská civilizace se však biblických kořenů principů zříká. Důsledkem toho jsou alternativní formy manželství. S nimi se dostavuje krize rodiny a ohrožení budoucnosti lidského rodu.

Oddalování sňatků Další příčinou kohabitace je rozdíl mezi biologickou zralostí a dobou, kdy vstupujeme do manželství. Ještě nedávno člověk sexuálně dozrál ve svých šestnácti letech, do manželství však vstupoval už v osmnácti. Dnes dosahuje zralosti ve dvanácti, jenže do manželství vstupuje až po dosažení třicítky. Dvacet let sexuální abstinence v době největší sexuální síly je hodně náročný cíl, přesto stojí za to k němu směřovat s vědomím, že tím prospějí sobě i svému budoucímu partnerovi.

Danou problematiku proto musíme nově promýšlet i my dospělí s vysokými mravními ideály. Psycholog Jeroným Klimeš v knize „Křesťanství, vztahy a sex“ přichází se zajímavým podnětem: Hlavním proviněním mladých párů nebývá ani tak společné bydlení nebo sex před manželstvím, ale neochota založit po vysoké škole rodinu a neustálé odkládání reprodukce do doby, kdy je vztah „přečizený“ a samovolně se rozpadá.

Potřeba vyzkoušet si partnera Nejčastějším argumentem pro soužití před svatbou je představa, podle níž si ti dva musí vyzkoušet, zda se k sobě budou hodit. Zpravidla tím míní souhrn v posteli. Soulad v postojích náboženských či majetkových, který je daleko důležitější, je však nezajímá.

Když lidé vstupující do vztahu začnou spolu intimně žít příliš brzy, přehlížejí nedostatky partnerovy osobnosti a zavírají si cestu ke stabilnímu partnerskému soužití. Nejprve je tedy třeba vybudovat nosný základ přátelství, pak přicházejí společné zážitky, romantika, něžnosti – a teprve v manželství potěšení z plné sexuality.

Efektivní způsoby antikoncepce K rozmáhající se kohabitaci přispívá rovněž antikoncepce. V dřívějších dobách znamenalo nemanželské dítě pro ženu bez manžela pohromu společenskou i existenční. Dnes, když je možné těhotenství předejít nebo ho odborným zásahem ukončit, je pochopitelné, že mladí se sexem do manželství většinou nečekají. Otázkou však zůstává spolehlivost antikoncepce a etické a psychologické dopady potratů.

Nezájem o rodinný život Nesezdané páry většinou nemají zájem o rodinný život. Bezprostředně po narození dítěte se proto řada z nich rozchází. Každý druhý

kohabitujiící pár se rozpadá dříve, než jejich společné dítě oslaví páté narozeniny, a tři čtvrtiny dvojic se rozejdu dříve, než jejich děti dosáhnou plnoletosti. Pro děti to představuje nadměrný stres a ohrožuje to jejich duševní pohodu v dětství i dospělosti.

Ekonomické důvody Nepřehlédnutelné jsou také ekonomické důvody kohabitan. Při nástupu na vysokou školu se mladí odstěhují od rodičů do jiného města a zde si musí platit nepříliš levné ubytování. V době studií se zamilují a zjistí, že efektivnější by bylo bydlet spolu.

Mezi ekonomické důvody kohabitan patří i obava z dluhů partnera. Sňatkem totiž vzniká společné jmění manželů, do kterého spadá vše, co v manželství nabudou. Případné dluhy se pak týkají obou partnerů.

Kromě toho kohabitujiící mladý pár dosáhne na sociální dávky snáz než manželé. Občanské iniciativy, které usilovně pracují na tom, aby se tato situace změnila, si proto zasluhují naši podporu.

Oslabení instituce manželství Stoupenci kohabitan zdůrazňují, že opora státu ve věcech manželských slábn. Svými zákony a podpůrným sociálním systémem však stát stále ještě může být manželům užitečný.

Manželé mají přístup ke zdravotnímu pojištění partnera, mají právo na informace o jeho zdravotním stavu a v případě jeho zdravotní nezpůsobilosti za něj mohou činit důležitá rozhodnutí.

Jestliže dojde k úmrtí partnera, ovdovělý partner dědí veškerý majetek a má právo na pobírání vdovského důchodu. Manželské páry mívají daňové úlevy a jsou vnímány jako vhodnější k adopci dítěte. Proto některým homosexuálům tolik záleží na tom, aby jim bylo manželství umožněno.

Obavy z instituce manželství Řada mladých se pro kohabitan rozhoduje i proto, že byli zklamáni manželstvím svých rodičů, rozvedené odrazuje vlastní neblahá zkušenost. Lidé mají také strach z odpovědnosti, ztráty osobní svobody a obětí, bez nichž však vztahy fungovat nemohou. Bojí se o kariéru, pohodlí a požitky a mylně předpokládají, že kohabitan jejich obavy vyřeší.

Podceňování rituálů Významnou příčinou kohabitan bývá podceňování moci rituálů. Nesezdaní se odvolávají na to, že papír kvalitu vztahu nezaručí. Přitom svatební rituál má veliký význam. Ne náhodou se v Bibli spojení dvou lidí v jedno tělo děje prostřednictvím rituálů. (Genesis 24,64–67) Proto Židé kladli na svateb-

ní obřady veliký důraz a Ježíš jejich význam zpečetil účastí na svatbě příbuzných v Káně. (Janovo evangelium 2,1–12)

Svatební rituál ustanovuje a definuje vztah, svatební smlouva ztělesňuje závazek odevzdání se a věrnosti. Připomíná důležitost přechodu z jedné fáze života do druhé. Veřejné vyznání zavazuje a dodává sílu k plnění manželských slibů. Také úkon požehnání je něčím víc než jen přímluvnou modlitbou. Ve spojení s vírou snoubenců má pro jejich vztah zásadní význam.

Vztahová schizofrenie Základní příčinou kohabitace bývá vztahová schizofrenie. Člověk zde partnerovi vysílá rozporuplné signály: „Miluji tě, jsi pro mne důležitý, chci s tebou sdílet svůj život, moc však ode mne nečekej. Nejsem si úplně jistý. Proto nic neslibuji. Chci být s tebou a blízko tebe, ale chci mít otevřená zadní vrátka, abych mohl kdykoli odejít.“

Snadnější rozchody Při kohabitaci má člověk kufr stále sbalený mezi dveřmi. Nemá pak problém říct: „Tohle fakt nemám zapotřebí. Mizím.“ Výzkumy ukazují, že se v prvních dvou letech společného bydlení stabilizuje způsob, jakým partneri řeší své konflikty. Jak si to na začátku nastavíte, takové to budete mít až do konce. Když si vzorec řešení konfliktů nastavíte v době kohabitace, budete je odchodem řešit i po svatbě.

Odmítání patriarchálního modelu soužití K nárůstu množství nesezdaných párů přispívá oslabení mužského potenciálu a emancipace žen. Například v současné době získává vysokoškolské vzdělání více žen než mužů. Mají svá zaměstnání a na mužích se stávají nezávisly. Holedbají se představou, že kohabitace jejich nezávislost ještě prohloubí.

Pastorace kohabituujících párů

Ježíšův pastorační přístup

Církev není vůči kohabitaci imunní. Musí se proto ptát, jak k ní přistupovat, jak jí předcházet a jak jednat s těmi, kteří se pro ni rozhodují. Inspirací může být Ježíš sám.

Ježíš jí řekl: „Jdi, zavolej svého muže a přijď sem!“ Žena mu odpověděla: „Nemám muže.“ Nato jí řekl Ježíš: „Správně jsi odpověděla, že nemáš muže. Vždyt jsi měla pět mužů, a ten, kterého máš nyní, není tvůj muž...“ (Janovo evangelium 4,16–18)

U Jákobovy studny se Ježíš setkal se ženou, která žila v kohabitan. Její problém řešil osobním pastoračním rozhovorem. Hřích sice pojmenoval pravým jménem, ženu však nemoralizoval, ale vedl ji k tomu, že musí vyřešit problém své formální zbožnosti. Vyzval ji, aby šla domů a vrátila se k němu i se svým partnerem. Společenství s Ježíšem (osobní spiritualita) totiž mohlo jejich problém vyřešit.

Očekávaný přístup církve

Dlouhá léta jsme podobné problémy v církvi řešili výhradně kázeňsky: „Buď se polepšíte, nebo letíte!“ Jako pastor s dlouholetou praxí mohu říct, že jednodušší cesta neexistuje. Rázem máte hříšníka z krku.

Cílem církve však nemá být hříšníky trestat nebo se jich za účelem zachování pomyslné čistoty zbavovat. Má jim pomáhat k uzdravení tím, že je vede k ideálům, má pro ně porozumění. Když někdo zhřeší a důsledky toho se stanou veřejně známými, měl by být jeho hřích veřejně pojmenován. Hříšník však nesmí být zatracen.

Vedení sborů by nemělo zneužívat svého mocenského postavení a vést hříšníky k ponižujícím projevům veřejného pokání. Nemělo by jim klást nespílnitelné podmínky, které by mohly jejich vztah neblaze poznamenat.

Církev by měla kohabituující trpělivě doprovázet a věnovat jim zvýšenou pastorační péči. Měla by je inspirovat ke změně a modlit se za ně i s nimi. Když takový pár projeví zájem o sňatek, mělo by jim být vyhověno. Svatba by však neměla vyznít jako legitimizace kohabitan, nýbrž jako oslava manželství. Mělo by být zdůrazněno, že snoubenci dosud „jezdili trabantem, ale nyní je čeká jízda Rolls-Roycem“.

Mgr. Radomír Jonczy
teolog, manželský poradce
vedoucí oddělení péče o rodinu
Česko-Slovenské unie CASD



Snižování hodnoty _____ partnera

On: *Podívej se na sebe, neumíš nic jiného než kritizovat, a mně budeš něco vyčítat!*

Ona: *Vůbec ti na mně nezáleží.*

On: *Nemá cenu se s tebou bavit. Sotva přijdu domů a už je to tady jak v pekle.*

Ona: *Víš co? Běž do...*

Dvěře prásknou a...

Oba: ...následuje týdenní tichá domácnost.

Ne, něco takového určitě neznáte! Vy patříte k těm, kdo vše řeší v klidu, s nadhledem a pochopením. Pohrdání, kritika, sebeobrana ani vyhýbání – všechny ty infekční bacily z úvodní vztahové etudy – to vám nic neříká. Nebo snad někdy ano?

Laboratoř lásky dr. Gottmana

Ve výzkumném studiu, které nápadně připomíná vyšetřovací místnost z televizních detektivek, sedí mladý pár. Jsou zamilovaní, krátce po svatbě. Usmívají se na sebe. Za obrovskou prosklenou stěnou sedí profesor Gottman se svými studenty a přes jednostranně průhledné okno sleduje dvacetiminutový rozhovor dvojice diskutující nad předem danými tématy. Vše je nahráváno, ke kůži obou protagonistů jsou připojeny senzory, které snímají kožní odpor. Další přístroje monitorují aktivovaná místa v mozku. Přítomní studenti sledují na obrazovce každé hnutí obličeje, vnímají neverbální signály i tón hlasu. Výsledkem experimentu je pak podrobné vyhodnocení všech aspektů rozhovoru. Na jeho základě dokáže profesor Gottman s více než 90% přesností předpovědět, jestli dotyčný pár spolu po pár letech ještě bude, nebo jestli jejich vztah skončí. Případně jestli spolu budou spíše přežívat ve stavu boje o moc nebo vzájemných urážek.

Taková 90% přesnost, s jakou Gottman předpovídá kvalitu společné budoucnosti – to je téměř jako proroctví! Jak je to možné?

Čtyři zákešní jezdci z apokalypsy

John Gottman celé roky zkoumal vztahově úspěšné a neúspěšné dvojice. Snažil se objevit, které návyky a formy jednání budují vztahy a které je nejvíce ničí. Přišel k jednoznačnému závěru. Existují schémata chování a komunikace, jež mají významně destruktivnější účinek na vztah než jiné.

Ty nejzákešnější nazval jako „jezdci z apokalypsy“ a dokonce zjistil, že jsou čtyři. Jejich výskyt je běžný i na začátku vztahu – tehdy obvykle ve velmi nenápadné formě. Čím častěji se však ve vzájemné interakci objevují, tím větší je pravděpodobnost, že nakonec vztah negativně ovlivní. Promění zamilovanost v nechuť, blízkost v odmítání, vášně ve lhostejnost. O jaké zabijáky vztahu se tedy jedná a proč jsou tak nebezpeční?

1. Tím nejzhorbnějším jezdce z apokalypsy je **pohrdání** v jakékoliv podobě. Praktické projevy pohrdání mohou být někdy docela nenápadné, a přesto zničující. Může jít o ponižující slovo, degradující tón hlasu, ale docela stačí mávnout rukou, obrátit oči v sloup, odmítavě potočit hlavou.

Když se například blíže podíváme na rozhovor naší dvojice z výzkumné místnosti, partneři se právě spolu baví o tom, kde chtějí bydlet:

Ona: *Já bych chtěla žít někde na venkově a pěstovat kozy.*

On: *Kozy, miláčku? (Bezprostředně před odpovědí se mu lehce zvednou koutky úst, zkrabatí se čelo, oči na zlomek sekundy letí vzhůru...)*

Ona: *(Přístroje zaznamenají zvýšení kožního odporu, mozek vykáže lehce poplachovou reakci...)*

Co se to v tom krátkém okamžiku mezi nimi odehrálo? Aniž by to ona mladá žena na vědomé úrovni zaregistrovala, její emoční senzory zaznamenaly ohrožení. Proč? Mladý muž, opět na nevědomé úrovni, pocítil záblesk pohrdání nad návrhem, který právě vyslovila. „Bydlet na venkově a pěstovat kozy? Co je to za stupidní nápad?“ To mu jen tak ve zlomku sekundy proletí hlavou. Když je později konfrontován se svou pohrdlivou neverbální reakcí, o ničem neví. „Pohrdání? Jak bych mohl? Vždyť já ji miluji!“

Uvedený příklad ukazuje, jak v nás určitá emoční schémata mohou vyvolávat nenápadné poplachové reakce. Postupem času se mění v obranné instinkty, které se nakonec mohou proměnit až v odpor a negaci. Po šesti letech vztahu je při kontrolním výzkumném rozhovoru před diváky přiveden pár, který je vůči sobě ve střehu, jako by oba partneři stanuli „tváří v tvář lité šelmě“. A přitom to začalo tak nenápadně!

2. Druhým nejničivějším jezdcem z apokalypsy je **destruktivní kritika**, jež útočí na citlivé nebo slabé stránky druhého. Místo legitimního subjektivního vyjádření zpětné vazby, pocitů a potřeb přichází na řadu útok, který se dotýká integrity a sebehodnoty partnera: „Ty jsi...!“, „Nikdy...“, „Vždycky...“, „Je to s tebou nemožné!“

Zpětná vazba je ve vztahu nezbytná, díky ní rosteme a dosahujeme vzájemného pochopení. Ale útočná kritika mířící často souslovím „ty jsi...“ na naše nejcitlivější místa se může časem velmi snadno proměnit v jed, který dokáže otrávit jakýkoliv vztah.

3. Když se objeví předchozí dva jezdci, mnozí z nás nejčastěji reagují **sebeobranou**. V případě nespravedlivého nebo necitlivého útoku je přece normální se bránit! Pokud se však ihned hájíme, argumentujeme, vysvětlujeme... a nesnažíme se nejdříve pochopit toho druhého, určitým způsobem mu říkáme: „Tvůj názor mne nezajímá, mnohem důležitější je to, jak se cítím já a jak já to vidím.“ Zdánlivě legitimní, ale také velmi destruktivní! Snažit se porozumět druhému, i když s ním nesouhlasíme nebo i když nás zraňuje, je významným faktorem, který otevírá brány vzájemného propojení. Sebeobrana tomu naopak brání. Proto je tak nebezpečná, přestože se zdá být rozumná.

4. Možná si říkáte, že jste tak dobří, že výše uvedené způsoby interakce nepoužíváte, dokážete být nad věcí a nestojí vám za to se takto „ztrapňovat“. Ale než budete jásat nad svou velkorysostí, zkuste se zamyslet, jestli se vás nemůže dotýkat ještě jeden zabijácký jezdec – nenápadný, téměř svatý, ale stejně škodlivý: **vyhýbání**. Někdo to do češtiny překládá i jako zazdívání. O co se jedná? Vyhýbání často používají lidé, kteří nemají rádi hádky, nesnášejí negativní emoce anebo se jim zdá, že je pod jejich úroveň, aby se v konfliktu angažovali. A tak dělají vše pro to, aby se vyhnuli jakékoliv výbušné nebo jinak nebezpečné komunikaci. Na naléhání druhého mlčí, příliš nereagují, odejdou pryč, zlehčí problém. Nebo toho druhého napomenou, ať se uklidní, že o nic nejde. Reakce na druhé straně je pak ještě výbušnější. Hádejte, kdo z páru má obvykle tendenci takto reagovat? Pokud vás napadla odpověď, že je to muž, jste blízko pravdy, i když ani mnohým ženám se tento vztahový zabiják nevyhýbá. Zdánlivě rozumný postoj je obvykle jen jakýmsi maskotem nadřazenosti, zbabělosti anebo neznalosti, jak situaci řešit efektivněji.

Útok na to nejcitlivější místo

Proč jsou výše uvedené způsoby vzájemné interakce tak zhoubné? A co mají všechny společné?

Tím, jak známe jeden druhého, často dokážeme velmi dobře vycítit, kde je ten druhý zranitelný, a v případě našeho zklamání mu to dát patřičně najevo. A tehdy máme často sklon reagovat tak, že formou svého jednání snižujeme hodnotu partnera a tím se ho dotýkáme na tom nejcitlivějším místě. Každá komunikace může naopak probíhat pozitivně a konstruktivně jen tehdy, když děláme vše pro to, abychom hodnotu druhého zvýšili, protože jen tak můžeme být vůči sobě otevření, zranitelní a současně empatičtí.

Od teorie k realitě

Možná jste už trochu znejistěli a říkáte si, že by se vás něco z výše uvedeného přece jen mohlo někdy týkat. Život a vztahy nejsou jednoduché. Někdy jsme zklamaní a znechucení. Cítíme se nepochopeni. A pak je snadné dojet k tomu druhému na válečném koni. Klidně i z apokalypsy! Velmi často se dají dohromady partneři, kdy jeden z nich má tendenci k pohrdání a kritice a ten druhý pak reaguje sebeobranou nebo únikem. Jak je to u vás? Máte nějaké zaběhané rutiny, které vás spolehlivě dostanou do střetu, a pak reagujete některou z výše uvedených reakcí?

Udělejte si malé osobní vyhodnocení:

K jednotlivým jezdcům přiřadte čísla v rozmezí 1–5. (1 – používám minimálně, 4 nebo 5 – děje se mi to často.) A nejlepší bude, když vás ohodnotí i partner. Jak jednáte v kritických situacích z jeho pohledu? Na kterém jezdcí při vzájemně citlivé komunikaci „sedíte“?

1 2 3 4 5

Pohrdání

Útočná kritika

Sebeobrana

Vyhýbání

Našli jste něco, co byste mohli změnit? Promluvte si o tom spolu.

Jak poznat, že náš vztah je skutečně dobrý

Význačný odborník na organizační chování, matematik a psycholog Marcial Losada, se dlouhá léta věnoval výzkumu vynikajících týmů. S překvapením zjistil, že jedním z nejdůležitějších znaků efektivního týmu je vzájemný poměr mezi pozitivními a negativními interakcemi. Pozitivními interakcemi je myšleno to, že když někdo něco řekne nebo udělá, jeho protějšek zareaguje vstřícně – třeba pochvalou, zájmem, otázkou, respektem, přikývnutím, povzbuzením atd. Negativní interakce je, když druhý člověk nereaguje vůbec nebo reaguje negativisticky, kriticky, pohrdavě, mávne rukou apod.

Ukázalo se, že u nejlepších týmů byl poměr mezi vzájemnými pozitivními a negativními interakcemi přibližně 6:1. Tzn. šest epizod pozitivních interakcí ve skupině na jednu epizodu negativní. Takové týmy nejlépe fungovaly, prosperovaly a dosahovaly nejlepších výsledků.

Zajímavé je, že u nejlépe fungujících manželství a partnerských vztahů je poměr vzájemných interakcí velmi podobný – zhruba 5:1. Pět pozitivních epizod či interakcí ve vztahu na jednu epizodu negativní. Absolutní minimum je poměr 3:1. Když je to méně, vztah začíná chátrat a klouže po sestupné spirále.

Možná si řeknete: kdyby to u nás bylo aspoň 1:1, to by mi stačilo. Ale takový poměr už ve skutečnosti není pro vztah žádná hitparáda. Abychom mohli růst, potřebujeme se navzájem – svoji oporu, podporu, vzájemné zvyšování sebedůvěry. Slovy Bible „vidět druhého lepším, než jsem já“.

Aby to v praxi fungovalo

Chcete-li zvítězit nad jedním z nejnebezpečnějších zabijáků manželství, kterým je snižování hodnoty druhého, znamená to začít si uvědomovat, kde v našem vztahu získal místo některý z uvedených jezdců z apokalypsy. Ale to je jen začátek. Aby vztah mohl naopak vzkvétat, znamená to někdy radikálně změnit zavedený způsob komunikace a vzájemných reakcí – znásobit počet pozitivních interakcí. Snažte se přistihnout druhého, kdy něco dělá dobře! Všimněte si drobností a reagujte – verbálně, neverbálně, kreativně, vstřícně. Říká se tomu, že zachytím a podpořím „nabídku“ toho druhého. A také si všimněte toho, jak vzájemně vyhodnocujete své pohnutky. Když je vztah na vzestupné úrovni, máme tendenci vysvětlovat si chování druhého tím nejlepším možným způsobem. Ale když se vztah dostane do sestupné spirály, najednou jako mávnutím kouzelného proutku podvědomě vyhodnocujeme pohnutky druhého tím nejhorším způsobem. Pokud jste se v tom

poznali, můžete to změnit. Znamená to jen měnit úhel pohledu, dívat se na to lepší a milosrdně vysvětlovat to horší. Tak jak to kdysi vyjádřil Goethe ve slavném a pravdivém výroku:

Dívejte se na druhé, jací jsou – a oni takoví zůstanou.

Dívejte se na druhé podle toho, jakými se stát mohou – a oni se takovými stanou.

A tehdy možná ve svém srdci objevíte malý kousek Boha. Protože právě On s námi takto jedná. Vidí vše, co je, ale zaměřuje se na to, co jednou může být. V Jeho moci, s Jeho pomocí, a nakonec i s Jeho potleskem!

Jaký bude tvůj a váš další krok?

Mojmír Voráč
*konzultant managementu
a vztahový poradce*



Doporučená literatura:

John M. Gottman: Sedm principů spokojeného manželství. Praktický průvodce fungováním dlouhodobých vztahů. Jan Melvil, Příbram 2015

Steve Biddulph: Proč jsou šťastné děti šťastné. Portál, Praha 2011. (Pokud jste rodiči malých dětí, musíte si tuto knihu přečíst. A následně změňte interakci i ve svém partnerském vztahu.)

Zabijáci manželství a jak se jim bránit

Pro oddělení péče o rodinu CASD
vydalo nakladatelství Advent-Orion, spol. s r. o.
Roztocká 5, 160 00 Praha 6
e-mail: expedice@adventorion.cz
www.advent-orion.cz

Fotografie na obálce: www.pexels.com

Odpovědná redaktorka: Jana Babincová

Grafická úprava: Jan Dobeš

Vytiskla tiskárna ARTRON, s. r. o., Boskovice
Praha 2019

ISBN 978-80-7172-657-9

